

VALENTÝNSKÁ SEBELÁSKA

V polovině února mnozí slaví svátek všech zamilovaných. Rozdáváme a projevujeme sympatie a lásku ostatním, ale upřímně, jak to máme sami se sebou? Možná to bude znít sobecky, ale sebeláska je velmi důležitá, dokonce může nastartovat samo-ozdravné procesy v těle.

Obzvlášť v zimním období bychom měli dát prostor sami sobě. Na pár chvil se zastavit a jen být. Sednout si sám se sebou a dýchat. Můžeme se začít ptát: Jak mi je? Co cítím? Co bych teď potřeboval/a? Tělo nám odpovídá a dává signály, pokud je něco v nerovnováze. Můžeme tak často předejít závažnějším zdravotním komplikacím. Ať se tělo později samo neozývá bolestí, kolapsem či nemocí.

Velmi často jsme schopni trýznit sami sebe křivdou z minulosti. Sebeláska je i o odpuštění.

Jakékoliv ublížení se nám ukládá v orgánech, ve svalech (napětí). Odpuštění neznamená schvalovat, co nám kdo provedl, není to o zapomnění, jde o uvolnění z těla a duše tíhy, kterou díky tomu v sobě nosíme. Řekněme si: ano, stalo se to, minulost nemohu změnit, ale již nechci, aby mne to dál ničilo a požíralo.

Zkusme začít praktikovat starou havajskou techniku „Ho'oponopono“.

Technika HO'OPONOPONO:

Jde o převzetí 100% odpovědnosti za vše, co se mi v životě děje. Vše co se děje je výsledkem mých postojů, myšlenek a vzpomínek. Změnou svého vnitřního postoje se automaticky mění i vnější realita a vztahy. Proces pomáhá uvolnit bloky, stres a staré vzpomínky a tím přináší vnitřní klid.

Jde o používání čtyř frází:

Miluji tě
Omlouvám se
Prosím, odpusť mi
Děkuji ti

Mezi 3. a 4. frází lze vložit: Já ti odpouštím. Je důležité si na chvíli sednout (lehnout), prodýchat a říkat si fráze vědomě a od srdce.

Zkuste použít nejprve sami na sobě. Potom zkuste na někoho, koho máte rádi. Nejtěžší fáze bude tuto metodu použít na někoho, koho nemáte rádi, nebo kdo vám ublížil. Je to proces sebeuzdravování. Velká část nemocí má původ v psychosomaticce, proto práce s emocemi by měla být součástí našeho života.

V této části hluboké zimy se můžeme navíc cítit velmi unavení, na pokraji svých sil. Obzvlášť, pokud stále „jedeme na plný plyn“. Pokud jsme nemohli využít zimní čas ke zpomalení, můžeme to pocítit velmi silně. S příchodem jara tento stav nazýváme „jarní únavou“. Ale ve skutečnosti jde o totální vyčerpání během zimního období, kdy jsme nerespektovali sami sebe a své potřeby. Takzvaná jarní

únava je jen důsledek špatného hospodaření s životní energií v zimě.

V minulém zimním čísle jsme si povídali o ledvinách, ve kterých je životní energie (dle TČM) uchovávána. Únor je měsícem ledvin a platí, že ledviny bychom si měli hýčkat teplem, teplou stravou a zpomalením se. Níže přikládám recept na pomazánku z fazolí adzuki od specialistky na výživu dle tradiční čínské medicíny Míši Hořejší. Je to takový „booster“ pro naše ledviny a energii.

Fazolová pomazánka:

Adzuki fazole den předem namočíme a uvaříme do měkka spolu s řasou kombu. Přidáme omáčku Tamari (nebo kvalitní sójovou omáčku), hořčici, malinko sušené cibulky (nemusí být), lahůdkové droždí a případně vločky z řasy nori. Vše rozmixujeme a podáváme na kváskovém chlebu. Zdobit můžeme řapíkatým celerem



či ředkvičkou na hodinku naloženými v Umeoctu.

Kombu řasa – obsahuje velké množství minerálů (zejména jód, vápník a hořčík). Zlepšuje stravitelnost luštěnin. Podporuje imunitu, trávení a správnou funkci štítné žlázy. Snižuje krevní tlak a cholesterol. Zlepšuje kvalitu krve. V Japonsku ji používají na záněty tlustého střeva. Působí údajně také na rakovinové buňky. Namočená řasa se též přikládá jako obklad na bolestivý sval nebo šlachy (při zánětu).

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, Údllice

www.carohorka.cz

734 140 438 / 605 930 107

carohorka@seznam.cz