



# Tibetský omlazující olej s výluhem z pěti kořenů

*(Tib. tsawa nga)*

Název tsawa nga označuje formuli z kořenů pěti rostlin, které jsou v tibetské medicíně známé svými energizujícími a omlazujícími účinky. Tedy zvyšují sexuální energii, zahřívají ledviny a pomáhají předcházet gynekologickým onemocněním. V západní vědě patří do skupiny adaptogenů, rostlin pomáhajících organismu přizpůsobit se a prospívat v nepříznivých podmínkách.

Používají se kořeny rostlin, odtud název „pět kořenů“.

K perorálnímu užití se používá jemný prášek z kořenů, tinktura nebo nálev. Pro vnější užití lze připravit výluh v sezamovém oleji. Posledně jmenovaný způsob spojí účinky extrahovaných látek a sílu oleje, který vyživuje pokožku a zabraňuje jejímu stárnutí.



## Recept

### Složení

**Tribulus terrestris** (kotvičník zemní) - 100g

**Asparagus racemosus** (chřest hroznovitý) - 100g

**Withania somnifera** (vitánie snodárná) - 100g

**Polygonatum** (kokořík) - 100g

**Angelica archangelica** (andělka lékařská) - 100g

**Sezamový olej** (bio, lisovaný za studena) - asi 1L nebo 2/3 objemu.

### Postup

Stejně množství sušených a na prášek namletých kořenů dobře promíchejte a vložte do skleněné nádoby. Zalijte sezamovým olejem tak, aby byliny tvořily 1/3 a olej asi 2/3 objemu. Pokud neseženete všech pět ingrediencí, můžete výluh připravit pouze z prvních tří.

Dobře protřepejte. Nechte louhovat nejméně 3 týdny, každý den protřepejte. Extrakci můžete také zvýšit tím, že nádobu vložíte do parní lázně (ale ne příliš horké).

Po 3 týdnech olej přecedte pomocí sítky nebo látky. Tento léčivý omlazující olej používejte k masážím obličeje i celého těla.



## Tribulus terrestris – kotvičník



- vyživuje a zahřívá ledviny (studené ledviny jsou podle tibetské medicíny spojeny s neplodností a nízkým libidem) a působí močopudně.
- zvyšuje hladinu pohlavních hormonů, podporuje plodnost
- zlepšuje svalový tonus, energizuje
- zlepšuje kardiovaskulární zdraví

## Asparagus racemosus – chřest hroznovitý

- afrodisiakum, podporuje libido a potenci, vhodný při poruchách menstruace a neplodnosti
- zmírňuje příznaky menopauzy a perimenopauzy,
- podporuje trávení
- pomáhá při zánětlivých onemocněních kůže a kloubů
- má močopudné účinky

## Withania somnifera, alt. Mirabilis jalapa, ašvagandha

- adaptační a antioxidační účinky
- zlepšuje paměť, koncentraci a poznávání
- prohlubuje spánek, zklidňuje mysl
- zlepšuje energii, posiluje organismus

## Polygonatum – kokořík

- podporuje plodnost, pomáhá při gynekologických onemocněních, zejména zánětech
- hojí hnisavé rány, pomáhá při kožních zánětech
- zlepšuje trávení, snižuje hladinu cukru v krvi

## Angelica archangelica – andělka lékařská

- podporuje trávení, tlumí nadýmání a stimuluje vylučování žluči a žaludečních šťáv
- tlumí menstruační bolesti
- zpevňuje cévní stěny a podporuje činnost srdce
- pomáhá na bolesti svalů a revmatismus, působí potu a močopudně
- zmírňuje stres