



ROZVOJ OSOBNOSTI 04. 07. 2018

## Nejlepší bylinky na odvodnění? 10 z nich, které mají na odvodnění organismu zázračné účinky!

**Vyhněme se soli a cukru, na dochucení využijme bylinky. Dodržujme dostatečný pitný režim. Vyhněme se kyselinotvorným potravinám a na jídelníček...**

**Zadržování vody v těle způsobuje nejen zdravotní problém. Můžeme se potýkat s otoky nohou, nafouklým břichem, pocením a u žen dokonce s celulitidou. Pro řešení se nemusíme hned obracet na léčiva na chemické bázi. Ulevit nám můžou i bylinky na odvodnění organismu, které dokážou působit velmi účinně.**

Bylinky na odvodnění mají oproti léčivům z [lékárny](#) výhodu v tom, že **nemají vedlejší účinky a můžou se užívat dlouhodobě**. Předem bychom měli vědět, proč naše tělo vodu zadržuje. Může jít o **nezdravý životní styl**, společně s jeho změnou pomůžou bylinky na odvodnění organismu ještě účinněji. Za zavodněním ale může stát i **nemoc**. Proto bychom měli problém pro jistotu zkontrolovat s lékařem.

### Co dělat pro odvodnění organismu?

- **Vyhněme se soli a cukru**, na dochucení využijme bylinky.
- Dodržujme **dostatečný pitný režim**.
- Vyhněme se kyselinotvorným potravinám a **na jídelníček zařadíme zásaditější potraviny**,

jako je okurka, meloun, rajčata anebo pórek. Z ovoce jsou to třeba švestky, jablka, nektarinky, broskve nebo hrozny.

- **Do denních aktivit přidejme více pohybu.** Ať už by šlo o cvičení anebo jen používání schodů místo výtahu, na odvodnění organismu nám jakýkoli pohyb navíc pomůže.
- Cítíte se nafouklí? [Začněte do jídelníčku také bylinky na hubnutí!](#)

## Nejlepší bylinky na odvodnění

- **Petržel**

Tato bylina má opravdu silné diuretické účinky. Kromě toho je bohatým zdrojem vitamínů a minerálů. Užívat ji můžeme jak při **přípravě čaje tak čerstvou v pokrmech**. Syrovou si ji můžeme dát třeba do **salátů**. Petržel patří mezi ty nejsilnější bylinky na odvodnění organismu.

- **Kopřiva**

Kromě močopudných účinků a usnadňování vylučování moči pryč z těla, kopřiva čistí krev a podporuje tvorbu nové. Můžeme si z ní **připravit čaj** anebo vyzkoušet **kopřivový nálev**. Pokud máme kvůli vodnatosti oteklé nohy, pomůže nám **kopřivová lázeň**.



- **Jalovec**

Jalovec prospívá vylučování hned z několika důvodů. Působí jako diuretikum a stimuluje ledviny. Kromě těch močopudných, má jalovec také silné antiseptické a dezinfekční účinky. Také nám pomůže s infekcí močových cest. Můžeme ho užívat tak, že budeme **žvýkat 5 až 10 bobulek denně**.

- **Pampeliška**

I smetanka lékařská, lidově pampeliška, patří mezi bylinky na odvodnění organismu. Kromě toho je skvělá také na ledviny. Můžeme si z ní **uvařit čaj** anebo její **listy použít do salátů**.



- **Svízel přítula**

Svízel pomůže s vodnatostí a zbavením se nadbytečných tekutin z těla ven. Má schopnost stimulovat lymfatický systém a kromě toho pomáhá s premenstruačním syndromem, který může být jednou z příčin zavodnění organismu. Můžeme ho **užívat jako čaj**.

- **Hloh obecný**

Hloh je jedno z nejsilnějších diuretik, je účinný proti hromadění vody v těle, podporuje vylučování moči a pomáhá při potížích s ledvinami. Můžeme si ho **dopřát jako čaj** anebo si z této bylinky na odvodnění organismu **pořídít výtažek**.

- **Černý bez, rybíz, borůvka a brusinka**

Všechny tyto plodiny mají močopudné účinky. Vynikající jsou **na přípravu čajů**. Borůvky navíc přispívají k detoxikaci.



- **Přeslička rolní**

Výzkum z roku 2014 ukázal, že přeslička má stejné močopudné účinky jako předepisované léky, ale s menšími vedlejšími účinky. Podobně jako jiné bylinky na odvodnění organismu, i ji můžeme **konzumovat jako čaj**.

- **Řebříček obecný**

Mezi přírodními diuretiky je řebříček asi tím nejméně známým. Je velmi všestranný, takže ho můžeme **použít jako tinkturu, čaj, kapsle anebo tablety**. Květy si ale stačí usušit a jednoduše je zalít horkou vodou.

- **Ženšen pravý**

Ženšen je nejen silným diuretikem, ale pomáhá i s řadou jiných zdravotních obtíží. Ale jeho účinky se mohou křížit s účinky jiných léků, proto bychom při jeho užívání měli být obezřetní a poradit se s lékařem. Využití má ženšen široké, můžeme si ho **dopřát v čaji, tabletách anebo sirupech**.

- **Zelený čaj**

Zelený čaj má nejen pozitivní vliv na zdraví, močopudnost patří mezi ty méně známé. Pokud bychom nechtěli čaj pouze pít, můžeme si **pořídit jeho extrakt** jako doplněk stravy.



- **Ibišek súdánský**

Některé bylinky na odvodnění organismu jsou skoro neznámé. Ibišek není jen krásná rostlina. Druh ibišku s názvem *súdánský* je účinné diuretikum. Můžeme si ho **pořídit jako čaj**.

- **Chanca Piedra**

Tato zázračná rostlinka má výborný vliv na odstraňování ledvinových kamenů. Dokonce je „*drtič kamenů*“ jeho druhým jménem. A v neposlední řadě se patří mezi bylinky na odvodnění organismu. **Seženeme jej v lékárnách jako doplněk stravy.**

[\*\*Přečtěte si také, jaké bylinky jsou nejlepší na nervy!\*\*](#)

## Jaké jsou další bylinky na odvodnění organismu?

Příroda nabízí rozmanité prostředky, jak se zavodňováním bojovat. Proto můžeme zkusit, který bude vyhovovat právě nám.

1. **Truskavec ptačí**
2. **Zlatobýl**
3. **Pýr plazivý**
4. **Bříza**
5. **Řapíkatý celer**
6. **Libeček**



## Jaké jsou příčiny zavodnění organismu?

- Naše strava obsahuje **nadbytek cukru anebo soli**.
- U žen **může mít původ v premenstruačním syndromu**, přechodu anebo také nevhodné **hormonální antikoncepci**.
- Může značit **překyselení organismu**.
- Paradoxně může znamenat, že **málo pijeme**. Tělo si pak snaží ponechat co nejvíce tekutin, co je možné.
- Může ukazovat na **špatnou funkci lymfatického systému**. Zde je nejlepší kůru na odvodnění organismu kombinovat s lymfatickými masážemi.
- Příčina může být i **cirhóza jater** anebo **onemocnění ledvin**.
- Na vině může být i **vysoký tlak** či **srdeční onemocnění**.

Odvodnění organismu bychom neměli brát na lehkou váhu. **Ideální je užívání nejrůznějších přípravků konzultovat s lékařem**. A to platí i pro bylinky na odvodnění organismu. Pokud totiž za zavodněním našeho těla stojí nějaká choroba, rychlé odvodnění by nám mohlo uškodit. A pozor, odvodnění organismu rozhodně neslouží k hubnutí. Nejen, že je pro naše tělo tento způsob shazování kil nezdravý, ale také bychom váhu velmi rychle zase nabrali zpátky.