

Vojtěška je léčivá bylina, jejíž účinky znali již v starověké Číně...

### Název vojtěšky

Tolice setá, Medicago sativa

### Popis vojtěšky

Arabové považovali vojtěšku za velmi silnou léčivou bylinu. Obsahuje fytohormony, obsahuje vápník, hořčík, mangan, zinek, železo, draslík, křemík, fosfor, vitamíny A, betakaroten, B2, B12, C, E, K4 a protizánětlivé flavonoidy.

### Zdravotní účinky

**Krevní oběh, cévy.** Pozitivní účinek nespočívá jen v regulaci cholesterolu a snížení tuků v krvi (snižuje vstřebávání tuků ze střeva), ale v posílení cévní stěny, brání praskání žilek, reguluje krevní oběh.

**Metabolismus.** Pozitivně ovlivňuje trávení, snižuje produkci plynů a nadýmání, působí proti překyselení žaludku. Snižuje hladinu krevní cukru. Při nedostatku křemíku a následném padání vlasů podporuje normální stav vlasů a nehtů. Podporuje metabolismus a příznivě se podílí na sexuálním zdraví.

**Záněty.** Vojtěška působí protizánětlivě zejména u zánětů močových cest, posiluje ledviny a prostatu, působí pozitivně na záněty kloubů a u revmatoidní artritidy, snižuje hladinu kyseliny močové, zlepšuje stav u astmatu.

### Kde vojtěšku najít

Vojtěšku, vylisovanou a šetrně sušenou šťávu do 38 st.C, najdete ve směsi [Green Mix](#) .

### Dávkování vojtěšky

Vojtěšky se nemá jíst příliš mnoho, dlouhou dobu (max. 3 měsíce), menší množství je vhodnější, max. 50 ml nápoje z listů a příp. natě denně.

Nevhodná je u těhotenství, některých autoimunitních chorob, a při užívání léků na ředění krve.

### **Souhrn o účincích vojtěšky**

metabolismus

srdce a cévy

protizánětlivý účinek