

BIOLOGICKÉ JARO A LÉTO

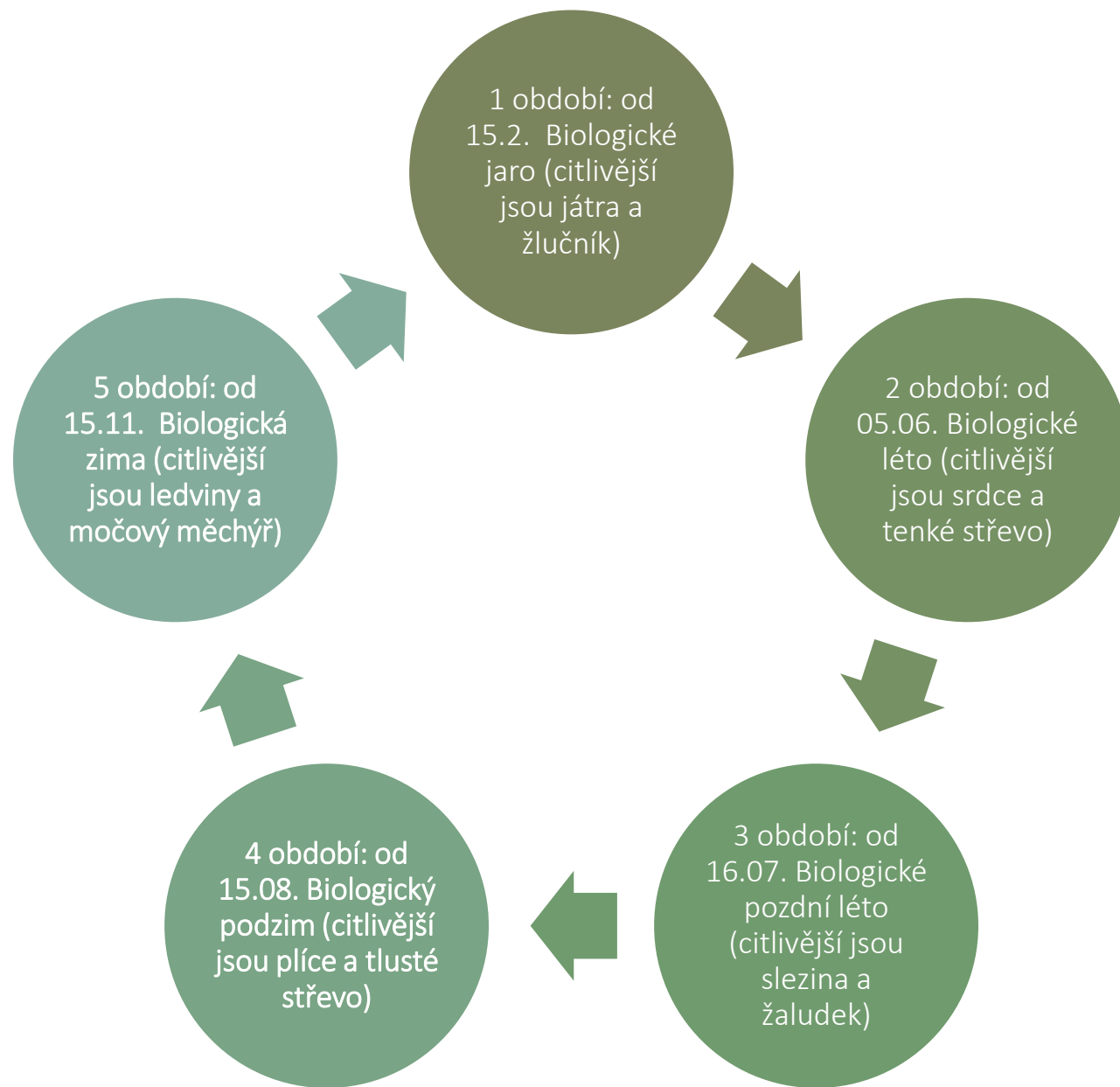
- Jana Kolrusová
- Fit, zdraví, výživa®
- EUC klinika a.s., Libušina203, 535 01, Přelouč
- mobil:777305857, www.fitforlive.cz
- Email: j.kolrusova@seznam.cz

26.10.2018

U3V Pardubice



BIOLOGICKÝ ROK



Od 14. února začíná pro organismus JARO.

Příroda se probouzí na rozdíl od našeho těla o měsíc později. Možná málo kdo ví, že i organismus se řídí podle ročního období. V závislosti na něm přechází do různých energetických poloh a každé roční období je ve znamení určitého orgánového okruhu, který bychom měli vhodným výběrem potravin posílit. Pro jaro jsou to JÁTRA a ŽLUČNÍK.



Patříte mezi ty, kteří na konci zimy trpí zvýšenou únavou, bolestmi hlavy, špatnou náladou? Důvodem jsou velké energetické změny. V zimě si tělo kumuluje energii uvnitř těla a s výdejem je velmi spořivé.

Podle čínské medicíny spadá jaro tzv. malý jang do elementu dřeva. Je tedy ovlivňováno dynamickou čchi, která směřuje vzhůru.

V praxi to znamená, že máme šanci se na jaře zbavit všeho starého a nepotřebného, zároveň máme dost síly postavit se čelem k novým výzám.

To platí o našem životě jako o celku. Je to tedy výborné období i pro očistu našeho trávení.



STRAVOVÁNÍ V OBDOBÍ JARA

Žlučníku i játrům udělá dobře sklenice teplé vody s čerstvou citronovou šťávou vypitá po ránu.

Stejně tak jablka, jablečná šťáva či mošt, dokonce i jablečný ocet.

Jako po celý rok, tak i na jaře jíme sezónní, čerstvou stravu z podnebí našeho pásma.

Především vařené obiloviny a trochu luštěnin.
Po zimě je potřeba doplnit čerstvé vitamíny, abychom nebyli unavení a nepodléhali chřipkám a rýmám.



K tepelně upravenému jídlu, které stále slouží jako základ stravy, přidáváme **co nejvíce zelených natí.**

Kromě vitamínů obsahují také velmi **cenné enzymy.** Patří mezi ně **pažitka, petržel, řeřicha setá, mladé listy pampelišek, sedmikráska, česnek medvědí, polníček.**

Samozřejmě také první jarní zelenina – ředkvičky a saláty.

Velmi vhodné jsou i naklíčená semena (luštěniny, ředkvička atd.) a natě (mrkev, petržel). Prevencí všech možných nemocí je 1 lžice mléčně kvašené zeleniny denně, např. kvašené zelí nebo kvašená zelenina pickles.

Doporučení: 1 lžice klíčků nebo výhonků denně, abychom si příliš **neochladili** zažívání.



Co pickles obsahuje?

Velké množství vitamínů C, B1, B2, B6, K2, enzymů, minerálů: hořčík, draslík, fluor, dále laktobacilů a kyseliny mléčné.

Právě kvašení zeleniny pomocí laktobacilů, kdy se sacharidy obsažené v zelenině mění na kyselinu mléčnou, znásobuje obsah vitamínu C a podporuje tvorbu a využití vitamínů skupiny B.

Laktobacily jsou probiotické bakterie, o kterých je známo, že se starají o naši imunitu a správné zažívání.

Obecně řečeno kvašená zelenina aktivuje imunitní systém v boji proti bakteriím a virům, posiluje organismus proti infekcím, podporuje také tvorbu krve a hormonů.!!!!!!!



PICKLES

Snižuje také vysoké hodnoty krevního tlaku a zároveň aktivuje funkci střev a vylučování toxických látek.

Lidé trpící nedostatečnou funkcí štítné žlázy by měli tuto zeleninu také zařadit do svého jídelníčku, protože jim pomůže s obnovou její správné funkce.

Pickles je výborné při problémech s játry, tlustým střevem, ale napomáhá také při bolestech hlavy, když je použijeme nalačno.

Základní recept na pickles:

1kg zeleniny (zelí, mrkev, řepa, cibule, kapie)
kmín (dle chuti), 1 lžička soli, popř. křen



TEKUTINY V OBDOBÍ JARA

K pití na jaře je nejlepší čistá, neperlivá odražená voda. Pokud si chcete dopřát i očistu jsou vhodné bylinkové čaje pročišťující a močopudné. Vyzkoušet můžete heřmánek, mátu peprnou, čekanku, pampelišku, pelyněk, truskavec, kopřivu, zemědým, přesličku, vřes, černý bez, řepík, šípek, popenec nebo měsíček lékařský.

Bylinné čaje se nesmí pít při akutním záchvatu žlučníku! A pijí se jen omezenou dobu, obvykle dva až tři týdny, nikoli trvale.

Očistu podporuje a játra posiluje **ostropestřec mariánský**. Dá se koupit jako bylinný extrakt a pije se s malým množstvím vody 3x denně pár kapek.

K přípravě „**ovocných čajů**“ používáme malé množství čerstvě narašených pupenů ovocných keřů (maliník, rakytník, ostružiník, šípek a černý rybíz). Pupeny jsou zdrojem nového života, je v nich veliká síla. Je to v podstatě takový elixír mládí.

Květová voda



MASOPUST

Kdo chce udělat generální úklid a tělo vyzbrojit do dalšího roku silnými játry a zdravým žlučníkem, dá si masopust.

Který začíná Popelčíní středou 13.2. a končí Bílou sobotou 30.3.

Možná se zbavíte i nějakých nepříjemných zdravotních obtíží a zcela určitě zmizí chuť na sladké.



Od 5.černa začíná biologické LÉTO

Podle čínské medicíny spadá léto do elementu ohně, kdy tento element představuje velký jang. Pro léto jsou to SRDCE a TENKÉ STŘEVO.

Proto energie je v tomto období nejaktivnější a nejteplejší, jdoucí do všech stran. Nejaktivnějším orgánem je srdce a záleží na nás, zda ho svým přístupem zatížíme, nebo posílíme.

Pokud jíme nadbytek stravy, která nás zahřívá zevnitř (smažené, tučné, pečené...), může to pro srdce znamenat velkou zátěž..



SRDCE MÁ DVĚ DŮLEŽITÉ FUNKCE

Oběh, kdy energie srdce pumpuje krev a tím zajišťuje přepravu všech výživných látek do celého těla.

A také je sídlem naší psychiky, ovládá duševní a emoční pochody a je sídlem našeho já. Srdce také kontroluje naše duševní pochody a stav našeho vědomí.

Pokud je vše v pořádku je naše mysl jasná a čerstvá, vnímání a naše reakce normální a pociťujeme radost.

Pokud je naše srdce oslabeno, je zhoršené i naše vědomí, máme chaotické myšlení a horší stupeň vnímání.

Pokud je srdce dlouhodobě přetíženo dostavují se i poruchy spánku, neklidné sny a bušení srdce často provázené nočním pocením.



STRAVOVÁNÍ V LÉTĚ

Omezujeme množství tuku a živočišné stravy. Ideální příprava zeleniny na léto je napařování nebo syrová.

Snižujeme podíl kořenové zeleniny ve prospěch salátů a naťové zeleniny.

Zeleninové vývary vaříme jen krátce, stačí 10 – 20 minut.

Zařazujeme kukuřici jak v podobě kukuřičné krupice, polenty, ale i celého čerstvého vařeného klasu. Z obilovin je nejvhodnější dlouhozrná rýže natural.

Pokud zařazujeme jáhly, tak spíše v chladnějších dnech a kombinujeme je s rýží, nebo s kukuřicí. Luštěniny konzumujeme denně v kombinaci s obilovinou a zeleninou, ale jejich množství snížíme. Častěji konzumujeme tofu, tempeh a čočku, ideálně červenou

V létě raději nesmažíme, maximálně velmi zřídka a ne v horkých a teplých dnech!!!!



TEKUTINY V LÉTĚ

V létě a obzvláště v horkých letních dnech je potřeba zvýšit denní příjem tekutin, aby nenastalo přehřátí.

Vhodným nápojem je neperlivá, neochucená voda.

Vhodná je kombinace se šungitovými kameny.

Dále slabé vlažné čaje, v horkých dnech i voda s jablečným octem, lze občas i přidat pár kapek citrónu, nebo plátek pomeranče.



ŠUNGITOVÁ LÉČBA

ŠUNGITOVÁ KOMNATA

JAK TO PROBÍHÁ?

Podobně jako terapie v solné jeskyni trvá terapie v Šungitové komnatě 45 minut, jenom s tím rozdílem, že ležíte na pohodlné podložce naplněné polystyrenovými kuličkami, která vám umožní najít si optimální relaxační polohu a pak už jen stačí zavřít oči a už je na Vás, co vše během 45 min. stačíte prožít.

JAK JE PROSPĚŠNÁ?

Terapie v šungitové komnatě pomáhá na všechny psychické choroby i obtíže, odbourání stresu, zlepšení spánku. Dále vykazují fullereny léčivý účinek při hojení zánětlivých procesů v těle, pooperačních regenerací, zvyšují imunitu Vašeho organismu. V kombinaci s mořskou solí zde ještě zlepšujete stav dýchacího a kožního ústrojí, popř. napomáhá odstranění jejich problémů.

ŠUNGITY odkrývají své léčivé účinky vědcům i medikům.

<https://www.msk.kp.ru/daily/26738.7/3765494/>



Diskuzní fórum.....

