

BYLINKÁ•Ā~KA PROTI POĀĀSĀ•

NedĀ•le, 09 kvĀ•ten 2021

PoĀ•asĀ- si s nĀ•imi pĀ•knĀ• zahrĀ•vĀ•j. ExtrĀ•mnĀ- teplotnĀ- zmĀ•ny se mĀ•Ā•ou podepsat na naĀ•Ā- imunitĀ•. LidskĀ•½ or-
totiĀ•¾ po zimĀ• pĀ•mirozenĀ• oslabenĀ•½. ZejmĀ•na u lidĀ•, kteĀ•mĀ- bojujĀ- s chronickĀ•½mi obtĀ•Ā•emi, mohou vĀ•½kyvy tĀ•
zpĀ•sobit nemalĀ• problĀ•my. RozdĀ•l okolo 20 - 30 stupĀ•Ā• se totiĀ•¾ mĀ•Ā•e odrazit v tom, jak dobĀ•me nĀ•im funguje imu-
systĀ•m. V dobĀ• pandemie to mĀ•Ā•e zpĀ•sobit vĀ•tĀ•Ā- problĀ•my, neĀ•¾ kdykoli jindy.

Dnes je horko, zĀ•tra se ochladĀ• o 15 stupĀ•Ā• a za dva dny je opĀ•t horko. Jeden den snĀ•Ā•Ā• a my musĀ•me rychle z hlou-
skĀ•mĀ•nĀ• vyndat zimnĀ• bundu a druhĀ•½ den jdeme s dĀ•tmi do parku v krĀ•tkĀ•m rukĀ•vu. ZaĀ•Ā•nĀ•j to bĀ•½t pravidelnĀ•
poĀ•asĀ•.

PryĀ• jsou lĀ•ta se stabilnĀ•mi teplotami na koupĀ•nĀ• a bĀ•Ā•nĀ•½mi letnĀ•mi bouĀ•kami a pak postupnĀ•m pĀ•echoden-
podzimnĀ•m a zimnĀ•m teplotĀ•m, nebo naopak pĀ•jemnĀ• Ā•mĀ• teploty, kterĀ• postupnĀ• pĀ•ejdou v lĀ•to.

Jako lidstvo jsme se v celĀ• naĀ•Ā• historii museli stĀ•le adaptovat na zmĀ•ny zevnĀ•ho prostĀ•medĀ•, ve kterĀ•m Ā•ijeme. E-
ohledu na rĀ•znĀ•j vĀ•deckĀ• tvrzenĀ• o tom jestli je nebo nenĀ• zmĀ•na klimatu, zmĀ•ny poĀ•asĀ• vĀ•ichni na svĀ• kĀ•Ā•i cĀ•
Je to prostĀ• jinĀ•!

Na tyto zmĀ•ny musĀ• naĀ•je tĀ•lo reagovat postupnou adaptacĀ• celĀ• Ā•ady chemickĀ•½ a fyzikĀ•lnĀ•ch pochodĀ• v naĀ•er-
organismu. Proto, abychom mu to usnadnili, existujĀ• v pĀ•mĀ•rodĀ• tzv. adaptogeny, coĀ•¾ jsou rostliny a lĀ•ivĀ• houby, kte-
obsahujĀ• Ā•innĀ• lĀ•tky podporujĀ•cĀ• adaptaci organismu na zmĀ•ny prostĀ•medĀ•, ve kterĀ•m se nachĀ•zĀ•me. Tyto lĀ•
udrĀ•ujĀ• zejmĀ•na sprĀ•vnou funkci imunitnĀ•ho a hormonĀ•lnĀ•ho systĀ•mu v naĀ•em tĀ•le a celkovĀ• nĀ•im pomĀ•hajĀ•
lĀ•pe.

ZmĀ•ny vnĀ•jĀ•ch podmĀ•nek, ve kterĀ•ch Ā•ijeme, zpĀ•sobujĀ• v naĀ•em organismu ve vĀ•tĀ•Ā- mĀ•Ā•e stresovĀ• rea-
zatĀ•ujĀ• nĀ•Ā• hormonĀ•lnĀ• systĀ•m, a to zejmĀ•na zvĀ•Ā•enou tvorbou stresovĀ•ch hormonĀ•, kterĀ• nĀ•slednĀ• pĀ•
funkce dalĀ•Ā•ch Ā•lĀ•iz s vnitĀ•nĀ• sekrecĀ•.

RychlĀ• a velkĀ• zmĀ•ny poĀ•asĀ• mohou vyvolĀ•vat u citlivĀ•jĀ•ch lidĀ• bolesti hlavy a rozostĀ•nĀ• vidĀ•nĀ•. Na to vel-
pĀ•sobĀ• KlanopraĀ•ka Ā•nskĀ•. NejĀ•innĀ•jĀ•Ā• Ā•stĀ• tĀ•to exotickĀ• liĀ•iny je plod. CelkovĀ• chrĀ•nĀ• organismus p-
vypĀ•tĀ• a stresu, regeneruje jĀ•tra, zlepĀ•juje vidĀ•nĀ•, dodĀ•vĀ• energii, pĀ•sobĀ• proti bolesti hlavy, kĀ•eĀ•m a vyĀ•erpĀ•
Najdete jĀ• ve skvĀ•lĀ•m a chutnĀ•m pĀ•pravku - Ā•ajovĀ•m koncentĀ•tu Stres a vyĀ•erpĀ•nĀ•.

ZmĀ•ny klimatu a nĀ•hlĀ• vĀ•½kyvy teplot mohou mĀ•t takĀ• za nĀ•sledek pocity Ā•navy a Ā•patnĀ•ho soustĀ•edĀ•nĀ•. Vel-
silnĀ•m adaptogenem je Rozchodnice rĀ•Ā•ovĀ•j. Trvalka s naĀ•ervenĀ•½mi pupeny se vyskytuje i u nĀ•s, i kdyĀ•¾ vzĀ•cnĀ•
Ā•adĀ•me jĀ• mezi silnĀ• adaptogeny jako napĀ•mĀ•klad Ā•enĀ•jen. Velmi dobĀ•me pĀ•sobĀ• proti psychickĀ• Ā•navĀ•, neur-
nebo poruchĀ•ch spĀ•nku. PouĀ•vĀ• se jako podpĀ•rnĀ•j bylina na dobrĀ• soustĀ•edĀ•nĀ• jak u dospĀ•lĀ•ch, tak i u dĀ•t

A co imunita?

ZmĀ•ny vnĀ•jĀ•ch podmĀ•nek takĀ• velmi silnĀ• ovlivĀ•ujĀ• vĀ•½konnost naĀ•eho imunitnĀ•ho systĀ•mu. JestliĀ•¾ je naĀ•
organismus dlouhodobĀ•, stabilnĀ• vystavovĀ•n stresu, tak po nĀ•jakĀ•m Ā•ase zaĀ•ne klesat sprĀ•vnĀ•j funkce imunitnĀ•ho
systĀ•mu. ProstĀ• veĀ•kerou energii tĀ•lo vĀ•nuje na zvlĀ•dĀ•nĀ• stresovĀ•ch situacĀ•, a uĀ• mu zbĀ•vĀ• mĀ•lo energie na
imunitnĀ•ho systĀ•mu. V tomto pĀ•padĀ• je myĀ•len stres organismu vzniklĀ•½ pro nĀ•j nestabilnĀ•mi teplotami a stĀ•mĀ•-d-
kvality zevnĀ•ho prostĀ•medĀ• (vlhko, vĀ•tr, chlad). Potom se stane, Ā•e pĀ•mi nĀ•hlĀ•m poklesu teploty, zmĀ•nĀ• poĀ•asĀ•,
onemocnĀ•me.

PĀ•mĀ•roda nĀ•im nabĀ•zĀ• nejenom lĀ•ivĀ• rostliny, ale i houby, kterĀ• se Ā•adĀ• mezi tzv. adaptogeny. Tou nejznĀ•jmĀ•

Housenice β -D-glucanolytici. Tato houba byla objevena u obyvatel Tibetu. Zjistilo se, že jim velmi účinně pomáhá při psoriáze a ekzémových a těžkých podkožních praménkách nadmořské výšce 4000 m n. m.

Housenice β -D-glucanolytici známá také jako cordyceps je houba parazitující na housenkách nebo larvách hmyzu, zejména v hradnách v Tibetu a Číně. Nejčastěji se pěstuje do těla podhouby - mycelium a později vyrůstá z jejího těla na hradnách plodnice. Mumifikovaná housenka, která má v sobě podhoubu, tato houba se sbírá pro potřeby medicíny. Obsah účinných látek této houby je velmi silný a její působení jako adaptogenu také. Houba, která je velmi vhodná na podporu fungování imunitního systému v tomto období, v období velkých změn - venkovních teplot.

Housenice β -D-glucanolytici se používá zejména při nachlazení, zánětech ledvin a močových cest, zejména dýchacích, astmatu a kašli. Působí proti virovým a bakteriálním infekcím, stafylokokům, streptokokům a zlatým stafylokokům. Má silný stimulační účinek, takže je vhodná při chronické únavě, u starších osob, ale pracujících osob nebo sportovců. Celkově zvyšuje naši energii v těle "energii čchi". Velmi účinně se používá v povzbuzení sexuální energie, zejména pokud chce pár po dítěti. Pro její stimulační účinky není vhodná u dětí - ve věrných hodinách.

Nezapomeňte na minerály

Základním minerálem, který podporuje adaptaci našeho organismu je hořčík. Hořčík působí na únavu, vyčerpání svalů, nervů, ale i hlavy. Regeneruje kosti a klouby, zlepšuje sportovní výkon. Hořčík v kombinaci s vitamíny B1, B3, a B6 podporuje soustředění a myšlenky, odstraňuje bušení srdce, snižuje krevní tlak. Vášme, že matka páteře k nám bude vládnout, abychom nezažili tak výrazný výkyv počasí.

Nicméně i vy ji nyní vězte, jak na něj vyzrát, abyste se v každém ročním období cítili dobře!

ANDREA,

Zdroj internet