

Kako okrepiti lase in nohte kar na ležalniku?



Erika Brajnik
Naturopatinja,
www.saeka.si

V poletnem času si skoraj vsak izmed nas privošči vsaj teden, ki ga preživi na plaži ob morju, v hribih, toplicah, doma itd. Vsekakor je dopust čas za nas, ko se posvečamo sebi, tako duhu kot telesu. Tokrat sem za vas pripravila nasvete, s katerimi boste med dopustom okrepili lase in nohte.



Lasje in nohti izražajo naše psihofizično stanje. Ko smo pod stresom ali bolni, so tudi naši lasje bolj mastni, izpadajo, nohti se lomijo in cepijo. Kako si pomagati? Obstajajo naravne rešitve za lase in nohte.

Lasje so zelo pomembni, predvsem z estetskega vidika. Vredno jih je negovati. Naturopatski nasveti za krepitev las na dopustu so naslednji:

1. Če ste na morju, si vsak dan pred odhodom na plažo namažite lase z olivnim oljem in se taki pojdite sončiti. Olivno olje nahrani lase in jih tudi zaščiti pred vetrom, soncem in morskjo vodo. Ko se vrnete s plaže, si lase izperite s šamponom, lasje bodo mehkejši, bolj voljni in bleščeči.
2. Če imamo šibke, lomljive lase, ki izpadajo, si lahko naredimo masko iz medu. Med namažemo po laseh in ga tako pustimo 20 minut, nato ga z mlačno vodo izperemo. Maska je odlična tudi za posvetlitev las ali naravno izdelavo pramenov. Vedno jo izperemo z mlačno vodo!
3. Za krepitev šibkih las je odlična maska z jajcem. Surovo jajce stepemo in ga nanesimo po celotni površini lasišča. Maska pustimo na laseh 20 minut, medtem pa si jo večkrat vtiramo v lasišče. Izperemo jo z mlačno vodo in lase umijemo s šamponom. Jajca so bogata z vitamini A in E.
4. Proti izpadanju las odlično deluje orehova tinktura. Še zelene orehe nabereemo, jih damo v stekleno vazo in prekrijemo z žganjem ter pustimo na soncu 40 dni. Tinkturo vtiramo v lasišče enkrat na dan.
5. Za krepitev las in nohtov je pomemben tudi silicij, element lepote, ki ga največ najdemo v čaju iz njivske preslice. Vendar pozor: čaj pustite v kropu samo dve minuti in spijte pol litra čaja na dan. Poleg tega, da krepi nohte in lase, spusti iz telesa vodo. Veliko silicija najdemo tudi v prosu. Iz njega lahko uživamo: proseno kašo, proseno moko, proseno mleko, prosene kosmiče, proseno smetano itd. V nekaterih kulturah verjamejo, da imajo lasje nadnaravno moč povezanosti s kozmično energijo, zato si jih ženske ne strižejo. Daljši

Intenzivna naravna nega nohtov

Za intenzivno krepitev nohtov lahko izvajate tudi naslednje: nohte namočite z limonovim sokom in jih dajte v toplo vodo, kamor ste stisnili eno celo limono. Pustite jih namakati 10 minut. To vam bo pomagalo, če imate oranžne, rumene ali temne nohte. Kadilec se ta predel pogosto obarva v temno. Ponoč pa nohte namažite z olivnim oljem, natakните si plastične rokavičke in pojdite spat, jutru bo regeneracija nohtov in rok izrazito vidna.

Predstavljene naturopatske nasvete za krepitev las in nohtov je vredno preizkusiti, potrebuje le čas in doslednost, saj so cenovno dostopni vsakomur.

ko so lasje, več vedenja, znanja in odprtosti ženska ima. Zato si jih ženske ne barvajo, saj več ko je na laseh slojev kemikalij, slabša naj bi bila ženska povezava s kozmičnimi energijami vesolja.

Lasje in nohti imajo podobno strukturo. Oboji se v nosečnosti spremenijo, oboji ošibijo med farmakološkimi kurami.

VAJA

Vaja za krepitev nohtov in las: trikrat na dan po pet minut drgnite nohte ene v nohte druge roke. Vaja, ki jo lahko preprosto izvajate na ležalniku ob morju, krepi nohte in lase, čutili boste, kako vibracija energije, ki ste jo sprožili, potuje po prstih in po roki vse do glave in lasišča.

KAJ NAM GOVORIJO NOHTI?

Zakaj vaja tako deluje in kaj nam govorijo nohti? Nohti se, tako kot lasje, spreminjajo in kažejo na določeno psihofizično stanje posameznika. Tako imamo različne oblike nohtov, ki nakazujejo na različne težave in lastnosti:

- **kratki kvadratni nohti** = oseba je konkretna, realna, racionalna,
- **koničasti nohti** = oseba je posesivna, maščevalna, sebična,
- **nohti z belimi pikami** = pomanjkanje kalcija, zakisanost,
- **napihneni nohti** = presežek toksinov v telesu,
- **nohti s podolgovatimi črtami** = leno črevesje,
- **majhni in ploščati nohti** = oseba je dobra in naivna,
- **predolgi nohti** = introvertirana oseba z malo vitalne energije,
- **trikotni nohti** = živčna, maščevalna oseba.

PRSTI SO POVEZANI Z RAZLIČNIMI ORGANI:

Palec

Povezan je s pljuči. Ko spodbujamo energijo palca, dejansko spodbujamo energijo pljuč. Pri prehladu in vseh težavah respiratornega trakta, pri žalosti,

melanholiji, izgubi ljubljene osebe lahko masiramo in spodbujamo energijo tega prsta. Na palcu so prisotne vse točke glave.

Kazalec

Se veže na debelo črevo, celoten prebavni in celo respiratorni trakt. Stres v glavi se zrcali v prebavi. Kazalec je prst, ki izraža voljo, sposobnost uveljavljanja lastne volje, ukazovalnost. Je prst, ki se najbolj veže na naše družbeno življenje, odnos do okolice.

Sredinec

Ta prst je vezan na težave s hrbtenico, mišicami in kostmi. Veže se z energijami jeter (jeza) in srca. Ko se ne počutimo dovolj ljubljene, smo jezni, žalostni, nase prelagamo preveč bremen in posledično se hrbtenica ukrivi.

Prstanec

Prstanec je prst ljubezni, tudi ljubezni do samega sebe. Če so na tem prstu prisotne podolgovate črte, pomeni, da se nimamo dovolj radi. V tem primeru odlično delujejo Bachove cvetne esence. Prst je vezan na težave z ledvicami, nogami, mrzlimi okončinami, krči idr.

Mezinec

Najmanjši prst je povezan s spolno energijo in stopali ter s težavami, kot so frigidnost, impotenca, pomanjkanje libida, in drugimi težavami, vezanimi na urogenitalni del.

Kot je opisano zgoraj, nam omenjena masaža, ki jo izvajamo trikrat dnevno po pet minut, ne pomaga samo pri krepitvi nohtov in las, ampak aktivira pretok energije po celotnem telesu. V tistih prstih, ki so po masaži bolj boleči, energija ne teče dovolj dobro. Zdravo naturopatsko pravilo je: dokler boli, masiraj!

Med izvajanjem omenjene masaže je priporočljivo, da nohti niso nalakirani.