

Ostropest plamisty

odchudzanie

Ostropest plamisty jest rośliną z rodziny astrowatych, która od wieków wykorzystywana jest w medycynie naturalnej. Wynika to z wyjątkowych właściwości, którymi się charakteryzuje. Łagodzenie różnorodnych dolegliwości to dla niego nie problem. Od niedawna jednak ostropest zyskuje nowe zastosowanie. Roślina zyskuje popularność jako skuteczny środek na zbędne kilogramy. Co zatem powinniśmy o nim wiedzieć?

Ostropest plamisty działanie odchudzające

Ostropest plamisty na odchudzanie to nie wszystko. Sięgając po ten specyfik, pamiętajmy, że to jedynie dodatek, wspomagający dietę i aktywność fizyczną. Ostropest plamisty bogaty jest we właściwości oddziaływające na cały organizm. Wiedza ta była znana już nawet w starożytności. Ziele wpływa pozytywnie na nasz układ trawienny i nie tylko. Jakie działanie ma więc ta wyjątkowa roślina?

Wspieranie procesów trawiennych

Główną przyczyną nadwagi są toksyny oraz szkodliwe produkty powstające w procesie przemiany materii. Za ich sprawą organizm gromadzi zbyt dużą ilość tkanki tłuszczowej, która nie jest przemieniana na energię. Ostropest plamisty wykazuje zdolności wspierające procesy trawienne, które skutecznie walczą z niechcianymi gośćmi, a także przyspiesza metabolizm.

Wspomaganie pracy wątroby

Ostropest plamisty to także [suplement diety wspierający wątrobę](#), która najbardziej cierpi podczas zmiany nawyków żywieniowych. Sztuczne dodatki do żywności spożywane w nadmiarze wpływają na fakt, iż trawienie przebiega wolniej, a w organizmie odkłada się zbyt duża ilość tkanki tłuszczowej. Roślina usprawnia trawienie i pracę wątroby, która jest w stanie poradzić sobie z nią.

Łagodzenie dolegliwości żołądkowych

Gdy przechodzimy na dietę odchudzającą, bardzo często towarzyszą nam zmiany nawyków żywieniowych. Nasz organizm odbiera każdą zmianę, w związku z czym pojawiać się mogą nieprzyjemne dolegliwości związane z układem pokarmowym, tj. nudności, biegunka, gazy czy wzdęcia. Ekstrakt z ostropestu plamistego skutecznie łagodzi te dolegliwości przy jednoczesnej poprawie samopoczucia.

Eliminacja wolnych rodników

Obecność wolnych rodników w organizmie dla wielu osób jest naturalna, jednak mało kto wie, że prowadzić ona może do wielu chorób tj. cukrzyca, choroby serca i otyłość. Przeciwoutleniające właściwości sylimaryny pomagają wyeliminować, znaczącą ilość wolnych rodników z naszego organizmu. Chcąc znaleźć suplement diety, który będzie w nią bogaty warto wziąć pod uwagę ostropest plamisty.

Łagodzenie stanów zapalnych

Zmiana diety wiązać się może nie tylko z dolegliwościami układu pokarmowego, ale także zmianami skórными. W tym czasie nasza skóra potrzebuje nawilżenia. Ostropest

plamisty łagodzi stany zapalne, a także pomaga utrzymać właściwe nawilżenie warstw skóry, do których ciężko dotrzeć. Z jego pomocą nie tylko poprawimy wygląd naszej cery, ale także dodamy skórze elastyczności, która może okazać się zbawienna podczas zrzucania kilogramów. Dzięki jej właściwości możemy zahamować także procesy starzenia.

Utrzymuje prawidłowy poziom cukru we krwi

Utrzymywanie prawidłowego poziomu cukru we krwi jest bardzo ważne, szczególnie w sytuacji, w której chcemy zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Zapobiega to wielu chorobom, a także wpływa na nasze samopoczucie i zdrowie. Ostropest plamisty to roślina, która wykazuje zdolności do regulowania ilości glukozy we krwi, dlatego jest zalecany osobą zmagającym się z cukrzycą typu drugiego oraz innymi chorobami metabolicznymi. Za jego sprawą także nasza dieta będzie skuteczniejsza. Prawidłowa gospodarka insulinowa wpływa także na uczucie sytości, dzięki czemu nie mamy napadów głodu. To właśnie one sprawiają, że nasza dieta jest mniej skuteczna. Za sprawą ostropestu jesteśmy w stanie uniknąć zdradliwego podjadania między posiłkami.

Wpływa na układ krwionośny

Prawidłowa praca serca związana jest z przepływem krwi. Kiedy przepływ krwi narażony jest na drobne uchylenia? Podczas aktywności fizycznej, która jest nieodłącznym elementem odchudzania. Ostropest plamisty usprawnia krążenie krwi, dzięki czemu ruch nie będzie powodował senności i wyczerpania, a jedynie doda nam energii i motywacji do działania.

Zawarta w nim sylimaryna wzmacnia także ściany naczyń krwionośnych, zapobiegając zakrzepom i krwotokom.

Działa moczopędnie

Główną przyczyną tego, że odchudzanie idzie opornie, jest byt duża ilość wody w naszym organizmie. Ostropest działając moczopędnie, usprawnia pozbywanie się jej nadmiaru. Walka z cellulitem i opuchlizną jest o wiele bardziej efektywna, a pierwsze efekty zrzucania dodatkowych kilogramów będą bardzo szybko widoczne.

Ostropest plamisty pozytywnie wpływa na funkcjonowanie układu moczowego za sprawą właściwości moczopędnych, wspierając tym samym funkcjonowanie pęcherza moczowego i nerek. Suplementy diety zawierające ostropest zapobiega stanom zapalnym oraz kamicy nerkowej.

Ostropest plamisty — jak stosować?

Preparaty na bazie ostropestu plamistego pomagają osiągnąć jak najlepsze efekty podczas odchudzania. Jak stosować ostropest plamisty, aby osiągnąć wymarzone rezultaty?

Przy wyborze suplementów diety z ostropestem plamistym kierować powinniśmy się przede wszystkim jakością produktu. Preparat powinien być przede wszystkim naturalny i z zaufanego źródła.

Do wyboru mamy jednakowo ostropest plamisty mielony, który może okazać się ciekawym dodatkiem do dań, a także całe nasiona. Ta druga opcja jest dużo lepszym rozwiązaniem, gdyż cenne kwasy tłuszczowe szybko się utleniają podczas rozdrabniania.

Ostropest plamisty dawkowanie

Dawkowanie ostropestu plamistego zależne jest od wybranego preparatu. Najważniejsze jest, aby przed zażywaniem danego suplementu diety przeczytać uważnie ulotkę, na której umieszczone są zalecenia producenta. Jest to kluczowy element w dążeniu do idealnej sylwetki. Zazwyczaj zaleca się od 1 do 3 sztuk preparatu dziennie.

Nigdy nie powinno się przekraczać zalecanej dawki. Zbyt duża ilość przyjmowanego suplementu nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, a wręcz przeciwnie- może przynieść jedynie szkody dla organizmu, które mogą zahamować proces odchudzania. Jeśli odczuwasz dolegliwości ze strony układu pokarmowego takie jak biegunka, mdłości, ból brzucha, zawroty głowy lub wymioty może oznaczać to, że przyjąłeś zbyt dużą ilość suplementu z ostropestem. Takich objawów nie należy bagatelizować i warto zaczerpnąć porady medycznej.

Kiedy spożywać ostropest przed czy po posiłku?

Roślinę spożywać można w różnych formach. Począwszy od tabletek, poprzez herbatki, aż po [olej z ostropestu](#), który wspomaga regenerację wątroby. Jak więc go dawkować, aby otrzymać oczekiwane rezultaty? Zaleca się picie naparu złożonego z 2-3 tyżeczek ziota cztery razy dziennie, a olej z połowy tyżeczki trzy razy dziennie. Obie formy przyjmowania ziota powinny odbywać się około godziny przed posiłkiem.

Należy pamiętać jednak, aby stosować ostropest regularnie. Nie możemy oczekiwać rezultatów po pierwszym dniu. Pierwsze efekty zauważymy dopiero po 2-3 miesiącach kuracji.

Skutki uboczne ostropestu plamistego

Ostropest plamisty tak jak inne [ziota na wątrobę i trzustkę](#) wchodzić mogą w reakcję z wieloma lekami, dlatego przed podjęciem decyzji o zażywaniu go należy skonsultować się z lekarzem, który odpowie na wszystkie nurtujące pytania.

Pamiętajmy jednak, że różnego rodzaju ziota, niezależnie czy są to zwykłe [ziota na obniżenie cholesterolu](#), czy też te wspomagające odchudzanie mogą wywoływać skutki uboczne. To czy wystąpią one u danej osoby, jest to kwestia indywidualna, gdyż tolerancja na składniki w nich zawarte u każdego człowieka jest różna. Do najczęściej występujących skutków ubocznych stosowania ostropestu plamistego zaliczyć możemy:

- Bóle brzucha,
- biegunka,
- mdłości,
- [bóle głowy](#),
- alergiczne zmiany skórne.

Kiedy nie powinniśmy stosować ostropestu plamistego? Kuracji ostropestem plamistym nie powinny podejmować się osoby cierpiące z powodu wydzielania żółci w zbyt dużej ilości, kobiety w ciąży lub karmiące piersią, a także stosujące antykoncepcję w formie tabletek. Rośliny nie należy łączyć z lekami psychotropowymi.

Ostropest plamisty na odchudzanie

Ostropest plamisty to roślina, która ma wiele cennych właściwości. [Szybka regeneracja wątroby](#), łagodzenie dolegliwości układu pokarmowego, regulacja gospodarki

insulinowej, czy też łagodzenie stanów zapalnych to tylko kilka z korzyści, jakie może nieść za sobą kuracja tym ziołem.

To o czym nie możemy jednak zapomnieć, to fakt, iż ostropest plamisty na odchudzanie działa zjawiskowo. Nie ma oczywiście nic za darmo. W zdrowym zrzucaniu kilogramów nie może zabraknąć zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. Stosowanie ostropestu plamistego jedynie wspomaga proces odchudzania, a także pomoże walce z efektem jojo i eliminacją toksyn, czy też wolnych rodników z organizmu. Pamiętajmy, że odchudzanie nie musi być ciężką pracą. Najważniejsze jest, aby dawało nam to satysfakcję i dobre samopoczucie.

Kiedy pić siemię lniane rano czy wieczorem

Siemię lniane zyskuje coraz większą popularność jako prozdrowotny specyfik. Włączenie siemienia lnianego do swojej codziennej diety ma wiele korzyści zdrowotnych, ale także świetne rozwiązanie do profilaktyki wielu różnych schorzeń. Odpowiednio przygotowane nasiona lnu to także świetny dodatek do naturalnych środków czystości oraz kosmetyk dbający o Twoje włosy i paznokcie.

Siemienie lniane właściwości

Siemię lniane złociste lub brązowe to niewielkie ziarenka lnu pospolitego. Ziarna mają pozytywny wpływ na organizm. Uznawane są także za zielarski produkt leczniczy, gdyż wykazują właściwości prozdrowotne.

Do prawidłowej pracy organizmu niezbędna jest równowaga kwasów omega. Siemię lniane uznawane jest za jedno z najlepszych źródeł roślinnych bogatych w kwasy omega – 3. Nasiona siemienia lnianego bogate są w ligandy o działaniu antynowotworowym. Siemię hamuje także skutki estrogeny, które przyczyniają się do powstawania nowotworów.

Najczęściej po siemię lniane sięgamy podczas różnych dolegliwości układu pokarmowego. Jest to jak najbardziej wskazane, gdyż ziarna są cennym źródłem błonnika, który skutecznie oczyszcza przewód pokarmowy. Siemię lniane jest bogate w słuzy roślinne, które są w stanie chronić żołądek, przetyk i dwunastnicę przed agresywnym działaniem kwasu solnego. Za sprawą składników odżywczych zawartych w ziarnach lnu możemy poprawić perystaltykę jelit.

Siemię lniane to także dobre rozwiązanie dla osób dbających o linię i stosujących diety odchudzające, gdyż połączenie błonnika wraz z kwasami tłuszczowymi zapewnia długotrwałe uczucie sytości. W siemieniu lnianym nie znajdziemy także glutenu, dzięki czemu sięgać po nie mogą osoby, które nie tolerują glutenu.

Siemię lniane na zapalenie trzustki

Niegdyś uważało się, że tłuszcze spożywane podczas zapalenia trzustki mogą spowodować poważny uszczerbek na zdrowiu. Wykonywane badania i obserwacje obaliły jednak tę teorię. Obecnie ograniczenie spożywania tłuszczów stosuje się tylko u osób w bardzo ciężkim stanie i nie jest to jedyne ograniczenie. Zaleca się, aby ilość

energii dostarczanej z tłuszczów była na takim samym poziomie, jak u osoby zdrowej, czyli około 100 g na dobę.

Ważne jest jednak, aby chory sięgał jedynie po produkty lekkostrawne, do których należy właśnie siemię lniane. Dzięki temu chory dostarcza witaminy rozpuszczalne w tłuszczach oraz kwasy tłuszczowe omega-3, które hamują wytwarzanie cytokin prozapalnych. Zwiększona ilość tłuszczu poprawia także smak potraw.

Kiedy pić siemię lniane?

Siemię lniane spożywane może być na wiele różnych sposobów. Zarówno w formie surowych ziaren jako dodatek do sałatek i kanapek, jak i w postaci kisielu. W sklepach do wyboru mamy zarówno całe ziarna lnu, olej lniany jak i sproszkowane siemię lniane. Jak dla uzyskania najlepszych efektów powinniśmy je przygotowywać?

Czy siemię lniane można pić na noc?

Picie siemienia lnianego na noc nie jest zakazane, jednak nie jest to polecany sposób, gdyż nasiona lnu mogą zadziałać pobudzająco i powodować problemy z zaśnięciem. Są jednak osoby, które wybierają ten sposób spożywania siemienia, gdyż u nich najlepiej się sprawdza. Dotyczy to zazwyczaj osób, które chcą zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Ziarna pozostawiają długie uczucie sytości, dzięki czemu unikamy nocnego podjadania, które jest główną przyczyną nadwagi i nieskuteczności diet odchudzających.

Kiedy pić siemię lniane rano czy wieczorem?

Poleca się, aby napar z siemienia lnianego sporządzić wieczorem i pozostawić go na całą noc, a następnie spożyć na czczo, po przebudzeniu. Spożywanie siemienia lnianego uzależnione jest od zapotrzebowania organizmu, dlatego najważniejsza jest obserwacja. Sugeruje się jednak, że spożywanie siemienia lnianego na czczo przynosi największe rezultaty. Pamiętajmy jednak, że kluczowym elementem uzyskania oczekiwanych efektów jest czas i regularność.

Jak przygotować siemię lniane do picia?

Do przygotowania napoju z siemienia lnianego potrzebne jest nam zmielone siemię lniane, które można zakupić w większości sklepów. Jeśli jednak nie mamy możliwości zakupu tej formy, to wystarczy zmielić ziarna w młynku. Jak przygotować taki napój?

Sproszkowane siemię lniane należy zalać ½ szklanki ciepłej lub nawet gorącej wody. Tak przygotowany napar należy odstawić na 10 minut do zaparzenia. Po tym czasie ziarna pęcznieją, a napój staje się kleisty i przyjmuje formę kisielu.

Nie musimy obawiać się o smak napoju. Napar jest całkowicie bezsmakowy, dzięki czemu z łatwością możemy go spożywać bez zbędnych obaw.

Jak zaparzyć siemię lniane — błędy, jakich unikać

Siemię lniane do picia jest banalnie proste w wykonaniu, jednak należy pamiętać o kilku podstawowych błędach, jakich należy unikać, aby kisiel z siemienia lnianego lub też znany jako żel lniany nie stracił swoich cennych właściwości.

- Wysoka temperatura niszczy składniki i przyczynia się do powstawania szkodliwych związków chemicznych, dlatego nie powinno zalewać się nasion gorącą wodą lub też ich gotować.
- Nie zapominaj o nawodnieniu podczas spożywania siemienia lnianego, w szczególności na sucho.

- Nie mieszaj siemienia tyżką. Używanie metalowej tyżki, podobnie jak w przypadku miodu pozbywa jej cennych właściwości. Dużo lepszym rozwiązaniem są metalowe różgi lub sztućce.
- Nie trzymaj nasion lnu w temperaturze pokojowej. Aby siemię było pełne swoich właściwości, należy przechowywać je w chłodnym miejscu np. w lodówce w szczelnie zamknięte w pojemniku.

Siemię lniane przeciwwskazania

Spożywanie siemienia lnianego jest w stu procentach bezpieczne i praktycznie każdy może je przyjmować. Istnieją jednak pewne wyjątki.

Ze względu na silne działanie przeciwzakrzepowe i obniżające cholesterol spożywanie siemienia lnianego powinno być skonsultowane z lekarzem podczas przyjmowania leków o takim samym działaniu.

Zaleca się także, aby kobiety w ciąży oraz karmiące piersią nie podejmowały się kuracji siemieniem lnianym lub skonsultowały się z lekarzem.

Pamiętajmy jednak, że siemię lniane może przyczynić się do odwodnienia organizmu, ze względu na fakt, iż ziarna bardzo szybko pochłaniają wodę, dlatego należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu podczas picia lnu.

Jak długo można pić siemię lniane?

Wprowadzanie do swojej diety siemienia lnianego powinno odbywać się stopniowo, zaczynając pić siemię lniane od połowy łyżeczki dziennie, aż z czasem można wprowadzić nawet kilka łyżeczek w ciągu tygodnia. Należy jednak pamiętać, że zbyt duża ilość ziaren lnu może przynieść odwrotny skutek, ze względu na wysoką zawartość związków cyjanowych. Nie powinniśmy więc spożywać więcej niż 3-4 łyżeczki dziennie.

Kwestia tego jak długo powinno się pić siemię lniane, jest zupełnie zależna od organizmu. Tak naprawdę nie istnieje górna granica czasu, jednak pierwsze efekty stosowania zauważalne powinny być już po pierwszym miesiącu. Tak naprawdę jedynie regularne spożywanie siemienia lnianego może przynieść oczekiwane rezultaty.

Rzucanie palenia objawy dzień po dniu

Podjęcie decyzji o rzuceniu palenia papierosów jest bardzo trudne, jednak niesie za sobą ogromne korzyści zdrowotne oraz pieniężne. Z czego wynika ta trudność? Substancje zawarte w papierosach, takie jak nikotyna mają silne działanie uzależniające fizycznie jak i psychicznie. Czy rzucanie palenia jest trudne? Jakie są objawy rzucenia palenia? W poniższym artykule postaramy się wam przedstawić dzień po dniu, jak wygląda proces odstawienia papierosów.

Rzucanie palenia objawy

Zaraz po zaprzestaniu palenia pojawia się tak zwany zespół odstawienny. Jest to nic innego jak ciąg charakterystycznych objawów. Ich długość i nasilenie zależą od wielu czynników, jednak już po kilkunastu dniach stopniowo ustępują. Od czego zależy nasilenie zespołu odstawiennego?

- **Okresu, w jakim się paliło** — były palacz, w szczególności dłużej ma większy problem z uwolnieniem się od nałogu.
- **Czy odstawienie nastąpiło z własnej woli** — zaprzestanie trwania w nałogu ze względu na okoliczności może być trudniejsze, gdyż towarzyszyć nam może uczucie przymusu.
- **Siły organizmu** — u osób o sprawnym metabolizmie objawy mogą minąć szybciej, gdyż organizm oczyszcza się w dużo szybszym tempie z wszelkich toksyn.
- **Faktu, czy otoczenie należy do grona palaczy** — przebywając w gronie osób palących, może nam dawać ciągłe pokusy. Jeśli nie mamy silnej woli, każda okazja może nadać się dobrą do zapalenia papierosów.

Objawy odstawienia nikotyny

Najcięższym z objawów rzucenia palenia zdecydowanie jest tzw. głód nikotynowy. Pojawia się on niemal od razu. Towarzyszy nam ciągła chęć zapalenia papierosa, która wiąże się także z rozdrażnieniem. Po około 24 godzinach od zapalenia ostatniego papierosa, nasz organizm pozbywa się z płuc tlenu węgla. Temu procesowi towarzyszy kaszel palacza, z charakterystycznym odkrztuszaniem flegmy oraz nieprzyjemny zapach z jamy ustnej. Jednym z częstszych objawów towarzyszących jest także ból głowy, spowodowany jest on zmianami zachodzącymi w naszym organizmie. Do tych pozytywnych zmian należą większe stężenie tlenu we krwi oraz lepszy przepływ krwi przez naczynia krwionośne mózgu.

To, co jednak uważane jest za najtrudniejsze w odstawieniu papierosów to rozdrażnienie oraz inne objawy natury psychicznej, do których należą objawy depresyjne oraz lękowe. Spowodowane jest to faktem, iż z każdym kolejnym papierosem dostarczane były do mózgu endorfiny, czyli hormony szczęścia oraz dopamina, której niestety brakuje w pierwszych dniach po rzuceniu papierosów.

Skutki rzucenia palenia

Cały proces rzucenia palenia można podzielić na kilka etapów. Kolejne fazy odstawienia nikotyny spowodowane są stopniowym odtruwaniem organizmu. Reakcja organizmu może się u każdego różnić, ze względu na wspomniane już czynniki, jednak w większości przypadków wyglądają one dość podobnie.

Dzień pierwszy: co się dzieje po rzuceniu palenia?

Rzucenie palenia to bardzo trudny proces, jednak ten dzień zaliczany jest do najtrudniejszych i to właśnie już na samym początku przestajemy być wytrwali w swoim postanowieniu i sięgamy po papierosa. Kluczowym elementem z walką z głodem nikotynowym jest przetrwanie tego dnia, a w kolejnych dniach będzie już łatwiej.

Co nas czeka pierwszego dnia? To właśnie teraz pojawia się głód nikotynowy, związany z chęcią zapalenia papierosa, rozdrażnieniem oraz spadkiem nastroju. Im dłużej palimy, tym głód jest silniejszy. Bardzo często jest on na tyle intensywny i dokuczliwy, że poddajemy się. Praktycznie od razu pojawiać się także mogą bóle głowy.

Już pierwszy dzień odstawienia nikotyny przynosi zdrowotne korzyści. Po wypaleniu ostatniego papierosa tętno zaczyna się normować. Organizm podejmuje się oczyszczenia z toksyn. Poprawie ulega także krążenie obwodowe, ciśnienie krwi, a organy są bardziej dotlenione. Już w tym momencie zmniejsza się ryzyko chorób serca.

Dzień drugi: objawami odstawienia nikotyny

W tym dniu nasz organizm całkowicie pozbył się tlenu węgla oraz nikotyny, która zwęża naczynia krwionośne, wobec czego się one poszerzyły. Dla naszego organizmu jest to duża i nagła zmiana, dlatego pojawiać się mogą nasilone objawy takie jak bóle głowy i nudności.

Co ciekawe, dzięki pozbycia się tych [szkodliwych związków](#) z organizmu zyskujemy na odbieraniu bodźców poprzez kubki smakowe oraz węch. W tym czasie towarzyszyć powinien Ci także większy apetyt, dlatego jest to świetny dodatek, a na pewno skorzystasz na smaku potraw, które mogą nawet smakować inaczej niż dotąd.

Dzień trzeci rzucania palenia:

Kolejny dzień, kolejne objawy. Pojawia się przede wszystkim kaszel, spowodowany rozluźnianiem się oskrzeli. Za oczyszczanie płuc odpowiedzialne są rzęski płucne, które palenie oraz dym tytoniowy paraliżował i miały problem z wydalaniem wydzieliny zalegającej w płucach. Kaszel, któremu towarzyszy odkrztuszanie flegmy to znak, że rozpoczyna się proces oczyszczania płuc. Niestety ten objaw może utrzymywać się przez bardzo długi czas (nawet rok).

Dzień czwarty: objawy odstawienia nikotyny

Dzień czwarty jest bardzo zbliżony do poprzednich. Zwiększone łaknienie przyjmuje jednak wyższy poziom. Bardzo często mówimy sobie „chcę rzucić palenie, ale boję się, że przytyję”. Niestety, nie jest to mit. Świeżo po rzuceniu palenia czujemy ciągły głód. Jest to spowodowane faktem, iż nikotyna zmniejsza uczucie głodu, a także przyspiesza pracę układu pokarmowego. Nasze zmysły są wyostrome, wobec czego potrawy lepiej smakują, a apetyt ciągle nam dopisuje, wobec czego nie jest to nic dziwnego, że dochodzi nam kilka kilogramów.

Rzucanie palenia – który dzień najtrudniejszy?

Zdecydowanie najtrudniejszym dniem przy rzucaniu palenia jest dzień pierwszy. To właśnie w tym dniu doskwierają nam dokuczliwe objawy odstawienia natury psychicznej, z którymi trudniej poradzić sobie niż z tymi fizycznymi. W naszej głowie kołatają ciągłe myśli i chęci zapalenia papierosa. Jeśli wytrwamy w pierwszym dniu, to będzie duży sukces, a kolejne dni będą dla nas łatwiejsze.

Ile nikotyna utrzymuje się w organizmie?

Wbrew pozorom nikotyna utrzymuje się w organizmie bardzo krótko. Oczyszczanie organizmu zaczyna się już 20 minut po zgaszeniu ostatniego papierosa. Po 8 do 12 godzin poziom nikotyny znacząco się obniża. W drugim dniu rzucania palenia w naszym organizmie tak naprawdę jest już brak nikotyny.

Mimo że nikotyna szybko usuwa się z organizmu, to ryzyko zachorowania na nowotwory, w szczególności raka płuc i raka jamy ustnej nadal jest wysokie i maleje dopiero po 10 latach.

Ile trwa depresja po rzuceniu palenia?

Rzucenie palenia to bardzo trudna decyzja. Po rzuceniu palenia bardzo często pojawia się depresja lub spadek nastroju, czyli tzw. głód nikotynowy. Spowodowane jest to brakiem nikotyny w organizmie, która niegdyś stymulowała ośrodek odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności w mózgu oraz dostarczała endorfiny. Niestety, jest to jedno z głównych powodów do poddania się w walce ze swoimi słabościami. Objawy depresyjne oraz lękowe znikają jednak bardzo szybko, bo już po ok. 14 dniach. Tak

naprawdę najważniejsze jest, aby przetrwać pierwszy dzień, gdyż w późniejszych etapach powinno być już coraz łatwiej.

Jeśli chcesz rzucić palenie, a boisz się objawów natury psychicznej, istnieje wiele sposobów jak sobie z nimi radzić. Wykonywanie ćwiczeń fizycznych oraz picie zdrowych koktajli może okazać się zbawienne.

W sytuacji, gdy objaw jest bardzo dokuczliwy, warto, jest sięgnąć po poradę specjalisty i skonsultować się z lekarzem – psychologiem, który wspomůže nas w leczeniu uzależnienia. Nie powinniśmy się tego wstydić, gdyż palenie papierosów wbrew pozorom jest dosyć poważnym problemem i niesie za sobą poważne konsekwencje.

Olej z ostropestu właściwości

Ostropest plamisty to roślina znana od wieków. Niegdyś nie zwracano na nią szczególnej uwagi, a wręcz traktowano jak chwast. Był to jednak duży błąd, gdyż ostropest to zioło bogate w cenne właściwości, które zawdzięcza sylimarynie. Sylimaryna jest to związek o działaniu przeciwzapalnym jak również antyoksydacyjnym. Nasiona ostropestu, z których tłoczony jest olej, posiadają zatem zastosowanie zdrowotne. Jak więc stosować olej z ostropestu i na co on tak właściwie działa?

Olej z ostropestu właściwości

Olej tłoczony z nasion ostropestu plamistego charakteryzuje się wysoką zawartością cennych bioaktywnych składników m.in. kwas linolowego i kwas oleinowy, fosfolipidów, steroli, białka, magnezu, cynku, selenu, manganu i błonnika. Jednak to nie wszystko. Na szczególną uwagę zasługuje zawarta w nim sylimaryna o właściwościach przeciwutleniających. Posiada ona właściwości rozkurczowe, ochrania wątrobę przed szkodliwymi związkami takimi jak trucizny.

Zastosowanie oleju z ostropestu:

Właściwości oleju z ostropestu sprawiają, że jest on wykorzystywany zewnętrźnie w kosmetyce jak i wewnętrznie przy leczeniu czy zapobieganiu chorobom.

Olej z ostropestu plamistego w leczeniu skóry

Co tak właściwie dają nam te wszystkie składniki znajdujące się w oleju z ostropestu? Niefiltrowany olej z ostropestu ma silne działanie przeciwzapalne, regeneracyjne i odkażające, dzięki czemu ma znakomite działanie suchą skórę i na jej stany zapalne tj. oparzenia i stany alergiczne.

Olej z ostropestu na twarz

Substancje zawarte w ostropeście mają silne działanie odkażające, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne, w związku z czym łagodzi wszelkie zmiany skórne. Olej z ostropestu polecany jest dla osób walczących z cerą suchą, wrażliwą, zwiotczłą i z przebarwieniami, a także tą z trądzikiem, egzemą, a nawet z łuszczycą.

Olej z ostropestu bogaty jest w antyoksydanty, które działają nie tylko przeciwzmarszczkowo, ale także wspomagają produkcję kolagenu, dzięki czemu skóra zyskuje naturalną jędrność i sprężystość.

Jak stosować z olej z ostropestu?

Produkt należy stosować wewnętrznie, przyjmując jedną łyżeczkę zimnego oleju dziennie. Jeśli jednak nie odpowiada Wam jego niecodzienny smak, jest na to

rozwiązanie. Pielęgnacja ostropestem powinna odbywać się na oczyszczonej skórze, na którą wklepuje się odrobinę oleju, który pozostawia się do wchłonięcia. Naturalny olej ostropestu stanowić może także dodatek do drogeryjnych kremów i balsamów.

Olej z ostropestu a marskość wątroby

Ostropest plamisty to także suplement diety wspierający prawidłową pracę wątroby. [Zioła na wątrobę i trzustkę](#) stosowane są od wieków jako produkty wspomagające i chroniące wątrobę. Wspiera jej komórki w walce z uszkodzeniami. [Szybka regeneracja wątroby](#) to także jeden z plusów stosowania oleju z nasion ostropestu plamistego. Produkt to naturalny środek polecany przy chorobach wątroby, czyli osobom cierpiącym na marskość wątroby, zaburzenia pracy dróg żółciowych, kamicę żółciową, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, alkoholowe stłuszczenie wątroby, a nawet przy zatruciu muchomorem sromotnikowym.

Stosowanie oleju z ostropestu przy cukrzycy

Olej wpływa korzystnie na zachowanie prawidłowej gospodarki insulinowej, dzięki czemu okazać się może pomocny w leczeniu cukrzycy typu drugiego.

Olej z ostropestu plamistego a miażdżycą

Gospodarka sercowo-naczyniowa także może skorzystać na jego spożywaniu. Olej ostropestowy działa przeciwzakrzepowo, wzmacniając tym samym ściany naczyń krwionośnych. Podwyższony poziom cholesterolu w organizmie może okazać się bardzo groźny dla naszego zdrowia. [Zioła na obniżenie cholesterolu](#) potrafią nas skutecznie przed tym chronić. Ze względu na właściwości oleju do obniżania jego poziomu, polecany jest dla osób borykających się z miażdżycą.

Olej z ostropestu na odchudzanie

[Ostropest plamisty na odchudzanie](#) działa także perfekcyjnie. Jest polecany przez farmaceutów jako dodatek do zbilansowanej diety i aktywności fizycznej, gdyż skutecznie wpływa na procesy trawienne i uczucie sytości, dzięki czemu unikamy podjadania między posiłkami, a nasz organizm jest w stanie walczyć ze szkodliwymi toksynami.

Olej z ostropestu na włosy

Każda włosomaniaczka wie, jak ważne jest stosowanie oleju na włosy. Wspiera to nie tylko włos, ale także zapewnia im zdrowy wygląd. Olej z ostropestu na włosy także działa zniewalająco. Przyjmowanie oleju dostarcza do organizmu kwas linolowy, który odpowiedzialny jest za wzmocnienie włosów. W ten sposób stają się one sprężyste i grubsze. Do uzyskania takiego efektu olej powinno wcierać się w nasadę włosów dwa lub trzy razy w tygodniu. Nakładany na ich końce ochrania, nadaje blask, a także jest w stanie wspomóc regenerację rozdwojonych końcówek.

Jak stosować olej z ostropestu - na czczo

Olej z ostropestu nadaje się jedynie do stosowania na zimno. Dodawany do gotowania lub smażenia traci swoje zasoby sylimaryny oraz kwasów tłuszczowych Omega-6 i Omega-9. Poleca się picie prosto z łyżeczki raz dziennie na pusty żołądek. Olej z ostropestu to także świetny dodatek do wszelkiego rodzaju koktajli, owsianek czy sałatek.

Dawkowanie oleju z ostropestu

Olej z ostropestu spożywać można w dwóch formach. Pierwszą z nich jest stosowanie doustne. W tej sytuacji nie zaleca się przekraczanie dawki 2 łyżeczek dziennie. Drugą formą jest dodatek do potraw w postaci sosów i dressingów.

Badania kliniczne wykluczają skutki uboczne ostropestu, jednak przekroczenie zalecanej dawki powodować może dolegliwości tj. biegunka, bóle głowy, wymioty, bóle brzucha i świąd.

Olej z ostropestu przeciwwskazania

Gdy decydujemy się na kurację olejem z ostropestu, powinniśmy jednak pamiętać o kilku przeciwwskazaniach. Ole z ostropestu plamistego może obniżać skuteczność niektórych leków, dlatego powinniśmy odczekać ok. 2 godziny od przyjęcia leku i dopiero go zastosować.

Nie powstały nigdy badania odnoszące się do przyjmowania oleju z ostropestu plamistego przez kobiety w ciąży lub karmiące piersią, wobec czego spożywanie oleju powinno być skonsultowane z lekarzem. Kolejną sytuacją, w której powinniśmy skonsultować się z lekarzem, tym razem jednak pediatrą, jest sytuacja, w której planujemy podać olej dzieciom poniżej 12 roku życia, gdyż nie jest to dla nich wskazane. Przyjmowanie leków psychotropowych, leków antykoncepcyjnych i przeciwzakrzepowych jest przeciwwskazaniem do zażywania oleju z ostropestu.

Zioła na nadkwasotę żołądka

Dolegliwości układu pokarmowego to coraz bardziej powszechny problem. Szybkie tempo życia i nieprzywiązywanie należytej uwagi do diety naraża nas na schorzenia żołądka, takie jak nadkwasota czy zgaga. Różne zioła, wśród nich melisa, prawoślaz czy porost mogą poprawić funkcjonowanie układu trawiennego. Ich stosowanie sprawi, że ból brzucha przestanie sprawiać Ci kłopoty.

Objawy nadkwasoty

Nadkwasotę żołądka wywołuje zbyt duże nagromadzenie kwasu solnego w soku żołądkowym. Gromadzenie kwasu może powodować niewłaściwa dieta, pośpieszne, nieregularne posiłki, czy spożywanie alkoholu. Nadkwasotę żołądka poznasz po charakterystycznych objawach, takich jak zgaga, mdłości czy gniotący ból brzucha. Objawy często nasilają się w nocy i nad ranem, albo tuż po obfitym posiłku. Choć zwykle szybko ustępują, nie należy bagatelizować tego problemu. Niewłaściwa zawartość soku żołądkowego może z czasem wywołać kolejne choroby.

Przyczyny nadkwasoty żołądka

Nadkwasotę żołądka wywołuje zbyt duże nagromadzenie kwasu solnego w soku żołądkowym. Gromadzenie kwasu może powodować niewłaściwa dieta, pośpieszne, nieregularne posiłki, bądź spożywanie alkoholu.

Co jest dobre na zgagę i nadkwasotę

Zgaga i nadkwaśność żołądka to często efekt spożywania ciężkostrawnych posiłków. Obciążanie układu pokarmowego, zwłaszcza przed pójściem spać, skutkuje licznymi dolegliwościami. Zwracaj uwagę na to co i jak jesz. Jeżeli zgaga regularnie utrudnia ci

życie, możliwe, że powinieneś pomyśleć o zmianie diety. Przydatne mogą być również leki zmniejszające produkcję kwasu żołądkowego, skonsultuj się z farmaceutą albo lekarzem gastrologiem, żeby poznać informacje na temat najlepszego leczenia nadkwasoty. Jest możliwe, że w przypadku lekkich problemów wystarczą preparaty roślinne, oparte na działaniu ziół.

Nadkwasota żołądka domowe sposoby

Co pić przy nadkwasocie żołądka?

Szybką ulgę na nadkwaśność przynosi wypicie niegazowanej wody. Płyn pozwoli na rozrzedzenie soku trawiennego i zmniejszenie nadkwaśności w żołądku. Samo [picie wody](#) nie działa niestety na dłuższą metę. W przypadku nadkwasoty można zastosować różne metody leczenia również te naturalne. Wykorzystanie ziół, pozwala uniknąć obciążających organizm leków i rozwiązać problemy układu trawiennego. Zioła na nadkwasotę żołądka są łatwo dostępne, a jednocześnie proste w przygotowaniu.

Zioła na nadkwasotę żołądka

W przypadku problemów żołądkowych warto sięgnąć po zioła na nadkwasotę żołądka takie jak siemię lniane, [rumianek](#) czy lukrecja, które mają bardzo korzystne, a przy tym łagodne działanie. Wielu ekspertów zachęca do stosowania ziół, które wielokrotnie działają szybciej, skuteczniej i są tańsze niż produkty z apteki.

Porost islandzki na nadkwasotę

Ziele dobre na zniwelowanie efektów nadkwasoty to porost islandzki. Porosty były wykorzystywane w leczeniu już od czasów starożytności. Doceniano szerokie możliwości tych ziół. Stosując porost, można regulować pracę układu trawiennego. Zależnie od przyjętej ilości tego zioła, wydzielanie soku trawiennego może się zmniejszyć lub zwiększyć. Zahamowanie produkcji soku żołądkowego eliminuje nadkwaśność. To dobry sposób na [wzdęcia brzucha](#) i problemy z pracą jelit.

Dwie łyżki porostu zalej szklanką wody. Zagotuj przez 15 minut, a potem pij w ciągu całego dnia. Należy zawsze przygotowywać świeży napar i pić go na bieżąco. Możesz stosować również mieszanki ziół, zawierające nie tylko porost islandzki, ale i inne [lecznicze rośliny](#).

Korzeń prawoślazu przy nadkwasocie żołądka

Korzeń prawoślazu to bardzo skuteczne ziołowe remedium na schorzenia układu pokarmowego. Dzięki wysokiej zawartości śluzu roślinnego kłącze prawoślazu ma zbawienny wpływ na stan organizmu. Prawoślaz chroni i odbudowuje uszkodzoną błonę śluzową żołądka. Zioła należące do rodziny ślazowatych styną z wysokiej zawartości dobroczynnych produktów odżywczych takich jak galakturonoramnany i glukany. Wykorzystywane są w leczeniu rozmaitych schorzeń, od problemów układu trawiennego, po zapalenia krtani czy zmiękczenie naskórka.

Jak przygotować korzeń prawoślazu

Korzeń prawoślazu to ziele bardzo łatwe do stosowania. Najprostszym wykorzystaniem tego produktu jest przygotowanie odwaru. 1 łyżkę sproszkowanego korzenia należy zalać letnią wodą. Po upływie godziny zagotuj odwar i go odcedź. Pij odwar dwa albo trzy razy dziennie. Korzeń prawoślazu pomoże nie tylko na żołądek, ale również na podrażnienie przełyku i refluks.

Ziele skrzypu na zgagę

Skrzyp polny to ziele znane już w starożytności. Słynie ono ze swoich prozdrowotnych właściwości. Ziele skrzypu jest skarbnicą krzemu, witaminy C, żelaza, potasu, wapnia, fosforu oraz kwasów organicznych, szczególnie jabłkowego. Za sprawą zawartych w sobie składników stanowił niegdyś lek na krwotoki, reumatyzm, choroby układu moczowego, wypadanie włosów oraz na zgagę. Jak wykonać herbatkę ze skrzypu polnego, która skutecznie załagodzi dolegliwości?

Herbatę ze skrzypu wykonuje się z dwóch łyżeczek suszu zalanego filiżanką gorącej wody. Tak zrobiony odwar należy odstawić na 15 minut. Zazywanie skrzypu polnego jest bezpieczne, i taką herbatę można pić trzy razy dziennie. Należy jednak pamiętać, że ziele zawiera w sobie antyvitaminę B1, w związku z czym przy dłuższej kuracji powinniśmy dodatkowo ją suplementować.

Lukrecja na nadkwaśność żołądka

Lukrecja to ziele bardzo przydatne przy walce z problemami żołądka. To jedno z ziół, które zawiera w sobie bardzo dużo naturalnego śluzu roślinnego, tak potrzebnego [dla wsparcia pracy układu trawiennego](#). Śluz zawarty w lukrecji ograniczy wpływ kwasu solnego na błonę żołądka, niwelując zgagę i nadkwaśność. Kłącze lukrecji jest również bardzo cenione [w walce z wrzodami](#).

Jak zrobić wywar z lukrecji na zgagę?

Przygotowując ziele, należy drobno pokroić korzeń i zalać go wodą. Po dziesięciu minutach gotowania i odcedzeniu możesz wypić wywar. Warto spożywać go regularnie, w ciągu całego dnia, zwłaszcza przed posiłkiem. Stosując lukrecję, zachowaj ostrożność, bo to ziele może zwiększać ciśnienie krwi.

Kłącze tataraku przy nadkwasocie żołądka

Kłącze tataraku skutecznie wspomaga układ pokarmowy, wobec czego jest w stanie łagodzić dolegliwości nadkwasoty. Nie jest to jednak wszystko, co możemy mu zawdzięczać. Ziele zmniejsza wzdęcia, podrażnienia błony śluzowej, intensywność skurczów, a także działa uspokajająco. Z jego pomocą jesteśmy w stanie skutecznie się uchronić przed nawracającą zgagą.

Napar do picia z kłącza tataraku jest banalnie prosty w wykonaniu. Pół łyżeczki rozdrobnionego ziela należy zalać szklanką wrzącej wody. Wyciąg należy zaparzać przez godzinę pod przykryciem. Regularne picie naparu w ilości ok. 1/3 szklanki do 3 razy na dobę skutecznie pozwoli nam się pobyć dolegliwości żołądkowych.

Liść melisy na nadkwaśność żołądka

Liść melisy to ziele, które bardzo sprzyja pracy układu pokarmowego. Picie wywaru z mieszanki ziół zawierającej melisę, nie tylko przyspieszy wydzielanie soku żołądkowego, ale także podziała uspokajająco. Melisa łagodzi wzdęcia i wzmacnia ściany żołądka. Pita kilka razy dziennie zniweluje zgagę i wyreguluje zawartość soku trawiennego. To ziele przyczyni się do zniwelowania nieprzyjemnych efektów nadkwasoty.

Jak przygotować liście melisy na nadkwasotę żołądka?

Do łyżeczki liści dodaj szklankę wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez dziesięć minut. Gotowy napar możesz pić kilka razy dziennie. Liść melisy sprawi, że kwas nie będzie podrażniał żołądka. Dodatkowo obniży stres i wzmocni odporność organizmu.

Liść szalwii na zgagę i nadkwasotę

Szałwia posiada właściwości bakteriobójcze, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, rozkurczowe i moczopędne. Dzięki zawartości mikroelementów, żywicy, garbników, flawonoidów oraz witamin jest w stanie wspomagać prawidłową pracę żołądka. Nie jest to więc nic dziwnego, że wykorzystywana jest podczas łagodzenia dolegliwości nadkwaśności.

Napar z suszonych liści szalwii jesteście w stanie wykonać sami w domu. Jedyne co będzie nam potrzebne to ok. 2 łyżeczki suszu i pół szklany wrzącej wody. Przygotowany wywar powinniśmy zaparzać ok. 10 minut pod przykryciem. Szalwię najlepiej stosować do 3 razy dziennie przed posiłkiem.

Siemię lniane na żołądek i zaparcia

Chociaż zwykle kojarzy się je z wysoką zawartością błonnika, pomagającą przy zaparciach, siemię lniane warto stosować także przy innych dolegliwościach układu trawiennego. Gotując nasiona lnu zamoczone w wodzie, uzyskasz bezbarwną substancję przypominającą kisiel. Siemię lniane nie tylko dostarczy wiele bezcennych składników odżywczych, ale również szybko wyeliminuje nadkwasotę żołądka.

Nadkwaśność i inne choroby

Oprócz tych już wspomnianych istnieją również inne zioła, które są w stanie wyeliminować wiele objawów zaburzonej pracy układu trawiennego. Na rynku zielarskim jest wiele produktów tego typu, jako że schorzenia żołądkowe to jeden z najbardziej dotkliwych problemów organizmu.

Choroby w obszarze żołądka bardzo często są ze sobą powiązane. Niewłaściwa zawartość soku trawiennego, która wywołuje nadkwasotę, może także prowadzić do schorzeń takich jak zgaga czy refluks. Zanim udasz się do gastrologa, wypróbuj [domowe sposoby na refluks](#), niektóre zioła są w stanie wstrzymać kwas przed dostawaniem się do przetyku i przynieść ci ulgę.

Olej z drzewa herbacianego na trądzik

Olejek z drzewa herbacianego zdecydowanie nie ma nic wspólnego z lubianą przez wszystkich herbatą. Olejek herbaciany to naturalny olejek eteryczny, który ze względu na swoje naturalne właściwości znalazł swoje miejsce w leczeniu trądziku. Od dłuższego czasu stoi on na szczytach popularności, jako środek na matę „niespodzianki”, a stosują go nawet gwiazdy.

Oдноśnie skuteczności olejku herbacianego na wszelkie zmiany trądzikowe powstało aż 7 badań, w której dowiedziono, że kuracja olejkami herbacianym redukuje stany zapalne.

Olejek herbaciany właściwości

Olejek z drzewa herbacianego pozyskiwany jest z rośliny o nazwie melaleuka skrętołista w procesie destylacji parą wodną jej liści. Jego jakość uzależniona jest od procesu produkcyjnego, a także okresu zbierania rośliny. Pełnojakościowy olejek zawiera w sobie ponad sto związków chemicznych tj. Terpinen-4, monoterpeny, limonen oraz

sabinen. Dzięki zawartości tych związków olejek herbaciany posiada szereg właściwości, wspomagając nasz układ odpornościowy oraz poprawia się wygląd skóry.

Olejek posiada silne właściwości antyseptyczne, przeciwzapalne i dezynfekujące. To właśnie dzięki nim, sprawdza się on w leczeniu trądziku, a także przy infekcjach grzybiczych oraz leczeniu trudno gojących się ran. Właściwości przeciwgrzybicze sprawiają, że olejek skutecznie zwalcza bakterie, radzi sobie z leczeniem grzybicy paznokci i grzybicy stóp oraz co ciekawe, stosuje się go podczas sprzątania. Domowe środki z olejkiem herbacianym nie tylko pozostawiają po sobie ładny zapach, ale także usuwają problemy z grzybem i pleśnią.

Olejek z drzewa herbacianego to także wróg owadów, dlatego jest bardzo efektywny w walce z wszami, które niezmiennie atakują dzieci w wieku przedszkolnym. Nałożony na skórę głowy działa oczyszczająco, regenerująco i ściągająco.

Olejek z drzewa herbacianego zastosowanie

Ze względu na swoje cenne dla zdrowia i wyglądu właściwości olejek herbaciany zyskuje coraz większą popularność, a także nowe zastosowania. To, czego nie możemy mu jednak odebrać, to faktu, iż jest on skuteczny podczas walki ze wszelkimi zmianami skórnymi, zapaleniem zatok, w chorobach gardła, a także poprawia wygląd naszej skóry. Kosmetyk przydatny jest także w celu regeneracji paznokci, pielęgnacji stóp oraz pielęgnacji włosów. To właśnie w tym celu najczęściej po niego sięgamy.

Olejek z drzewa herbacianego na twarz

Olejek z drzewa herbacianego ma działanie łagodzące stany zapalne skóry, w związku z czym pomaga w szybszej regeneracji naskórka oraz pozbyciu się szkodliwych bakterii. Co sprawia, że skutecznie zwalcza dolegliwości suchej i popękanej skóry. Olejek zapobiega nadkażeniu bakteryjnemu i ropnemu spowodowanego opryszczką. Pamiętajmy jednak, że nie wyleczy jej on całkowicie. Stanowić może dodatek do kuracji farmakologicznej, łagodząc jednocześnie dolegliwości.

Olejek łatwo przenika także przez naskórek, zwalczając tym samym bakterie oraz wspomagając pracę gruczołów łojowych, dlatego polecany jest do cery tłustej.

Olejek z drzewa herbacianego a trądzik

Każdy borykający się z trądzikiem oraz wypryskami wie, jak ważna jest pielęgnacja skóry, odpowiednia higiena i dobór właściwych kosmetyków. Ze względu na działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne olejek herbaciany jest pomocny podczas zwalczania trądziku. Zmiany trądzikowe powodowane są przez bakterie beztlenowe, które olejek z łatwością zwalcza, gdyż jest naturalnym środkiem antyseptycznym.

Działa on także regenerująco na skórę, dlatego też wielu producentów [kosmetyków dla osób z trądzikiem](#) decyduje się na dodanie ich do swoich żeli do mycia twarzy oraz toników. Olejek herbaciany jest także pomocny w walce z sebum oraz czarnymi zaskórnikami. Jest jednym z niewielu środków do walki z trądzikiem, nie wywołuje skutków ubocznych w postaci wysuszania skóry.

Olejek z drzewa herbacianego na zmiany skórne

Olejek z drzewa herbacianego używany był już nawet przez Aborygenów do leczenia wszelkich zmian skórnych i oparzeń. Jest on polecany przez specjalistów dla osób borykających się z problemami skórnymi, gdyż nie tylko pielęgnuje skórę, ale także łagodzi stan zapalny. Olejek dzięki swoim cennym właściwościom jest w stanie także łagodzić świąd spowodowany przez ukąszenia owadów oraz zmniejszać stany alergiczne

skóry. W procesie gojenia ran kluczowym elementem są białe krwinki, które olejek herbaciany wspomaga do aktywności.

Olejek z drzewa herbacianego na przebarwienia

[Domowe sposoby na przebarwienia po trądziku](#) są bardzo często skuteczne, a przy tym nie naruszają bardzo naszego budżetu. Tak też jest w przypadku olejku herbacianego, który nie jest drogi, w porównaniu ze specjalistycznymi środkami do walki z przebarwieniami. Dzięki właściwościom łagodzącym i oczyszczającym olejek doskonale radzi sobie z przebarwieniami, a także zapobiega powstawaniu nowych przebarwień.

Olejek z drzewa herbacianego — jak stosować?

Olejek z drzewa herbacianego jest częstym składnikiem wielu kosmetyków, jednak można go także stosować w naturalnej postaci. Jest to jeden z kilku olejków, które mogą być używane bezpośrednio na skórę. Większość z nich wymaga, aby był odpowiednio rozcieńczony. Olejek można stosować miejscowo na zmiany skórne, tak samo jak [maść z witaminą a na trądzik](#), jak i w odpowiednim rozcieńczeniu z innymi kosmetykami. Ten zabieg skutecznie wzmacnia działanie oraz ułatwia pielęgnację.

Olejek z drzewa herbacianego — jak rozcieńczać?

Olejek z drzewa herbacianego rozcieńczać można na wiele sposobów, zależnie od potrzeb. Najpopularniejszym sposobem stosowania olejku jest dodanie kilku kropel do kosmetyków do pielęgnacji skóry.

Olejek można także dodawać do kąpieli. Nada to nie tylko przyjemnego zapachu, ale także odżywi i wzmocni skórę całego ciała. Do wody nalanej do wysokości ½ wanny należy dolać ok. 2-4 kropki olejku. Kąpiel z dodatkiem olejku pomoże także załagodzić objawy przeziębienia, grypy i anginy.

Olejek herbaciany można także rozcieńczyć wodą. 4-5 kropki olejku należy dodać do przegotowanej, ciepłej wody, a następnie za pomocą wacika kosmetycznego przemywać skórę, w celu jego oczyszczenia.

Parówka na twarz z olejkiem herbacianym

Od czasu do czasu warto jest zrobić domowe spa dla naszej cery w postaci sauny, czyli tzw. parówki. Do miski z bardzo ciepłą wodą należy dodać kilkanaście kropki olejku. Nad tak przygotowanym roztworem powinno nachylić się głowę, a następnie przykryć ręcznikiem. Po ok. 10-15 minutach zabieg jest skończony. Efekty widoczne powinny być od razu w postaci odświeżonej i oczyszczonej skóry.

Olejek z drzewa herbacianego efekty

Pierwsze efekty kuracji olejkami z drzewa herbacianego widoczne są bardzo szybko. Najszybciej zauważalne są odświeżenie i oczyszczenie skóry. Pamiętajmy jednak, że nic nie przychodzi od razu. Zmiany trądzikowe, [blizny po trądziku](#) lub przebarwienia wymagają dłuższej kuracji, jednak jest to warte rezultatów. Stosowanie olejku jest skuteczne, co potwierdzają liczne badania.

Olejek z drzewa herbacianego — gdzie kupić?

Olejek z drzewa herbacianego nie jest trudnodostępny. Kupić go można w aptekach, drogeriach, a nawet sklepach internetowych. Wbrew pozorom ten magiczny specyfik nie jest drogi. Jego cena to około 12 złotych za 10 mililitrów. Olejek jest bardzo wydajny, a do prawidłowego stosowania wystarczy jedynie kilka kropelek.

Przed podjęciem się kuracji i zakupem olejku herbacianego ważne jest, aby uważnie przeczytać jego skład. Olejek powinien być czysty, bez zbędnych dodatków takich jak olej mineralny lub składniki zapachowe.

Czy picie rumianku odchudza?

Utrata wagi kojarzy nam się zawsze z wysiłkiem fizycznym, poświęceniami i ścisłą dietą. Mało osób jednak wie, że można wspomóc walkę ze zbędnymi kilogramami odpowiednimi ziołami. Do takich ziół należy właśnie rumianek, który kojarzony jest jedynie ze sposobem na dolegliwości układu pokarmowego. Herbata rumiankowa wspomaga odchudzanie, jednak nie tylko. Jest to także specyfik działający na układ nerwowy, ze względu na działanie uspokajające. W związku z tym, że Rumianek posiada szereg właściwości leczniczych i odprężających, wpływa on bardzo korzystnie na nasze zdrowie.

Rumianek — właściwości lecznicze i oczyszczające

Rumianek znany jest od setek lat jako lekarstwo na wszystko. Czy był to tylko mit? Otóż nie. [Rumianek ma właściwości lecznicze](#) i oczyszczające, dlatego też nasze babcie i mamy zawsze podawały nam je w dzieciństwie. Wynika to z faktu, iż rumianek jest prawdziwą kopalnią aktywnych związków tj. apigenina, czy bisabolol, w związku z czym ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.

- Reguluje poziom cukru we krwi, dlatego bardzo często sięgają po niego osoby chorujące na cukrzycę, którym ciężko jest utrzymać odpowiedni poziom glukozy we krwi.
- Działa uspokajająco dzięki zawartości apigeniny, która pozwala na wyciszenie i uspokojenie, a także poprawia nasze samopoczucie.
- Zmniejsza stan zapalny w organizmie i wspiera proces gojenia ran. Rumianek bogaty jest w substancje takie jak: bisabolol i flawonoidy, które wycinają ogniska zapalne. Podczas infekcji rumianek możemy pić jako herbatę, jak i stosować w postaci okładów np. przy zapaleniu spojówek.
- Udrażnia drogi oddechowe.
- Przyspiesza metabolizm, dzięki czemu wspiera proces utraty wagi. Wypicie herbatki z rumianku przed snem wpływa także na uczucie sytości, dzięki czemu unikniemy nocnych napadów głodu.
- Wspomaga regenerację skóry, dlatego okłady z rumianku polecane są na wszelkie zmiany wynikające z oparzeń, czy też rany.
- Poprawia trawienie, a także skraca okres trwania biegunki.
- Łagodzi ból menstruacyjny.
- Łagodzi objawy choroby wrzodowej, zapewniając tym samym ochronę dla błony śluzowej żołądka.

Herbata rumiankowa — ile razy dziennie można ją pić?

Herbata z rumianku jest bezpieczną dla naszego zdrowia, w związku z czym nie określono górnej granicy jej spożywania. Należy pamiętać jednak, że rumianek tak jak inne [zioła na oczyszczenie organizmu z toksyn](#) w zbyt dużej ilości może zaszkodzić. Picie dużej ilości herbaty z rumianku nie przyspieszy procesów i nie zadziała szybciej. Jak ze

wszystkim, czas odgrywa główną rolę. Zaleca się spożywanie ok. 3-5 filiżanek herbaty w ciągu dnia.

Rumianek — przeciwwskazania

Rumianek to lekarstwo na wiele dolegliwości, ale czy w takiej sytuacji są jakiegokolwiek przeciwwskazania do jego spożywania? Oczywiście, że tak. Głównym z przeciwwskazań są alergie. W rumianku zawarte są związki zwane laktonami, które mają właściwości uczulające. Około 2% ludzi po kontakcie z rumiankiem mają objawy alergii takie jak: trudności w oddychaniu, mdłości lub wysypka. Osoby uczulone nie powinny sięgać po niego przy odchudzaniu.

Przed wprowadzeniem do diety ziela rumianku, warto jest, skonsultować się z lekarzem, gdyż wpływa on także negatywnie na organizm w przypadku stosowania niektórych leków. Rumianek może osłabić lub też wzmocnić ich działanie.

Czy rumianek ma właściwości odchudzające?

Kluczowym elementem odchudzania jest pozbycie się nadmiaru wody z organizmu. Herbata rumiankowa bogata jest w przeciwutleniacze, które odpowiadają za wydalanie jej, ale także zbędnych toksyn. Jest to ważne nie tylko podczas odchudzania, ale także podczas walki ze wzdęciami brzucha. [Po czym poznać, że organizm się oczyszcza?](#) Na pewno szybko to zauważysz, w momencie, gdy wróci Ci energia, a niektóre dolegliwości przestaną Ci doskwierać. Problemy trawienne pokazują nam, kiedy nasz organizm potrzebuje oczyszczenia. Pamiętajmy jednak, że zaburzenia trawienne to nie jedyny powód ku temu. W naszym ciele występuje także układ krwionośny, który nie daje objawów zanieczyszczenia. [Warzywo, które oczyszcza żyły i tętnice](#) to czosnek, po który warto sięgnąć od czasu do czasu, tak samo jak i po rumianek, który wspiera trawienie.

Czy picie rumianku odchudza, czy wspomaga odchudzanie?

To, co głównie nie pozwala nam schudnąć, to podjadanie. Aby pozbyć się ciągłego głodu, sięgamy po tabletki odchudzające. Rumianek jest jednak naturalnym środkiem, który wykazuje takie samo działanie, czyli tłumienie apetytu. Dzieje się to za sprawą serotoniny, która reguluje nie tylko apetyt, ale także nastrój i sen. Picie filiżanki herbaty z rumianku przed posiłkiem pozwala na jedzenie pod kontrolą, bez przejadania się i późniejszego podjadania.

Jak zrobić napar z rumianku?

Napar z rumianku jest banalnie prosty w wykonaniu. Jedyne czego będziemy potrzebować do jego zrobienia woda i kilka kwiatów rumianku.

Składniki:

- Pół litra wrzątku,
- 2 łyżki stołowe kwiatów rumianku.

Jak przygotować napar rumianku?

Kwiaty rumianku należy zalać gorącą wodą i parzyć przez 15 minut pod przykryciem. Po tym czasie należy je odcedzić, a napar jest gotowy do spożycia.

Jeśli chcesz schudnąć, pij rumianek w formie naparu trzy razy dziennie, najlepiej pomiędzy posiłkami. W ten sposób najlepiej wspomogiesz cały proces zrzucania zbędnych kilogramów. Przygotowany w ten sposób napar z rumianku może się także okazać pomocny w przypadku stanów zapalnych jamy ustnej i problemów układem pokarmowym.

