

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 odrazil 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•- 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• jarnĀ- 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•edĀ-, ve kterĀ•m Ā•ijeme. E-
ohledu na rĀ•znĀ•j vĀ›deckĀ•j 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•edĀ-, 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›Ā•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•enĀ• vidĀ›nĀ-. Na to vel-
pĀ•sobĀ- KlanopraĀ•ka Ā•nskĀ•j. 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•mĀ•-pravku - Ā•ajovĀ•m koncentrĀ•tu Stres a vyĀ•erpĀ•nĀ-.

ZmĀ›ny klimatu a nĀ•ihlĀ• 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›
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•½vĀ• mĀ•jlo energie na
imunitnĀ-ho systĀ•mu. V tomto pĀ•mĀ•-padĀ› je myĀ•len stres organismu vzniklĀ•½ pro nĀ•j nestabilnĀ-mi teplotami a stĀ•mĀ•-d-
kvality zevnĀ-ho prostĀ•edĀ- (vlhko, vĀ•tr, chlad). Potom se stane, Ā•¾e pĀ•mi nĀ•ihlĀ•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•mĀ•

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

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

Nezapomejte 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 psoriázy bude vyléčena, abychom nezažili tak výraznou výživu po nás.

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

ANDREA,

Zdroj internet