

Как да „организираме“

# ЗДРАВЕТО СИ

## МЕСЕЦ СЕПТЕМВРИ

– месец, на изобилието. Лятото вече отминава, може би все още сме на красиви места, на места, където не сме били, при аромата на гората и плодовете, пред картината на плискащите се вълни, но в мислите си вече се завръщаме отново у дома. Връщаме се при недовършените ни дела, планиваме оставащите до края на годината работни месеци и се надяваме на една подълга, слънчева и спокойна есен.

През месец септември е добре да се погрижим за един интересен и основен отделителен орган в нашето тяло – бъбрекът.



## СЕПТЕМВРИ

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

# СЕПТЕМВРИ

През месец септември е добре да се погрижим за един интересен и основен отделителен орган в нашето тяло – бъбрекът.

НАЙ-ВАЖНИТЕ НЕЩА, КОИТО ТРЯБВА ДА НАПРАВИМ,  
ЗА ДА ПОДХРАНИМ БЪБРЕЦИТЕ СА:

## 1. Топлината

да я акумулираме и запазим – още от началото на септември започнете да пиете чай от джинджирил (докато градусите навън са високи, можете и под формата на джинджирилова лимонада с мед).

В края на септември си направете 10 дни **масажи на стъпалата** с една великолепна маз на фирма WELEDA, съдържаща метала Мед (медта като метал е подвластен на Венера, той загрява и е прекрасен за поддържане здравето на бъбреците).

## 2. Храната

по-често включвайте в рациона си храни с черен цвят – всички те поддържат здравето на бъбрека- черни боровинки, черен ориз, черен боб и леща, черен сусам.

## 3. Светлина

през един от най-богатите откъм плодове месеци, включете в менюто си всички чисти, прекрасни плодове, с които ни дарява природата. Отидете и ги откъснете вие, хапвайте ги веднага след откъсването им (помогнете на родителите си в техните градини, запишете се доброволец в чужди градини, включете креативността си). Защо директно от дървото? Тогава плодовете ще ви дарят с най-много енергия, ще усетите вливането на силата във вас.



# Организиране на ЗДРАВЕТО

през месец

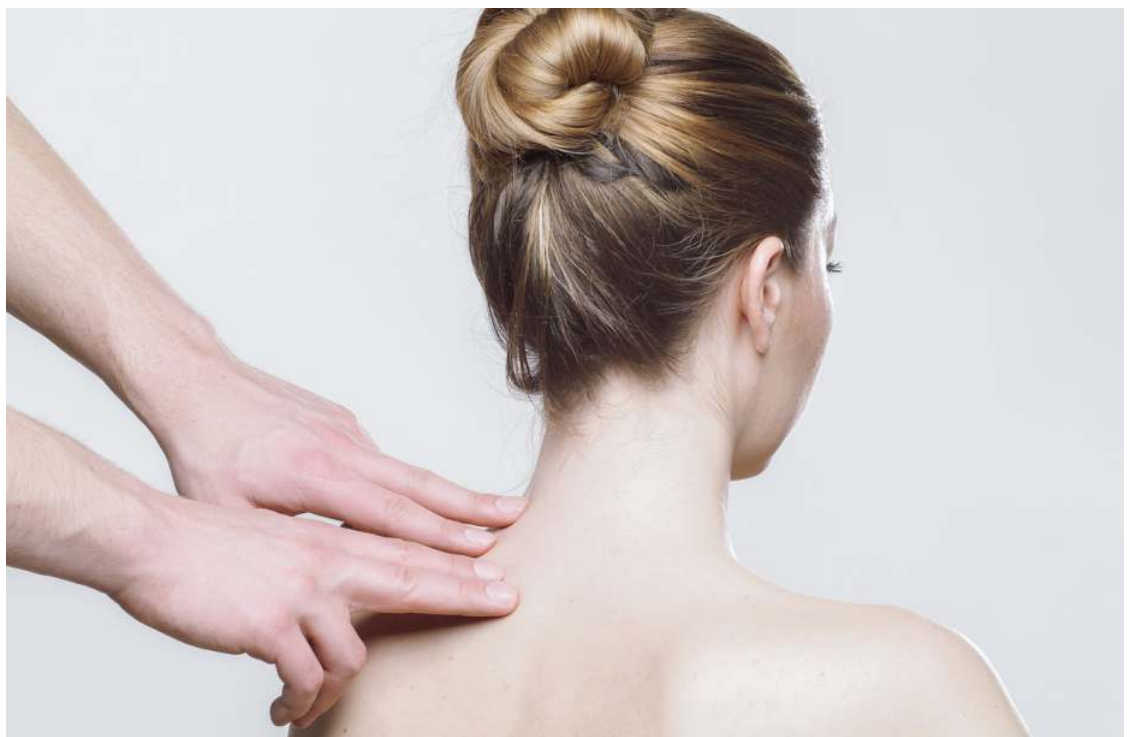
# СЕПТЕМВРИ

## 4. Растенията

са съществата на Земята, които от минералите и кислорода под въздействието на светлината образуват елемента на живота – въглерода. Растителната храна ни дава жизнената енергия, от която се нуждае всяка една клетка в тялото ни, храни ни със светлина. И колкото по-бързо след откъсването приемете плода, билката или цвета в тялото си, толкова повече от тази незаменима енергия ще премине в него.

## 5. Движение

когато кажем движение, веднага си представяме бързо ходене, изкачване в планината, тичане, различни видове гимнастики, йога, каране на колело и още много други различни форми на спорт. Но замисляли ли сте се някога за нещо много интересно – в тялото ни, във всяка малка част от него, ежесекундно се извършват стотици движения, нищо не е в покой, всичко се движи и вибрира, дори черепните ни кости. Не вярвате? Тогава отидете на кранеосакрална остеопатия. Там по един удивителен начин ще усетите, че всичко във вас има ритъм и извършва движение. Ще разберете репликата «Животът е движение» по различен начин. Това е и препоръката ми към вас - през месец септември си подарете няколко сесии при такъв специалист, за да понамести тялото ви и да оправи ритъма. Изключително важно е след натоварените от ходене летни месеци и предстоящия заседнал зимен начин на живот в града.





# Организиране на **ЗДРАВЕТО**



## ЕМОЦИИ И УМ:

Еволюцията започва когато се задвижим, когато спрем да се страхуваме от различното и непознатото, от провала и началото. Трудно е да се решим на промени, но е прекрасно да изживеем живота си научили много уроци, видяли успехи и провали. Да разгърнем потенциала си и да го изживеем този живот в пълнота. За да си помогнете, когато започвате нещо ново, вземете есенции от цветя като: Bauhinia, Bottlebrush, Boronia, Paw Paw.

Повече информация за **есенция на месец септември - Bauhinia** в блога: <https://www.hela.bg/blog>

Може да поръчате Австралийска цветна есенция в Консултативен център Хела на тел.: +359 898 344 916

През септември душата ни все още е на красивите места, които сме посетили или се рее в усещането за спокойствие и наслада, но задълженията и влизането в график ни карат да се чувстваме загубени, недоволни и леко депресирани. Затова:

- ▶ Заобиколете се с цветовете на есента - те са земни и насищащи, постепенно ще ви помогнат да приемете обръщането навътре към себе си и да забавите ритъма.
- ▶ Планивайте дни за остеопатични масажи запазете своя час в център Хела на тел.: +359 898 344 916 и си вземете добавки като ашваганда или родеола.
- ▶ Ако сте следили рубриката „Как да организираме здравето си“, може би вече сте набрали билките си и се надявам сред тях да е и жълтият кантарион. Това е много силна билка против депресивни състояния. Включете я през този месец в билковите си комбинации за чай.

## Разядка с черен боб

### Съставки:

- ▶ черен боб
- ▶ чесън
- ▶ зехтин
- ▶ тахан
- ▶ сок от лайм
- ▶ кимион
- ▶ сол
- ▶ лют червен пипер

В кухненски робот или блендер се смесват чесън, зехтин, тахан, сок от лайм, кимион, сол, лют червен пипер, сварен след предварително накисване черен боб и малко от течността в която е врял.



## Лечебен десерт

### Съставки:

- ▶ една ябълка
- ▶ цвят от черен бъз
- ▶ бял равнец
- ▶ джинджифил
- ▶ канела
- ▶ мед

Изпечете една ябълка. Направете отвара от цвят от черен бъз, бял равнец, джинджифил и канела. Разтворете в отварата мед на вкус и залейте изпечената ябълка с този сироп.

(Противопоказан по време на бременност)

# Рецепти

през месец

# СЕПТЕМВРИ

## ► За билката Бял равнец

- едновременно и топъл и студен /и раздвижващ и отпускащ/, генерира течности, но и ги контролира
- горчив и ароматен
- действа добре на бял дроб / бъбрек
- болкоуспокояващо и потогонно заедно с цвят от черен бъз
- засилва стомашната секреция (засилва ян)
- има кръвоспиращ ефект (кръвоизливи, хемороиди, кръвотечение от носа)
- използва се при рани като кръвоспиращо; антимикробно
- за грип и вирусни инфекции
- за бъбреци може да се комбинира с коприва
- за стомашно-чревен тракт може да се комбинира с джинджифил - тази комбинация е изключително полезна при синдрома на раздразненото черво
- има силен ефект при редица оплаквания от женска полова система - може да се правят вагинални парни бани
- в старите български традиции са сушали листата на белия равнец и са го прибавяли към солта за готвене



## ► Домашна аптечка за септември

### СПИСЪК:

**Apis** – срещу ужилвания и алергии

**Cuprum metallicum 0,4 % salbe**

( <https://www.shop-apotheke.com/homoeopathie/2050232/cuprum-metallicum-praeparatum-0-4-salbe.htm> )

**Масло от роза дамасцена** – срещу депресия

**Жълт кантарион**

**Ашваганда**

**Родеола**

**Бял равнец**