



Herbatka na wątrobę w jednej kartce

5 ziół, które wracają w książce Sklińskiej „Wątroba”

Liście, ziele i kwiaty: napar. **Korzenie i owoce: wywar.**
Saszetka z pudełka: zawsze napar, porcja z etykiety.



Pięć ziół z książki i nasze herbaty

porcje z etykiet producenta, nie z książki

Zioło	Forma u autorki	Porcja z etykiety naszej herbaty	Strony w książce	Nasza karta
Ostropest <i>owoc (nasiona)</i>	WYWAR z mielonych owoców	1 saszetka 3 g na 0,3 l wrzątku, 10 minut, najwyżej 2 razy dziennie	s. 155, 158, 160, 164	<u>HERBEX Ostropest</u>
Mniszek <i>korzeń i liść</i>	NAPAR WYWAR z korzenia	1 saszetka na 0,5 l wrzątku, 10 minut, 2 razy dziennie 1 saszetka	s. 153, 160, 164	<u>HERBEX Mniszek z rzepikiem</u>
Rumianek <i>koszyczek kwiatowy</i>	NAPAR pod przykryciem	1 saszetka 2,5 g na 0,5 l wrzątku, 10 minut, 1 filiżanka 2 razy dziennie	s. 149, 153	<u>HERBEX Rumianek</u>
Mięta pieprzowa <i>ziele</i>	NAPAR jak herbata	1 saszetka 3 g na 0,5 l wrzątku, 10 minut, 1 filiżanka 2 do 3 razy dziennie, nie długotrwale	s. 149, 153, 164	<u>HERBEX Mięta pieprzowa</u>
Krwawnik <i>ziele</i>	NAPAR z pokrywą i dziurawcem	1 saszetka 3 g na 0,5 l wrzątku, 10 minut, 1 filiżanka 2 razy dziennie	s. 158	<u>HERBEX Krwawnik</u>
Wszystko w jednej <i>8 ziół w saszetce</i>	NAPAR ostropest, mniszek, mięta, krwawnik i 4 inne	1 saszetka 3 g na 0,5 l wrzątku, 10 minut, 1 filiżanka 2 razy dziennie	rozdział s. 146 do 167	<u>HERBEX Wątroba i woreczek żółciowy</u>

Plan dnia

zasady autorki, s. 87 i 90

Po przebudzeniu	szklanka wody, zanim cokolwiek zjesz
Przed śniadaniem	filiżanka herbaty z tabeli, 20 do 30 minut przed jedzeniem
Posiłki	4 do 6 małych porcji co 3 do 4 godziny, bez picia w trakcie jedzenia
Przed obiadem	druga filiżanka, po obiedzie krótki spacer
Po południu	rumianek albo mięta zamiast kolejnej kawy
Kolacja	2,5 do 3 godzin przed snem, na noc według autorki szklanka kefiru
W łóżku	5 minut oddychania przeponą: wdech, brzuch w górę, wydech, brzuch w dół (s. 220)

Warto wiedzieć

z książki

- 1. Łyżeczka suszu waży 1 do 2 g**, a nie 5 g, jak podaje książka (s. 147). Dlatego porcje bierz z etykiety saszetki.
- 2. Pij przed posiłkiem.** Autorka nie poleca picia w trakcie jedzenia ani zaraz po nim (s. 87).
- 3. Cykl ziół:** autorka liczy go na 23 do 35 dni, potem robi przerwę (s. 149).
- 4. Mniszek:** nie dla osób, którym wywołuje biegunkę (s. 153). Przy nadkwasocie zioła stosuj ostrożnie (s. 146).
- 5. Dzika róża i znamiona kukurydzy** też wracają w książce. Dzikiej róży szukaj w HERBEX Herbata Zimowa z jeżówką.

Od sklepu: porcje i czasy parzenia podajemy wyłącznie z etykiet naszych herbat HERBEX (październik 2026), nie z książki. Numery stron dotyczą książki Eleny I. Sklińskiej „Wątroba. Skuteczne oczyszczanie i leczenie” (Oficyna Wydawnicza ABA, wydanie II, 2020), a tezy z niej to poglądy autorki. Pełny wpis z opisem każdego zioła: uzdrowiskowespa.pl/blog/„Zioła_żółciopędne_według_Sklińskiej”.

HERBEX Ostropest, Ostropest z mięta, Mniszek z rzepikiem i Krwawnik to suplementy diety: nie przekraczaj porcji z pudełka; ograniczenia producenta dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących są na kartach produktów. Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarza.