

# Slunečnice - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 22.09.2014 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2076



Slunečnice (latinsky helianthus) pochází z jihu Severní Ameriky. Do Evropy dorazila roku 1510 a několik set let byla považována za rostlinu ozdobnou. Teprve později se lidé naučili jíst slunečnicová semínka. V roce 1840 přišel ruský rolník Bokarev na nápad lisovat ze slunečnicových semen olej. Od té doby se tato cenná tekutina běžně používá v mnoha národních kuchyních.

## Účinky rostliny:

- detoxikace
- nemoci vedlejších nosních dutin (paranazální dutiny, sinusitida)
- bronchitida, zánět průdušek
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida
- parodontóza
- bloklý krk, zatuhlý krk (krční páteř), zatuhlé krční obratle
- žluté zuby kuřáků
- špatný stav dásní

- váčky na dásních

Ze dřevnatělých slunečnicových lodyh se získává celulóza a spalováním lodyh vzniká hnojivo bohaté na draslík. Ve slunečnicových semenech je až **24 % bílkovin, 38 % oleje a velmi mnoho vitaminů.**

Metoda **cucání slunečnicového oleje** pochází z indické ajurvědy a je v Indii známá tisíce let. V současné době se také široce používá na západě Evropy jako **účinný způsob očisty (detoxikace) organismu od toxinů dokonce i tak těžko odstranitelných**, jako jsou toxiny v kostní tkáni, kloubech nebo průduškách.

Cucáním slunečnicového oleje se léčí rovněž **nemocné paranazální dutiny, paradontóza, záněty průdušek, revmatické choroby, zánět způsobující tuhnutí krčních obratlů.** Každodenní cucání slunečnicového oleje přináší vynikající výsledky, ale nepoužívejme tuto metodu bezprostředně po **jídle**. 3/4 lžice oleje cucáme tak, jako bychom si proplachovali přední zuby. Tu dobu dýcháme nosem (což může být např. při rýmě velmi obtížné). Do oleje je třeba přidat 4 kapky mátového Dentoseptu nebo Azucalenu (výtažek z heřmánku nebo měsíčku), které zlepší chuť oleje (nebude tak mdlý) ; oba preparáty dezinfikují dutinu ústní. Po 20 minutách zbytky vyplivneme a ústa i krk vykloktáme **vodou**. Bílé zbytky v ústech po cucání jsou silně toxické a nesmí se polknout. Za 14-18 dní této kúry se náš stav může zhoršit, někdy **může** přijít dokonce i zvýšená teplota. To je znamení, že započal proces léčby a očisty. Přesto léčbu nepřerušujeme, ale pokračujeme v ní až do pozitivních výsledků. Špatný pocit po několika dnech přejde. Aby byla léčba účinná, tedy aby se vyléčily dutiny, průdušky i klouby, musí trvat několik měsíců až 2,5 roku, zejména u těžkých chorob. Pokud máme zpočátku problémy cucání zvládnout, je dobré **začít** od 5 minut a pak teprve postupně dobu prodlužovat až na 20. Jedním z prvních efektů, které po 7-10 dnech zpozorujeme, budou hezké bílé zuby a zdravé dásně, dokonce i **u kuřáků**. Během cucání z nich mizí všechny nánosy a usazeniny, a co je důležitější, **posilují se dásně a likviduje paradontóza**. Je to lepší způsob než chemické bělení zubů. Metodu cucání slunečnicového oleje lze doporučit rovněž lidem, kterým se dělají u zubů tzv. **váčky na dásních**, kde vznikají zánětlivá ložiska.