

Kako preživeti veseli december?



Erika Brajnik, naturopatinja

Po trgih vseh večjih mest Slovenije so čez cel december postavljene stojnice, ki nam ponujajo vse najboljše jedi, od sladici do vseh tipičnih zimskih dobrot. To se dogaja tudi po hišah, vsi pečejo, se veselijo in se družijo. Še v trgovini ponujajo brezplačne piškote, kolač, narezek itd.



Pet zlatih naturopatskih pravil za veseli december

Pet zlatih naturopatskih pravil, kako nadzorovati svoje telo v mesecu decembru, po pojedini ali prekomernem zaužitju alkohola:

1. pravilo: čez ves december se ukvarjaj s športom, na koledarju si označi in vsak dan si vzemi 20 minut časa za športanje. Tek, hoja, plavanje, smučanje itd., torej vsak dan vsaj 20 minut telesne vadbe. Le-to je zelo pomembno, saj si boš tako zagotovil, da bo tvoja telesna presnova 100 odstotna čez cel mesec. Telo bo tako porabilo velik del presežkov ogljikovih hidratov (od hrane in pijače). Na ta način se ti ne bodo nalagali okoli pasu, na stegna ali zadnjico.

2. pravilo: dan pred pojedino in po njej izvajaj vsaj 40 minut telesne aktivnosti, ki naj bo bolj obremenilna. Če vsak dan tečeš po ravnem, na dan praznovanja teci 10 minut v hrib in ne po ravnem. Teci po stopnicah, hodi v hrib, plavaj z utežmi itd.

3. pravilo: dan po pojedini dopoldne zaužij veliko sadja, popoldne pa veliko zelenjave in beljakovin. Beljakovine se težje presnavljajo kot ostala živila, zato telo porabi več

Mesec december je v Sloveniji znan po veseljačenju, pojedinah, druženju, obdarovanju in ne nazadnje tudi po prekomernem pitju. Tudi najtrša odločitev in zaobljuba »letos pa ne bo, letos bo pa drugače«, se navadno ne obnese. Saj človek kloni povabilu soseda, prijatelja, sorodnika na kos potice, kuhanega vina, pojedine, domačih dobrot itd.

energije za njihovo presnovo, kar pomeni, da telo porabi tudi več presežkov sladkorja za prebavljanje mesa, ribe ali jajc. Zato naj jedilnik na dan po pojedini izgleda nekako takole: Zajtrk do 9. ure: naribana jabolka, datlji, sezam, lan in bučno seme ter ananasov kompot.

Kosilo do 13. ure: radič z jajcem, postrv s špinačo ali graham. Večerja do 18. ure: jota brez krompirja, solata s fižolom.

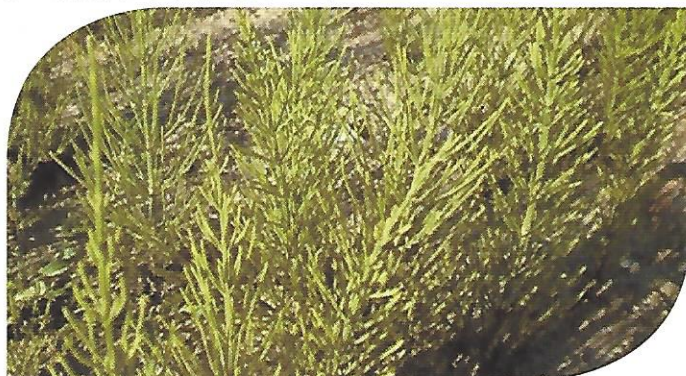
4. pravilo: čez ves mesec december popij vsaj liter in pol koprivinega čaja na dan. Čaj naj bo blag, zelišče pusti v kropu 2 minuti in ne več. Tako pripravljen čaj telo tonificira. Če ga pustimo v kropu več časa, pa tak čaj telo dispergira, kar pomeni, da telo porabi več energije.

5. pravilo: ves december izvajaj preslično kopel vsaj 1-krat na teden, da se telo prečisti toksinov, da okrepiš svoja najpomembnejša telesna filtra, da se toksini ne ustavijo na koži, laseh, nohtih, ampak se bodo s potenjem izločili iz telesa. Lahko rečemo, da kopel iz preslice deluje pomlajevalno, gladi gube, učvrsti kožo, odpravlja toksine iz telesa, povrne lasem lesk, sijaj, odpravlja prhljaj, starostne lise po telesu, mastno kožo itd.



Kopel iz njivske preslice

Prednost te kopeli je dvojna, in sicer spodbuja potenje in tako razstruplja telo ter razbremeni ledvice, jetra in pljuča toksinov. Poleg tega pa krepi dva naša poglavitna filtra v telesu, ledvice in jetra. Njivska preslica je zdravilna rastlina, ki tonificira in spodbuja boljše delovanje teh dveh organov. Na takšen način se bo telo lažje prečistilo. Preslica vsebuje ogromno silicija, minerala mladosti in dejansko pomlajuje tkiva, kožo ter zdravilno vpliva na mehur in ledvice. Kopeli izvajamo vsaj enkrat tedensko čez celo zimo.



Kdo potrebuje kopel iz preslice?

Preslično kopel potrebuje, kdor ima mrzle in nenehno potne roke in noge, neredno ali močno menstruacijo oziroma ji menstruacija izostaja, vneto prostato, mehur, ledvice, bolečine v križu, kolkih ali na vratu in hrbtenici. Preslično kopel lahko izvaja, kdor trpi za nočnimi vročinskimi vali, ima veliko madežev po telesu, ki so temno rjavi, lahko celo hrapavi. Ti madeži predstavljajo presežek toksinov v telesu, ki jih šibka jetra ne zmorejo predelati v vodotopne in ne gredo iz telesa z urinom in drugimi telesnimi produkti, ampak se usedejo v tkiva v obliki madežev ali zatrdlin, kot so bolečine v vratu ali križu. Preslična kopel spodbuja znojenje, koža pa deluje kot filter, ki z znojem prefiltrira toksine iz telesa.

Priprava kopeli

Čez noč namočimo 100 g njivske preslice v 3 l vode. Naslednji dan pustimo, da vre 20 minut. Če jo pozabimo močiti, kuhamo dlje (1 uro). Precedimo in pazljivo vlijemo v čim bolj vročo vodo za kopel. Pred kopeljo in med njo pijemo veliko vode (ali presličnega čaja, če ste prejeli taka navodila). Tako bo telo šlo v kopel napojeno, polno vode in se bo proces potenja lažje sprožil. V kopeli smo lahko do vratu ali pod pazduh. Vsekakor morajo biti v vodi predel nad ledvicami in jetra. V kopeli smo 20 minut. Preslica odpravlja tudi gube, zato si med kopeljo lahko z njo splaknemo obraz. Ko končamo, se še mokri zavijemo v brisačo in se nato potimo še leže, v postelji. Zelišče lahko uporabite še 3-krat. Mamice lahko dojenčku dodajo dva decilitra presličnega čaja ob prvem kopanju.

Kdor ima težave s krčnimi žilami, izvaja kopel tako, da pomoli noge ven iz kopeli.



Kako si pomagati, če smo pogledali pregloboko v kozarec?

Dan po tem, ko smo se s prijatelji malo preveč povsneli, dejansko pomeni glavobol in slabo počutje. Presežek toksinov zaradi pijančevanja se pozna na koži, ki postane suha in celo telo rahlo dehidrira. Pri izločanju te vrste toksinov, poleg pitja ustreznih količin vode, zelo pomagajo Bachove cvetne esence oziroma natančneje esenca Crab Apple, ki pomaga telesu, da se prečisti in spodbudi celice telesa, da odpravijo toksine iz telesa. Ta cvetna esenca odpravlja tudi občutke nečistoče, ki jih imamo v sebi, slabo vest po nečistosti, ne lepoti, ne ljubezni, ne sprejemanju sebe in svojega telesa, ki se lahko prikradejo v človeški um.

Bachove cvetne esence zdravijo vzroke težav, delujejo na naše čustveno stanje in ga pomagajo uravnovesiti. Zelo primerne so za pomoč v kriznih in težkih življenjskih situacijah. So tudi čudovita pomoč, podpora in spodbuda pri duhovnem in telesnem razvoju. Cilj Bachove cvetne terapije je, da ponovno vzpostavi naše duševno ravnovesje in nas na ta način poveže z

lastnimi duševnimi in telesnimi močmi, potenciali!

Človek ponovno najde smisel bivanja. Esence delujejo takoj, v eni minuti po tem, ko se jih zaužije. V rešilnih avtomobilih v Ameriki jih veliko uporabljajo, je prvo zdravilo, ki ga dajo ponesrečencu – rešilne kapljice. Bachove cvetne esence se jemlje večkrat na dan pod jezik. Ne hranite jih v bližini izvorov elektromagnetnega valovanja (radio, TV, mobilni telefon idr). Bachove cvetne esence so primerne tako za otroke in nosečnice kot tudi za vse ostale.

Vsak človek podzvestno stremi po harmoniji, saj ga v to sili narava, kozmična energija nas v to usmerja, saj je to stanje energetsko najučinkovitejše: harmonija!

- Pravica brez ljubezni je strogost.
- Vera brez ljubezni je fanatizem.
- Moč brez ljubezni je nasilje.
- Dolžnost brez ljubezni je pedantnost.
- Urejenost brez ljubezni je nezadovoljstvo.

Laodzi (kitajski filozof)

Bachova cvetna esenca Crab Apple nam pomaga, da uravnovesimo harmonijo v telesu v veselem decembrskem mesecu. Če pa želite izvedeti, katera kombinacija cvetnih esenc bi bila primerna za vaše težave, mi pišite na info@saeka.si.

