

JARNÍ ROVNODENNOST

průvodce jarní rovnodenností pampeliška (Smetanka lékařská)

Bylinná medicína:

- podpora trávení (játra, žaludek), má očistný a posilující účinek pro celé tělo
- pomáhá očistě (po zimě a tučných jídlech, po nemoci)
- podpora chuti k jídlu, metabolismu, čistí krev i pokožku
- může pomoci při únavě, vyčerpání, podrážděnosti
- obsahuje mnoho vitamínů (např. A, B, C, K) i minerálů (železo, vápník, draslík)
- kořen (sběr nejlépe předjaří a podzimní čas, odvar)
- pupeny (sběr před květem, na čaj, čerstvé do jídla - polévky, pomazánky)
- listy (sběr nejlépe před květem, na čaj, čerstvé do jídla - polévky, pomazánky)
- květy (sběr za suchého počasí, na čaj, čerstvé do jídla)
- olej vhodný na popraskanou kůži, unavené svaly

Informace, které uvádím jsou dostupné v mnoha herbářích - viz [zdroje](#). Pokud si nejste jistí, jestli danou bylinku můžete při svém zdravotním stavu užívat, zeptejte se raději svého lékaře

Duchovní medicína

- posílení našeho ukotvení – kdo jsme a co nám přináší radost i hojnost
- posílení naší odvahy, sebejistoty, houževnatosti, vytrvalosti
- probouzí v nás náš potenciál, vnitřní světlo a radost
- rovnováha na všech úrovních
(fyzická/kořen – emoční/listy – spirituální/květ)
- přináší vitalitu do našeho života a podporuje tvoření

*poselství pro nás
„budme vidět a ukažme se světu“*



JARNÍ ROVNODENNOST

*průvodce jarní rovnodenností
pampeliška (Smetanka lékařská)*

~ propojení s rostlinou ~

