

# Как да „организираме“

# ЗДРАВЕТО СИ

Месец Юни е средата на годината. Месеца, в който силата на природата ни обгръща и завладява. В древността през този месец са се празнували празници, посветени на слънцето, най-почитаният от които е Еньовден - денят на

## Ляното слънцестоене

От този ден нататък започва отново бавното ни придвижване към тъмната част на годината.

През месец Юни могат да бъдат събрани много билки и с тях да приготвим множество лечебни еликсири, които да помогнат на здравето ни през всички останали месеци в годината.

Кой е органът, на който трябва да обърнем внимание през месец юни? За мен това безусловно е сърцето и сърдечно-съдовата система.

## ЮНИ

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 **ЮНИ**

**Кой е органът, на който трябва да обърнем внимание през месец юни? За мен това безусловно е сърцето и сърдечно-съдовата система.**

**Елементът на сърцето е Огънят. Планетата, която най-силно му влияе, е Слънцето.**

То е свързано с нашата вътрешна същност. Сърцето е седалището на душата, същинското ни Аз. Когато изпитваме радост, сърцето произвежда окситоцин. Това е хормонът, свързан с радостта и любовта. В нашето сърце усещаме нашата съдба. Сърцето е орган от ритмичната ни система и е много важно да намери равновесието. То, заедно с белия ни дроб, създава хармония между нервно-сетивните ни преживявания и веществообмяната.

**Грижата за сърцето е едновременно грижа за целия ни организъм и за психоемоционалното ни състояние.**

През лятото топлината (огънят) в телата ни се увеличава и непреработени чувства започват да ескалират. Сърцето се натоварва.

**Сърдечният пулс е по-бърз през лятото, отколкото през другите сезони. Ако неговата функция е отслабена, при повишена активност по-бързо настъпва преразход и се увеличават нарушенията на сърцето и кръвообращението.**

„Трите месеца на лятото се наричат период на преситения растеж. Енергиите от небето и земята се съединяват, така че всичко цъфти и носи плод. След сън трябва да станем рано, да прекараме деня спокойно и ведро и да се оставим свободно на развитието и разцъфтяването. Да оставим собствената си енергия да влезе в контакт с обкръжението и да се отнасяме с любов към всичко около себе си. Това е пътят да опазим собственото си развитие. Онези, които не се съобразяват със законите на лятото, ще бъдат наказани с увреждане на сърцето.“

Из „Ако органите можеха да говорят“ - Олаф Кооб



# Организиране на ЗДРАВЕТО през месец ЮНИ

Според традиционната китайска медицина сърцето управлява:

- циркулацията на кръвта
- помещава духа (Shen) и контролира мозъка, съзнанието и интелекта
- смята се за господар на всички функционални области и насища тялото със съзнание, духовност, емоции и чувства

## Стабилният кръвоток

- осигурява хармония в нашата душа и чувства
- изпълва ни с вътрешен мир и яснота в говора, чистота в звученето на гласа
- прави очите ни искрящи
- има способност за одухотворяване, виталност и желание за живот

## Дисхармонии

Дисхармонии като тежки психически натоварвания и панически атаки, водят до сърцебиене, болки, стягане в гърдите и задух. Други симптоми, които се наблюдават при нарушения в ритмичната система са:

- Психическо изтощение, умора, тръпки, бледност, нервност, чувство на страх
- Проблеми с говора
- Безсъние
- Нервност
- Забравяне
- Лоша концентрация
- Виолетов цвят на езика и лицето (конгестия на кръвоносните съдове)
- Нощно потене или прекомерно потене

НЕКА ПОМОГНЕМ НА СЪРЦЕТО СИ КАТО СЕ УСПОКОИМ ЧРЕЗ:

Тинктура от **валериана**, вечерен прием на пасифлора (biozone.bg) или ежедневен прием на **чай от маточина** (виж Рецепти).

Укрепване на сърцето може да се постигне и чрез прием на **Коензим Q 10** или **чай от розмарин**.

# Организиране на **ЗДРАВЕТО** през месец **ЮНИ**

**НЕКА ПОМОГНЕМ НА СЪРЦЕТО СИ КАТО СЕ УСПОКОИМ ЧРЕЗ:**

## Подходящите Австралийски цветни есенции за сърцето са:

- за интуиция – **Bush Fuchsia, Hibbertia**
- за връзка с висшия Аз – **Angelsword, Paw Paw**
- за мъка – **Waratah**
- отваряне на сърцето – **Bluebell**

Много подходяща есенция за месец Юни е и **Creative Essence** – есенцията за творческа изява. Есенцията се приема от хора с блокаж при изразяване на чувствата, помага за събуждане на творческите способности, дава спокойствие и сила когато трябва да се говори пред публика. Начин на употреба:

Приемат се по 7 капки два пъти дневно сутрин и вечер под езика.

## Въздух и движение

- най-хубаво за сърцето е ходенето в планината и разходките сред природата. Съчетайте ги със събиране на билки. Ще оздравяваме сърцето, ако се движим повече, но не механично, а осъзнато, с душевно намерение. Топлина - за децата е добре да се започнат закалителни процедури, възрастните – да използват редовно техниката на контрастните души.

**Дишане** - охлаждащо както и през всички месеци на лятото.

**Заземяване** – ходете боси по земята и тревата.

**Хранене и режим** през лятото:

Прибавете към ястията си **песто от билките врабчови чревца, левурда, магданоз, коприва** (виж Рецепти)

- Да се избягват масло, сметана и тлъсто месо.
- Да се избягват солени, кисели, люти и горещи храни.
- Да се приемат сладки, студени, течни и леки храни и напитки
- Алкохол не се пие или в малко количество с много вода.
- Водните спортове са препоръчителни.
- Може да се спи през деня в хладни помещения.

## Рецепта за тинктура от валериана

- ▶ Използваме валериана като успокояваща билка за облекчаване на безсънието, хиперактивността и безпокойството.
- ▶ Как да използвате тинктура от валериана за проблеми със съня:  
Един капкомер  $\frac{1}{2}$  час преди лягане. Ако се събудите през нощта, може да се вземе още  $\frac{1}{2}$  капкомер.
- ▶ Как да използвате тинктура от валериана за хиперактивност и безпокойство:  
 $\frac{1}{2}$  капкомер 3 пъти през деня.
- ▶ Съхранение: на стайна температура.  
Най-често използваме пресни корени, цветя или листа, защото тинктурите стават по-силни.
- ▶ Напълнете  $\frac{1}{2}$  литров буркан със сухи корени от валериана. Залейте ги с водка, докато напълните буркана. Разбъркайте добре, за да освободите въздушните мехурчета. Разбърквайте или разклащайте тинктурата всеки ден в продължение на една седмица. Оставете я да кисне още 5 седмици (общо 6 седмици). Прецедете през тензук и изстискайте билките.



## Рецепта за песто от билки:

### Съставки:

- **2 чаши нарязани врабчови чревца (левурда, магданоз и т.н.)**  
**2 скилидки чесън**  
 **$\frac{1}{2}$  чаша пармезан**  
**3 с.л. кедрови ядки или слънчогледови семки**  
 **$\frac{1}{4}$  ч.л. сол**  
 **$\frac{1}{2}$  чаша зехтин**

### Начин на приготвяне:

- Смесете всички съставки в блендер. Сервирайте върху паста или го използвайте като топинг.  
Може да се замразява.

# Месечни Рецепти

през месец **ЮНИ**

Когато сърдечната енергия е отслабена се появява нощно изпотяване. Ако имате този симптом, започнете прием на тонизиращи билки като **корен от репей и глухарче**.

- ▶ Коренът от репей подхранва и тонизира нашата ендокринна и имунна система. Подпомага дейността на черния дроб, бъбреците, кръвотворната система, белите дробове и нервната система.
- ▶ Корените на глухарчето са чудесен тоник за черния дроб, далака, стомаха, панкреаса, бъбреците, кожата, храносмилателната, пикочната, кръвоносната, имунната и лимфната система. Тези корени са пълни с витамини и минерали. От него можете да си направите и чудесен заместител на кафето, подобно на корена от цикория.



## Рецепта за салата от репей и глухарче

### Продукти:

○ 2 или 3 пресни листа от глухарче (*Taraxacum officinale*)

¼ чаша нарязан пресен корен от глухарче и/или корен от репей (*Arcium lappa*).

○ Коренът от глухарче е доста горчив. За да премахнете горчивината, можете леко да го задушите преди да го сложите в салатата и тогава да прибавите към него останалите зеленчуци за пържене (напр. лук, моркови, зелени или червени чушки, броколи, зеленчукова салата (напр. маруля, моркови, зелен лук).

### Начин на приготвяне:

Накълцайте и смесете зеленчуците като за салата. Накъсайте на дребно листата от глухарче и ги добавете. Разбъркайте добре. Добавете и задушените зеленчуците, накрая добавете любимия си дресинг за салата.

## Билкови масла

Месец юни е месецът, през който можете да пригответе чудесни билкови масла



### Какво ще ви трябва:

- пресни (или сушени) цветя от невен (*Calendula officinalis*) за запълване на ½ литров буркан

- пресни (или сушени) листа от черен оман (*Symphytum officinale*) за запълване на ½ литров буркан

- 30 гр бадемово масло



- 30 мл студено пресовано масло или екстра върджин зехтин

- ▶ Напълнете до половината два буркана с всяка билка поотделно. Изсипете бадемовото масло върху невена, а зехтинът върху черния оман, оставяйки около половин см празно пространство. Разбъркайте, за да освободите въздушните мехурчета. Покрийте двата буркана с плат или хартия.
- ▶ Разбърквайте тези масла всеки ден в продължение на 1 седмица, като ги наблюдавате внимателно и ги миришете. Топлината и излагането на кислород могат да доведат до гранясване на маслото, а съдържанието на вода може да доведе до плесен.
- ▶ Оставете да престои около 3 седмици. Когато цветята станат полупрозрачни, маслото е готово да се прецеди.
- ▶ При използване на свежи цветя и растения е много важно да се оставят за една нощ върху хартия, за да се изпари част от водата и след това се заливат с маслата.

Когато сърцето излезе от ритъм е много важно да се приема глог и да се слагат студени лимонови компреси (лимонов сок) върху местата, на които мерим пулса.

# Месечни Рецепти

през месец **ЮНИ**

„Първата билка, за която се сещам във връзка със здравето на скъпите ни сърца, е свещеното дърво глог, обичано от палавите феи и всички, които вярват, че животът, лишен от магия, не си струва да се живее.“

Robin Rose Bennet  
The Gift of Healing Herbs

Листата, цветовете и плодовете на глога се използват като лекарство за сърцето.

Плодовете могат да се сложат в мед, да се направят на чай или да се сварят. Те могат също да бъдат извлечени в оцет или алкохол.

От листата и цветовете се приготвя хубав чай или подхранваща билкова инфузия. Ако се накиснат в алкохол ще се получи тинктура.



## Рецепта за сироп от розови пъпки и глог

Розовите пъпки (от ароматни рози), точно както и глогът, могат да подкрепят нашето сърце, когато минаваме през труден период в живота си, когато усещаме, че сърцето ни е разбито, когато сме в депресия и изпитваме тъга. Билкарят Дейвид Уинстън препоръчва тинктура от розови листенца в комбинация с листа от глог и кора от мимоза при скръб и синдром на посттравматичен стрес.

### Съставки:

**120 гр. сушен плод от глог**  
**50 гр. сушен цвят роза (една шепа)**

### Начин на приготвяне:

Поставят се в тенджерка с 1 л. вода, само да къкри на котлона на ниска температура 2-3 часа. Прецежда се и се прибавя мед в съотношение 1: 1 (напр. 1 ч сироп и 1 ч мед). Разбърква се до разтваряне. Може да стои 3-6 месеца в хладилника. Пие се разрежено във вода - 1-2 с.л. от сироба на 1 ч. вода.

Друг вариант на рецептата е с добавка на различни билки и да се консумира като чай.

### Съставки:

**2 препълнени супени лъжици сушени розови пъпки или листенца (приблизително 6 грама)**  
**1 чаена лъжичка изсушена лимонова върбинка**  
**1 чаена лъжичка сушена метличина (по желание)**  
**1 чаена лъжичка намачкани плодове на глог**  
**мед, на вкус (по желание)**

Този чай от розови пъпки е прекрасен начин да се насладите на сладките вкусове на роза и лимонова върбинка и чудесен начин да се отпуснете в края на деня. Глогът дава леко горчив и нюансиран вкус.

Билките се заливат с току-що завряла вода. Покриват се за 7-10 минути. От време на време разбърквайте. Прецедете. По желание добавете мед. Отпийте, докато е топло.



## Лятна аптечка

### СПИСЪК:

Навяхване, изкълчване: Arnica, Ruta, Ledum, Rhus tox

Натъртване, падане: Arnica

Око, травма: Aconitum, Ledum, Arnica, Ruta

Око, чуждо тяло: Aconitum

Слънчев удар, топлинен удар: Belladonna, Glonoinum

Ухапване, ужилване от насекоми: Apis, Ledum

Ухапване със силен сърбеж: Caladium



### Добавки за лятото:

<b>Коензим Q 10</b>	1 табл. дневно
<b>Шуслерова сол номер 5</b>	2 пъти по 2 табл. дневно
<b>Creative Essence</b>	2 пъти по 7 капки дневно
<b>Тинктура от пасифлора</b>	2 пъти по 20 капки във вода
<b>Тинктура от глог</b>	2 пъти по 25 капки във вода