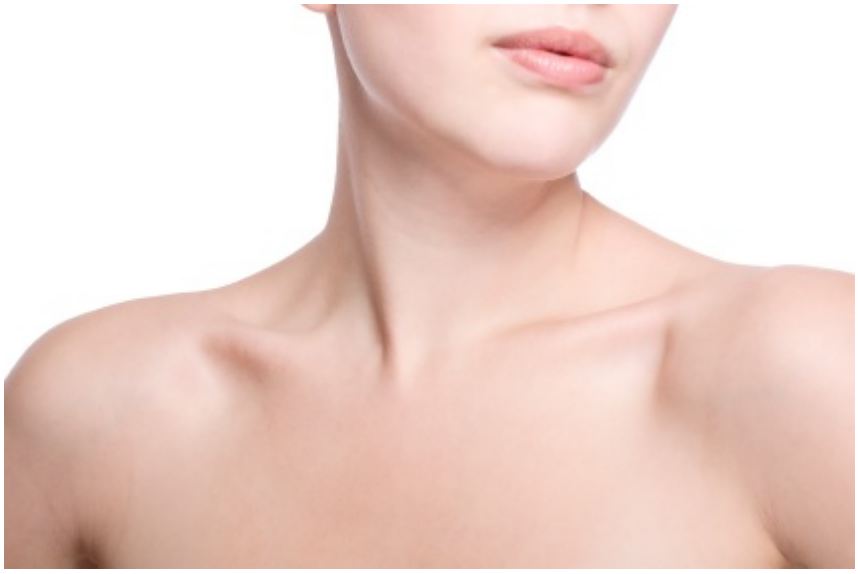
Hormonalne ABC – choroba Hashimoto

written by Ewa Kozioł

Nie będę się rozpisywać o tej chorobie oraz o tym jak poważny problem mają osoby, u których zdiagnozowano tą chorobę, ponieważ na pewno wiele o niej już czytały. Nadmienię jedynie, że w wielkim uproszczeniu Hashimoto, jest to jedna z najbardziej znanych chorób tarczycy o podłożu autoimmunologicznym, która na przestrzeni kilku lat jest w stanie zniszczyć Twoją tarczycę, powodując nieodwracalne zmiany w gospodarce hormonalnej.



Choroba Hashimoto w ujęciu Ajurwedy

Przede wszystkim w Ajurwedzie nie ma opisanych przypadków związanych z chorobą Hashimoto. Jednakże Ajurweda może być użyta, jako suplement konwencjonalnej terapii, gdyż odnotowuje się jej skuteczność w walce z tą chorobą. Ajurweda oferuję wspaniałą broń przeciw tej chorobie: dietę i rutynę. Rutyna opisana w innym artykule (Klik) wydawać się może ciężkim

kawałkiem chleba, gdyż wymaga pewnych poświęceń w zmianie nawyków, jednak naprawdę warto.
Osoby cierpiące na tę chorobę powinny się skupić na eliminacji cukru, nawet fruktozy obecnej w owocach oraz diecie bezglutenowej (czasem konieczne jest wyłączenie wszelakich rodzajów zbóż z diety). Ponadto warto sprawdzić, czy nie mamy alergii na nabiał, jajka, drożdże czy kukurydzę poprzez wykluczenie tych produktów z diety, na dwa do trzech tygodni, a następnie wprowadzanie każdego pojedynczo co trzy dni. Podczas ich wprowadzania obserwuj swój organizm i jego reakcję, nie tylko fizyczną, ale i psychiczną oraz emocjonalną.

Usprawnij działanie Twojego organizmu

Źródło: ww. smh.com.au

Ajurweda zakłada, że podstawą zdrowia jest prawidłowo

funkcjonujący układ trawienny, przez który w organizmie gromadzone są toksyny, nazywane amą. Dlatego też warto raz w miesiącu przeprowadzić oczyszczanie organizmu poprawiające trawienie.
Dieta oczyszczająca powinna być stosowana regularnie w zależności od Twojego typu 'charakteru' (więcej znajdziesz w książce „Piękna z natury", lub darmowej publikacji dostępnej tutaj): vata 1-3 dni, pitta 1-4 dni i kapha od 1 do 5 dni w miesiącu. Jest to detoks fizyczny, podczas którego powinnaś zrezygnować ze słodkich owoców, soków czy warzyw, pieczywa i przetworów mącznych, smażonych lub puszkowanych posiłków, orzechów, alkoholu, soli, cukru i nabiału. W zamian idealnie jest na ten czas przyrządzić prawdziwy bulion warzywny i podawać go z gotowaną soczewicą.
Podczas oczyszczania pij od 6 do 8 szklanek wody dziennie.
Bardzo przydatne w tym okresie będzie picie mieszanki ziołowej dopasowanej do każdej doszy.
Pitta: Potrzebujesz 3 części korzenia rabarbaru (rzewienia), 2 części kopru włoskiego, 1 część korzenia lukrecji. Wszystkie składniki wymieszaj i zalej jedną łyżeczkę szklanką wrzątku, pozostaw pod przykryciem na 15 minut i pij 3 razy dziennie.
Vata powinna wymieszać ze sobą 1 część goździków, 1 część jałowca, 2 części korzenia rabarbaru (rzewienia) i zaparzać 1 łyżeczkę mieszanki.
Kapha powinna wieczorem zalać 1 łyżeczkę owoców anyżu połową szklanki wrzątku, wystudzić i przecedzić, następnie dodać 1 łyżeczkę kłącza tataraku i pozostawić na noc. Nad ranem delikatnie podgrzać macerat i popijać w ciągu dnia po łyżce.

Wypalanie toksyn (amy)

W tym celu trzeba 2-3 razy dziennie szczyptę pieprzu cayenne, pieprzu czarnego i suszonego imbiru (w równych proporcjach) wymieszać z łyżeczką surowego miodu. Osoby pitta powinny wraz z mieszanką spalającą amę przyjmować 2-3 razy dziennie, przez cały okres usuwania amy z organizmu, po szczypcie sproszkowanego korzenia mniszka lekarskiego, glistnika

jaskółcze ziele i kurkumy dodanej do łyżki miodu.
Podczas oczyszczania organizmu z amy korzystaj z gorących kąpieli, ponieważ wysokie temperatury pomagają oczyścić organizm za pomocą potu. Zacznij od ciepłej wody, powoli dolewając gorącej, ale tak, aby wciąż było Ci przyjemnie w niej siedzieć. Taka kąpiel, z dodatkiem 10 kropli olejku imbirowego lub eukaliptusowego, powinna trwać ok. 10 do 20 minut. Przed kąpielą warto wypić herbatkę z bzu czarnego, która wspomoże pocenie się organizmu. Następnie wymyj ciało bardzo dokładnie, aby pozbyć się wypoconych toksyn.
Odpoczywaj, ile tylko to możliwe, unikaj telewizji, spotkań, kłótni, czy zażartych dyskusji. W zamian pójdź na spacer, zajmij się swoim hobby i odpoczywaj.

Uwaga: wypalania amy nie powinny przeprowadzać osoby chore (proces oczyszczania należy skonsultować z lekarzem prowadzącym), kobiety w ciąży oraz karmiące piersią.

Źródło zdjęcia http://antiagingneckcreams.files.wordpress.com/

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o naturalnych kosmetykach, już niedługo pojawi się kurs „PIĘKNA Z NATURY W 21 DNI: wyrzuć chemię z kosmetyczki”.