

10 věcí

které potřebuješ znát, než začneš bylinkami léčit ostatní.



Mgr. Karolína Romášková

kpramenizdravi.cz

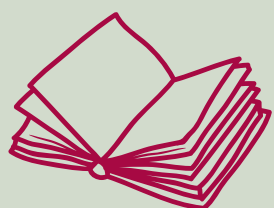
Bylinky miluješ...

a tušíš, že můžou být skutečným lékem na mnohé potíže těla i ducha.

Znáš nějaké recepty, umíš udělat čaj proti nachlazení, ale je Ti jasné, že bylinky dokážou mnohem víc!



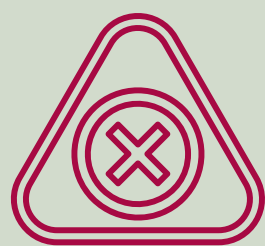
Chceš bylinkami umět léčit, ale:



Chybí Ti znalosti



Máš obavy, že nepomůžou



Bojíš se, že uškodí



Nemáš dostatek času



Nejsou nikdy dost po ruce

**Mám pro Tebe seznam věcí,
které si musíš pohlídat, aby Tvá
bylinková pomoc byla bezpečná
a ÚČINNÁ.**



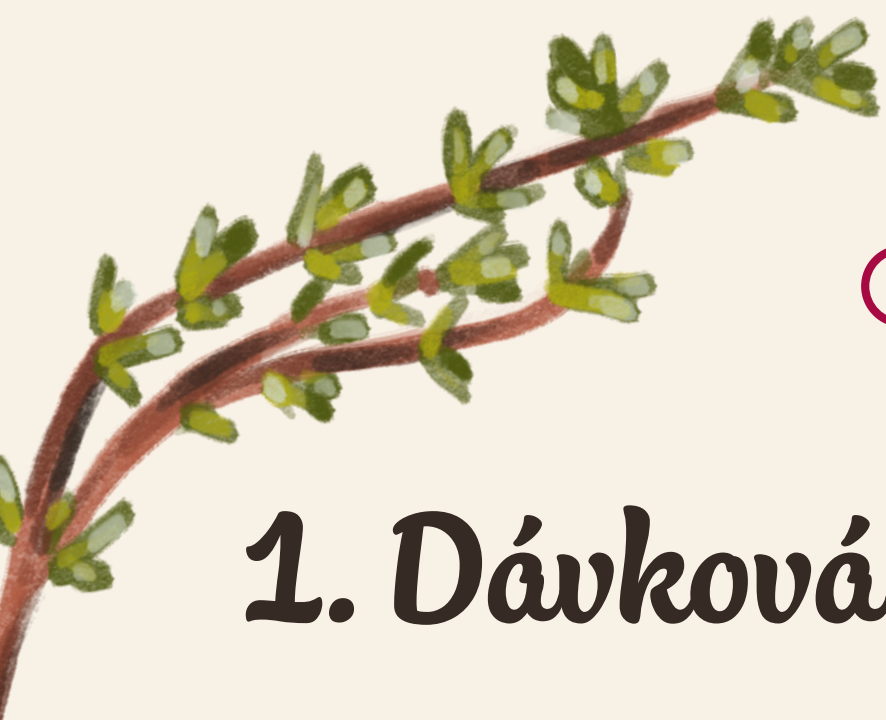
JDEME NA TO?

Vše si rozdělíme do 3 kategorií:



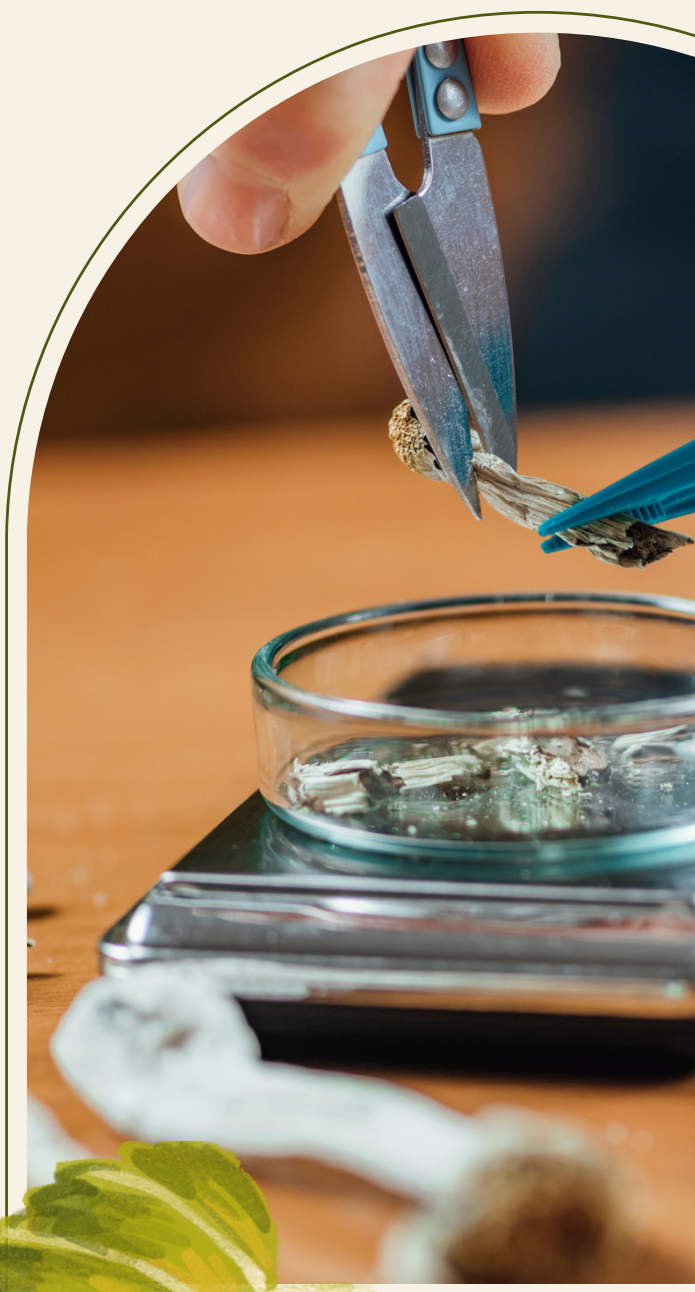
- **Co si pohlídat na straně
léčeného člověka a zároveň
konkrétní byliny?**





1. Dávkování

Správná dávka rozhoduje o bezpečnosti i účinnosti. Začínající bylinkáři se často bojí, aby neublížili, ale v realitě je častějším problémem příliš nízká dávka, kvůli které pak bylinka nemá požadovaný účinek.



2. Kontraindikace

Každá bylinka je pro někoho nevhodná. I když jsou ublížení na zdraví u používání bylin poměrně vzácná, na kontraindikace musíme pamatovat.



- **Co si pohlídat na straně
léčeného člověka?**





3. Přecitlivělost a alergie

Přecitlivělosti můžou způsobit nepříjemné nežádoucí účinky, které jsou zbytečné. Vždy se dá najít jiná bylinka, kterou bude daný člověk snášet.



4. Nemoci a léky

Jaké bere člověk léky a jestli má další nemoci. To jsou velmi důležité informace, jejichž znalostí se vyhneme nebezpečným interakcím nebo vedlejším účinkům.



5. Těhotenství

nebo kojení

Co je nevhodné pro těhotnou ženu, může být vhodné pro kojící a naopak. Každopádně je nutné myslet na bezpečnost miminka.



6. Příčina problému

To nejdůležitější, co nás na pacientovi zajímá, je příčina jeho problémů. Léčení příznaků bez znalosti příčiny nevede k vyléčení!

●

Co si pohlídat na straně byliny?





7. Kvalita byliny

Pančování, nekvalitní zpracování byliny nebo zbytky pesticidů můžou náš cíl značně mařit. I ručně nasbíraná bylinka může být špatně usušená nebo příliš stará.



8. Forma přípravku

Čaj, nebo extrakt? I skutečně léčivá bylina s prokázanými účinky může být k ničemu, když použijeme např.

čaj tam, kde je potřeba alkoholový extrakt, protože její účinné látky jsou nerozpustné ve vodě.





9. *Kombinace*

Ne všechny bylinky se mají kombinovat dohromady. Kolik jich maximálně smíchat a které s kterými? •



10. *Indikace!*

To úplně nejdůležitější je, jestli máme tu správnou bylinku na konkrétní problém! Informace z různých zdrojů si často protirečí anebo to vypadá, že každá bylinka je na všechno. Skutečně účinné jsou ale jen některé.



Desatero přehledně

V tomto zaškrtávacím seznamu si vše můžeš v rychlosti zkontrolovat a na nic důležitého nezapomeneš.



Bylinka

- indikace
- kombinace
- forma
- kvalita

Člověk

- přecitlivělost
- nemoci, léky
- těhotenství, kojení
- příčina problému



Oba

- kontraindikace
- dávkování

Chceš o dávkování, kombinování a bezpečnosti bylin vědět víc?

A zajímá Tě, proč někdy nestačí
čaj a je nutné udělat extrakt?

Chceš vědět, jak bylinkami
pomáhat ostatním ÚČINNĚ?

Připoj se do programu

zdarma:



Pomáhej bylinkami účinně



...nost 🥰. Karolínko naše nejmilejší, ještě stokrát... ne, stokrát NE, tisíckrát děkuji za famózní minikurz 🌻👍🥰🌸❤️🦋🍀🌹, díky kterému mám od Tebe spoustu nových informací, které doteď vstřebávám - samozřejmě, že já trubka jsem si koupila sušenou nať tužebníku jilmového a není to jen čistý květ (v obchodě jsem řekla, že chci květ, ale nápis na sáčku jsem kontrolovala až po Tvé informaci v minikurzu - takže jdu shánět květ 😊)... a takových AHA momentů bylo mnoho, díky, díky, díky, s úctou Tvá obdivovatelka Magda.

Like Reply 44 w



"Děkuji Ti za minikurz, jsem moc ráda, že jsem si mohla udělat ucelený obrázek, jak je použití bylinek komplikované a že se musí myslet i na interakce a indikace. Jsem ráda, že jsem na Tebe v tomto uspěchaném světě narazila. Udělalo mi radost, když jsem zjistila, že někdo skutečně vzdělaný se snaží dělat osvětu v tomto odvětví."



Přidej se

k nám!

