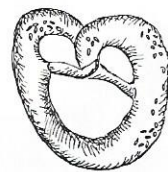


Naturopatski nasveti: kako preživeti veseli december?



Erika Brajnik,
naturopatinja
www.saeka.si

December je v Sloveniji znan po veseljačenju, pojedinah, druženju, obdarovanju in ne nazadnje tudi čezmernem pitju.

Tudi najtrša odločitev in zaobljuba »letos pa ne bo, letos bo pa drugače« se navadne ne obnese. Saj se človek ne more upreti povabilu soseda, prijatelja, sorodnika na kos potice, kuhano vino, pojedino, domače dobrote itd. Po trgih vseh večjih mest Slovenije so skozi celoten december postavljene stojnice, ki nam ponujajo vse najboljše dobrote, od sladic 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, kako nadzorovati svoje telo v decembru, po pojedini ali čezmernem zaužitju alkohola:

1. pravilo: ves december se ukvarjajte s športom, na koledarju si označite in si vsak dan vzemite 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 boste tako zagotovili, da bo vaša telesna presnova 100-odstotna skozi ves mesec, tako bo telo porabilo velik del presežkov ogljikovih hidratov (iz 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 izvajajte vsaj 40 minut telesne aktivnosti, ki naj bo bolj obremenilna. Če vsak dan tečete po ravnem, na dan praznovanja tecite 10 minut v hrib in ne po ravnem. Tecite po stopnicah, hodite v hrib, plavajte z utežmi itd.

3. pravilo: dan po pojedini dopoldne zaužijte veliko sadja, popoldne pa veliko zelenjave in beljakovin. Beljakovine se teže presnavljajo kot druga živila, zato telo porabi več energije za njihovo presnovo, kar pomeni, da porabi tudi več presežkov sladkorja za prebavljanje mesa, ribe ali jajca. Zato naj bo jedilnik na dan po pojedini približno takšen:

- **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

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 naša dva pglavitna filtra v telesu, ledvice in jetra, saj je preslica zdravilna rastlina, ki tonificira in spodbuja boljše delovanje teh dveh

4. pravilo: ves december pijte vsaj en liter in pol koprivnega čaja na dan. Čaj naj bo blag, zelišče pustite v kropu dve 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 izvajajte preslično kopel vsaj enkrat na teden, da se telo prečisti toksinov, da okrepite svoja najpomembnejša telesna filtra, da se toksini ne ustavijo na koži, laseh, nohtih, ampak se bodo s potenjem izločili iz telesa.

organov. Tako se bo telo lažje prečistilo. Preslica vsebuje ogromno silicija, minerala mladosti, saj dejansko pomlaja tkiva, kožo in zdravi vpliva na mehur ter ledvice. Kopeli izvajamo vsaj enkrat tedensko skozi vso zimo.

Kdo potrebuje kopel iz preslice?

Preslično kopel potrebuje oseba, ki ima mrzle in nenehno potne roke in noge, neredno ali močno menstruacijo oziroma ji menstruacija izostaja, vneta ledvice, prostato, mehur, bolečine v križu, kolkah 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 in 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 vremo 20 minut. Če jo pozabimo namakati, 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 smo 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 pazduho. 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 uporabimo še

3-krat. Mamice lahko dojenčku dodajo 2 dcl 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 poveselili, 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, nelepoti, neljubezni, nesprejemanju 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 tako poveže z lastnimi duševnimi in telesnimi močmi, potenciali! Človek ponovno najde smisel bivanja. Esence delujejo takoj, v eni minuti po tem, ko jih zaužijemo. Bachove cvetne esence jemljemo večkrat na dan pod jezik. Ne hranimo 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 druge.

Vsak človek podzavestno stremi po harmoniji, saj ga v to sili narava, kozmična energija nas v to usmerja, saj je to stanje energetske 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 decembru.