

Как да „организираме“

ЗДРАВЕТО СИ

Зовът на морето

Елисавета Багряна

Като сърмена мрежа на
някой невидим рибар,
маранята на юли трепти над
морето.

Твоят поглед е пак устремен,
просветлен, лъчезарен,
в него блика и свети сърцето
сърцето.

Като риби игареци -
люспести, ситни вълни
се надбягват, догонват и
бляскат преплетени.

Едно такова ми е синьо
с цвят на Август и море,
плувам някъде в небето,
а мечтите ми са на дете.
Едно такова ми е морско
с дъх на водорасли и кафе,
в дланите ми има пясък,
а времето е спряло да тече.

Едно такова ми е лятно
с вкус на мента и на плодове
отново пия Август жадно,
преди Септември да го
отнесе...

Анелия Дойчева

ЮЛИ - АВГУСТ

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

ЮЛИ - АВГУСТ



Пътуване, пътешествия, отпуск - за мен това са думите, определящи двата прекрасни летни месеца в годината - юли и август. Самото очакване е нещо, което може да те зареди още преди да е настъпила самата почивка и отпускането от ежедневните грижи.

Прекрасно е да попътуваме, да променим обстановката, да се видим с приятели или да се запознаем с нови хора. Цялото ни същество се е устремило към пътя! Пътуването е промяна и зареждане, пътуването е глътка свеж въздух, стремеж към различното, интересното, отпускането и забавлението.

През тези месеци колкото по-малко мислите за проблеми и болести, толкова по-добре - радвайте се, движете се, мечтайте и сбъдвайте!

Организиране на ЗДРАВЕТО през месец ЮЛИ - АВГУСТ

Един интересен аспект на здравето, който не сме засягали до сега, е изпитването на **УДОВОЛСТВИЕ!**

Удоволствието е лекарство!

Удоволствието, независимо дали е физическо, емоционално или духовно, е лекарство, което измива всички слоеве на вашето същество. Когато изпитвате удоволствие се чувстват добре, мозъкът ви е напоен с невротрансмитери, като серотонин и допамин. Удоволствието стимулира и ендорфините, които са естествени болкоуспокояващи средства в организма, и окситоцина, който е хормонът на любовта - на връзката и свързването. Удоволствието е един от огньовете на сътворението и може да ви накара да се почувствате живи и будни по всякакъв начин. Веднъж заредили се с тази жизненост тя започва да се разлива и в ежедневието и работата ви. През юли и август си доставяйте повече удоволствия, позволете си да се насладите на любимите си занимания.



Еликсир на любовта към себе си

Приемайте този еликсир веднъж дневно през следващия месец, за да повишите вибрацията си и да превърнете красивото си разгръщане в удоволствие.

○

Продукти:

- 1/4 чаша органични диви рози, сушени**
- 1 с.л. сушени жасминови цветя**
- 1 канелена пръчица**
- кора от 1 портокал (или 2 к етерично масло от портокалова кора)**
- 1/2 ч.ч. сурови какаови зърна**
- 2 чаши суров мед от отгледани с любов пчели**

Начин на приготвяне:

○

Изсипете меда в огнеупорна купа и го сложете на водна баня в тенджера с леко къкреща вода. Поддържайте топлината ниска, за да затоплите леко меда. След това добавете всички останали съставки. Изключете котлона и покрийте. Оставете меда да престои 1-6 часа - колкото по-дълго, толкова по-силен ще бъде. Опитайте го, за да прецените дали е готов. Прецедете цветята и подправките от меда.

Пийте по една лъжица всеки ден, за да ви напомня за сладкото удоволствие
Из „Sacred medicine cupboard”

Организиране на

ЗДРАВЕТО

през месец

ЮЛИ - АВГУСТ

СЪВЕТИ

Все пак, за да имате едно незабравимо лято, ще ви дам няколко рецепти за предпазване от летните стомашно-чревни разстройства, от претопляне и от изгаряне, ще ви помогна да се заредите с добро настроение.

Една седмица преди да отидете на море, започнете да приемате пробиотик, за да ви предпази от летните вируси. Внимавайте с приема на месо, яйца и риба – убедете са, че са пресни и правилно съхранявани. Ако все пак получите стомашно-чревно неразположение, вземете веднага хомеопатичното лекарство *Arsenicum album 30 CH* - два пъти дневно по 3 гранули на прием за 2-3 дни.

Всички съвети относно разходките, светлината, въздуха и т.н. са както ги описахме за м. юни.

Пийте повече вода, внимавайте за признаци на дехидратация: главоболие, сънливост, примаяване. Прибавяйте към водата по 7 к. от есенцията *She Oak*.

Месечни Рецепти през месец ЮЛИ - АВГУСТ

► УТРИННА РОСА

Използвайте прохладните летни утрини, за да се отъркаляте в росата, потъркайте длани в тревата и после измийте очите, потъркайте с роса и областта на сърцето. Росата е божествен дар. Дар, който рядко използваме. Казват, че росата са сълзите на Бога. В росата са скрити мистериите на вечната младост. В древните български традиции, когато човек е страдал от неизвестна болест, са го карали да се търкаля в утринната роса сред поляна от билки. В аюрведа росата я наричат „расаяна“ напитка - напитката, която насърчава дълголетие.



► Лятна аптечка за пътуване

СПИСЪК:

Belladonna – при прегряване със силно главоболие

Cocculus – при прилошаване при пътуване

Aconitum - при кашлица или температура след надухване от климатик

Cantharis - при слънчево изгаряне

Travel essence - за тези от вас, които ще пътуват надалече

Розовото масло на Weleda - пробужда всички сетива; розите имат една от най-високите вибрации в природата и стимулират съзнанието

Месечни Рецепти

през месец

ЮЛИ - АВГУСТ

В духа на лятото сътворете сами **СПРЕЙ ЗА ОХЛАЖДАНЕ**, който ще прояснява ума и ще регулира температурата.

Ето нашето предложение:

Направете отвара от **ПРЯСНА МЕНТА** и я охладете (можете да използвате и хидролат от мента - biosone.bg).

Към **100 мл** от нея прибавете **5 капки** от едно от следните етерични масла -

- ▶ евкалипт глобулус,
- ▶ евкалипт радиата,
- ▶ сибирска ела,
- ▶ бял бор
- ▶ или розмарин цинеол.

След това към сместа прибавете и **28 капки** от **австралийската цветна есенция Mulla-Mulla**.

Налейте в шише и спреят е готов.

Много важно е преди употреба да се разклати добре, защото в сместа няма емулгатор. Ползвайте колкото пъти имате нужда.

