

CZY TO TYLKO PRZEZIĘBIENIE

Zima to czas, w którym pogoda nas nie rozpieszcza. Znaczne różnice temperatur powodują często, że marzniemy. Krótki dzień, mało słońca to mniej witalnej energii w otoczeniu. W takich warunkach naszego klimatu powinniśmy więcej spać, przebywać na świeżym powietrzu w środku dnia i jeść ciepłe posiłki.

Przy obecnym tempie życia trudno o taki komfort. Dlatego warto pamiętać o sprawdzonych sposobach przywracających równowagę cieplną organizmowi, które dają często lepsze efekty niż nie jeden lek.

Takim niedocenianym zabiegiem po przemarznięciu jest wymoczenie nóg w ciepłej wodzie. Do wysokiego naczynia np. głębokiej miski, garnka czy wiadra nalewamy trochę – przyjemnie ciepłej wody i zanurzamy stopy, po chwili ostrożnie (najlepiej na moment wyjąć nogi) dodajemy trochę wrzątku. Kiedy nogi przyzwyczajają się do tej kąpieli, znów dolewamy gorącą wodę, tak aby dobrze je rozgrzać. Przy tym skorzysta całe ciało. Ostatecznie woda powinna sięgać co najmniej do połowy łydki. W przypadku żyłaków moczymy tylko stopy, a gdy są intensywne nie należy stosować gorących kąpiei.

Taka kąpiel powinna trwać ok. 15 ÷ 20 minut. Można ją uzupełnić herbatką z imbiru. Gotuje się 1 łyżeczkę mielonego korzenia ok. 2 minuty w 1 szkl. wody. Imbir wzmacnia odporność i nadaje ruch energii. Taką herbatkę można urozmaicić dodatkiem cytryny i po częściowym przestudzeniu osłodzić miodem.

Rozgrzewająco działają również: cynamon, kardamon, papryka ostra, majeranek czy nawłóć. Aby kąpiel przyniosła oczekiwane rezultaty należy koniecznie na koniec kąpieli opłukać nogi lub np. włożyć je na moment do drugiego naczynia z zimną wodą. Wówczas ciepło pozostanie wewnątrz organizmu.

Gdyby zdarzyło się tak, że już mamy wysoką gorączkę wówczas nie stosujemy ziół rozgrzewających. Lepiej zadziała zielona herbata, babka, krwawnik, rzepik, skrzyp, szałwia czy ogórecznik lek. i prawoślaz. Podane na początku choroby świetne rezultaty dają dobrze dobrane leki homeopatyczne.

Zupełnie inaczej dzieje się, gdy drobne infekcje pojawiają się coraz częściej, aż przechodzą w stan chroniczny. Stopniowo tracimy siły, organizm jest zaflegmiony i cały czas praktycznie trochę mniej lub bardziej chorujemy.

W takiej sytuacji należy zadać sobie pytanie – **czy to tylko przeziębienie?** Może to tylko wtórny objaw głębiej ukrytych przyczyn.

W tym miejscu warto przypomnieć, że kondycja człowieka to wielce złożony proces. Równowaga psycho-fizyczna i duchowa to podstawa prawidłowości takiego procesu. Jego przemiany powinny pozostawać ze sobą w dynamicznych, żywych relacjach.

W przeciwnym razie następuje bałagan w przepływie energii, a w konsekwencji po pewnym czasie pojawia się osłabienie i choroba.

Przyczyną „pozornego przeziębienia” najczęściej bywa to - co jemy. Pokarm dobry dla jednej osoby dla innej jest niewskazany lub bywa wręcz wolno działającą trucizną. Przemęczenie i stres zadziałają jak katalizatory.

Oto dwa bardzo charakterystyczne przykłady.

Pani Maria (1.48) od lat przybiera na wadze, po trochu, ale mimo różnych ograniczeń w diecie bez efektu chudnięcia. Nie ma siły. Często się przeziębia. W ciągu dnia bywa bez powodu rozdrażniona. Wieczorami długo, mimo zmęczenia, nie może zasnąć, jest jej zimno. Do łóżka pod ciepłą kołdrę zakłada na nogi wełniane skarpety. Robiła wiele badań medycznych szukając przyczyny złego samopoczucia. Wszystkie są prawidłowe. W przeszłości, dawno temu, odczuwała dolegliwości, jak to określiła, „w brzuchu”. Ma usunięty element jelita (wyrostek robaczkowy)

Marek ma 5 lat – ciągle ma zapchany nos. Przebywa częściej w domu niż w przedszkolu z powodu przewlekłych infekcji dróg oddechowych. Ma alergię na mleko, które zostało wyeliminowane z diety. Jego brak apetytu martwi rodziców. Jest bardzo szczupły. Sińce pod oczami i skargi na ból wzdętego brzucha spowodowały, że lekarz zlecił badanie na pasożyty i w kierunku celiakii. Wykryto owsiki, które zostały zlikwidowane, test na celiakię nic nie wykazał. Chłopiec nadal często chorował. Zrobił się drażliwy, był blady choć na szczęście zginęły sińce spod oczu.

Dwa zdarzenia, w których jest wspólny problem: rozdrażnienie, uczucie chłodu, braku sił, częste przeziębienia. Wskazanie na ból brzucha.

Chłopiec nie przybierał na wadze, natomiast p. Maria nie mogła schudnąć i miała duże problemy z zasypianiem.

Biorąc pod uwagę system energetyczny i zgłoszone problemy widzimy zaburzenie dróg oddechowych, za które odpowiada Czakra 5 (kanał płuca jelito grube). Zimno i blade ciało za co odpowiada system krążenia (serce osierdzie jelito cienkie) i ból brzucha czyli żołądek śledziona trzustka.

Po szczegółowej analizie bioterapeutycznej i radiestezyjnej, co potwierdzono elektronicznie na aparacie Salvia, okazało się, że pierwotną przyczyną złego stanu zdrowia w obu tych przypadkach była nietolerancja pszenicy. U p. Marii tylko glutenu – czyli białka roślinnego, u Marka glutenu, również skrobi pszennej (a więc odpadły z diety również pieczywa bezglutenowe), mleka (laktoza i kazeina), białka jaja kurzego, oraz organizm chłopca wykazywał dużą wrażliwość na pyłki traw (pszenica pochodzi od traw) i roztocza kurzu.

W obu tych przypadkach pierwszym etapem terapii było odstawienie produktów ze zbóż, które zawierają gluten a więc pszenicy, żyta, owsa i jęczmienia. To spowodowało, że do organizmu nie dostawała się już gliadyna – która powstaje z glutenu i jest neurotoksyną, mogły się regenerować kosmki i śluzówka jelit, co w efekcie poprawiło trawienie i wchłanianie wielu cennych składników pokarmowych.

Już sam fakt zmiany diety przyczynił się do ustąpienia wielu dolegliwości. Przede wszystkim ustąpiły bóle brzucha, po tygodniu nie było zaflegmienia dróg oddechowych.

Dalsza terapia mająca na celu poprawę metabolizmu i „posprzątanie” układu nerwowego pozwoliły na odzyskanie zdrowia.

W obu przypadkach przyczyną choroby i „przeziębień” była nieprawidłowa dieta.

Problem nietolerancji pszenicy narasta w bardzo dużym tempie. Zdrowi i bez alergii rodzice mają chore dzieci. Mówi się, że może to być problem również predyspozycji. W mojej opinii to mocno zmodyfikowane zboża zmieniły się na tyle, że nasz organizm przestaje je tolerować. Inna rzecz to fakt, że otoczka ziarna (jang) która osusza, daje dynamikę, zawiera cenny błonnik i minerały - jest odrzucana, a wewnętrzna (in) zawierająca skrobię i białko która ochładza i nawilża - stała się podstawą wszystkich wypieków chleba, bułek, ciast, pizzy etc. Organizmy przeciążone tym brakiem równowagi w pożywieniu zaczynają odrzucać ten pokarm.

Wg źródeł naukowych nietolerancja na gluten występuje u ok. 40 do nawet 50 – ciu kilku procent ludności USA i Europy. Prowadzi ostatecznie do choroby celiakii, która często przebiega nietypowo i jest odbierana jako alergja, przemęczenie czy przeziębienie.

Jej typowe objawy to: brak apetytu, ból brzucha, biegunki lub duża w nich zawartość śluzu i tłuszczu, wymioty, zahamowanie wzrostu, wagi ciała, a nawet zmiany usposobienia – drażliwość.

Bardzo często nie dochodzi do rozwoju choroby w czytelnej formie. Długo gluten obciąża organizm na wiele sposobów. U jednych manifestuje się poprzez zaflegmienie, zaburzenie układu nerwowego czy coraz większą alergię, na bazie efektów której rozwijają się kolejne infekcje. U innych najmocniej uderza w układ pokarmowy i jelita prowadząc do ich trwałego uszkodzenia.

Najprostszym sposobem na sprawdzenie, czy gluten nam szkodzi, jest zrobienie tygodniowej diety eliminacyjnej. Jeśli nasze zdrowie i samopoczucie zaczną się choć troszkę poprawiać, warto ją kontynuować.

Innym sposobem są testy kinezylogiczne – np. ściśnij ze sobą i mocno trzymaj, dotykając opuszkami, kciuk i palec wskazujący. Poproś, aby ktoś „je rozdzielił” sprawdzając, jaką masz w nich siłę. Potem weź np. bułkę w drugą rękę i powtórz test. Jeśli zdecydowanie przybyło Ci siły to bułka jest dla Ciebie dobrym pokarmem, jeśli nie to ją wyeliminuj z diety.

To prosty sposób, a może być nawet przyjemną zabawą, dzięki któremu nasz organizm ma szansę zasugerować co jest dla niego dobre.

Małgorzata Worsztynowicz

www.biofil.net