Jak podpořit játra a žlučník

V SOULADU S CYKLICKOU ENERGIÍ ROKU A ČÍNSKOU MEDICÍNOU

AlchyMilka

UPOZORNĚNÍ

Abych dostála legislativních povinností, na začátku musím nejdříve uvést toto:

Všechny informace uvedené v tomto e-booku jsou určeny pouze pro informační účely a v žádném případě nejsou určeny k tomu, aby nahradily rady a doporučení vašeho lékaře nebo poskytovatele zdravotnických služeb. Cílem textu je podpora osobního vzdělání, nikoliv zmírnit, nebo léčit jakékoliv zdravotní, či psychologické stavy, ani působit preventivně, ani diagnostikovat, ani k takové činnosti vybízet.

Před zahájením jakýchkoliv změn ve výživě nebo změn ve vztahu k popisovaným názorům, výrobkům a postupům je doporučeno poradit se se svým ošetřujícím lékařem.

Informace uvedené v tomto e-booku nelze brát jako lékařskou radu a tvůrci tohoto e-booku nenesou odpovědnost za žádné zdravotní následky nebo zdravotní komplikace, které mohou vzniknout následkem aplikace těchto informací.

Jako u každé informace, která se týká jakýmkoliv způsobem Vašeho zdraví, je potřebné vzít do úvahy, že každý jedinec má individuální stav zdraví a specifické potřeby a není možné se řídit všeobecnými doporučeními. Vždy je zapotřebí vlastní úsudek a vlastní rozhodnutí, které je vhodné konzultovat se svým lékařem.

Příroda je geniálně nastavena na dynamickou rovnováhu

Každý rok kolem 3.2. začíná v prostředí působit energie jara. Nejprve je cítit jen na úrovni nebes (již to cítíme ve vzduchu, že se něco mění) a postupně ji můžeme čím dál více pociťovat i na zemi. V období Hromnic už máme o hodinu delší den a to ovlivňuje i probouzení energie.

Přirozeností zimy je, že energii zanořuje dovnitř a zcela ji zpomaluje a shromažďuje, aby ji dokázala uchránit během nepříznivých podmínek zimy.

Děje se to v celé přírodě a stejně tak i v nás. Je to úžasný mechanismus pro zachování života.

Přináší to však i některá úskalí. Energie má tendence stagnovat a všechno se v nás shromažďuje a uskladňuje. Nejen to dobré, ale i to nepotřebné, čeho se potřebujeme zbavit, např. toxiny, toxické emoce či myšlenky, zatuhliny (fyzické, emoční i mentální), usazeniny ...

Proto od 3.2. mění zimní strategii na jarní a pomaličku začíná energii oživovat ze zimního spánku. V našem organismu se to projevuje tak, že energie na zimu hluboce zanořená v ledvinách začne pomaličku stoupat k orgánům fáze DŘEVA – játrům (pečeni) a žlučníku.

V rámci ročního – slunečního – cyklu jsou játra a žlučník nejaktivnější na jaře.

Proto potřebují v období od února do dubna od nás největší podporu. Tím zajistíme, aby tato změna kvality energie a procesů v organismu proběhla co nejlépe, abychom si uchovali zdraví, vitalitu, pohodu, imunitu – jednoduše abychom byli v maximální harmonii.

Nejdůležitější funkce jater a žlučníku podle TČM

- Udržování průchodnosti – volný pohyb energie čchi (QI), krve, živin, metabolitů, lymfy, emocí, myšlenek – aby nic nestagnovalo
- Skladování a ochlazování krve
- Zajistit stoupání čchi
- Detoxikace organismu
- Pružnost a ohebnost šlach a síla svalů
- Schopnost plánovat, rozhodovat se, tvořit vize a strategii, stanovit si cíle, seberozvoj
- Emocionální rovnováha, flexibilita, schopnost přizpůsobit se novému
- Kvalita spánku

Co se stane, když tento proces v sobě nepodpoříme?

Začnou se vytvářet nejrůznější nerovnováhy. Pokud se budou prohlubovat, povedou jednak k emocionální nestabilitě, jako je hněv, frustrace, netrpělivost či stres, a později ke zdravotním problémům.

2 Nejčastější nerovnováhy, které na jaře mohou vzniknout

1. Stagnace energie

To se může stát, pokud nerozhýbeme proudění čchi dostatečně a ona zůstane zastagnována tam, kde je, nebo narazí na již existující blokády (toxiny, zaseknuté emoce, škodlivé myšlenky a programy apod.) a nedokáže přes ně projít. To může následně způsobit přehřívání a horkost tam, kde je energie blokovaná a vytvářet prázdnotu, tedy oslabení za blokádou, kam se dostane méně energie čchi. Podobně jako když se ucpe potrubí a následkem toho před překážkou stoupá tlak a za překážkou nic neteče.

2. Přehřátí jater a/nebo žlučníku

K tomu může dojít, máme-li oslabenou jinovou složku energie, krev nebo ledviny, které nedokážou dostatečně zvlažovat játra a žlučník. To samé se děje, když konzumujeme převážně zahřívající potraviny. Na jaře totiž tyto orgány vstoupí do plné aktivity a zaktivují jangovou, aktivní a zahřívající energii, která přirozeně stoupá vzhůru a k povrchu.

Jelikož je tato energie dost divoká, potřebuje být usměrňována/kontrolována jinovou složkou. Pokud se to neděje, může „šlehat oheň“, způsobovat horkost, záněty, výbuchy hněvu, infarkty nebo žlučové záchvaty. To je důvod, proč nejvíce žlučníkových záchvatů i úmrtí na žlučník se děje v březnu, kdy je žlučník nejvíce aktivní.

Jak konkrétně se mohou tyto nerovnováhy projevit?

Stagnace

Frustrace, náladovost, podrážděnost, netečnost, poddajnost, rezignace, bezcílnost, deprese, apatie, stres, zacyklenost (emoce, myšlenky, mentální programy, vzorce chování), únava, nechuť něco dělat, nervozita.

Plnost, nafouknutí, tlak na hrudi, stagnované trávení, dušnost, PMS, napětí v prsou, nepravidelný cyklus, knedlík v krku, buzení v noci, migrény, tvorba zatvrdlin, uzlíků, cyst, otoků, nádorů, myomů, stukovatelá játra (steatóza) apod.

Přehřátí

Podrážděnost, výbušnost, netrpělivost, křik, červené tváře, záchvaty hněvu a vzteku, nervozita, napětí, neurózy, stres.

Horkost a záněty na játrech a žlučníku, bolesti hlavy (tlak), migrény, vysoký krevní tlak, zahuštění krve a tělesných fluid, žízeň (smích), neklidný spánek, nespavost, akné, vyrážky, záněty šlach, silné krvácení při menstruaci, PMS, sucho v krku, motání hlavy, hučení v uších, hořkost v ústech, žlučníkový záchvat, infarkt.

Organismus je velmi moudrý a snaží se nerovnováhy řešit dříve než se projeví na fyzické úrovni. K tomu slouží i uvolňování emocí nebo například akné, což je projev nadměrné horkosti, která se tlačí z organismu ven. Až pokud stále nedbáme takových signálů, začnou se nerovnováhy projevovat i závažnějšími zdravotními problémy.

PROTO JE HLAVNÍ ÚLOHOU ZAČÍNAJÍCÍHO JARA:

- posilovat játra a žlučník
- rozhýbat energii
- nasměrovat ji nahoru
- podpořit kompletní detoxikaci a regeneraci
- vyživit fluida a krev

MOŽNOSTI, JAK PODPOŘIT JÁTRA/PEČEŇ A ŽLUČNÍK

Máme na to mnoho různých možností. Náš organismus je propojený systém 5 základních vrstev - fyzického těla, energetické, emoční, mentální a duševní. Rovnováha a volné proudění energie se týká celého propojeného systému. Vznikne-li nerovnováha na některé úrovni, dříve či později se projeví i na ostatních. Cokoli uděláme – dobrého i špatného – na fyzické úrovni, dotkne se i našich emocí, ducha a dalších vrstev i naopak.

- dostatek spánku + jít spát před 23:00
- odlehčit stravu - zařadit více rýže, ječmene, pohanky, zeleniny (pařené, vařené, dušené, KVAŠENÉ) a naklíčených semínek a omezit těžké tuky, maso, cukr a kávu
- rýžová (případně ječná) očistná kúra
- více pít - vlažnou vodu (občas s citronem), čajíčky na detox a posílení jater, fenyklový čajík na odvodnění a podporu trávení
- začít se více hýbat - ne na sílu a výkon, ale na větší pružnost šlach a svalů - jóga, či-kung, intuitivní tanec, procházky a pohyb v přírodě na sluníčku a čerstvém vzduchu
- bylinkové kúry na podporu jater a očisty
- esenciální oleje
- detoxikační koupele s epsomskou solí a bylinkami
- vyhýbat se stresu a nervovému napětí
- dechová cvičení
- propojování se Zemí
- meditace a vědomá práce s energií

Spánek

Během spánku se nám doplňuje jin. Ta je v jarním období velmi zranitelná díky zvedajícímu se jangu jater. Zároveň je velmi potřebná, aby zvlažovala jang jater - aby ho držela na uzdě a byl nám prospěšný. Dostatečný kvalitní spánek je naprostým základem pro harmonizaci zdraví nejen na jaře. Je důležité chodit spát do 23:00.

Během spánku v těle také probíhá detoxikace. Ta potřebuje dost energie a pokud nejdeme včas spát, nebude probíhat dostatečně a správně. A toxiny se nám začnou hromadit. Pro podporu detoxikace je vhodné nejíst po 18:30 a spát nejpozději ve 22:00.

Rovněž doporučuji na jaře maximálně omezit čas u obrazovek (TV, PC, notebook, tablet, mobil, ...). Záření z obrazovek totiž oslabuje naši jin. Zejména min. 1 hodinu před spaním už nekoukejte do mobilu ani na televizi. Tím si pomůžeme k lepší produkci melatoninu a náš spánek bude kvalitnější a organizmus si lépe odpočine.

Pitný režim

Na podporu detoxikace i tvorby jinu je potřeba více pít. Doporučuji pít zejména čistou teplou nebo vlahou vodu, případně bylinkové čaje podporující játra a detox, oolong, rooibos, heřmánek a zelený čaj (ten jen dopoledne). Voda nám pomáhá vyplavit toxiny, které se vyloučily z tkání, pryč z těla.

Strava

Na jaře je důležité odlehčit stravu, méně jíst, vyloučit potraviny s nekvalitním tukem – používat v tomto období jen oleje lisované za studena, vyloučit potraviny s chemikáliemi a průmyslově zpracované, používat čerstvé kvalitní suroviny, ne polotovary, vyloučit rafinované potraviny a uzeniny, maximálně omezit cukr, mouku a mléčné výrobky.

Postupně do stravy zařazovat čerstvé zelené listy a bylinky, rychle kvašenou zeleninu a naklíčená semínka. Je třeba najít správnou rovnováhu pro doplnění jinové složky a pro rozhýbání energie – tedy ani příliš nezachladit (vedlo by ke stagnacím) ani příliš nerozpumpovat (vedlo by k horkosti).

V jarním období je třeba naučit se tuto alchymii stravy, chceme-li se vyhnout únavě a více zmíněným problémům.

PŘÍKLAD VHODNÝCH POTRAVIN PRO PODPORU JATER/PEČENE A ŽLUČNÍKU

Obiloviny	Ječmen, rýže dlouhozrnná, jáhly (pšeno), žito (raž), pohanka
Zelenina	Pór, řepa, celer, celer řapíkatý, čínské a pekingské zelí (kapusta), špenát, rukola, zelené listové zeleniny a bylinky, čekanka, kapusta/kel, brokolice, cuketa, pastyňák, rajče, ředkvičky, česnek, mrkev, fenykl, bylinky (kopřiva, pampeliška/púpava list, bršlice kozí noha, řebříček (myší chvost), šťovík, šťavel a mnoho dalších
Ovoce	Jablka, meruňky, třešně, grep, citron, hroznové víno, kiwi, hrušky, švestky, jahody, kustovnice (goji), granátové jablko, rybíz, angrešt
Luštěniny (strukoviny)	Mungo, adzuki, čočka
Maso	Kuřecí a hovězí játra, králík
Koření	Ume ocet, jablečný ocet, sójová omáčka (pravá), oregano, rozmarýn, česnek medvědí, hořčičné semínko, libeček, šafrán, kari, kurkuma, kumín (římský kmín), fenykl
Ořechy a semínka	Mák, sezam, pistácie, piniová semínka, mandle, kokos, černucha (čierna rasca)
Houby	Hlíva ústřičná, reishi, coriolus, čaga, hericium, jidášovo ucho (Auricularia)
Sladidla	Ječný slad, javorový sirup, melasa
Nápoje	Černý čaj, zelený čaj, oolong, rooibos, teplá voda

OČISTNÉ KÚRY

Na jaře je velmi vhodné podpořit detox organismu pomocí správně nastavené očistné kúry. Toxiny nahromaděné v organismu jsou původcem mnoha onemocnění. Na jaře je tělo na očistu nejlépe nastaveno, energie proudí směrem nahoru a ven a když dáme tělu správný impuls, dokáže vynést toxiny iz hlubších vrstev a vyloučit je z těla ven.

Toto je náročné téma. Dnes je mnoho kontroverzních směrů a mnoho praktik, které mohou mít na první pohled a zkušenost úžasně pozitivní výsledky. Člověk rychle hubne, začne se lépe cítit, je radostný. Jen u mnoha z nich se po několika letech začnou projevovat důsledky oslabení vzniklé např. přílišným příjmem čerstvé ochlazující stravy, vynecháním obilovin, půsty a hladovkami.

Základem očistné kúry by měla být vhodně nastavená strava

Základem očistné kúry by měla být vhodně nastavená strava, která povede k důkladné detoxikaci a zároveň nijak neoslabí systém. Její součástí je pravidelná teplá strava 2-3x za den se základem v celozrnné obilovině s dostatkem vařené/napařované zeleniny a naklíčených semínek.

Důležité je dostatečně pít, více než obvykle, nejlépe teplou vodu, případně bylinkové čaje podporující očistu. Další nutností je dostatek spánku a pohybu.

Velmi účinné je, pokud se doplní o bylinkovou kúru, očistné koupele a čištění sliznic. Jelikož jsou pro detox důležité i plíce a tlusté střevo, účinnými doplňkovými technikami jsou i dechová cvičení. A snad nejdůležitější je mentální záměr, práce s pozorností, vědomý proces očisty. K tomu pomáhá např. koherence srdce a mysli.

Mým cílem není někoho přesvědčovat, co je správné, ale doporučuji řídit se celostními principy ověřenými tisíciletími. Jeden z nejkomplexnějších je čínská medicína, ze které vycházím i já při léčebné dietetice. Ta vychází ze znalostí celého systému na všech úrovních a dívá se na zdraví z perspektivy celého života, ne jen několika let. Vždy se zaměřuje na práci s čchi, její kvalitu a volné proudění v těle. To je základ zdraví.

Zdravý detox je věda a vyžaduje dostatek znalostí o celostním fungování organizmu i přírody.

Očistné kúry je vhodné časovat do období od úplňku po nov. Když měsíc ubývá, je v našem organismu podpořeno vylučování. Ideální je, když vrcholí na nov.

UPOZORNĚNÍ

A ještě důležitá věc, detoxikace není vhodná pro období těhotenství a kojení. V takovém případě je nejlepší poradit se s terapeutem a nastavit režim pro maximální podporu maminky a vývoje děťátka. Ovšem, pokud se na těhotenství chystáte, doporučuji oba dvěma partnerům, aby před tím udělali řádnou očistu. Děťátku to nakonec velmi prospěje. Ale o tom budu psát zase jindy.

BYLINKOVÉ KÚRY

Příroda nás obdarovala obrovským množstvím bylin a rostlin na podporu regenerace a detoxu jater a žlučníku a je velmi nápomocné, pokud jejich sílu a schopnosti využijeme.

U bylinkových kúr je nutné dobře si nastudovat, jak dlouho v kuse se mohou užívat. Pokud užíváte léky nebo jiné preparáty, ověřte si, zda jsou s vaší bylinkou v souladu nebo kontraindikaci. Porovnejte svůj zdravotní stav s možnými kontraindikacemi s bylinou. Než začnete kúru, vyzkoušejte si bylinný preparát (čaj, tinkturu, lektvar, odvar, hydrolát) nejprve v menším množství, abyste zjistili, jak bude váš organismus reagovat.

Aby byla bylinková kúra účinná, je třeba užívat preparát/čaj 3x denně (není-li stanoveno jinak) každý den za sebou. Délka kúry závisí na druhu bylinky a nerovnováhy v organismu. Obvykle trvá 3 – 6 týdnů. Pro léčebné účely se poté na 1-3 týdny vynechá a ještě jednou se zopakuje. Např. u kopřivy (žihľavy) se nedoporučuje překročit 3 týdenní kúru. Naopak například. při reishi se doporučuje min. 3 měsíce. Proto vždy studujte nebo se poraďte se svým terapeutem.

Tak jako u všeho, nejlepší je s bylinkou pracovat vědomě. Před každým užitím se na ni napojit, poděkovat za její dary a konkretizovat záměr, co od ní požadujete za pomoc. Nejlepší je udělat to jako rituál. Pokud nevíte, jak na to, přidejte se do jarního detox programu, tam se to naučíme společně.

Bylinky na podporu jater a žlučníku

OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ

Semínka namlít např. na kafemlýnku a užívat 2x denně 1 ČL – regeneruje játra a podporuje její funkce

VČELÍ PYL

Úžasný harmonizátor jater – je třeba si vyzkoušet, zda nejste alergičtí – 1 lžičku denně dát do úst a pomalu nechat rozpouštět

KOŘEN A LIST PAMPELIŠKY (SMETANKY LÉKAŘSKÉ/PÚPAVY)

Silný detoxikátor jater – kořen vařit asi 20 minut na odvar nebo užívat tinkturu, list zalít vařící vodou a louhovat 10 min.

SMIL PÍSEČNÝ (SLAMIHA)

Jaterní a žlučníková superbylina – podporuje všechny funkce jater a žlučníku, detoxikuje – formou čaje nebo ještě lépe tinktury

KOPŘIVA LIST (ŽIHĽAVA)

Silně detoxikuje a podporuje funkce jater a tvorbu krve – čaj (max. 3 týdny vkuse) nebo lepší tinktura (možno užívat až 3 měsíce)

ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ

Podporuje činnost jater a žlučníku a léčí záněty (horkost) - čaj nebo lepší tinkturu

PROPOLISOVÁ TINKTURA

Podporuje detoxikaci a regeneraci jater,, posiluje imunitu

ČESNEK

Ideální ve formě tinktury.

- Česneková tinktura významně posiluje imunitu a čistí cévy od cholesterolu.
- Jedná se o přírodní antibiotikum a antioxidant. Přispívá k posílení srdce a čištění cév, podporuje snížení krevního tlaku a cholesterolu v krvi a také pružnost cév (účinný proti kornatění cév – ateroskleróze).
- Pomáhá při zvýšeném cukru v krvi.
- Bojuje i s plísněmi.
- Zlepšuje trávení, účinkuje i proti střevním parazitům.

Jako s každou bylinkou, nejdříve je potřebné vyzkoušet si, jak tvůj organizmus bude česnek snášet a podle toho se dál zařídit. Platí to hlavně pro lidi s nízkým krevním tlakem.

Pokud užíváte nějaké léky, poraďte se s lékařem, zda je pro vás česneková kúra vhodná.

NÁVOD NA JATERNÍ ČESNEKOVOU KÚRU

Připravíme si česnekovou tinkturu:

- 30 g česneku
- 100 ml 40% bílého alkoholu – může být i vodka, gin apod.

Česnek nastrouháme nebo utřeme, vložíme do zavírací skleničky, zalijeme alkoholem a pevně uzavřeme. Protřepeme a necháme na tmavém místě 14 dní macerovat. Každý den 21x protřepeme s vědomým záměrem, aby pročisťovala a uzdravovala naše játra.

Potom přecedíme (nejlépe) přes kávový filtr do tmavé skleničky s kapátkem nebo pipetkou a užíváme následovně:

Ráno si kapeme do trochy vlažné/teplé vody: první den 1 kapku, druhý den 2 kapky, třetí den 3 kapky a pokračujeme až do 30. dne 30 kapek. Potom postupujeme opačně: 31. den 30 kapek, následující den 29 kapek až do 60. dne 1 kapka.

REISHI

Imunonutriční houba – královna medicinálních hub - velmi podporuje detox a imunitu, vyživuje, tonizuje a ochraňuje játra/pečeň a krev, vyživuje a tonizuje všechny orgány, zvyšuje vitalitu, harmonizuje mnoho zdravotních problémů jako nespavost, hypertenzi, alergie, nádorová onemocnění, diabetes, astma, záněty atd. Oddaluje stárnutí, ochraňuje před škodlivými účinky záření atd.

NÁVOD NA ÚČINNOU FORMU REISHI

Reishi je nejúčinnější, když se připravuje jako odvar ze sušené houby a doplní se lihovým extraktem. Není složité si to udělat doma.

Budete potřebovat:
100 g sušené reishi (většinou se prodává namletá na prášek)
100 ml čirého alkoholu, ideálně aspoň 60% (dá se koupit běžně v lékárně)
500 ml vody
tmavou zavírací flaštičku – praktická je s pipetkou nebo kapátkem

Nejdříve si připravíme tinktúru:
Do zavařovací skleničky se šroubovacím víčkem (např. od hořčice) nasypeme 20 g sušené reishi a zalijeme 100 ml lihu. Pevně uzavřeme, protřepeme a uložíme na tmavé místo. Necháme macerovat 10 – 14 dní a každý den vědomě protřepeme – napojení na své srdce, Zem a Nebesa s jasným záměrem, co pro vás má tinktura dělat (posílit a pročistit játra a celý organizmus). Po uplynutí doby přecedíme přes kávový filtr nebo plátýnko do čisté tmavé 0,5 l lahve. Lahev uzavřeme a tinkturu dobře protřepeme, aby omyla zevnitř celý povrch. Tím jsme nádobu i vydezinfikovali.

Potom si připravíme odvar:
Do hrnce dáme 80 g sušené reishi, zalijeme 500 ml studené vody a přivedeme k varu. Odkryté vaříme 20 min. potom odstavíme z plotny a necháme úplně vystydnout.

Dokončíme:
Vychladlý odvar nalijeme do flašky s tinkturou, dobře promícháme a máme hotový úžasný přípravek na čištění a podporu jater a celého těla, na posílení imunity a na mnoho mnoho dalších úžasných benefitů. Tinktúrou jsme odvar mírně konzervovali, takže v ledničce vydrží do využívání.

Užívání:
Užíváme 1 ČL 3x denně cca 15 min. před jídlem až dokud nespotřebujeme celé. Tuto kúru si můžeme dát i na půl roku.

ESENCIÁLNÍ OLEJE

Esenciální olej je duší rostliny.

Je éterické podstaty a to určuje jeho léčebný efekt, který je rychlý, ale krátkodobý. Jeho nejvzácnějším darem je, že umí krásně harmonizovat a léčit nerovnováhy na emocionální a duševní úrovni. Pravidelným „užíváním“ nám umí do života přinést řadu pozitivních změn.

POUŽITÍ

Difuzér, aromalampa, inhalace, do koupele, do olejů a krémů na ošetření pokožky i pro léčebný efekt.

PŘÍKLAD KOUPELE

Připravte si koupelovou sůl – smíchejte 1 hrnek epsomské soli s 10 kapkami esenciálního oleje (můžete je i kombinovat), nasypte do vany s vodou a dopřejte si 20 minutovou koupel. Tím silně podpoříte detoxikaci organismu, protože epsomská sůl umí vytahovat toxiny z hloubky, splaskne vám bříško, odvede vám nadbytečnou vodu z těla a potěší tělo i duši.

Příklady esenciálních olejů na podporu jater/pečeně a detoxu

BERGAMOT

Uvolňuje, uklidňuje, povzbuzuje, osvěžuje, působí antidepresivně, rozhýbe stagnující čchi jater, harmonizuje čchi jater, výborně působí při křečích v trávicím traktu a nervovém napětí, frustraci a podrážděnosti - ochlazuje nadměrný jang jater. Výborně podporuje a doplňuje levanduli.

CITRON

Odstraňuje teplo z přepracovaných jater, čímž zmírňuje nevolnost, bolesti hlavy, podrážděnost a nespavost. Rozpouští žlučové kameny, detoxikuje, pomáhá snižovat obezitu, celulitidu a cholesterol. Osvěžuje, čistí a povznáší intelekt.

GRAPEFRUIT

Také ochlazuje nadměrný jang a horkost jater a rozproudí stagnující jaterní čchi, čímž zmírňuje zácpu, křeče v břiše a nevolnost. Oživuje čchi, zmírňuje podrážděnost, odvádí a rozkládá tuky a čistí krev. Uvolňuje napětí, frustraci a smutek a je dobrým pomocníkem tam, kde frustraci a stres zaháníme příliš velkým množstvím jídla. Může nás podpořit při vymanění se ze sebeobviňování.

HEŘMÁNEK

Uklidňuje a napomáhá přijetí. Zmírňuje stagnující čchi, napětí a bolesti během menstruace, chronický stres, nespavost, zácpu a bolesti hlavy. I heřmánek zmírňuje nadměrné teplo na játrech a má silné protizánětlivé účinky. Pomáhá usměrňovat naše ego a posiluje sebekontrolu. Léčí rány vnitřního dítěte. Patří mezi dražší éterické oleje.

LEVANDULE

Zklidňuje, zmírňuje napětí a smutek, zmírňuje stres a záněty a podporuje spánek. Reguluje a ochlazuje přehřátá játra a uvolňuje stagnující čchi jater, zmírňuje bolesti hlavy a migrény a pomáhá při zácpě. Snižuje vysoký krevní tlak a bušení srdce. Příznivě působí při zánětlivých projevech na pokožce. Napomáhá emocionální a duševní rovnováze, zklidňuje emoce a podrážděnost. Pomáhá překonávat zakořeněné vzorce myšlení a chování.

ŘEBŘÍČEK (MYŠÍ CHVOS)

Ochraňuje, uklidňuje, léčí. Stimuluje čchi jater a rozrušuje stagnaci. Tím podporuje tvorbu žluči, napomáhá trávení a zklidňuje podrážděná střeva. Zmírňuje křeče a záněty, jakož i menstruační bolesti. Řepík lékařský je velmi širokospektrální bylina a pomáhá téměř všude. Je to ochranná rostlina, která dokáže upevnit auru, uvolnit zablokované emoce, potlačený hněv, zatrpklost a mrzutost.

SMIL (SLAMIHA)

Silně léčí žlučník a játra, reguluje tok energie čchi a krve, podporuje vylučování žluči a má protikřečové účinky. Odstraňuje teplo a léčí záněty. Pomáhá při bolestech hlavy, migrénách, svalových bolestech a křečích i křečových žilách. Pomáhá také při podrážděnosti, špatné náladě a nadměrné potřebě mít vše pod kontrolou. Uvolňuje frustraci a stres a umožňuje proniknout do nejhlubších skrytých emocí vyplývajících z odporu a tvrdohlavosti. Obnovuje schopnost soucitu.

POMERANČ

Dodává optimismus, symbolizuje štěstí. Rozhýbává stagnující čchi jater a žaludku a podporuje tvorbu žluči, čímž napomáhá trávení. Potlačuje nevolnost, bolesti hlavy, nervové napětí a nespavost. Rozhání smutek a frustraci a navozuje pocit radosti a optimismu.

Vlastnosti těchto „jaterních“ esenciálních olejů krásně ukazují, jaké jsou hlavní nerovnováhy elementu dřeva – tedy jater a žlučníku. Porovnejte si to s popisem nerovnováhy na straně 5 a vše vám hned bude dávat smysl.

Kvalitní esenciální oleje vyrobené s láskou a porozuměním pro rostliny a Matku Zemi

NAJDETE ZDE

Směsi esenciálních olejů od Bewit

Hotové směsi EO namíchané podle klinicky prověřených receptur na podporu jater, detoxikace a jarních nerovnováh

DETOL

Směs esenciálních olejů maximálně podporujících detoxikaci jater a jejich regeneraci, uvolňuje stagnace.
https://bewit.love/sk/produkt/detol/?i=15jv34gj6yd5

COLDET

Směs EO pro kompletní očistu střev.
https://bewit.love/produkt/coldet/?i=15jv34gj6yd5

MIRACLE

Směs EO pro harmonizaci trávení a vyrovnávání pH při překyselení organizmu.
https://bewit.love/produkt/miracle/?i=15jv34gj6yd5

DX

Směs EO pro kompletní detoxikaci organizmu od těžkých kovů a chemických toxinů.
https://bewit.love/produkt/bewit-dx?i=AlchyMilka

WOOD

Směs EO, která podporuje element dřeva (játra a žlučník), harmonizuje typické projevy jarních nerovnováh jako jarní únava, migrény a bolest hlavy, pálení žáhy, vznětlivost a hněvlivost, podporuje pohyb a průchodnost energie, schopnost přijímat změny, podporuje nové začátky, rozhodnost a cílevědomost.
https://bewit.love/produkt/wood?i=AlchyMilka

NOCON

Směs EO účinná proti zácpě, podporuje zdravá střeva, trávení, zmírňuje nadýmání, pomáhá při detoxikaci, harmonizuje lymfatickou soustavu.
https://bewit.love/produkt/bewit-nocon?i=AlchyMilka

LYM

Směs EO sestavená na pročistění a rozhýbání lymfy a detoxikaci těla. Následkem toho dochází k odvodnění, zmizení otoků, posílení imunity, zmírnění celulitidy.
https://bewit.love/produkt/bewit-lym/?i=15jv34gj6yd5

BEWIT je česká firma specializující se na přírodní medicínu. Jedna z hlavních zásad, která mě okamžitě zaujala, je maximální snaha o zachování živé energie ve všech výrobcích, tedy vše je bez konzervantů, stabilizátorů a dalších, i kdyby přírodě blízkých látek, které umrtvují živou energii přírody.

Jejich esenciální oleje si prověřují v nejlépe vybavené laboratoři ve střední Evropě a úspěch staví na kvalitě.

Najdete u nich i široký výběr hydrolátů a např. aroma difuzéry.

Pokud vás jejich výrobky zajímají, máte tyto možnosti:

1) Můžete se přímo zaregistrovat, abyste od začátku mohli využívat slevy pro členy
https://mybewit.com/r/AlchyMilka

Tímto odkazem se dostanete do mého týmu, kde vám budu oporou a poradkyní, abyste přírodní medicínu využívali pro váš maximální užitek

DÁREK ODE MĚ – SLEVA 15% NA PRVNÍ NÁKUP V BEWITU
použijte slevový kód (kupón): M6LY2F6TXA5BY9MU

2) Můžete navštívit jejich stránky – dávám odkaz přímo na esenciální oleje:
https://bewit.love/sk/esencialni-oleje/?i=AlchyMilka

Zodpovědný nákup

Při nákupu potravin a bylinných přípravků na podporu jater a detoxikaci myslete na to, koho chcete svým nákupem podpořit. Vybírejte si výrobce srdcem – koho znáte, který pěstuje nebo sbírá ekologicky s ohledem na potřeby naší planety. Vybírejte si místní výrobce, ne korporace. Společně budujeme základy Nové Země, kde se navzájem podporujeme a podporujeme harmonický život.

Detox je i o tom, pročistit ze života to, co mi nedělá dobře, vyčerpává energii

Věnujme čas tvoření a vlastnímu rozvoji, svým blízkým a pěstování lásky. Choďme do přírody a buďme více v tichu – odpojme se od neustálého hltání informací zvenčí. Všechno důležité najdeme ve svém nitru. Pokud se vám to povede, budete překvapeni, jak rychle to přinese plody a budete se cítit šťastněji a lehčeji.

Toto je mimořádně důležité v této době, která se nás vnějšími vlivy snaží držet ve vězení vlastních strachů, obav a stresu a v odpojení od své intuice – hlasu naší duše. Čím dříve se přes ticho opět napojíme na své srdce a duši, tím dříve vyléčíme sami sebe i celou planetu. Právě ten vnitřní rozpor, který v nás vytváří napětí, primárně poškozuje naše játra a tím i emocionální rovnováhu. To dále vede ke stagnacím energie čchi a to způsobuje všechny zdravotní problémy.

NA ZÁVĚR

Příroda nám dává mnoho možností, abychom plynuli v souladu s jejími cykly. Učí nás, jak udržovat dynamickou rovnováhu a žít v harmonii. Stačí se s ní spojovat a naslouchat, sledovat a respektovat ji. Jako přírodní tvorové máme v sobě zakódované samoozdravné mechanismy. Stačí jim porozumět a podpořit je.

Nikdo jiný nám nemůže zajistit zdraví, než my sami.

Pracujme se svou pozorností

Čemu věnujeme pozornost, to roste. Tam dáváme energii. Pokud chceme být zdraví a vitální, zaměřme pozornost a vědomou práci na harmonizaci energie v našem organismu. Učme se neplýtvat energií a časem na nic, co není důležité. Důležité je jen to, co nás vyživuje na všech úrovních. To používejme jako kompas.

Pokud chceme být zdraví, potřebujeme se uvést do vnitřního souladu

Výše jsme si přiblížili, co se děje s energií na jaře a co můžeme dělat, abychom žili v harmonii, uchovali si rovnováhu.

Pokud toho správně využijeme, podpoříme v sobě také schopnost stanovit si cíle či plány pro nadcházející rok a nabereme dostatek akceschopnosti, chuti a rozhodnosti, abychom je postupně přivedli k realizaci, tedy realizovali sami sebe.

Přeji nám všem, abychom do jarního období vykročili zdraví, se silnou imunitou, plní energie a chuti pustit se do splnění svých plánů, projektů a také s optimismem.

S láskou

AlchyMilka

Ahoj, jsem AlchyMilka

Vědomé stravování a Alchymie zdraví
20+ let zkušeností

Jsem terapeutka klasické (taoistické) čínské medicíny, specialistka na vědomou stravu a léčebnou dietetiku, spagyrii (rostlinnou alchymii) a taoistickou vnitřní alchymii duše.

Miluji práci s bylinkami, esenciálními oleji, krystaly a rituály.

Vše, co umím, vkládám do svých online kurzů, kde učím jak podpořit samouzdravovací schopnosti člověka, předcházet nemocem a posílit nejen své tělo, ale i svou mysl, duši a vědomí.

Moc ráda to naučím i tebe

AUTORKA ONLINE PROGRAMŮ

- Vědomý detox
- Cítím se skvěle ve svém těle
- Síla středu

POBYTOVÉ AKCE

Můžeme se také setkat naživo na pobytových akcích na Slovensku, v České republice nebo na Sardinii.

ZAJÍMÁ TĚ

tradiční čínská medicína, zdravá strava, přírodní léčebné metody a vědomý přístup k životu?

Chci více informací o programech

www.AlchyMilka.sk

ON LINE DETOX PROGRAM

Potřebuješ vedení profesionála a každodenní individuální podporu?
Chybí ti čas na plánování a motivace k očistě, ale toužíš po změně?

PŘIPOJ SE
K 22 DENNÍMU ONLINE PROGRAMU

8. - 29. 3. 2025

Jarní detox *Vědomý*

Zdravý detox podle čínské medicíny pro očistu těla i duše
s individuální podporou. Přirozené metody, výživné recepty
a podpora krok za krokem

CHCI SE PŘIHLÁSIT

WWW.ALCHYMILKA.SK