

# ХЕЈА

11/2015

## МЕСЕЧЕН БЮЛЕТИН

### Дехидратация

Чувствали ли сте се често с главоболие, уморени, депресирани? Имали ли сте болки в ставите, проблеми с храносмилането? Имате ли дебел напел по езика, червеникав тен, силен глас, изпълнен удърящ пулс? Страдате ли често от суха кашлица? Поставяли ли са ви диагнози като бъбречно-каменна болест, жълчно-каменна болест, артрити, катараракта?

Знаете ли, че в основата на всички тези разнородни на пръв поглед оплаквания стои дехидратацията на клетката?

Какво означава клетъчна дехидратация и достатъчно ли е да приемам само вода, за да я компенсираме? В тази статия ще се опитам да отговоря на този въпрос по възможно най-достъпния начин.

Клетката се състои от ядро, органели и клетъчна мембрана. Едно от най-важните неща за функционирането на всички органели в синхрон е здравината на клетъчната мембрана и нейната пропускливост. Клетъчната мембрана е пазителят, който решава кои вещества да влезнат в клетката и кои да излезнат от нея. Основна структура на мембраната е двойният липиден слой, който отделя клетката от околната среда. Липидният бислой е непроницаем от иони и полярни молекули, каквато е водата. Пронизан е от голям брой белтъци, които създават т. нар. „пропускливи каналчета“, чрез които водата и разтворените в нея вещества, както и по-големите органични молекули могат да преминават избирателно от клетката или към клетката. Когато в тялото имаме правилно

съотношение между водата и количеството на „добрите“ мазнини, когато в междуклетъчното пространство нямаме натрупване на токсии, тогава можем да кажем, че и клетката функционира добре и е нормално хидратирана. И обратно, когато структурата на клетъчната мембра на е нарушена или нещо в междуклетъчното пространство (токсии, загуба на вода) се промени, клетката реагира с промяна в пропускливостта на тези каналчета. Рано или късно това води до ранна клетъчна смърт и ако тези лоши условия продължат така с месеци или години, все повече клетки губят функционалността си. Вследствие на това отделни органи започват да страдат и да дават сигнали, че нещо не е наред.

Кои са тези първи сигнали?

За да ги забележим, най-добре е да се наблюдаваме сутрин.

Ако се събуддаме с енергия и чист ум, тогава се нуждаем просто от задоволяване на сутрешната ни жажда, без това да е сигнал за дехидратация. Важно е да задоволим тази жажда с вода или чай.

Ако усещаме тялото си схванато и ума не свеж, това означава, че не сме дали време и възможност на тялото да прочисти кръвта. Причини за това могат да бъдат пренареждане, консумацията на твърде много животински продукти, токсии, пошокаествена храна, неправилно комбинирана храна или късно ядене. Ако тези усещания са ежедневни, най-вероятно е започнал процес на дехидратация.

### Програма за месец ноември и декември 2015

ВСИЧКИ ТЕМИ ОТ МОДУЛИТЕ МОЖЕТЕ ДА НАМЕРИТЕ НА СТР. 4. ПРОГРАМАТА ЗА ОТДЕЛНИТЕ МЕСЕЦИ МОЖЕТЕ ДА ВИДИТЕ НА САЙТА НИ.

#### 14.11.2015 МОДУЛ „ФИЛОСОФИЯ НА ЗДРАВЕТО“

> Тема "Многомерна човешка анатомия. Как сме устроени - видимото и невидимото в нас."

#### МОДУЛ „РАЖДАНЕТО НА СОБСТВЕНИИ НИ ДУХОВЕН ЖИВОТ: ТАТТВАМАСИ (ТИСИТОВА)“

> Тема "Цялостната личност - какво е това."

#### 21.11.2015 МОДУЛ „ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

> Тема "Творческият процес - какво дава на детето и как да се научим да го разбираме."

> Творческо ателие

#### 05.12.2015 МОДУЛ „ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

> Тема "Как да използваме цветовете при отглеждането на децата"

> Личният мит – как да го открием.

#### 12.12.2015 МОДУЛ „ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

> Тема "Религия и обреди - Коледа. Символи."

> Творческо ателие за Коледа

ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА СТР. 2

Ако обаче сутрин се будим с главоболие, с усещането, че изобщо не сме отпочинали, ако не искаме да станем от кревата, ако трудно се раздвижваме, тогава със сигурност сме дехидратирани. За да компенсираме дехидратацията се нуждаем от:

1. Редовен прием на вода - важно е водата да се приема на малки гълтъци, да е не по-малко от 1.5 л на ден, да е колкото е възможно по-чиста и слеко алкални свойства.

	Еликсири	Примери
по-малко известани	тогава чайное	дрождиарес, чайник, канела, засахарен апракос, копър, мента
	зеленчуков бульон	зелка, магданоз
	напитка от синьо-зелени подправки	спирулина, хориза
	вода	сливки
	зеленчуков сокове	морков, солници
	плодови сокове	ябълка, сиви сливи, грозе, портокал
	сечвено-пиперичен сок от пипави	искушени или прясно изцедени
	напитка от лава и синьо-зелени подправки	АФА подправки
	чай от корени	шакариа, репей, глухарче
	чай от цветя	лавик, червена лавандула
по-много известани		

2. Прием на голямо количество напитки, изчистващи организма. Тези изчистващи напитки се наричат „еликсири“ заради освежаващите и детоксикиращите им свойства. В схемата по-долу съм дала най-важните от тях. Много е важно „еликсирите“ да се приемат леко топли, в никакъв случай с температура под стайната.

При по-леките форми на дехидратация, както и ако усещате студ или слабост, избирайте „еликсирите“ от горната част на таблицата. При напреднала форма на дехидратация на клетката се получава задържане на течности в тялото (затъстване, едема, кандида, гноино възпаление на кожата). В този случай освен достатъчното количество вода е изключително важно да се приемат „еликсири“ от горчиви растения като репей, глухарче, цикория, лайка, синьо-зелени водорасли.

3. Прием на есенциални мастни киселини. Всяка една клетка в нашия организъм разчита на незаменимите мастни киселини, за да функционира нормално. За приема им, както и от къде можем да ги набавим, кои точно да предпочетем, ще обясня в някой от следващите бюлетини.

Д-р И. Маждракова

основател и управител на център „Хела“  
лекар, хомеопат, шуслеров терапевт  
За индивидуални консултации:  
тел. 02/418 36 05 или 0898 344 916

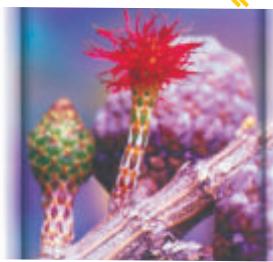




# She Oak

Цветето за хидратиране на организма

- подпомага балансирането на женските хормони
- при жени, които не могат да забременеят без да има ясни физически причини
- подпомага функцията на яйчиците
- при менопауза
- при дехидратиране



## КЛИНИЧЕН СЛУЧАЙ

Жена на 43 години с тиреоидит на Хашимото, наднормено тегло, ставен болкови синдром

### Основни оплаквания

- подуване и коликообразни болки в червата след всяко ядене, редуване на запек с разстройство, невъзможност да нормализира теглото си
- допълнителни симптоми: силна чувствителност към шум, чести главоболия, трудна концентрация
- от страна на ставите: силни болки в гърба, болка от половин година в тазобедрената става и преходни, скочачи болки в другите големи и малки стави на долните и горните крайници
- изразен предменструален синдром

### Психоемоционална картина

- много раздразнителна, с изострено чувство за справедливост
- лесно избухва, злопаметна, трудно прощава
- "Не си мълча, все съм черната овца."
- импулсивна

### Клиниколабораторни изследвания

TAT - 1801.8 UI/ml (горна граница до 115 UI/ml)  
TSH - 4.071 mUI/L (референтни стойности 0.27-4.2)

Диагнозата на пациента е тиреоидит на Хашимото. Но

ако разгледаме всички симптоми - болките по ставите, лошото храносмилане, киселините в стомаха, раздразнителността, честите главоболия, трудната концентрация – те ни показват дехидратиране на дълбоко клетъчно ниво. Най-добрият подход в този случай беше комплексния, който включва

1. Психоемоционално повлияване с австралийски цветни есенции и конституционално хомеопатично лекарство.
2. Хомеопатична терапия и добавки, насочени към подпомагане на щитовидната жлеза.
3. Шуслерова терапия (шуслерови соли 4, 6, 10, по-късно и 9).
4. Алкалализираща диета.
5. Детоксикация - през втория месец от терапията с помощта на специален хранителен режим, билки и масажи.

### Резултати

Една година по-късно при пациентката изчезнаха газовете, подуванията и болките в храносмилателния тракт. Теглото се редуцира с 24 кг. Подобри се функцията на щитовидната жлеза, стойностите на TAT намаляха до към 300 UI/ml.

НОВИ  
ЗАКАЧКИ

### Отговор на въпроса от предишния брой:

Какъв е вкусът на страх?

Вкусът на страха е стипчив. Често казваме „да се свиеш от страх“. Страхът води до дехидратация. Ако изпитвате непреодолим страх и тревожност, преди лягане направете релаксиращ маслен масаж (със сусамово масло с капка етерично масло от лавандула), изгответе чаша топло мляко с малко канела и визуализирайте най-красивото място, на което искате да попаднете.

Кои са основните цветове на здравето? Ако в живота ни отсъстват червения цвят на любовта, синия на истината и жълтия на мъдростта, ще боледуваме.

Храна с какъв вкус е добре да приемаме през есента за да сме здрави и балансиранi? Когато времето захладнее, избягвайте сладкото (с изключение на меда) и набледнете на храни със солен и кисел вкус, увеличите приема на изграждащи храни (зърнени, месни, претопено масло). Пийте редовно чай от джинджифил.



### Кои са най-важните добавки при вирусни заболявания



Отговорът ще намерите в следващия ни бюллетин.

# ГОДИШНИ МОДУЛИ В ЦЕНТЪР „ХЕЛА“

## СЕЗОН 2015/2016

### МОДУЛ „ФИЛОСОФИЯ НА ЗДРАВЕТО“

1. Многомерна човешка анатомия. Как сме устроени - видимото и невидимото в нас.
2. Физическо ниво - основните показатели за здраве. Четирите причини за възникването на болестите и можем ли да ги контролираме.
3. Как да определим нашия конституционален тип и индивидуалните ни особености чрез системата на аюрведа и астрологията.
4. Съобразяване с природните цикли – денонощи, сезонни, години.
5. Превенция – значение, изготвяне на индивидуален дневен режим, определяне на типовете полезни за всеки човек храни, подправки, билки и спорт.
6. Системата на ендокринните ни жлези.
7. Сърцето.
8. Сетивните ни органи.
9. Практично ниво - системата на чакрите, енергийни меридиани. Как работи енергийната система чрез методи за повлияване на болката (су-джок).
10. Астрално ниво - есенции за самоизцеление.
11. Ароматерапия.
12. Клетъчно хранене - биологично-активни добавки, микроелементи.
13. Начини за приготвяне на храната - практическо занятие.

### МОДУЛ „ДЕТСКО ЗДРАВЕ“

1. Различното - детето не е малък възрастен.
3. Навици - хранене, закаляване.
4. Химия или енергия - кога какво да приложим.
5. Най-честите детски заболявания и как да ги профилактираме.
6. Възпитание - как да подходим, какво означава, къде бъркаме? Защо възпитаваме консуматори и egoисти?
7. Духовни насоки в детското развитие.
8. Творческият процес - какво дава на детето и как да се научим да го разбираме.
9. Астрологията в помощ на детето - възпитание, заложби, характер.
10. Неудобните въпроси - как да им отговорим?
11. Страховете в детска възраст.
12. Как да подпомогнем концентрацията и уменията за учене?
13. Австралийски цветни есенции, подходящи в детската възраст.

### МОДУЛ „ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВЕ“

1. Победете тъгата.
2. Конкретни есенции, цветове, методи, които могат да ни помогнат да променим неправилни мисловни нагласи, да се освободим от емоционални товари, да премахнем блокажите си.
3. Методи за релаксация, визуализация, съхраняване на енергията.
4. Техники за редуциране на стреса: ТЕС, творчество, природа, есенции.
5. Енергийни техники и методи за центриране и осъзнаване.
6. Психоматика - езикът на тялото.

### МОДУЛ „ДЕТОКСИКАЦИЯ“

1. Токсини – определение, къде се отлагат, как се обезвреждат. Петте детоксикационни системи.
2. Черен дроб.
3. Бял дроб.
4. Храносмилателна система.
5. Бъбреци.
6. Кожа.
- За всеки един орган ще бъде разгледано: как функционират от холистична гледна точка, връзката им с другите органи и системи, както и с емоциите и умствените ни нагласи; тестове за определяне нивото им на здраве; микроелементи, храни, цветове, аромати и т.н., които ги подкрепят; как да ги детоксираме.
7. Видове детоксики.

### МОДУЛ „РАЖДАНЕТО НА СОБСТВЕНИЯ НИ ДУХОВЕН ЖИВОТ: ТАТ ТВАМ АСИ (ТИ СИ ТОВА)“

1. Цялостната личност - какво е това.
2. Личният мит - как да го открием.
3. Смисълът на странстването ни.
4. Символите, говорещи непосредствено на душата.
5. Източна философия.
6. Древногръцка философия.
7. Религия и обреди. Какво означава да си вярващ.
8. Философски учения от древността до наши дни.
9. Силата на звука, мантри, песнопения.
10. Силата на цветовете, мандалата.
11. Иденте за космическия цикъл.
12. Развитие на душата и съзнанието.
13. Пътят към мъдростта.

За повече информация относно обучителните модули, електронния бюлетин, съботно-неделните курсове и др. следете сайта на център Хела.

<http://hela-bg.net>

<http://www.helashop-bg.net/>

МАГАЗИН ЗА ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ, КНИГИ, СТАТИИ И СЪВЕТИ

гр. София, кв. Редута, ул. „БЛАГА ДИМИТРОВА“ №16  
тел.: 02/418 36 05 или + 359 898/ 344 916

SKYPE: centur\_hela TWITTER: CentyrHela  
FACEBOOK: Консултативен център „ХЕЛА“

**ХЕЛА**  
КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА  
ХАРМОНИЧНО ЗДРАВЕ

