



Tibetská oční lázeň recept pro prevenci

Dřišťál (Lat. Berberis, Tib. khyerpa)

Dřišťál je vysoký keř, rostoucí v oblastech mírného a subtropického pásma Evropy, Asie a Ameriky. Jeho hlavním alkaloidem je berberin, který má řadu silných farmakologických účinků, včetně protizánětlivých, antioxidačních, antimikrobiálních, a hepatoprotektivních.

V tibetské medicíně se odvar z lýka dřišťálu používá jak pro prevenci, tak i pro zklidnění zánětu spojivek.

Postup oční lázně

Připravte si odvar ze sušeného a drceného lýka dřišťálu (nejlépe druhu *Berberis aristata* nebo *vulgaris*).

Použijte 1 lžičku sušené drcené byliny na 1 šálek (250 ml) destilované vody, přiveďte k varu a vařte 10-15 minut. Dobře sceděte.

Nechte vychladnout na pokojovou teplotu a přidejte 1/3 kávové lžičky přírodní mořské soli.

Oči si jednou denně proplachujte za pomoci očního pohárku.

Ujistěte se, že používáte čisté vybavení, které jste umyli v horké mýdlové vodě. Vždy použijte čerstvou dávku.

Roztok, který se zdá zakalený nebo špinavý, vyhodte.