

Как да „организираме“ ЗДРАВЕТО СИ

УЧУДВАЩО, НАЛИ?

КАКВО ЛИ НЕ ОРГАНИЗИРАМЕ, НО ЗДРАВЕТО СИ? ИСТИНАТА ОБАЧЕ Е, ЧЕ САМО КОГАТО УСПЕЕМ ДА ОРГАНИЗИРАМЕ ХАОСА, УСПЯВАМЕ ДА ПОСТИГНЕМ ЦЕЛИТЕ СИ, ДА ВЪРВИМ НАПРЕД И ДА СЕ РАЗВИВАМЕ. А КАКВО ДРУГО Е БОЛЕСТТА ОСВЕН ХАОС? ЗАЩО ДА НЕ ОПИТАМЕ ДА ОРГАНИЗИРАМЕ ХАОСА, ДА ИЗХВЪРЛИМ НЕУЖНОТО, ДА ЗАПЪЛНИМ ЛИПСИТЕ, ДА ПРЕОСМИСЛИМ НАВИЦИТЕ СИ, ДА ОСЪЗНАЕМ СЛАБОСТИТЕ СИ И ДА ПОСТИГНЕМ ХАРМОНИЯ НА ФИЗИЧЕСКО, ЕМОЦИОНАЛНО И УМСТВЕНО НИВО? И ТАКА, ЗАЩО ДА НЕ ОПИТАМЕ? ВЛАГАНЕТО НА УСИЛИЕ В СЕБЕ СИ ЩЕ СИ СТРУВА В ДЪЛГОСРОЧЕН ПЛАН.

ДЕХИДРАТАЦИЯТА, ЛИПСАТА НА СВЕТИНА И КИСЛОРОД В КЛЕТКИТЕ, ПОДКИСЛЯВАНЕТО НА СРЕДАТА, ЗАГУБАТА НА ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА ВОДЯТ ДО ЗАСТОЙ:

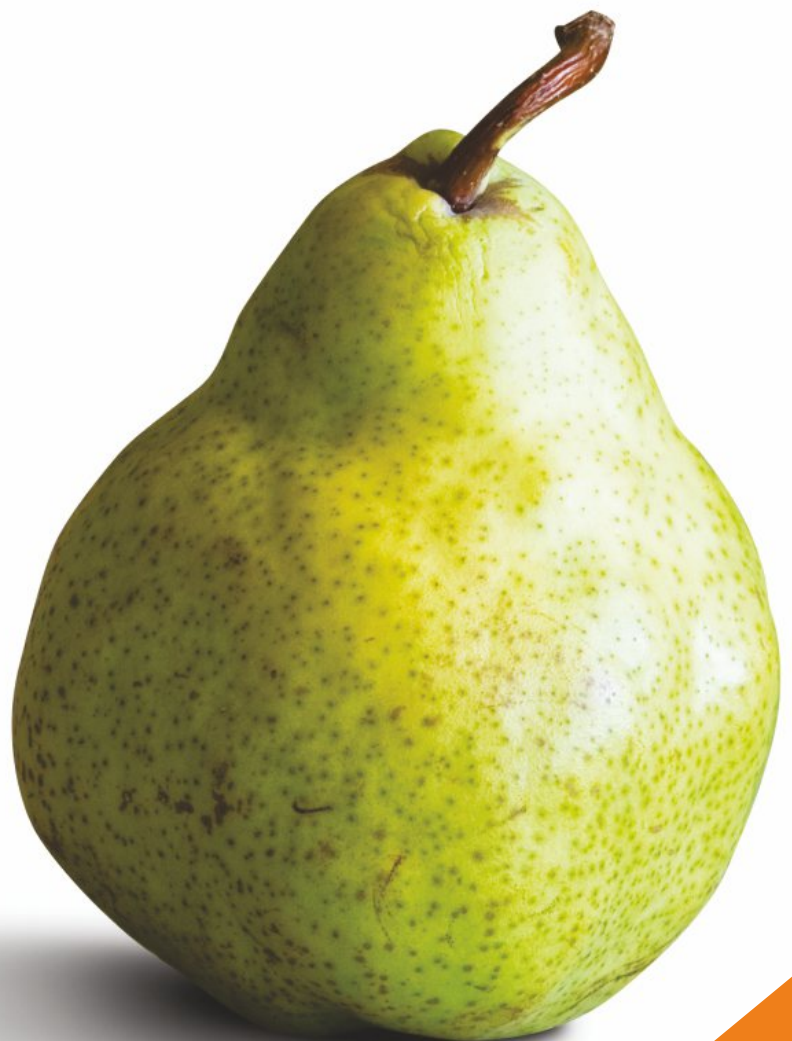
- ВЪВ ФИЗИЧЕСКОТО ТЯЛО - СГЪСТЯВАНЕ НА ЛИМФАТА И КРЪВТА, ЗАГУБА НА РИТЪМ В КЛЕТКИТЕ И ФЛУИДИТЕ НА ТЯЛОТО, НЕАДЕКВАТНА РЕАКЦИЯ НА ИМУННАТА СИСТЕМА
- В ЕМОЦИОНАЛНОТО ТЯЛО - ДЕПРЕСИВНИ НАСТРОЕНИЯ, СТРАХОВЕ, ПРИТЪПЯВАНЕ НА УЩЕЩАНИЯТА
- В УМА - РАЗСЕЯНОСТ, ТРУДНА КОНЦЕНТРАЦИЯ, ЗАБРАВЯНЕ, УЩЕЩАНЕ ЗА УМОРА.

ПРЕПОРЪКИТЕ, ТАБЛИЦИТЕ, РЕЦЕПТИТЕ И Т.Н., КОИТО ЩЕ ПУБЛИКУВАМЕ ВСЕКИ МЕСЕЦ, ЩЕ СА НАСОЧЕНИ КЪМ НАМАЛЯВАНЕ НА ТОЗИ ЗАСТОЙ.

И ТАКА, ДА ЗАПОЧНЕМ С МЕСЕЦ
ЯНУАРИ.

Януари

Всеки месец е добре да се грижим правилно за няколко основни показатели в тялото – хидратация, рН, поемане на достатъчно светлина и кислород в клетките, поддържане на правилен баланс на топлина в тялото.



Организиране на ЗДРАВЕТО

през месец **януари**

1 Светлина

Веднъж седмично разходка в планината, спорт (ски, сноуборд, шейни), прием на витамин D (един месец, при хора с дефицит – 2000 IU, при останалите – 1000 IU, при деца – 600 IU)

2 Кислород - Дишане на огъня

Бхастрика пранаяма (дишане на огъня)
Увеличава жизнения капацитет на белите дробове, облекчава алергии и астма, загарява тялото.
Вдишайте пасивно през носа, издишайте активно с малко сила. Започнете бавно и постепенно увеличавайте скоростта. Направете 30 издишвания. След това си починете около минута. Можете да направите до пет такива цикъла сутрин и вечер.

3 Задържане на топлината

Включване на загаряващи подправки при готвене, ежедневно пиене на любим билков чай с добавка на джинджирил, прием на кисели или ферментирани храни, един път седмично втриване на топли масла в тялото (може и посещение при професионален масажист), посещение на сауна или парна баня

Знаете ли, че освен традиционните зеле, карфиол, моркови, можете да ферментирате и плодове и зеленолистни зеленчуци? Да подлагаме на лека обработка зеленолистните зеленчуци е изключително важно, защото тъмнозелените листа като например спанак и кейл са богати на оксалова киселина. Оксаловата киселина се явява като антинутриент, защото се намесва в усвояването на минералите и е вредна за бъбреците. В процеса на ферментация нейното количество значително намалява. Ферментирането като цяло е един от най-щадящите и полезни за храносмилателната система методи.

Организиране на

ЗДРАВЕТО

през месец **януари**

рН, хидратация 4

Поемане на масла (черен кимион през устата), два пъти седмично риба или месо, колагенови бульони, намаляване на сладкото (само мед), два пъти седмично приготвяне на различни ястия с кафяв ориз, повече домашно приготвени и топли ястия

Техники 5

Подходяща техника, която ще раздвижи кръвообращението, ще раздвижи лимфа и ще има закалителен ефект върху тялото, е техниката за редуване на горещи и студени душове. Тя е подробно описана в книгата на Барбара Рен „Завръщане към светлината“. Тази техника е противопоказана за хора с високо кръвно налягане, сърдечносъдови заболявания и такива, склонни към образуване на тромбози. Препоръчва се да се прави сутрин.

Добавки 6

Брахми за поемане на повече светлина в ума; прием на витамин D (виж точка 1); черен кимион (виж точка 3)

Емоции и ум 7

Добре е през януари да се обърнем към предизвикателствата на новата година. За тези от вас, които планират бизнеса си, учението си, основните стъпки, през които искат да преминат, най-важните неща, които не трябва да отлагат, препоръчваме да се подкрепите с есенцията Gumea Lily. Тя ни помага да разберем какво ни дава страст в живота и да си поставим правилните цели, да правим това, което ни прави щастливи, без да се безпокоим, какво мислят другите за нас. Това е есенция за хора, които търсят нови предизвикателства и възможности за лично и духовно израстване, които не се фокусират само върху материалното, които се питат «Защо съм тук?», «Какво трябва да направя?»

Тези от вас, които изпитват множество страхове и тревожност от предстоящата година, е добре да приемат 2 седмици Crowea или Emergency Essence.

Седмична организация на храненето

седмица..... през месец **януари**

дата: **ПОНЕДЕЛНИК**

дата: **ВТОРНИК**

СПИСЪК:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

дата: **СРЯДА**

дата: **ЧЕТВЪРТЪК**

дата: **ПЕТЪК**

дата: **СЪБОТА**

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН СПИСЪК:

- загаряващи подправки*1
- билков чай
- риба
- месо
- колагенов бульон
- кафяв ориз
- кейл
- сезонни зеленчуци*2
- ферментирали храни
- сезонни плодове
-
-
-

дата: **НЕДЕЛЯ**

ВАЖНИ ЗАБЕЛЕЖКИ:

*1 джинджирил, черен пипер, синап, канела, куркума, кардамон
*2 моркови, пашърнак, зеле

Месечни рецепти

през месец **януари**

Рецепта за ферментиране на спанак:

**15 чаши плътно
запълнени с пресен
спанак**

4 скилидки чесън

**1/2 с.л. морска сол
(хималайска)**

**1/4 ч. суроватка (или
остатък от друг
ферментирал сок)**

1/4 лимонов резен

Спанакът се накълцва на едро и се слага заедно с всички други съставки (без лимона) в дълбока купа. Купата се покрива с лека кърпа и се оставя за около половин час. През това време солта ще изкара водата от спанака и цялата смес ще се втечни. Можете и да разбъркате сместа 1-2 пъти, за да подпомогнете процеса. След това прехвърлете всичко в бидонче или подходящ буркан и прибавете лимоновия резен. Оставете празно пространство най-отгоре в буркана. Затворете го плътно с капачка или тапа и го оставете да ферментира на стайна температура за около 2-3 дни. След това го преместете на студено.

Рецепта за приготвяне на кафяв ориз за хидратиране:



Накиснете кафявия ориз за 8-12 часа във вода. Изхвърлете водата, в която е киснали и прибавете чиста вода в съотношение 1:5. След като водата заври, намаляте огъня до състояние на къкрене на сместа. Варете поне 3 часа. При силни стомашночревни разстройсва е добре да се вари поне 6-7 часа (болки, хранване след стомашночревен вирус). След сваряването може да изцедите ориза и да го приберете в хладилника готов за употреба при приготвянето на различни ястия (напр. супа, ориз със зеленчуци и т.н.). Когато оризът се приготвя по този начин има изключително хидратиращ ефект върху тялото и е много подходяща храна при болки в стомаха.

