

JAK PEČOVAT O NERVOVÝ SYSTÉM?

Obzvlášť v podzimních dnech, kdy ubývá sluneční intenzity a dny se zkracují, je třeba pečovat o sebe.

Dle TČM (tradiční čínské medicíny) je podzim časem plic a tlustého střeva, to znamená, že jsou náchylnější. S nimi se pojí i emoce: SMUTEK. V zimě pak přijdou na řadu ledviny a moč. měchýř, s nimi se pojí emoce: STRACH. Není tedy náhoda, že v tomto období lidé často upadají do melancholických nálad.

Nechme se inspirovat přírodou, kde vládne klid, stromy se zbavují nepotřebného (listů) a stahují svou energii do sebe... Pojďme se tedy věnovat sami sobě.

Náš autonomní nervový systém tvoří sympatikus (režim uvnitř nás zapne stav: boj/uteč = každodenní stres, termíny, úkoly, povinnosti...) a parasympatikus (režim: odpočinku, obnovy a regenerace buněk). Bohužel, v dnešní uspěchané době jsme (většina z nás) téměř pořád v kolečku běhu o čas, stihnout co nejvíce, co nejrychleji... Je nezbytné, abychom se vědomě častěji přepínali do parasympatiku, režimu odpočinku a uzdravování.

Jak se častěji přepnout do parasympatiku?

- meditace
- uijme si jakákoliv malá zastavení se během dne (nečekat na velkou akci, dovolenou,...)
- věnujme pozornost DECHU (brániční dýchání, prodloužení výdechu, fyziologický povzdech = 2x prudký nádech a 1 dlouhý táhlý výdech)
- zvědomování si energetického středu (spodní tantien – cca 2 cm pod pupíkem)
- všímavost – zvědomování si SMYSLŮ (rituál pití kávy/čaje: vědomá příprava, vnímání vůně, chuti, barvy, doteku, zvuku)
- při velkém napětí: vyskákat a vytřepat napětí
- zůstat „v sobě“ – opřít se o zadní část páteře (ti, co neustále spěchají a něco dohánějí, chodí často v předklonu)
- jóga, jóganidra, procházky v lese, tanec,...



BYLINKY „na nervy“:

Třezalka (s velkým ! i ? – ovlivňuje účinnost některých léků!!!)

Meduňka – pomáhá také na střevní potíže ze stresu, na podrážděnost

Dobromysl – nervové vyčerpání (pozor, ovlivňuje léky na vysoký tlak)

Levandule – menopauzální deprese, úzkost, slabost

Kozlík lékařský – hodně hluboký smutek (po omezenou dobu a nekombinovat s léky na spaní a alkoholem!) – oboustranně stabilizuje (hluboce prožívaný smutek i naprostá letargie)

Mučenka – na něco, čím mučíme sami sebe, nevyřešený smutek

Heřmánek – sedativní účinky, nespavost

Srdečník – neklid, nespavost, úzkost, bušení srdce

Mateřídouška – tomu, kdo potřebuje obejmout

Lípa – otevírá srdce

Hrudník otevírá: kozlík, lípa, jádra z meruněk (max. 5 ks), lišejník islandský, květ fialky, outkovka, růže

Podpora ledvin: kořen kopřivy, kořen pampelišky, světlý kořen, eleuterokok kořen, čekanka, celík zlatobýl

Játra čistí: pampeliška, šalvěj červenokořená (Asie), měsíček, ořešák královský – list, jasan – list. Svízel, třezalka, ostropestřec, jablečník, řepík, lnice, zeměžluč, pýr,...

Bylinky používat vždy po poradě s lékařem, lékárníkem, zkušeným fytoterapeutem!

Naši náladu v neposlední řadě ovlivňuje i **strava**! V tomto období bychom měli jíst teplou stravu, kořenovou zeleninu, dýně, vývary (dlouho tažené).

Aromaterapie:

Únava, pokleslá nálada: citrusy, litsea, rozmarýn, tymián

Při stresu: bergamot, levandule, ylang-ylang

Úzkost a strach: geranium, šalvěj, kadidlo, myrha

Pro zklidnění: neroli, levandule

Na co si dát pozor? Co náš nervový systém negativně ovlivňuje?

- modré světlo před spaním (TV, mobil, tablet,...)
- nedostatek spánku
- průmyslově zpracované potraviny
- kortizol (večer by měl mít nižší hodnoty než ráno)
- špatný stav našich střev – mikrobiom
- kvalita pitné vody
- chemické látky běžně používané v domácnosti: úklidové a prací prostředky, kosmetika, hygienické pomůcky

Přeji všem pevný střed a klidné nervy.

Věrka

PROFESIONÁLNÍ MASÁŽE
PORADENSTVÍ PŘÍRODNÍ MEDICÍNY
VÝROBKY Z BYLIN
LEKCE JÓGY
REIKI
FUNKČNÍ CHODIDLO
REFLEXNÍ TERAPIE

rekondiční masáž
čínská masáž
thajská masáž
reflexní masáž
Breussova masáž
masáž Tok-Sen
lymfatická masáž
reiki

Na patře
Jirkovská 119, Údlílec

www.carohorka.cz
734 140 438 / 603 930 107
carohorka@seznam.cz