

# Как да „организираме“ ЗДРАВЕТО СИ

ВСЕ ОЩЕ СМЕ В РАЗГАРА НА ЗИМНИЯ СЕЗОН, В КОЙТО СУХОТАТА, НИСКИТЕ ТЕМПЕРАТУРИ И ВЯТЪРЪТ СА ИЗПИТАНИЯ ЗА ТЯЛОТО И ИМУННАТА НИ СИСТЕМА. СЪВЕТИТЕ, КОИТО ДАДОХМЕ ОТНОСНО СВЕТЛИНАТА, КИСЛОРОДА, ТЕМПЕРАТУРАТА И ХИДРАТАЦИЯТА ЗА МЕСЕЦ ЯНУАРИ, ОСТАВАТ ВАЛИДНИ И ЗА МЕСЕЦ ФЕВРУАРИ. НЕЩО РАЗЛИЧНО, КОЕТО ЩЕ ВИ ПРЕДЛОЖИМ ЗА МЕСЕЦ ФЕВРУАРИ, Е ПОДГОТОВКАТА ЗА НАСТИНКИ И ГРИПНИ ЕПИДЕМИИ. ТЕЗИ СЪВЕТИ МОЖЕТЕ ДА ПРИЛАГАТЕ ВСЕКИ ПЪТ, НЕЗАВИСИМО ОТ МЕСЕЦА, КОГАТО ВИ НАПАДНАТ ВИРУСНИ И БАКТЕРИАЛНИ ИНФЕКЦИИ. ОСТРАТА ИНФЕКЦИЯ (ВИРУСНА, БАКТЕРИАЛНА) ВСЪЩНОСТ Е РЕЗУЛТАТ НА ДИСБАЛАНС ВЪТРЕ В НАС, А НЕ СЛУЧАЙНО ПОЯВИЛ СЕ ОТВЪН (КАКТО НАЙ-ЧЕСТО НИ СЕ ВЪЛПЯВА) ПРОБЛЕМ. ОТКЛЮЧВАЩИЯТ ФАКТОР МОЖЕ ДА ДОЙДЕ ОТВЪН, ОТ ЕМОЦИОНАЛНА КРИЗА, ОТ ПРЕТОВАРВАНЕ С РАБОТА, НО ДЪЛБОКАТА ПРИЧИНА Е ВЪТРЕ В НАС.

## Февруари

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 Февруари

## 1 Светлина

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

## 2 Кислород - Дишане на огъня

Дишане на огъня техниката е описана в броя за месец януари

## 3 Температура

Включване на загриващи подправки приготвени (джинджифил, черен пипер, синап, канела, куркума, кардамон), ежедневно пиене на любим билков чай с добавка на джинджифил, един път седмично втриване на топли масла в тялото (може и посещение при професионален масажист), посещение на сауна или парна баня. Препоръчителни храни за този сезон: боб, жито, черни храни, черен сусам (може с жито), черен ориз, къпини, боровинки / черници (изсушени, компот, замразени), кестени

## 4 рН, хидратация

Прием на рибено масло за подобряване на хидратацията на клетката, за подкрепа на имунната система и ума; колагенови бульони; повече домашно приготвени и топли ястия

## 5 Техники

Вани с английска сол – тази вана загрева тялото и помага за освобождаване на токсините през кожата. Има силно успокояващо действие и затова е добре да се прави вечер преди сън. Може да се използва и при болки в мускулите и ставите, след тренировки. Добре е да се прави 3 пъти в месеца.

Ваната се пълни с вода и в нея се разтваря 1 кг английска сол. Ако предпочитате гореща вана, непременно увийте главата си с хладна влажна кърпа. Останете във ваната поне 20 мин. Ако усетите дискомфорт, прекратете процедурата. След 20-те минути добавете във ваната студена вода, за да понижите температурата. След това вземете хладен душ, подсушете се и си легнете.

Организиране на

# ЗДРАВЕТО

през месец **Февруари**

## Превантивни мерки след контакт с болни или при изстудяване на тялото **6**

- Билкови чайове - чай от боровинки, липов цвят, джинджифил, невен, масала чай
- Вани с английска сол или луга
- Прием на билката Кора от мравчено дърво - 3 капсули дневно за възрастни, 2 капсули дневно за деца над 4 години и 1 капсула дневно за деца от 1 до 4 години
- Прием на чесън – 1 капсула дневно преди лягане
- Прием на вода с микрохидрин и коралов калций – към 1 ч.ч. топла вода се прибавя едно прахче коралов калций и 1 капсула микрохидрин – приема се два пъти дневно
- Прием на колоидно сребро – по 1 ч.л. сутрин и вечер
- В грипния сезон е добре всеки ден да прочистваме въздуха в помещенията с помощта на противобактериални етерични масла (масло от чаено дърво, евкалипт, римска лайка, лавандула и др.) в аромалампа или спрейове
- Хомеопатични лекарства: Immunokind, Influcid, Influenzinum, Engystol, Paragrippe, Gripp-Heel

## Добавки **7**

Прием на рибено масло (2 пъти дневно); прием на витамин D (един месец, при хора с дефицит – 2000 UI, при останалите – 1000 UI, при деца – 600 UI); за децата - прием на коластра, чесън, сементо.

## Емоции и ум **8**

Вече сте поставили целите си през януари, но ако все още сте свързани с неща, които не можете да пуснете и мислите ви непрекъснато се връщат към събитията от изминалата година и ви е трудно да предприемете действия, за да осъществите целта си, можете да си помогнете с комбинация от Австралийските цветни есенции Boronia, Bottlebrush и Hibbertia.

<http://hela.bg/bushessencesmono>

Заобиколете се повече с енергията на цветовете червено и оранжево – за действие и промяна.

# Домашна аптечка за остри вирусни инфекции

## Хомеопатични лекарства (разреждане 30 CH или 200 CH):

- Aconitum – при температура, суха кашлица, простуда
- Antimonium tartaricum 1M: при бронхиолити
- Apis – при тонзилити със силен оток
- Arsenicum iodatum – при воднисти хреми с парещ секрет
- Arsenicum album - при повръщане и разстройство, бронхити
- Belladonna - при висока температура, главоболия и болки в ухото
- Bryonia - при суха кашлица с болка в гърдите и температура
- Causticum – при суха, дразнеща кашлица на всяка минута
- China - при загуба на течности след повръщане и диария или кръвотечение
- Eupatorium – при грип със силни болки в костите като „счупени“
- Ferrum phosphoricum - при простуда, грип, анемия, температура без видими причини
- Gelsemium – при грип с температура до 39 градуса, поспаливост и притъпеност, силно главоболие
- Hepar Sulphur - при гной в гърлото и инфектирани рани, ларингитна кашлица
- Hydrastis – при тежък синусит със силни болки в синусите, жълто-зелен секрет, придружен с корички и кръв
- Influenzinum – нозодът на грипа, дава се в началото и в края на боледуване
- Ipecacuanha – при кашлица, която предизвиква гадене и повръщане
- Kalium Bichromicum – при синусит, задна хрема с много гъсти, лепкави, твърдо отделящи се от лигавицата секрети
- Mercurius solubilis- при гнойна ангина, задна хрема
- Nux Vomica - при гадене, хрема
- Pulsatilla – при жълто-зелена хрема, плачливи деца, болки в ушите
- Rhus toxicodendron – при грип с болки в ставите и мускулите и обриви, придружени с болки в корема
- Spongia – при пристъпна нощна ларингитна кашлица

## Добавки

- Пау Дарко
- Микрохидрин
- Масло от чесън
- Масло от черен кимион
- Коралов калций
- Английска сол
- Морска сол
- Коластра
- Витамин D
- Цинк
- Селен
- Спрей за гърло Vilcacora
- Спрей за гърло с невен и прополис

## Етерични масла

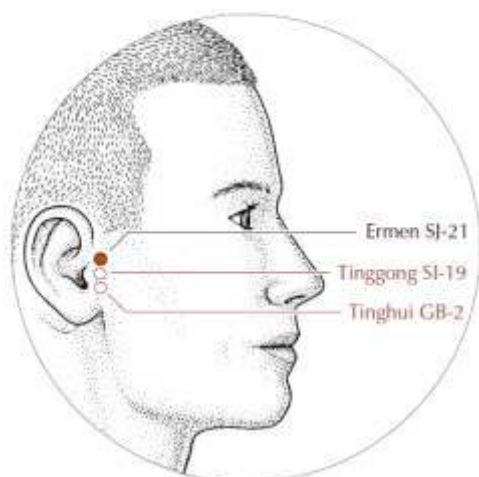
- > Грипна комбинация Pranarom
- > Етерично масло от чаено дърво
- > Етерично масло от лавандула – за болки в ушите

# АКУПУНКТУРНИ ТОЧКИ за болки в ушите, хрема, кашлица през месец **февруари**

в точките да се втриват есенции, етерични масла

## Точки за масаж:

**точка 17** на тройния нагревател – под ухото, в дупката отзад, във вдлъбнатината – при болки и възпаление в ушите

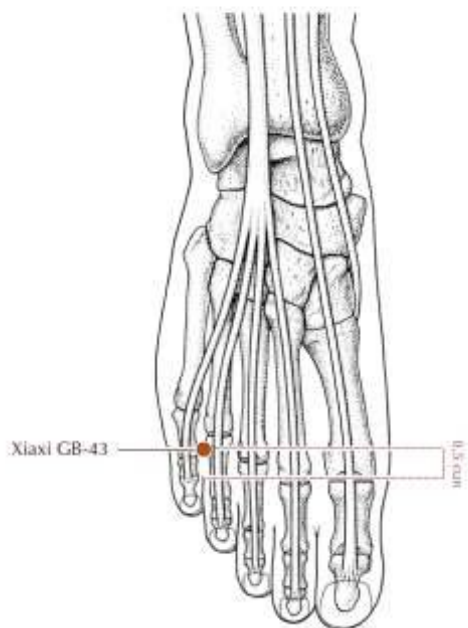


**точка 21** на тройния нагревател – като се отвори устата се появява дупка - при болки и възпаление в ушите



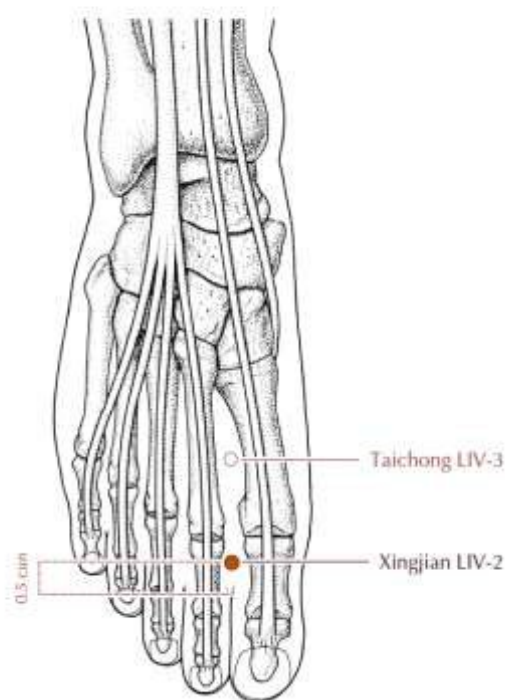
**точка 3** на тройния нагревател – свива се юмрука, между 3та и 4та костичка в дупката – при възпалено гърло, главоболие

# акупунктурни точки за болки в ушите, хрема, кашлица през месец февруари



**точка 43** – между 4ти и 5ти пръст на краката – при вирусни инфекции с температура

**точка 2** – между 1ви и 2ри пръст на краката – при настинки



# Месечни рецепти за лечение

през месец февруари

## Вана на краката с английска сол:

Сложете 4 супени лъжици английска сол във ваничката (или леген) за крака. Добавете гореща вода с поносима температура. Потопете краката във ваничката, за да повишите температурата си и да започнете процеса на детоксикация. Ако е възможно покрийте цялото си тяло с одеало, включително главата, тъй като това ще подпомогне изкуственото повишаване на температурата за пречистване. Оставете с краката във ваничката 15-20 мин. (или по-малко, ако усетите, че ви е достатъчно). След като времето изтече подсушете краката си и веднага си легнете, за да позволите на елиминационния процес да продължи.



## Капки за нос

**Продукти:**  
**скилидка чесън, 150 мл**  
**студенопресован зехтин, лимон**



Начин на приготвяне: Една необелена измита скилидка чесън се смачква леко с нож. Пуска се в 150 мл студенопресован зехтин и ври 10 мин на водна баня. Готовият извлек се прецежда и се налива в плътнозатварящ се съд. Съхранява се в хладилник. Употреба: При хрема - 3 пъти дневно по 1 капка във всяка ноздра.

При болки в ушите – извлекът се затопля до температурата на тялото, 3 пъти дневно по 2 капки във всяко ухо.

Внимание! – не се използва, ако имате съмнения за перфорация на тъпанчето.

# Месечни рецепти за НАПИТКИ през месец февруари

## Напитка за загаряване през зимните дни:

### Продукти за 1 порция:

○ чаша мляко от ядки  
или семена,

○ 1 ч.л. смляно ленено  
семе.

○ 1 с.л. рожково брашно,

○ ¼ 1 ч.л. канела, щипка  
лют пипер или смлян  
джинджифил,

○ мед на вкус

Начин на  
приготвяне:

Затоплете млякото в тенджера без да завира. Смесете в чаша лененото семе, рожковото брашно и подправките. Към тях бавно добавете млякото докато бъркате. Добавете мед по желание.

Автор: Карол Десан



## Напитка „Панацея“

### Продукти за 2 порции:

○ 1 с.л. настъргани  
корени от  
джинджифил,

○ ½ ч.л. смляна куркума,  
щипка лют пипер,

○ 600 мл вода,

○ СОКЪТ ОТ ПОЛОВИН  
ЛИМОН

Начин на  
приготвяне:

Поставете всички подправки в чайника. Залейте ги с гореща вода и запарете за 10 мин. Прецедете в отделни чаши и добавете лимонов сок.

Автор:  
Карол Десан

