

Как да „организираме“

# ЗДРАВЕТО СИ

С настъпването на **ОКТОМВРИ**, природата облича своята златна премяна. Листата падат, оставяйки след себе си едновременно тъга и красота. Този месец ни кара да се замислим за цикличността на живота и за баланса между светлината и тъмнината.

Следва

## **НОЕМВРИ.**

Той идва с прохлада и спокойствие, подготвяйки природата за зимния ѝ сън. Това е месец на размисъл, когато стъпваме в тишината и намираме комфорт в събирането на семената, които ще покълнат в бъдещето. Нощите стават по-дълги, а светлината на свещите ни напомня, че дори в тъмнината има уют и надежда.

## **ОКТОМВРИ и НОЕМВРИ**

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

Есента е прекрасен сезон за грижа за здравето и подготовка на организма за предстоящите студени месеци. Това е периодът, когато е най-добре да направим отново прочистване на тялото и да подкрепим храносмилателната си система (за прочистването виж «Как да организираме здравето си през м. март и м. април»). В това издание ще поговорим за храносмилателните ни органи и за микробиома. Нека си припомним и че това е най-подходящият сезон за събиране на корени от билковите растения. През есента растенията натрупват хранителни вещества в корените си, за да преживеят зимата, и това прави есенното им събиране много подходяща практика.

Защо точно през октомври и ноември трябва да се погрижим за чревното здраве? Нека ви отговоря на този въпрос през медицинската мъдрост на древната наука Аюрведа.

Есента е сезонът на вятъра, а заедно с него идват и пониските температури. Според Аюрведа това е сезонът, в който най-лесно можем да разбалансираме вата доша. А седалището на вата доша е дебелото черво. Интересно е да се отбележи, че и в древното българско билкарство се подчертава особено голямата важност на този орган за здравето ни, включително и за психическото ни равновесие.

## ДО КАКВО НИ ВОДИ ВАТА ДИСБАЛАНСЪТ?

- 1. Дихателни проблеми:** Кашлица, настинки и бронхити са по-чести през есента поради увеличената вата, която изсушава лигавиците и отслабва имунната система.
- 2. Сухота на кожата и екземи:** Сухият и ветровит климат изостря вата и води до сухота на кожата, лющене и кожни раздразнения.
- 3. Храносмилателни проблеми:** През есента стомахът може да стане по-чувствителен. Проблеми като запек, газове и подуване са характерни за дисбаланс на вата.
- 4. Тревожност и безсъние:** Вата е свързана с умствените процеси, и когато тя е в дисбаланс, това може да предизвика симптоми като тревожност, нервност и безсъние.

## Превенция и баланс:

За да се поддържа балансът на вата през есента е важно да се консумират топли, готвени супи и ястия, чайове и отвари, които имат заземяващ ефект и които включват корени като глухарче и репей. Избягвайте престой в помещения, в които работят климатици или където се усеща влага и студ. Ежедневните ритуали като самомасаж с топли масла, медитация и релаксация, допълнително успокояват вата доша. Вата има суха, студена и груба природа, а масажите с топло масло противодействат на тези качества, като носят топлина, хидратация и усещане за заземяване на тялото и ума.

## Ползи от топлия маслен самомасаж:

- 1. Хидратация на кожата:** Масажът с топло масло предотвратява сухотата на кожата, която е характерна за есента.
- 2. Намаляване на стреса:** Топлината и натискът успокояват нервната система, намаляват тревожността и насърчават релаксацията.
- 3. Подобряване на кръвообращението:** Масажирането стимулира циркулацията и спомага за детоксикацията чрез лимфната система.
- 4. Затопляне на тялото:** Топлите масла проникват дълбоко в тъканите и помагат за поддържане на топлината в тялото през студените месеци.



## Как да направите топъл маслен самомасаж:

### 1. Избор на масло:

За есента най-добрият избор е сусамовото масло, тъй като е топло и плътно, което балансира студената и суха природа на вата.

Можете също да използвате масло от бадеми, ако предпочитате нещо по-леко.

### 2. Затопляне на маслото:

Изсипете около 1/4 до 1/2 чаша масло в купичка.

Затоплете маслото леко на водна баня или поставете купичката с масло в гореща вода за няколко минути. Маслото трябва да е приятно топло, но не горещо.

### 3. Подготовка:

Най-добре е да правите самомасажа в топла баня или помещение, където ще се чувствате комфортно.

Постелете кърпа на пода, тъй като може да стане мазно.

### 4. Начин на нанасяне:

Започнете от **главата**: Втрийте малко топло масло в скалпа си, като го масажирате с кръгови движения.

Продължете към **лицето** и **ушите**: Използвайте лек натиск.

Масажирайте **ръцете**: Използвайте дълги, прави движения от раменете към китките.

За **корема**: Масажирайте го с кръгови движения по посока на часовниковата стрелка.

На **гърба**: Разтрийте масло колкото можете по-нагоре по гърба си, използвайки дълги движения.

За **краката**: Прилагайте дълги движения по бедрата и подбедриците, като внимателно натискате около глезените и ходилата. Важно е движението да е в посока от глезена към бедрото

### 5. Време за отпускане:

Оставете маслото да проникне в кожата за около 15-20 минути. Можете да се отпуснете и да позволите на тялото да абсорбира полезните вещества от маслото.

### 6. Ванна или душ:

След масажа вземете топъл душ или ванна, за да отмиете излишното масло, но не използвайте твърде агресивни сапуни, за да запазите част от маслото по кожата.

### 7. Честота:

Можете да правите този масаж всеки ден или поне 2-3 пъти седмично за оптимални резултати през есенните месеци.



## Корени, които могат да се съберат и да се използват през есента:

### 1. Корен от глухарче:

Глухарчето подпомага функцията на черния дроб и помага за изчистването на токсините, които могат да се натрупат в храносмилателната система през есента. Също така стимулира производството на жлъчка и подобрява храносмилането, което е от съществено значение за профилактиката на проблемите с дебелото черво.

### 2. Корен от репей:

Репеят е чудесен за пречистване на кръвта и премахване на токсините от тялото. Той също така има леки диуретични свойства, които помагат на черния дроб и бъбреците да функционират по-добре, като поддържат чистотата на храносмилателния тракт и кожата.

### 3. Корен от валериана:

Валерианата помага за намаляване на стреса и тревожността, които са чести симптоми на увеличената вата доша. Това я прави идеална за профилактика на психическото и емоционалното здраве през есента, когато нервната система може да стане по-чувствителна.





През есента е важно да се подкрепи имунната система и да се подготви тялото за по-студеното време. За да се адаптирате по-лесно към сезонните промени, някои добавки могат да бъдат много полезни:

### 1. Витамин С

Този антиоксидант е ключов за поддържане на имунната система и предпазва от настинки и грип, които са по-чести през есента. Витамин С помага и за намаляване на възпаленията и подобрява абсорбцията на желязо.

### 2. Омега-3 мастни киселини

Тези есенциални мастни киселини помагат за намаляване на възпаленията и поддържат здравето на сърцето и мозъка. Те също така подобряват настроението, което е от значение през есента, когато дните стават по-кратки и тялото е подложено на повече стрес.

### 3. Ашваганда

Тази адаптогенна билка помага за намаляване на стреса и повишаване на устойчивостта на организма към болести. Ашвагандата подобрява енергията и спомага за балансиране на хормоните на стреса, което е особено важно при смяната на сезоните.

### 4. Екстракт от черен бъз

Черният бъз е мощен антиоксидант и има антивирусни свойства. Той е полезен за предпазване от респираторни инфекции и настинки, които са чести през есента.

### 5. 3D карамфил

3D карамфилът е иновативна формула, която комбинира природни съставки с цел да се подобри усвояването и да се намали токсичността на етеричното масло от карамфил в организма.

## Чревен микробиом:

### Какво е и как да го поддържаме здрав?

Чревният микробиом представлява сложна екосистема от трилиони микроорганизми, включително бактерии, вируси, гъбички и протозои, които обитават нашите черва. Тези микроорганизми играят ключова роля в храносмилането, синтеза на витамини, регулирането на имунната система и защитата срещу патогени.

Здравето на червата ни зависи изключително много от баланса и разнообразието на микробиома ни (повече интересни неща по темата може да чуете като се запишете на курсовете в център Хела).

### Как да поддържаме здрав микробиом:

- 1. Разнообразна диета:** Консумирайте разнообразни храни, включително плодове, зеленчуци, зърнени храни и ферментирани храни (като кисело мляко, квасено зеле и комбуча), които са богати на пробиотици и пребиотици.
- 2. Избягвайте прекомерна консумация на захари** и преработени храни: Те могат да нарушат баланса на микробиома и да насърчат растежа на патогенни бактерии.
- 3. Хидратация:** Пийте достатъчно вода, за да подпомогнете храносмилането и метаболизма.
- 4. Физическа активност:** Редовната физическа активност е свързана с разнообразие в микробиома и подобряване на храносмилателната функция.
- 5. Управление на стреса:** Хроничният стрес може да повлияе негативно на микробиома, затова практиките за релаксация и медитация са полезни.

### Как да изследваме чревния микробиом:

**Проби от фецес:** Това е най-често използваният метод за анализ на микробиома. Тестовете могат да идентифицират различните видове бактерии и техните относителни количества. Изключително важно е да изследвате и калпротектин, зонулин, Иг А

**Геномни анализи:** Извършват се чрез секвениране на ДНК от чревните проби, което позволява детайлно изследване на микробиалното разнообразие.

**Специфични тестове:** Има различни тестове, които могат да открият определени патогени.

# Рецепти

Рецепти, които ще подпомогнат храносмилането и ще затоплят тялото ви:

## Сгрываща супа от джинджирил и тиква

Тази супа съчетава сладкия и топъл вкус на тиквата с пикантния джинджирил, който стимулира храносмилането и затопля тялото.

### Съставки:

- ▶ 1 малка тиква (около 1 кг), обелена и нарязана
- ▶ 1-2 см парче пресен джинджирил, настърган
- ▶ 1 глава лук, нарязан
- ▶ 2 скилидки чесън
- ▶ 1 ч.л. кимион на прах
- ▶ ½ ч.л. смляно индийско орехче
- ▶ 400 мл кокосово мляко
- ▶ 500 мл зеленчуков бульон
- ▶ сол и черен пипер на вкус
- ▶ малко сусамово масло или масло гхи за готвене

Начин на приготвяне:

1. Загрейте сусамовото масло или гхито в голяма тенджера и добавете лука, чесъна и джинджирила. Задушете ги до омекване.
2. Добавете индийското орехче и кимиона и гответе още 1-2 минути.
3. Добавете тиквата и зеленчуковия бульон. Оставете да ври, докато тиквата омекне.
4. Пасирайте супата до гладкост и добавете кокосовото мляко.
5. Овкусете със сол и черен пипер и сервирайте топла.

## Чай от джинджирил, канела и кардамон

Този чай е идеален за поддържане на топлината и балансиране на вата. Джинджирилът подпомага храносмилането, докато канелата и кардамонът затоплят тялото.

### Съставки:

- ▶ 1-2 см парче пресен джинджирил, нарязан на тънки филийки
- ▶ 1 пръчка канела
- ▶ 2-3 шушулки кардамон
- ▶ 500 мл вода
- ▶ мед на вкус (по избор)

Начин на приготвяне:

1. Сложете водата да заври и добавете джинджирила, канелата и кардамона.
2. Намалете огъня и оставете да къкри за 10-15 минути.
3. Прецедете чая и добавете мед по желание.
4. Пийте го топъл, за да затоплите тялото и стимулирате храносмилането.

## Рецепта за есенен имунен тоник:

### Съставки:

- ▶ 1 ч.л. куркума на прах
- ▶ 1 ч.л. джинджирил на прах
- ▶ 1 ч.л. мед
- ▶ сок от 1 лимон
- ▶ 1 ч.ч. топла вода

Начин на приготвяне:

Разбъркайте всичко добре и пийте сутрин за подпомагане на имунитета.







Как да „организираме“

**ЗДРАВЕТО СИ**