

Как да „организираме“

ЗДРАВЕТО СИ

Месец май – месец, в който все по-осезаемо започваме да усещаме топлината и хармонията в природата, месец, в който започваме да се разгръщаме и да реализираме нови начинания, месец, в който поемаме все повече светлина в телата и душата си.

Но за някои от нас е и месец, в който алергиите не ни оставят да бъдем навън и да вдишаме от силата на пробуждащата се природа. Кихане, сърбези, кашлици, непрекъснат дискомфорт изпитват все повече хора по време на пролетните цъфтежи.

Този брой ще е посветен на това, как да намалим тези симптоми и да започнем да се радваме на слънцето и цъфналите дървета.

Най-важните неща, които трябва да направим, за да намалим алергичните симптоми, са разтоварване на тялото от антигени (успокояване на имунната система) и ранна подготовка на тялото (още през зимата) чрез различни добавки и лечебни методи за

предстоящите месеци на цъфтежи. Лечението трябва да се провежда всяка година, поне три години подред. За всеки човек това лечение е индивидуално и се води от лекар, но нека видим какво може да направите и сами, за да минете възможно най-леко през този сезон.

МАЙ

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



Организиране на Здравето през месец МАЙ

I.

Първата стъпка към намаляване на симптомите на алергията е чрез пречистване на организма. Най-подходящите месеци за детоксикация са м.март и м.април (вижте „Как да организираме здравето си за м. март и м. април“).

II.

След пречистването на организма е време да захраним клетките си с енергия, да набавим различни вещества и минерали, които ще са нужни на организма ни за справяне с алергиите, да преосмислим навиците си и да се откажем от някои от тях или да ги заменим с по-полезни такива.

Изключително важно е след периода на пречистване да **рестартираме храносмилането си**. Това можем да направим с пет подправки (нежно храносмилане).

Има пет подправки за храносмилане, които се използват от хиляди години с невероятен успех. Това са **копър, кориандър, кимион, кардамон и джинджифил**.

Тези пет храносмилателни подправки предотвратяват образуването на газове, подуването на корема и рестартират естествената сила на храносмилателната система.

Te са едновременно нежни към тялото, но и мощни като въздействие. Дори хората с най-чувствителните храносмилателни системи могат да понесат добре тези пет подправки. Можете да ги прибавяте към всяко едно ястие, което пригответе.

Многобройни проучвания показват, че те подпомагат изграждането на една саморегулираща се храносмилателна система чрез:

- Увеличаване на жълчния сок
- Увеличаване активността на панкреатичните ензими (няма нужда от храносмилателни ензимни добавки)
- Увеличаване ензимната активност на тънките черва (няма нужда от храносмилателни ензимни добавки)
- Намаляване на газовете и подуването на корема (няма нужда от добавки със солна киселина)
- Увеличаване на метаболизирането на мазнините и захарта
- Te са мощни неутрализатори на свободни радиални
- Помагат за поддържането на оптимално телесно тегло
- Подкрепят микробиома (особено джинджифилът)
- Намаляват адхезията на H. pylori към стомашната лигавица
- Стимулират храносмилането
- Ускоряват времето за преминаване на храната през червата - по-добро елиминиране



Организиране на Здравето през месец МАЙ

III.

Важно е да знаете към кои полени сте алергични и да потърсите и изучите т.нар. кръстосани реакции между вашия конкретен алерген и храната.

Какво всъщност е кръстосана реакция?

Основният критерий, по който е възможно да се определи дали ще се развие кръстосана реакция, е наличието на едни и същи патогенни протеини в различни растения. Това са малки протеинови молекули, които се образуват в растенията в резултат на излагането им на неблагоприятни условия – инфекциозни заболявания, ултравиолетово лъчение, нарушаване целостта на структурите, химиали и др.

В различните части на растенията нивото на тези протеини се различава, което определя неравномерната сила на ефекта върху имунитета.

Има 14 групи протеини, които се различават по набора от аминокиселини и съответно по биологична и ензимна активност. Само шест от тях играят важна роля при кръстосаните реакции:

Протеин	Описание	Къде се съдържа?	Болест
PB-2, бета-глюканаза	Ензим за хидролиза, който разгражда стената на плеснените гъби.	Латекс, банани, киви, смокини, домати и картофи	Синдром на плодовия латекс
PB-3, ендохитиназа	Разделя екзоскелета на насекомите и клетъчната стена на гъбичките	Латекс, авокадо, банан, кестен	Синдром на плодовия латекс
PB-4, хитиназа	Разгражда хитина, предпазва от увреждане	Латекс, ряпа, картофи	–
PB-5, тауматин-подобен протеин	Осигурява противогъбична защита, спасяване от замръзване и суша	Череши, ябълки, черен пипер, планински кедър	–
PB-10, рибонуклеаза	Кръстосана алергична основа, основен брезов алерген	Бреза, леска, елша, кестен, ябълка, целина, череша, праскови, кайсии, круши, моркови, домати, магданоз, пелин и др	Синдром на плод-бреза, синдром на бреза-пелин-плод-зеленчук
PB-14, протеин на липидния транспортер (BPL)	Той транспортира фосфолипиди от липозоми до митохондрии, има антимикробна и противогъбична активност	Праскови, ябълки, соя, кайсии, сливи, череши, ечемик, латекс, кестени, лешници, орехи, пелин, амброзия, аспержи, грозде, царевица, маслини	

Организиране на ЗДРАВЕТО през месец МАЙ

Ще ви дам пример с брезата. Това е най-неприятната алергия в периода от средата на април до юни (в зависимост от региона), тъй като поленовият протеин е подобен по състав на много други протеини. Списъкът с храни, които могат да предизвикат кръстосана реакция, е огромен. Ако сте алергични към нея, е добре да ограничите досега си (като чрез вдишване, така и чрез храната) до:

- соя
- ябълка
- праскова
- лещник
- череша
- слива
- морков
- картоф
- целина
- пелин
- фъстък
- домати
- кимион
- манго
- къри
- пшеница
- кориандър



Струва си да си припомним, че:

1. Топлинната обработка не винаги води до загуба на алергенност, напротив, често я увеличава.
2. Зеленчуците и плодовете след узряване са по-опасни, отколкото когато са леко неузврели.
3. Нито пастьоризираните, нито стерилизираните, нито замразените продукти се различават значително по своите алергennи свойства от пресните.

Превантивни мерки

- При наличие на сезонна сенна хрема трябва да бъдете изключително внимателни, да не сте навън в най-слънчевата част от деня, да използвате въздушни филтри в домовете си, да спазвате хипоалергенна диета.
- Пазете се от ухапвания от насекоми, особено ако сте алергични към риба и морски дарове.
- Не използвайте естествени възглавници и одеяла от пух и пера.
- Извършвайте по-често мокро почистване в къщата.

Организиране на ЗДРАВЕТО през месец МАЙ

Светлина: ежедневните разходки на открито продължават и се удължават, но първите по-силни слънчеви лъчи могат да предизвикат обриви или съзене на очите, дори главоболие. Преди разходка приемайте от австралийската цветна есенция Mulla Mulla - 2 пъти дневно по 7 капки при събуждане и при заспиване. Това е есенцията, която ще ви предпази от слънчева алергия и ще помогне на тялото да се адаптира по-бързо към топлите месеци.

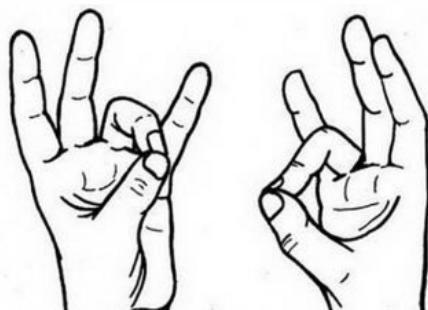
Кислород: всяка сутрин извършвайте бавно основно йогиско дишане или алтернативно йогийско дишане за зареждане с енергия за деня.

Топлината: постепенно, в зависимост от температурата на околната среда, трябва да започнат да се включват охлаждащи храни и билкови извлечи. Ментата е сред най-често използваните охлаждащи субстанции. Можете да я консумирате под формата на лимонада и билкова отвара.

Хидратация: от м. май започнете да приемате през цялата пролет и лято вода, в която сте капнали по 2 капки от есенцията She Oak (есенция за хидратиране на тялото). За тези от вас, които имат алергии, прибавете и по 7 капки от есенцията Fringed Violet (есенцията, която ще намали чувствителността ви към алергени). Добавяйте я ежедневно докато имате активни симптоми на алергия.

Техники: За пролетта и за новите начала е изключително добре по време на сутрешното йогиско зареждащо дишане да правите „мудра на земята“ и/или „бхамара мудра“ (противоалергична мудра) с утвърждението: „Моето тяло е в хармония с природата.“.

бхамара мудра



мудра на земята

Организиране на Здравето през месец МАЙ

Времето е подходящо да се запишете на танци, за да се раздвижите и да помогнете на разгръщането си.

Започнете да ставате 30 минути по-рано и да правите 20 минутни упражнения, след което вземете душ с четкане на тялото. ([Какво е Dry Brushing - Сухо четкане ? Ползи и как да го направим правилно - Green For Beauty](#))

Добавки за сезона:

1. Астаксантин – за хора с проблеми с очите месец май е най-подходящото време да ги подкрепим, може да се направят маслени бани на очите с гхи
2. Кверцетин – подпомага намаляването на симптомите на алергия
3. Прием на тинктура от живовляк (*Plantago major*) и гемопрепарат от касис (*Ribes nigrum GM*) - biozone.bg
4. Прием на препарата хлорофреш - концентрат на капки (може да го закупите от аптечната мрежа)
5. Хидрастис D12 – помага да се отървем от излишната слуз и дренира синуси, черва и черен дроб - за един месец, 2 пъти по 5 гранули



Седмично организиране на храненето:

- да се избягват тежки, мазни, кисели хани; намалете млечните (особено ако сте с алергии) и сладки хани
- включете кълнове; зърнени като ечемик, просо, елда; бобови - мунг дал, леща; зеленолистни сокове; кълнове от чимен (сминдух)
- от плодовете включете такива с по-стипчив вкус
- подправки: куркума, джинджифил, чесън, черен пипер, дафинов лист, индийско орехче
- да се приемат зелени и жълти хани - да се увеличат сировите зеленолистни зеленчуци и особено тези с горчив вкус като репички, глухарче, лук, чесън (левурда), спанак, киселец, лапад
- не трябва да се спи през деня
- да се увеличат физическите упражнения, омасляването, пущенето на билки, гаргарата и поставянето на колири (мехлеми за очите)
- пийте колкото можете повече вода

Организиране на ЗДРАВЕТО през месец МАЙ

Емоции и ум:

Заобиколете се с цвета на зеленото - това е цветът на природата и на хармонията. Нека през този месец да укрепим волята си (като увеличим спорта и ходенето пеша) и излезнем от черупката си. Да приемем ограниченията си, да премахнем блокажите, да напуснем усамотението си: Направете си комбинация от австралийски цветни есенции Blubell, Five Corners, Tall Yellow Top, Wild Potato Bush. Това съчетание на есенции ще ни помогне да се подгответим за прекрасното, изпълнено с движение лято. Хора, които изпитват трудности в общуването, след приема на есенцията ще почувстват голямо облекчение и радост при общуването с другите (можете да я поръчате в център Хела).

През пролетта е добре да увеличите ходенето пеша до работата или да карате колело.
Подходящ Спорт – плуване, тенис, всеки спорт на открито.



Техника

Жала нети –
техника за очистване
на носа



Организиране на ЗДРАВЕТО през месец МАЙ

Протокол от лекарства и добавки при алергии

Хората със сенна хрема, астма, алергични обриви, трябва да започнат прем на

СПИСЪК:

<input type="checkbox"/> Шуслерова сол 2	2 пъти по 4 табл дневно
<input type="checkbox"/> Шуслерова сол 8	2 пъти по 4 табл дневно
<input type="checkbox"/> Цефагрейн	2 пъти по 1 табл.
<input type="checkbox"/> Fringed Violet	2 пъти по 7 капки
<input type="checkbox"/> MT Плантаго	2 пъти по 30 капки
<input type="checkbox"/> Рибес нигрум	сутрин 10 к. във вода
<input type="checkbox"/> Кверцетин	2 пъти по 1 табл.
<input type="checkbox"/> Хидрастис Δ 12*	2 пъти по 5 глобули+

*Хидрастис Δ 12 – помага да се отървем от излишната слуз и дренира синуси, черва и черен дроб, за един месец 2 по 5 глобули+

Домашна аптечка за пролетта

СПИСЪК:

<input type="checkbox"/> Ledum	при прободни рани и ухапвания от нежилещи насекоми вкл. кърлежи
<input type="checkbox"/> Apis	при ухапвания от насекоми и алергични реакции
<input type="checkbox"/> Spongia	при ларингитна кашлица
<input type="checkbox"/> Mulla Mulla	при чувствителност към слънцето или при слънчеви изгаряния
<input type="checkbox"/> Ribes nigrum	карис- подпомага функцията на надбъречната жлеза, много полезен при алергии
<input type="checkbox"/> Кверцетин	Кверцетинът е пигмент, който принадлежи към група растителни съединения, наречени флавоноиди. Има съильно противовъзпалително и антиоксидантно действие. Облекчава симптомите на алергията.

Рецепти

Пролетен биостимулатор

Пролетен биостимулатор

Пресни пролетни пъпки, листа, цветове, филизи, поници заляти с течен мед (като консервант); Вариант на традиционна стара рецепта: леска/бреза (реси, пъпки, млади листа), здравец (пресен поник/лист или пресен корен), пресни листа от индрише и мушкато, кокиче (няколко цвята – без зелената част) – 1 кафеена лъжица сутрин на гладно.

По идея на Светослав Чешмеджиев, билколечител



Модулиране на възпалението

Тези билки помагат за модулиране на възпалението, вероятно защото са с високо съдържание на антиоксиданти.

- Куркума (*Curcumin longum*)
- Коприва (*Urtica dioica*) - лиофилизирана коприва или сух прах от коприва, семената на копривата имат особено силни антиалергични свойства. Може да се приема седмици/месеци преди започване на алергиите – по 1 ч.л. дневно. Може да се приема и симптоматично, титрирайте дозата, докато симптомите отшумят.
- Шипки (*Rosa spp.*)
- Горски плодове
- Магданоз (*Petroselinum crispum*, Коприва)

Рецепти с глухарче

БИЛКОВ ОЦЕТ ЗА КОКТЕЙЛИ ОТ ГЛУХАРЧЕ И ЯГОДИ

Съставки:

- 2 чаши ягоди (пресни или замръзени)
- 1/2 чаша свежи корени от глухарче, нарязани (или 1/4 чаша сушени корени от глухарче)
- 2 ч.л. пресен джинджифил, наскълцан
- 1 чаша оцет балсамик био
- 1 чаша ябълков оцет (или бял винен оцет)
- 1/2 чаша мед (или повече, на вкус)

Количество: 2.5 чаши

Нарежете ягодите. Сложете ги в стерилизиран буркан. С дървена лъжица разбъркайте легко ягодите. Прибавете корените от глухарче и джинджифил. Добавете оцета и меда. Разбъркайте хубаво. Покрийте буркана с капак: пластмасов, стъклен (не трябва да е метален) или сложете парче пергамент или восъчна хартия между металния капак и коктейла. Оставете коктейла да престои една седмица в хладилника. Всеки ден легко го разклащайте. Прецедете го когато е готов.

Начин на прием - под формата на коктейл: Сложете 1-2 ч.л. от оцета в 250 гр вода, газирана вода или сода. Напитката трябва да има кисел и сладък вкус с аромат на ягоди и лек привкус на джинджифил.

Съхранявайте коктейла в хладилника, в буркан със стъклен или пластмасов капак. Срокът на годност е 6 месеца.



Песто от глухарчета

Съставки:

- 1/2 ч. обелени кедрови ядки
- 3 скилидически сън, смлени
- 2 чаши нарязани пресни листа от глухарче, рехаво запълнени
- 1 супена лъжица лимонов сок
- 1 супена лъжица лимонова кора
- 1/2 чаша зехтин екстра върджин
- 1/2 чаена лъжичка морска сол
- 1 чаена лъжичка куркума на прах
- 1/2 чаена лъжичка прясно смяян черен пипер
- 1/4 чаша прясно настърган пармезан

Поставете всички съставки с изключение на пармезана в блендер или кухненски робот. Смелете до гладка консистенция. Ако е прекалено гъсто, бавно добавете още малко зехтин. Добавете пармезана и продължете да пасирате, докато сместа стане гладка. Охладете и консумирайте в рамките на 3 дни.

Рецептите са по идея на herbmentor