

Как да „организираме“

# ЗДРАВЕТО СИ

С НАБЛИЖАВАНЕТО НА ПРОЛЕТА И ПОКАЧВАНЕТО НА ТЕМПЕРАТУРИТЕ СЯКАШ НЕЩО И В НАШИТЕ ТЕЛА СЕ СЪБУЖДА. ЕНЕРГИЯТА, КОЯТО СМЕ ТРУПАЛИ ПРЕЗ ЗИМАТА, СЕГА ЩЕ НИ ПОМОГНЕ ДА ИЗЛЕЗНЕМ НАВЪН, ДА ИЗЧИСТИМ ЗАСТОЯЛОТО, ДА ИЗТУПАМЕ ПРЕЖИВЕЛИЦИ, СТРАХОВЕ И ТЪГА, ДА ПРОЧИСТИМ ТЯЛОТО И ДУШАТА СИ. С ПОКАЧВАНЕТО НА ТЕМПЕРАТУРИТЕ ЗАПОЧВА ЛЕКОВОТО ЕСТЕСТВЕНО ЗАТОПЛЯНЕ НА ТЯЛОТО И РАЗДВИЖВАНЕ НА ТОКСИНИТЕ. МНОГО Е ВАЖНО ДА СПРЕМ ДА ТРУПАМЕ ТОКСИНИ, ЗА ДА МОЖЕМ ДА ИЗЧИСТИМ ВЕЧЕ НАТРУПАНИТЕ ПРЕЗ ЗИМАТА И ДА ПОДПОМОГНЕМ СЪБУДЕНАТА ЕСТЕСТВЕНА НАГЛАСА НА ТЯЛОТО ДА ГИ ИЗХВЪРЛИ.

## МАРТ

Всеки месец е добре да се грижим правилно за няколко основни показатели в тялото – хидратация, рН, поемане на достатъчно светлина и кислород в клетките, поддържане на правилен баланс на топлина в тялото.



# Организиране на ЗДРАВЕТО през месец **МАРТ**

## 1 Светлина

Прекарвайте колкото можете повече време навън под благодатните лъчи на слънцето без слънцезащитни кремове. Тези от вас, които са алергични към слънцето, могат да използват предпазващата сила на есенцията Mulla Mulla (<http://hela.bg/bushessencesmono>) .

Увеличете движението и ходенето пеша. Йога упражнения, подходящи за този сезон, са Слънчев поздрав, асани, пози Рибa, Лодка, Лък, Скакалец, Лъв, Камила, стойка на глава, стойка на рамене.

## 2 Кислород

Дишане през дясната ноздра – Сурия бхеда пранаяма  
Запушете лявата ноздра с безименния пръст и кутрето на дясната ръка. Вдишайте и издишайте само през дясната ноздра. Повторете 10 пъти.

## 3 Температура

- Добре е да се увеличи омасляването на тялото, да се правят гаргари за прочистване на гърлото (с лайка или дафинов лист) и да се погрижим за очите си (вижте рецептата за капки за очи).
- Да се избягват тежки, мазни, кисели и сладки храни. Да се внимава със солта. Да се избягват млечните продукти, особено сутрин; студените напитки и храни. Да не се прекалява с морска храна, патешко месо.
- Да се консумират горчиви, люти и стипчиви храни, бобови растения, репички, спанак, бамя, лук, чесън, джинджирил, черен пипер, лют червен пипер, чили, мед, ласи, пилешко месо, пуешко месо, заешко месо.
- Все още е добре да се продължи приемът на чай от джинджирил (за подобряване на храносмилането), но след ядене, а не рано сутрин на гладно, както беше през зимния сезон. Добре е към чая да се прибавят черен пипер и канела.
- Добре е да се увеличат сутрин соковете или смуитата от зеленолистни растения.

## 4 Техники

Техника за черния дроб – компрес с рициново масло

Подпомага подсилване функцията на черния дроб и детоксикация.  
За повече информация на стр. 9



# Организиране на **Здравето** през месец **МАРТ**

## 5 Пречистващи режими

През месец март е добре да се настроите за предстоящото пролетно прочистване на тялото като смените режима си на хранене с препоръчаните по-горе храни, да помислите и планирате, през кои дати ще направите вашето прочистване, като най-подходящото време за начало на такова прочистване е между 20 март и 20 април. Тогава естествените цикли на тялото съвпадат с природните цикли и изхвърлянето на токсините става естествено и лесно. Освен дата, трябва да изберете и какъв тип прочистване ще направите. Накратко ще ви запозная с основните видове, които съм използвала успешно в моята практика.

- **Гладуване** – препоръчвам го само за хората от тип кафя, в никакъв случай да не надвишава 3-5 дни

- **Детокс на сокове** – прочетете книгата на Надежда Петрова „14 дни детокс“ -<https://14dnidetoks.com>

- **Коло вада** – готова програма за заети хора, която е разработена от фирма Корал Клуб (можете да я поръчате в център Хела)

- Вариант на домашна **Панчакарма** – силно го препоръчвам! Адаптиран и много приятен вариант на това прочистване ще бъде описан подробно в програмата за месец април (вж. таблицата за принтиране за м. април). Ако искате прочистването ви да е съставено по-компетентно, цялостно и да е под лекарски контрол, можете да се обърнете към специалистите от центъра или хора, обучени в методите на Аюрведа.

### По-леки варианти на изчистване:

- **Монодиета** – когато подаваме на тялото една и съща храна в продължение на 3 дни, това е тип гладуване. В източните страни се препоръчва тази храна да е т.нар. ястие кичари (вж. рецептата). Освен кичари се пие и чай от джинджирил или се приемат храносмилателни ензими, правят се омаслявания на тялото и е добре да се постави компрес от рициново масло върху черния дроб. Пият се много течности, не се яде след 18:00 часа. Приема се есенцията Purifying (повече информация за есенцията можете да намерите в броя за м.април).

- **Изолирано прочистване на черния дроб** – добре е да се направи след кратко прочистване на червата. Подходящ продукт е и ФанДетокс на фирмата Корал Клуб

- Спиране на вечерното хранене и заместването му с прием на **псилиум хуск**. Сутрин се приема зеленолистно смути, на обяд салата и по-лека храна. Изключват се за три седмици всякакви животински продукти (месо, млечни, яйца) с изключение на гхи, тестени и сладки изделия. Може да се консумират плодове в малки количества.



# Организиране на **ЗДРАВЕТО** през месец **МАРТ**

## 6 Добавки

- **Прием на масло от коприва** – препоръчвам фирма Боталайф
- Прием на шуслерова сол 2, 6 и 10 - по 3 таблетки от всяка
- **Храносмилателни ензими** – Асимилатор и Папаяна фирмата Корал Клуб, храносмилателни ензими на фирмата Виридиан
- **Зеолитна вода** – 40 гр дребен и активиран зеолит се поставя в кана с 2 л вода. Преди да започнете да я употребявате изчакайте 8 часа.  
Можете да си приготвите и т.нар. структурирана вода чрез замразяване и последващо размразяване.
- **Мощни антиоксиданти** – по 1 табл. дневно или според препоръчаното на листовката
- **Тинктури за изчистване от паразити** – най-добре Парагон- доза за възрастни: 20 капки, разредени в 50 мл вода, 2 пъти дневно 30 минути преди хранене. Пийте Парагон през целия месец март, за да премахнете паразитите (ако има такива) преди прочистванията. Това е много важно. Дори и да нямате паразити, съставките на Парагона ще подпомогнат перисталтиката и ще повишат имунната ви система, ще подготвят тялото ви за прочистването.



## 7 Емоции и ум

Заобиколете се повече с енергията на цветовете жълто и оранжево. Жълтото намалява слуха в тялото, действа благоприятно върху интелекта и познанието, помага за постигане на духовно осъществяване, има антибактериално въздействие. Оранжевото има лек загряващ ефект, стимулира сексуалността, дава сила и енергия на половите органи, има антибактериални и бактериостатични свойства.

Както тялото, така и емоциите и духът трябва да се прочистят. За месец март ви препоръчваме Австралийската цветна есенция Bottlebrush – когато искате да промените нещо, да започнете нещо ново, да прочистите ума и тялото си, помага при изчистването от паразити, при запек, изчиства дебелото черво. (<http://hela.bg/bushessencesmono>)

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

през месец **МАРТ**

**ВАЖНИ ЗАБЕЛЕЖКИ:**

---

---

---

---

---

---

---

---

\*3 Джинджифил, кориандър, куркума, кимион

# Таблица

за месец **МАРТ**

# MAPT

# Дневни разходи

[illegible]

# Месечни рецепти за ТЯЛО

през месец **МАРТ**

## Техника за черния дроб – компрес с рициново масло

### Необходими продукти:

○ - парче неизбелен памучен или вълнен плат с размери 67 см на 30 см

- шишенце рициново масло (органично)

○ - ролка кухненско стреч фолио

- бутилка с гореща вода

Парчето плат се сгъва на 2 или на 3, поставя се върху равна повърхност, която може да се мие и се излива достатъчно рициново масло, така че да покрие добре плата, без обаче да капе. Компресът се поставя върху черния дроб. Обвийте компреса и тялото с найлоново фолио, за да го задържите на място. Облечете стари дрехи в случай, че потече. Отпуснете се и сложете бутилката с гореща вода върху областта на черния дроб и останете така един час (в случай на голяма стагнация и за по-дълго). След като направите компрес на черния дроб, можете да повторите процедурата върху областта на дискомфорт.



## Капки за очи

### Предлагаме ви няколко рецепти за подхранване на очите:

- 1 Много полезна и срещу катаракта.  
1 капка органично рициново масло се капва във всяко око вечер преди лягане.  
Едновременно с това втрийте 1 ч.л. от маслото в ходилата на краката.
- 2 Ако усещате парене в очите, вечер преди лягане капнете по 1 капка гхи със стайна температура. Вземете и хомеопатичният препарат Ruta 15 CH – 3 гранули.
- 3 Можете да промиете очите и с розова вода, органична и чиста.  
Сложете 5 капки розова вода в 30 мл дестилирана вода.

**NB!** Винаги пробвайте температурата на капките на вътрешната страна на китката си. Не трябва да ги усещате с температура, по-различна от тази на тялото.

# Специална рецепта

през месец **МАРТ**

## Рецепта за кичари

### Необходими продукти:

- $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка джинджирил
- 2 супени лъжици гхи
- $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка кориандър
- $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка кимион
- $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка куркума
- $\frac{1}{2}$  чаена лъжичка сол
- $\frac{1}{2}$  чаша ориз
- $\frac{1}{4}$  чаша мунг дал
- 2 чаши вода
- стръкче пресен копър
- \* Мунг дал се предлага в био магазините като зелена соя или мунг бийнс.

### Начин на приготвяне:

Далът се накисва от предната вечер. Преди готвенето водата се излива. Налива се нова вода и далът се вари около 20 мин. Когато е полусварен, в друг съд се загрева гхи и се прибавят подправките. Прибавя се оризът и леко се загрева. Прибавя се далът заедно с водата, която трябва да бъде 2-3 пъти повече от ориза. Ври на умерено силен огън до пълното сваряване и омекване на ориза и дала. След махане от котлона се прибавя нарязаният копър.

