

PODPORA ORGÁNŮ V NEJBLIŽŠÍM OBDOBÍ

Čas sklizně končí a nyní nám příroda naznačuje, že bychom se měli, stejně tak jako ona, ponořit do svých domovů, do klidu, do sebe... Každý měsíc má svůj charakteristický proces, každá bylina v určitém měsíci kvete, dozrává, stahuje se zpět. Nastavení přírody je v každém měsíci jiné a má svou podstatu. Stejně tak i naše tělo, orgány v něm, mají „svůj měsíc“. Čeká nás zimní období, zkusme nakouknout, které orgány budou potřebovat naši podporu...

Listopad – Plíce

V listopadu bychom měli více pečovat o naše plíce. Činnost plic vrcholí mezi 3.

a 5. hodinou ranní. V tomto období jsou náchylnější k různým infekcím. Možné jsou záchvaty kašle, nepříjemný tlak na hrudi, astmatické záchvaty, bronchitidy, chrapot, ztráta hlasu, zvýšený výskyt aftů, pocity nedostatku vzduchu. Můžou se zhoršovat stavy depresí, úzkostné stavy, smutek. Lidé s oslabenými plícemi často vzdychají, vše si berou osobně, jsou nervóznější. Existenční obavy jsou silnější.

Plíce jsou spojeny s tlustým střevem a pokožkou. Jejich oslabení se projeví také jako lupénka, ekzémy, oslabený imunitní systém.

Je důležité více relaxovat a pobývat často v přírodě. Plíce mají rády rytmus, ranní cvičení, pravidelný pohyb, pravidelný rytmus jídla a spánku, přestávky k odpočinku, časté krátké dovolené, střídání samoty i kontaktu s lidmi. Prospěšné je jim cvičení Čchi-kung.

Byliny pro plíce: divizna, jitrocel, podběl, proskurník, tymián, jablečník, sedmikráska, zázvor, lípa, bez černý, sléz...

Prosinec – tlusté střevo

V prosinci bychom měli pečovat o tlusté střevo, jeho činnost vrcholí mezi 5. a 7. hodinou ranní. Ideální čas na vyprazdňování. Tělo bychom měli naučit pravidelnosti i v této záležitosti. Pomůže nám ihned po probuzení vypít teplou vodu s citronem, nebo pravidelné užívání Aloe vera. Nepravidelné vyprazdňování způsobuje spoustu zdravotních problémů, jako je únava, ekzémy, akné, hemoroidy, různé polypy ve střevech a problémy mohou vést až k mnohem závažnějším onemocněním.

Je dobré zvažovat, co jíme. Příliš cukrů střevu neprospívá. Bohužel, v období vánočních svátků je péče o naše tlusté střevo velmi ohrožena.

Byliny pro správnou činnost střev: dub letní (kůra) - otravy jídlem, průjmy; jilm (vnitřní kůra) – reflux, pálení žáhy, borůvka (list i plod);

truskavec (i na akutní žaludeční vředy, detox); psyllium (jitrocel indický); ořešák (listy); mateřídouška, majoránka, máta, čekanka, fenykl,...

Leden – Močový měchýř

V lednu se pojdme postarat o močový měchýř. Jeho největší aktivita přes den je mezi 17. a 19. hodinou. Je vhodné pít více tekutin. Je to vhodný čas pro sportovní aktivity.

Močový měchýř řídí uskladňování a vylučování moči. Souvisí také s funkcí ledvin, které mají „svůj“ měsíc v únoru. Oslabení těchto orgánů se projevuje dlouhodobými, chronickými nemocemi, vyčerpáním organismu, u dětí opožděným vývojem, zvýšenou potratovostí, předčasným stárnutím. Můžeme být více zimomřiví, mít studené nohy, otoky. Projevy nedostatečnosti jsou vidět i na vlasech (vypadávání, lámavost, šedivění) a souvislost může být i s ušima (hučení, šumění, poruchy sluchu). Fyzicky míváme bolesti v bedrech, kolenou, patách, kyčelních kloubech. Emočně pocítujeme dlouhodobý strach, nejistotu, nedostatek výdrže. Při zánětech moč. měchýře je nutné vysadit cukr, lepek, mléko.

Byliny vhodné pro moč. měchýř: lichořeřišnice, zlatobýl, přeslička, bříza, brusinky, vřes, hluchavka, medvědice (jen na krátkou dobu), popenec, pampeliška, šípek, aronie.

ALOE VERA A JEJÍ BLAHODÁRNÉ ÚČINKY

Asi nejčastěji používáme výrobky z Aloe ke kosmetickým účelům a všeobecně na pokožku, jelikož je dobře znám její protizánětlivý a antimikrobiální účinek.

Aloe má však stejné účinky i na naše vnitřní prostředí a pokud se užívá pravidelně, je až zázračná.

Obsahuje například: polysacharidy (protizánětlivé, hojivé a imunostimulační účinky), enzymy (podpora trávení, regenerace buněk, snížení hladiny cukru v krvi), vitamíny A, C, E a některé ze skupiny B, minerály (hořčík, vápník, zinek, měď, chrom a selen (správná funkce buněk), také fenoly a steroly (regulace cholesterolu v krvi aj.)

Masážní terapie
Fytoterapie



Jóga
Výrobky z bylin



reflexní terapie
lymfodrenáže
reiki
čínská masáž
masáž tok-sen
funkční chodidlo



www.carohorka.cz

JŘ, Věrka Řeháková