

TWOJE CIAŁO MÓWI SAMO ZA SIEBIE

Jeszcze chwytamy ciepłe promienie słońca kończącego się lata. Chętniej spoglądamy na swoje ciało w lustrze niż wiosną. Na skórze złoty odcień po słonecznych kąpielach. Ale ten ładny obraz uwypukla też różnego rodzaju zmiany. Dotyczy to nie tylko pań, które np. mają już dzieci czy nie pierwszy raz 20 lat, ale i bardzo młodych ludzi, często dzieci.

Wędrując latem po różnych zakątkach lubię odpoczywać nad wodą. Mimo woli, siedząc na plaży, jestem obserwatorem jak wyraźnie ludzkie ciało manifestuje swoje potrzeby.

Błędy żywieniowe, efekty alergii, dużej ilości toksyn w organizmie widać już na małych dzieciach. Ich opasłe ciała z rozstępami to zapowiedź większych kłopotów.

Młode, szczupłe dziewczyny z cellulitem to też manifestacja zaburzonej pracy systemu energetycznego ciała fizycznego, a w konsekwencji i ciała fizycznego.

O ilości młodych „wielkobrzuchatych” panów aż strach mówić.

Większość tych zaburzeń dotyczy głównie obszaru ud, bioder i brzucha, czasami ramion. Są to rejonny czakry podstawy (krąg funkcji układ moczowo - płciowy), a co za tym idzie poczucie bezpieczeństwa, siły fizycznej i oczywiście jakości pracy głównej „oczyszczalni” płynów ustrojowych, jaką są nerki.

Drugim ważnym elementem jest czakra śledziony (krąg funkcji żołądek - śledziona - trzustka), a więc żywienie - głównie jego jakość, zdolność przetwarzania i wchłanianie pokarmów niezbędne do tworzenia energii życiowej i odporności immunologicznej całego organizmu.

To również obszar bezpieczeństwa, że nie umrzemy z głodu, wspierający pewność siebie.

Ta prawidłowość manifestuje się dystansem do emocji (czakra II i IV) i dobrą komunikacją ze światem zewnętrznym i samym sobą (czakra V, VI i VII).

Czy z nami tak jest? Warto się przekonać stojąc w kostiumie kąpielowym przed lustrem.

Jeśli słońko zmęczyło naszą skórę, warto żywić się świeżymi warzywami i orzechami, których jesienią jest wbród, a także zrobić ziołową kąpiel i posmarować balsamem ujędrniającym, który nakarmi skórę z zewnątrz.

Więszym problemem jest cellulit - wynika z zaburzenia głównie czakry II ale i I, IV i V. Innymi słowy, nadmierne spożywanie węglowodanów, cukrów, żywności wysoko przetworzonej z konserwantami i syntetycznymi barwnikami, oczywiście stres, nadwaga, brak ruchu i w konsekwencji zachwiania hormonalne.

Aby odzyskać ładną skórę warto prześledzić dietę, zwiększyć aktywność fizyczną - np. piechotą do i z pracy. Korzystać a masaży, a także robić je samemu z np. balsamem anty cellulitowym. Z działanie balsamu zawierającym algi morskie i teofiliny, doskonale wspomagają zioła podawane wewnątrz, np.

nawłóć - 1 łyżka stołowa

rdest ptasi - 1

wiązówka kwiat - 1

rozdrobniony owoc głogu - 1/2

liść brzozy - 1/2

Należy je zaparzyć w 3 szklankach wody i wypić w ciągu dnia dzieląc na 3 porcje między posiłkami.

Przy dużym problemie z cellulitem i wadze powyżej 60 kg balsam wcieramy 2 razy dziennie, a zioła możemy podwoić.

Picie ziół należy kontynuować przez 2 tygodnie i po 1 tygodniu przerwy powtórzyć.

Innym problemem, który często towarzyszy cellulitowi są rozstępy. Są to głównie zaburzenia czakry II i I.

Wynikają z diety ubogiej w witaminy, mikro - i makroelementy (szczególnie krzem i cynk). Również leki mogą mieć wpływ na powstawanie otyłości i zaburzenia hormonalne, np. u niektórych osób lek przeciwalergiczny Zyrtec, leki steroidowe czy tabletki hormonalne. Te wszystkie czynniki doprowadzają do zmian we włóknach kolagenu i elastyny, utraty ich elastyczności i zerwania pewnej regularnej sieci, którą tworzą. Efektem tego są właśnie rozstępy.

Pomocą w ich zapobieganiu i regeneracji skóry może być balsam przeciw rozstępom - uzupełniający i pobudzający tworzenie nowego kolagenu, zawierający min. doskonale działającą centellę.

Do tego balsamu polecam wielokrotnie wypróbowaną mieszankę ziołową:

skrzyp polny - 2 łyżki stołowe

przywrotnik - 1

babka lancetowata - 1/2

ptasznik - 1/2

wiązówka kwiat - 1/2

3 szklanki wody + skrzyp p. należy gotować 20 - 30 min., wyłączyć, dodać pozostałe zioła. Po naciągnięciu wypić w ciągu dnia dzieląc na 3 porcje. Można pić przez 2 tygodnie.

Kurację ziołową proponuję powtarzać kilka razy w roku, aby wiosną nasz obraz w lustrze był jeszcze piękniejszy

Małgorzata Worsztynowicz