

Przetrwac święta – intensywna terapia odżywcza część I

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na www.slowianskazielarka.pl , aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

Współczesne media, świat nauki a nawet społeczeństwo żyje w dwóch równoległych światach. W jednym zdrowe odżywianie, diety cud i inne witaminowe szaleństwa, których nie znoszę, a z drugiej nasze tradycyjne sposoby spędzania świąt, które uwielbiam! Takie oderwanie sprawia, że w święta czujemy się winni, grubi i w jakimś stopniu źli. Jak przetrwać święta?

Nasza wspaniała kultura i tradycja sprawia, że Polacy święta spędzają z rodziną, na jedzeniu, rozmowach i byciu tu i teraz. Pomimo iż wmawia się nam, że jesteśmy narodem ponuraków i pesymistów, mamy wiele pozytywnych cech, o których zachód i inne narody mogą jedynie pomarzyć, jednak o tym, kiedy indziej.

Wracając do „rozpustnego” czasu świąt, gdzie każdy będzie nas częstował sałatką z majonezem, plackami i ciasteczkami, wszelkiego rodzaju wędlinami, lub też innymi cudami kulinarnymi, o których ja, zwykły śmiertelnik, nigdy nie słyszałam, jednak z przyjemnością ich zasmakuję. Czas

przedsięwziąć odpowiednie kroki. Zamiast diety, ograniczania się i innych takich wymysłów, o których nie chce człowiek słyszeć widząc to, co ktoś nakłada mu na talerz poradzę wam jak przetrwać święta i jaką obrać taktykę, aby wyjść z tego starcia zwycięsko.

Jak przetrwać święta w zdrowiu?



Przede wszystkim zamiast mieć wyrzuty sumienia, skupmy się na tym, aby negatywy zamienić w pozytywy, czyli zmieńmy świąteczne obżarstwo w intensywną terapię odżywczą naszego organizmu. Jedynym limitem będą słodczyce, ale i te da się w pewnym stopniu nadwyrężyć.

Masz jeszcze kilka dni, aby obudzić swój układ trawienny (agni) i sprawić by ten lepiej funkcjonował. W Ajurwedzie, taki proces nazywa się wypalaniem amy. Mając jedynie trzy dni, okroimy cały proces i bardzo go uogólnimy. Jednak i tak powinien znacznie pomóc. Przed wszystkim zrezygnuj z cukru,

alkoholu, nabiału, smażonego mięsa i pieczywa. W zamian pij duże ilości wody do 8 szklanek dziennie, jedz wyłącznie tradycyjny rosół z prawdziwym makaronem i... gotowanym grochem lub soczewicą (groch namaczamy, przez co najmniej 12h, zaś wodę z namaczania zawsze wylewamy). Taki krótki detoks niech trwa dwa dni.

Podczas tych dwóch dni warto pomóc sobie ziołami



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. Jest to mieszanka opracowana wspólnie z Vishnu Dass, autorem Ayurvedic Herbology East&Westna potrzeby drugiej książki

„[Piękna z natury](#)”.

Wypalanie toksyn i złogów (amy)

Przestań pić powyższe ziółka, ale nadal jedz rosołek. Kolejnym krokiem jest tak zwane intensywne wypalanie 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. Podczas oczyszczania organizmu z amy korzystaj z gorących kąpielí, ponieważ wysokie temperatury pomagają oczyścić organizm za pomocą potu. 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 wspomóże pocenie się organizmu.

Uwaga: wypalania amy nie powinny przeprowadzać osoby chore, kobiety w ciąży oraz karmiące piersią.

[CIAĞ DALSZY – jak przetrwać święta](#)

[mpp_inline id="55194"]

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikółwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl