



20

*Натурални Чая  
за Детокс и Отслабване*



*Силата на природните съставки, които се съдържат в растенията, билките и плодовете, отдавна е позната на човечеството. Векове наред народите са използвали местни натурални продукти като с течение на времето са открили многообразни полезни свойства. Те се изразяват в различни аспекти от живота на хората.*

*Тази книга е предназначена за тези от вас, които са любопитни да научат повече за някои от най-популярните и често използвани растения. Тъй като те най-често се консумират под формата на чай, сме подбрали 20-те растения и билки, които в различни комбинации могат да повлияят ползотворно на вашето здраве и тонус.*

# Съдържание:

Натурален Кокос (Cocos Nucifera)

Немска Лайка (Matricaria chamomilla)

Шипка (Rosa Canina)

Лавандула (Lanadula Angustifolia)

Живовляк (Plantago)

Крес (Nasturtium Officinale)

Кора на дива череша (Prunus Serotina)

Мед (Honey)

Сладка трева/Бяла лобода (Chenopodium Album)

Тученица (Portulaca Oleracea)

Джинджифил (Zingiber Officinale)

Копър (Foeniculum vulgare)

Червена детелина (Trifolium pratense)

Лимон (Citrus x limon)

Слез (Malva)

Глухарче (Taraxacum)

Розел (Hibiscus Sabdariffa)

Пиперлива Мента (Mentha Piperita)

Розмарин (Rosmarinus Officinalis)

Обикновена Коприва (Urtica Dioica)

## **ВНИМАНИЕ!**

### ***Активни съставки***

Натуралните продукти, с които се приготвя билков чай и са описани в тази книга, могат да съдържат активни съставки, които да окажат негативно влияние при директна или прекомерна консумация от хора. Бременните жени и децата следва да бъдат изключително внимателни. Преди прием на който и да е от компонентите се препоръчва внимателно проучване на техните свойства и/или консултация с лекар. Авторите не носят и се отказват от отговорност и не подлежат на търсене на наказателна такава при поява на алергии или симптоми на каквото и да е заболяване, произтичащо от прекомерна, неправилна или несъобразена употреба на описаните природни продукти.

### ***Диворастящи съставки***

Консумирането на диворастящи съставки носи сериозен риск от отравяне и/или замърсяване. Най-безопасната практика би била сами да отгледате описаните билките, за да избегнете тези рискове. Авторите се отказват от и не носят никаква отговорност за заболяване, причинено от директна консумация на необработен диворастящ продукт.



Билковият чай се различава значително от обикновения чай. При направата на стандартен чай се използват листа от едно точно определено растение – *Camellia Sinensis*. От друга страна билковият чай представлява една богата инфузия от разнообразни билкови листа, семена, корени и кори. Този вид чай е популярен със своите здравословни предимства и положителен ефект върху организма. Най-важната причина за консумирането на тези съставки под формата на чай е, защото така получаваме ползите от билките в лесно смилаема форма.

За разлика от обикновения чай, в билковите има хиляди различни съставки, които могат да се използват и комбинират по всевъзможни начини. Това многообразие прави избора на конкретни съставки много труден. Този наръчник предоставя възможността да се запознаете с характеристиките и ефекта на 20 внимателно подбрани билки. Билките в тази книга са избрани заради високото си медицинско и хранително съдържание със силен фокус върху билките, които може би вече сте отглеждали във вашата градина, или лесно можете да ги култивирате у дома.

### **Накисване на Билков Чай:**

Когато накисвате обикновен чай, най-добре е да регулирате времето за накисване до 2-3 минути, тъй като чаят може да стане горчив, ако се кисне прекалено дълго. Накисването на билков чай е много различно от накисването на обикновен чай, тъй като повечето съставки от билки не горчат. Тъй като горчивина няма, можете да накиснете билковия чай за поне 10 минути, с цел да извлечете максимално количество полезни екстракти. Препоръчва се също така да покриете чая, докато се накисва, за да запазите парата и по този начин да получите повече хранителни вещества. Повечето билкови чайове се накисват при 100 градуса по Целзий, но някои от тях трябва да се обработват във вода на по-ниска температура, тъй като тя би могла да промени активните съставки, които често се срещат в билковите чайове.

### **Предимства на Приготвянето на чай от Пресни Съставки:**

При нашия модерен и забързан ритъм на живот, удобството при консумация на предварително изсушен чай е много примамливо. Ако можете да намерите време за приготвяне на чай от пресни съставки, това ще ви донесе допълнителни ползи за здравето. Някои билки имат активни съставки, които са компрометирани по време на процеса на сушене, което означава, че ще изгубите пълната полза от билката. Освен това, като отглеждате билките сами, можете да се уверите, че те са органични. Това е не само в полза на околната среда, но и е финансово ефективно решение.



## *Натурален Кокос (Cocos Nucifera)*

Уникалните свойства на кокоса стават все по-популярни и той се нарежда като номер 1 сред супер продуктите. "Дървото, даващо всичко необходимо за живота" е с доказани ефекти – има най-високото съдържание на сурови наситени мазнини в природата, които ускоряват метаболизма и спомагат за производството на енергия. Чудесен помощник е при усвояването на витамини като А, D, Е и К.

Познат още като мощен оксидант, препоръчително е да го добавяте в чая си, а кокосовото масло може да се използва за готвене, заместител на захарта и олиото. Благодарение на този продукт много хора са успели да се избавят от излишните килограми.

Препоръчителна е употребата на кокоса при хора, които страдат от лошо храносмилане, проблеми с черния дроб и жлъчката. Когато редовно добавяте кокосови продукти към менюто си, нивата на холестерола се нормализират, предпазвате се от стрес и умора.

Същите свойства може да откриете и в **CocoSlimmer** – напитка с натурален кокос и зелено кафе, които са богати на мазнини и въпреки всичко помагат за отслабването. Те разстварят бързо мазнините и в същото време засищат организма. Само една чаша на ден е доказано, че съдържа 7 гр. фибри и е източник на желязо, цинк, калций, фосфор, калий, натрий и манган.

[Поръчайте CocoSlimmer Тук!](#)





### *Немска Лайка (Matricaria chamomilla)*

Лайковият чай е любим за домакинствата. Но знаехте ли, че в някои региони лайката се смята за вредна трева, а на други хората се хранят с нея? Растението от лайка притежава дълги стъбла с доста бели ароматни цветове, подобни на маргаритка.

Ароматът и вкусът на лайката често са сравнявани с хрупкава ябълка, което не е изненадващо, тъй като името ѝ произлиза от старогръцки и означава "земна ябълка". Лайката се използва като лекарство за облекчаване на болки в стомаха, за релаксация и за противовъзпалителни и бактерицидни цели.

Лайката съдържа витамин А, фолат, холин, калций, желязо, магнезий, калий, натрий, цинк, манган, флуорид, както и много други активни съставки. Немската лайка цъфти веднъж в годината, и е относително лесна за отглеждане в билковата ви градина. Препоръчително е свежият цвят да бъде натиснат, за да се разрушат клетъчните стени, които отделят активните си съставки преди да се накиснат.

Билкарите смятат, че е най-добре чаят от лайка да бъде приготвен от пресни листа, защото една от съставките на неговите етерични масла се компрометирана по време на евентуален процес на сушене.

Това е едно от най-богатите на хранителни вещества и полезни минерали растения, подходящо е и за домашно култивиране, както и силно използвано от медицината.





## *Шунка (Rosa Canina)*

Шипката е ядлив плод, който се ражда от розовия храст. Въпреки че можете да ядете шипката от повечето розови храсти, дивата шипка се счита за най-вкусна, поради по-сладкия си вкус и големите си червени плодове. Дивата шипка често се отглежда като декоративно растение в градините и може да се намери в Европа, Северозападна Африка, Западна Азия, Северна Америка и Австралия.

Чаят от шипка е леко кисел със сладък оттенък, който се оприличава на боровинка със земен аромат. Шипката е богата на витамини и минерали, както и много органични съединения и фитохимикали. Съдържа витамините; С, А, Е, & В, както и минералите калций, желязо, селен, манган, магнезий, фосфор, калий, сяра, силиций и цинк.

Шипката се използва в медицината за понижаване на холестерола, укрепване на имунната система, регулиране на нивата на захарта за диабетици, стомашни, уринарни и бъбречни нарушения и за увеличаване на кръвния поток в тялото. Шипката е призната и като страхотен продукт за грижа за кожата.

В допълнение към това, тя има много кулинарни приложения. Използва се често при приготвянето на супи, желе и вино. Лесно е и да си направите домашен лосион за лице, предпазващ от остаряване на кожата. Трябват ви само масло от жожоба, витамин Е и свежи шипки. Изпечете съставките и ги съхранявайте в малък съд.

Шипката също съдържа голям брой хранителни вещества. Освен това е широко използвана в медицината, а и се отглежда лесно.



## *Лавандула (Lanadula Angustifolia)*

Лавандулата е любима на градинарите, тя е средно голямо растение с красиви цветя, обвити във венчета. Лавандула е известна със своята красота и сладък флорален аромат и се използва в парфюмерията от древни времена. Лавандулата има вкус, лек и сладък, с елегантен флорен аромат. Лавандула съдържа над сто известни съединения, включително редица антиоксиданти, витамини и минерали.

Най-забележимите фитохимикали (натурални растителни химикали) са; Лимонен (детоксикация на черния дроб) и кафева киселина (инхибиране на рака). Лавандулата се използва и за антидепресанти, антисептични, лечебни и обезболяващи средства. Лавандулата расте в страни с различен климат; Европа, Северна Африка, части от Индия/Азия и Средиземноморието.

Лавандулата е сравнително лесна за отглеждане, необходима е добър дренаж, пясъчна алкална почва и много слънце. Лавандулата е отлична за облекчаване на безпокойството и за отпускане на напрежението преди сън. Преди да си легнете, направете си горещ чай, поставете пресните пъпки в гореща вода и разтрошете цветята между пръстите си и след това разтрийте слепоочията си.

Лавандулата е изключително лесна за отглеждане, има широко приложение в медицината и е билка, която по подобие на останалите полезни природни растения, е богата на хранителни вещества.

[Повече за Лавандулата Прочетете Тук](#)





## *Живовляк (Plant)*

Живовлякът е супер храна, която представлява многогодишен "плевел". Среща се почти навсякъде в Северна Америка, Европа, Централна Азия и е натурализирана в другите части на света. Това често срещано в задните дворове растение прилича на лъскави тъмнозелени листа, чийто размер зависи от условията на почвата и светлината.

Живовлякът е най-широко разпространената лечерна култура по света. Когато се приготвя чай от пресен живовляк, той е бледозелен на цвят, а ако предварително се изсуши, става кафяв.

Живовлякът има мек и приятен вкус. Някои хора обаче го описват като по-скоро неприятен при дегустация. Може да се окаже изненадващо, че живовлякът се използва като мощен кръвен препарат за почистване на кръвта. Често се предписва за защита на черния дроб от вредните ефекти, свързани с чужди токсини в тялото.

Също така е известно, че живовлякът намалява подуването, причинено от заболяване на бъбреците и се използва за лечение на камъни в бъбреците, тъй като разтваря калция и магнезия.

Интересното е, че живовлякът е донесен в САЩ и Нова Зеландия от европейски заселници, които оценяват високо неговите хранителни и лековити свойства. Ето защо коренното американско население дава на растението името "Отпечатъкът на белия човек".

Живовлякът е изключително популярен в медицината, отглежда се лесно и има множество полезни действия, благодарение на богатия си природен състав.



## *Крес (Nasturtium Officinale)*

Кресът е многогодишно растение, което процъфтява естествено в чиста и студена вода, която е около два до шест инча дълбока. Обикновено се отглежда заради листата си, които са тъмно зелени и по своята форма могат да наподобят перо. Кресът произхожда от Европа, но сега може да се намери на всеки континент.

Полезен е тъй като стимулира храносмилателните сокове със своя пикантен и лютив аромат. Миризмата на листата, заедно с превъзходния вкус се споменават в генеричното наименование на растението *Nasturtium*, което произлиза от латинското словосъчетание "nasi tortium", което означава, че носът потрепва.

Билкарите отдават значение на билката за богатото ѝ съдържание на хранителни вещества, а химическият анализ показва, че кресът съдържа значително количество жизненоважни минерали и витамини.

Това включва витамин А и С, калций, фосфор, желязо, азот и сяра. Пиенето на сок от крес е ефективен начин да се отървете от прекомерните течности, които се натрупват в тъканите на тялото, което се случва в случаите на подагра или задръстванията със слюз в белите дробове.

Той може да помогне и за регулиране на функционалния капацитет на черния дроб, както и да се погрижи за пречистването на кръвта. Кресът е богат на хранителни вещества. Понякога се използва и като медицинско средство, но е труден за отглеждане.



### *Кора на дива череша (Prunus Serotina)*

Кората на дивата череша има овална форма, а листата ѝ са с характерен за семейството на розата леко назъбен ръб. Нейните грабващи окоото цветове и изключително вкусни плодове са нещото, с което дървото оставя ясен отпечатък в паметта на хората.

Всичките лечебни свойства на дивата череша са съсредоточени в кората ѝ. Тя е използвана като лечебно и регенериращо средство в народната медицина на много култури по света.

Кората се разполовява в изчистени и неправилно оформени везни с обърнати ръбове. При отчупване на парче или клонче от нея се разнася чуден аромат, подобен на този на бадемовия плод.

Вкусът ѝ е още по-омайващ и леко сладникав. Дървото Prunus Serotina расте в източната част на Северна Америка, но е пренесено и натурализирано и в Япония, Канада и Нова Зеландия.

Не е необичайно и самото растение да бъде отглеждано в домашни условия. Билковият чай, приготвен от вътрешната част на кората на дивата череша. Лечебната отвара е широко употребявана и високо ценена от различните индиански племена.

Древните китайски билкари също я прилагали успешно като лек за кашлица. Освен в алтернативната и народната медицина, кората на дивата череша се ползва и в традиционната. Тя е активна съставка в сиропа за кашлица.

Важно е любителите на билкови чайове да не прекаляват с количеството, което консумират от напитката, тъй като съдържа циановодородна киселина. Тя е трудна за смилане в суровата си форма.



## *Мед (Honey)*

Ах, медът ...! Повечето хора го обожават заради неповторимата му и полезна сладост. Силата му, обаче, се крие в качеството му на супер храна. Той действа като бърз източник на енергия, тъй като тялото го усвоява почти моментално.

[Вижте Още за Меда Тук](#)



Химичните компоненти на меда включват два вида прости захари, наречени левулоза и декстроза. Концентрацията им варира според типа на натуралния продукт, като разликата може да бъде сериозна, ако той е пренесен от един кошер в друг.

Друг определящ фактор са източниците на нектара, от които пчелите го събират. Суровият мед включва над 80 различни вещества, които са важни за правилната и природосъобразна диета.

Освен фруктозата и глюкозата в него има и комплекс от витамини А, В, С, D и К. Любопитно е, че съдържа и микроелементи и минерали като сяра, магнезий, фосфор, калций, желязо, хлор, йод, калий, натрий, манган и мед.

Често се прилага като успокояващо средство за абсцеси, може да се ползва и за правене на гаргара и облекчаване на болно гърло в разтворената си форма. Не може да достигне замръзнало състояние в домашните фризери и хладилници. Съдържа само 18% концентрат от нея, което го прави неподатлив на замразяване. Има широко приложение в медицината и да е изключително богат на микроелементи и полезни вещества.





### *Сладка трева/Бяла лобода (Chenopodium Album)*

Сладката трева, или бяла лобода, както е другото ѝ наименование, е вид тревисто растение с брашнени и сипкави листа, които са годни за човешка консумация. Счита се и за често срещан градински плевел.

Пренесено е в Америка от заселници от Европа и към настоящия момент е изключително широко разпространено на територията на САЩ. Малко известен факт за него е, че вкусът му е почти идентичен с този на спанака и съдържа повече желязо и протеини, отколкото суровия спанак и зелето.

Този вид растение има и по-висока концентрация на Витамин В1 и калций от суровото зеле и повече витамин В2, отколкото суровия спанак и обикновеното зеле. Също така съдържа калций, фосфор, желязо, Витамин С и големи количества Витамин А.

Най-лесният начин да се разпознае сладката трева е неповторимият бял лавандулов прах, който се намира в основата на новообразувалия се цвят или точно под листата. Подходяща е за директна консумация в сурова или добре запарена форма.

Отличен заместител на спанака в почти всяка една рецепта. Абсорбира лесно нитрати, така че не препоръчително събирането му в замърсена почва. Изключително богата на полезни вещества, лесна за отглеждане в домашни условия, но без много практически приложения в медицината.



### *Тученица (Portulaca Oleracea)*

Тази билка представлява растение, което цъфти веднъж в годината и принадлежащо към семейство Portulacaceae. Тученицата се отличава с широки и сочни стебла, които имат лек розов оттенък. Листата ѝ имат идентична форма.

Растат на купчини или туфи и имат яркозелен цвят. Към края на лятото растението дава съцветия, които са единични или групирани по две или три и притежават наситено жълт цвят. Разцъфват само за изключително кратък период от време.

Тученицата произлиза от богатото разнообразие от растения, които са пренесени в Европа през Средновековието. Счита се, че е изключително полезна за отслабване. Подобрява кръвообращението, успокоява кожни инфекции, понижава холестерола, а останалите му приложения са безброй. Вкусът ѝ е леко тръпчив и горчив и напомня на босилек, примесен с мента.

Може да се консумира и в суров вид, но най-добре е растението да е минало термична обработка варене, или да е било накиснато в марината за известен период от време. В свежа форма е богат източник на витамини А, В и С, както и на Омега-3 мастни киселини и минерали като калций, магнезий, желязо и калий.

Тученицата е изключително полезна, но се използва широко в медицината. Подходяща е за домашно отглеждане.



### *Джинджифил (Zingiber Officinale)*

Джинджифилът е повече от популярен по цял свят, тъй като е най-култивираната подправка. Само в Индия се отглеждат над 50 негови разновидности. Той е многогодишно растение с тъмнозелени листа, което се извисява на 2-3 фута над земята.

Подходящата за него почва е тази, която се среща във влажен и горещ климат. Джинджифилът трябва да се намира на лека сянка, така че да израсне правилно. Почвата трябва е добре обработена и богата на полезни наноси.

Билката е изключително остра и пикантна с леко намигване за сладост. Малко количество, прибавено към разтвора за чай, придава мек вкус. Към течността може да се добавят и мента, мед и малко лимон с цел обогатяване на аромата и засилване на полезното действие.

Препоръчително е билката да бъде съхранявана в херметически затворен контейнер, далеч от директна слънчева светлина и топлинно влияние. Коренът на растението е изключително полезен, тъй като е с висока концентрация на Витамин С, магнезий и минерали.

Известен е с антисептичното си действие и от векове се ползва като успокояващо средство срещу гадене, проблеми с храносмилателната система, болки в ставите и газове. Трудно се гледа в домашни условия, но е изключително богат на полезни вещества и има безброй функции в медицината.

## *Копър (Foeniculum vulgare)*

Семената на растението копър, характерно за Средиземноморието, съдържат голям брой протеини и полезни вещества. То расте агресивно, подобно на плевел или рукола, и в днешно време се култивира по цял свят.

Билката спада към типа кулинарни, тъй като обогатява и освежава вкуса на ястията, в които се добавя. Широко използвана е в миналото и като ароматно лек за лошо храносмилане.

Напомня на женското биле. Семената на копъра са с овална форма, която е леко набраздена по различните си страни, и жълтеникаво-зелени на цвят. Идеалната почва за култивиране на копър е дълбоката и добре дренирана, която няма киселинен химически състав.

Той е често срещана съставка в много европейски лекарства за кашлица, тъй като разбива натрупаните храчни образувания и спомага за извеждането им от организма. Майките следва да го дават вода с разтворен копър на бебета, които имат болезнени и дразнещи колики.

За болката също е известно, че има успокояващ ефект върху кърмачета и бебета. Копърът съдържа полезни мастни киселини и флавоноиди. На хората, които страдат от често подуване на стомаха, се препоръчва прилагането на лекарствени средства със този вид билкови семена.

Те насърчават усвояването на ензимите в консумирана храна и нейното правилно усвояване от организма. Това се дължи на етеричното масло, което се съдържа в растението, което улеснява действието на стомаха и червата.







### *Червена детелина (Trifolium pratense)*

Червената детелина произхожда от Европа, Северна Африка и някои региони на Азия. То се отглежда и в Америка и Австралия като пасищна или ротационна култура. Предназначението ѝ е да увеличава плодovitостта на почвата и да контролира нивата на ерозиране.

Стеблата имат три разклонения, а цветчетата са тъмно и наситено розови, дори пурпурни. Червената детелина включва химически съединения и компоненти, които наподобяват тези на естрогена, които са основните отговорни за положително въздействие на чая с листенца на растението върху плодovitостта.

Мнозина се наслаждават на този леко сладък вкус, който привлича пчелите към силния аромат. Придава пикантен вкус, идващ от листата или цветчето, но това е важи само за цветната част, за която се счита, че има медицинско приложение.

Тревистото растение съдържа цианогенни и обикновени гликозиди, флавоноиди, салицилати, кумарини и минерални киселини. Благодарение на подчертаното ѝ отхрачващо действие, червената детелина се използва като лечебно средство за бронхиални възпаления и астма.

Не забравяйте да се огледате за тази вариация, когато събирате листенца за билковия си чай. Това е едно от най-богатите на хранителни вещества и полезни минерали растения, подходящо е и за домашно култивиране, както и силно използвано от медицината.

## *Лимон (Citrus x limon)*

Типичната среда, в която расте лимона, е тропическата част на Азия, но благодарение на съвременните техники, той вече се отглежда във всички части на света. Избуява в добре дренирана почва с подходящ излаз на директна светлина.

Плодовете на дървото са кисели на вкус, тъй като са изключително богати на лимонена киселина. Ароматът му, обаче, е сладникав. Известен факт е, че има силно антиоксидантно действие и успешно чисти натрупаните в тялото токсини. Лимоните също така балансират нивата на рН в стомаха. Това е забележително постижение, тъй като плодът е кисел, но има алкализиращ ефект върху организма. Така се хармонизират вътрешните процеси.

Бидейки богати на Витамин С, както и на други ключови хранителни вещества като калий и Витамин В1. Има способността да отпушва гърлото и разбива натрупванията на слуз. Препоръчително е при начало на простуда или настинка да се пие лимонов чай, тъй като засилва защитните сили и подобрява действието на имунната система.

Любопитен исторически факт за лимона е, че е пренесен от Христофор Колумб в Европа по време на второто му проучително проучване до Канарските острови. Лесно се гледа в домашни условия, има средно съдържание на полезни хранителни вещества и минерали, както и широко медицинско приложение.



**Вижте Топ 10 Продукта за Отслабване >**

## *Слез (Malva)*

Слезът е целогодишен или двугодишен тип ароматно растение, което често е мъхнато. Обикновеният слез е естествен за Азия и Европа. Билката е натурализирана и в Австралия, и двете Америки, и може да бъде открита и некултивирана.

Билката цъфти между месеците Май и Август с красиви розово-лилави цветове, широки около 5 сантиметра, с венести венчелистчета. Расте върху нарушена почва. Можете да използвате слезът като подправки за супи, подхожда си със спанак и не притежава типичната за повечето зеленилки горчивина. Листата нямат аромат и са много мънички.

Коренът на малвата е изключително ефективен при успокояването на болки от порасването на зъбите на деца. Едно от най-ценните качества на билката е способността ѝ да успокоява лигавицата. Полезна е и за дихателната, репродуктивната, храносмилателната и отделителната системи. Често се прилага като лек за възпалено гърло и суха кашлица.

Обикновеният слез е способен да абсорбира нитрати от почвата, затова бъдете предпазливи при употребата му.

Слезът е сравнително богат на микроелементи и рядко се използва с лековити цели. Не е труден за отглеждане у дома.





## *Глухарче (Taraxacum)*

Всяка част от глухарчето, включително корен, стебло, листа и цветовете, могат да бъдат консумирани сурови или сготвени. Култивира се масово във Франция и Германия, но обикновено е диворастящо по света. За посадване се препоръчва пролетта. Глухарчето може бързо и лесно да се разпространява чрез семената му. Има земен, ядков и леко нагарчащ, но приятен вкус, както и приятен земен аромат.

Билковите лекове, създавани от листата на глухарчето могат да бъдат използвани като диуретик и за детокс. За разлика от повечето диуретици, глухарчетата са богати на калий. Също така се използва и при проблеми с кръвното, като извежда излишните течности от тялото. Листата съдържат гликозиди, каротеноиди, калиеви соли, желязо и витамини А, В, С и D.

Наименованието Dandelion (глухарче) идва от френското "dent de lion", което означава Лъвски Зъб, отнасящо се към назъбените части на листата. Асоциира се с небесните тела Слънце, Луна и Звезди – жълтия цвят е слънцето, сивото пухче е луната, разпръскващите се семена са звездите. Глухарчето съдържа много микроелементи, има ясно изразени лековити свойства. Освен това е лесно за култивиране.

### **Прочетете още:**

[Кокос – 5 Лесни Начина за Отслабване](#)

[Супер Храни за Топене на Мазнините](#)

[6 Лесни Метода за Пречистване от Токсините](#)



### *Розел (Hibiscus Sabdariffa)*

Розелът е вид хибискус. Видът произхожда от Западна Африка и има красиви розови цветове. Масовото му культивиране в Индонезия започва през 20те години на 20ти век по програма, субсидирана от местното правителство. Търсени са начини за подпомагане производителите на чували за захар, за да се сдобият с влакна.

Розелът може да е едногодишен или целогодишен, и може да израстне до метър и половина-два на височина. Има кисел и освежаващ вкус, използван в приготвянето на храни и напитки. Причината е съдържанието на органични компоненти в цветовете на хибискуса. Червените чашки на растението се изнасят за САЩ и Европа, особено Германия, където се използват за хранителни багрила.

Розелът притежава диуретично и слабително действие, анти-хипертонични свойства и съдържа множество антиоксиданти – особено богат е на витамин С. Расте в плодородна и влажна почва и не е труден за культивиране от стъбло или семе. Може да го отглеждате както в градина, така и в съд у дома. Осигурете поне шест часа слънчева светлина за розела, за да расте пълноценно.

Розелът е сравнително богат на микроелементи и има добри лековити свойства, но е сравнително капризен за отглеждане.





## *Пиперлива Мента (Mentha Piperita)*

Ментата има дълга история на култивиране и се използва в готварството и с лековити цели от преди 1500 г. пр.Хр. До 1696г., ментата не е била класифицирана в собствен подвид. Счита се, че е произлязла в Северна Африка и Средиземноморието.

Съществуват около двадесет и пет вида мента. Пиперливата мента е хибрид между *Mentha spicata* (джоджен) и *Mentha aquatica* (водна мента). Пиперливата мента е особено популярна като овкусител и се влага в множество продукти за консумиране като дъвката. Стеблата са гладки, правоъгълни и тъмни, с лек червен нюанс. Листата също са гладки, по-тъмен оттенък на зеленото, с червеникави венички.

Пиперливата мента се използва при проблеми с храносмилането. Ако страдате от подуване, или имате колики, тя е отговорът. Ментолът е основната активна съставка на пиперливата мента. Това е напълно органичен компонент, който има охлаждащ ефект и може да се нанася върху кожата. Може да се ползва като леко успокоително и обезболяващо средство.

Лютивата мента също е богата на микроелементи и има силно изявени лековити свойства, и е особено подходящ за отглеждане у дома.

**За повече информация – Кликнете Тук** >



### *Розмарин (Rosmarinus Officinalis)*

Розмаринът е ароматна, дървесна и вечнозелена билка. Той е целогодишно растение с иглоподобни листенца с розови, сини, лилави или бели цветове. Произлиза от Средиземноморието и е част от ментовото семейство Lamiaceae. Мнозина харесват чамовия му аромат и острия, леко лют вкус, когато се добавя към голямо разнообразие от храни. Днес се култивира по целия свят.

Листата на розмарина съдържат флавоноиди, които подсилват капилярите и тяхната пропускливост. Растението също е източник на жълто-зелена боя и се прилага в ароматерапията. Може да ви отгърве от лошия дъх, и освен това е билка, подходяща за успокояване симптомите на световъртежа и епилепсията.

Розмаринът има антисептични свойства, също и антибактериални и антигъбични. Тези качества спомагат за подсилването на имунната система. При температура, розмаринът ще ви накара да се потите и да изхвърлите треската от тялото си.

Можете спокойно да отглеждате розмарин у дома и да го използвате по всевъзможни начини. Той е богат на микроелементи и има невероятни лековити свойства.



### *Обикновена Коприва (Urtica Dioica)*

Копривата е тревисто, цялогодишно цъфтящо растение, типично за Европа, Северна Африка, Азия и западните части на Северна Америка. Има жилаво стебло и зелени, много тъмни листа. Когато цъфти, копривата ражда едва забележими цветове. По цял свят я прилагат при проблеми с дихателните пътища и облекчаване симптомите на астма.

Билковите лекове, произвеждани от копривата, се използват за отхрачване, като диуретик, за намаляване на кръвенето, и като билков тоник за подобряване на цялостното здравословно състояние на организма.

Копривата съдържа каротин, витамини А и С, и има силни диуретични свойства. Тя е ядовито растение с високо хранително съдържание. Някои видове са особено богати на силиций, желязо и калий. Има ясно изразени и силни вкусови качества. Използва се основно като средство за пречистване и детокс на тялото и организма, но има множество приложения.

Копривата съдържа влакна, които могат да се използват в текстилната промишленост.

Копривата е трудна за отглеждане в домашни условия, но е богата на микроелементи и има силно изразени лековити свойства.



На [krasota-zdrave.com](http://krasota-zdrave.com) може да откриете био продукти, които съдържат голяма част от изброените билки, плодове и натурални съставки. Всички те имат различни ефекти и свойства, с които помагат на човешкия организъм да се пребори с някои от най-разпространените здравословни проблеми.

Настоящото ръководство съдържа полезна и стегнато формулирана информация, която е насочена към всички, които имат желание да живеят природосъобразно.

За още любопитни факти и полезни съвети:

**Натиснете Тук** >

[www.krasota-zdrave.com](http://www.krasota-zdrave.com)