11 ZÁSAD PRE VAŠE ZDRAVIE

MASTICHATERAPIA

> *Skôr ako začnete niekoho liečiť, spýtajte sa ho, či je ochotný vzdať sa vecí, kvôli ktorým je chorý.*
>
> *Hippocrates*

NELIEČTE SA. UZDRAVTE SA.

Nie je žiadnym tajomstvom, že klasická medicína je prevažne o liečení príznakov, už menej o hľadaní skutočnej príčiny ochorenia. My sme však presvedčení, že ochorenie nie je problém, s ktorým treba bojovať, ale že mu treba porozumieť, že je to spôsob, ako s nami naše telo komunikuje.

Preto okrem klasického vyšetrenia by mal lekár poznať aj osobný príbeh pacienta, jeho starosti, zistiť, čo ho trápi a čoho sa najviac bojí. Len tak sa môže dostať k skutočnej príčine ochorenia a zvoliť vhodný spôsob liečby.

Radi by sme sa aj my venovali každému z vás osobne, no nie je to v našich silách. Veríme však, že ak sa človek stíši a začne počúvať svoje vlastné telo, je schopný uzdraviť sa aj sám.

Preto sme pre vás pripravili týchto 11 zásad, ktoré vám pomôžu vybudovať správne návyky a prinavrátia vám do života zdravie, silu a pozitívnu energiu.

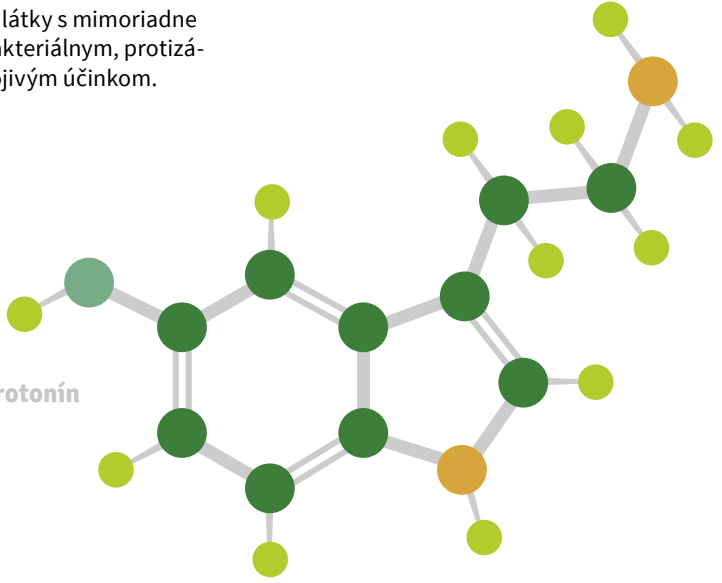
ZDRAVÉ TRÁVENIE JE DÔLEŽITÉ

Posledné roky sa z vedeckých kruhov čoraz častejšie dozvedáme o silnom prepojení zdravého trávenia a celkového fungovania organizmu. V tráviacom trakte sa vytvára serotonín – hormón šťastia. Oslabené trávenie sa odráža na psychike človeka – spôsobuje únavu a podráždenosť.

Zároveň, až 70% imunity a obranných schopností organizmu sa nachádza v čreve. Nesprávna životospráva a stres patria medzi hlavné príčiny ochorení žalúdka a následne aj celého tráviaceho systému. Oslabené trávenie nie je schopné plnohodnotne spracovávať prijatú potravu, v tráviacom trakte nastáva premnoženie baktérii, čo má za následok vznik črevných a žalúdočných ochorení.

V klasickej medicíne sa na liečbu zápalových ochorení používajú predovšetkým antibiotiká. Tie však so sebou nesú množstvo nežiadúcich vedľajších účinkov a aj oslabenie črevnej mikroflóry. Mnoho ľudí preto hľadá alternatívne spôsoby liečby a siahajú po prírodných prostriedkoch. Ako jedna z najúčinnejších prírodných alternatív pri liečbe tráviacich problémov sa ukázala terapia Chioskou mastichou – prírodným produktom z konkrétnej odrody stromu Pistacia Lentiscus, rastúceho výlučne v južnej časti ostrova Chios v Grécku. Živica tohto stromu obsahuje látky s mimoriadne silným antibakteriálnym, protizápalovým a hojivým účinkom.

Ak chcete vyťažiť z prírodnej terapie maximum, je dôležité sa zamerať počas liečby aj na posilnenie trávenia. V tejto brožúrke vám ponúkame niekoľko praktických rád, ktorých dodržiavaním veľmi účinne podporíte svoje zdravie. Zapojte ich do svojho každodenného života a uzdravte sa.



Detail listov
Pistacia Lentiscus

1. VYHNITE SA STRESU

Hoci na ďalších stranách vám predstavíme praktické rady týkajúce sa stravovania, tento bod považujeme za najdôležitejší. Výskumy ukázali, že až 75 % chorôb je spojených so stresom. Aj keď v živote nemôžete vždy zabrániť udalostiam, ktoré ho vyvolávajú, môžete sa naučiť kontrolovať svoje reakcie pomocou týchto jednoduchých krokov:

Krok 1: Myslite pozitívne.

Nenechajte sa ovládať negatívnymi myšlienkami, zbytočne tak oberáte sami seba o energiu. Ak sa prichytíte pri tom, že myslíte na niečo zlé, alebo ak máte akékoľvek obavy, či pocit strachu, povedzte STOP. Zmeňte tému a zamerajte sa radšej na niečo pekné, na nejakú veselú spomienku, či zážitok. Väčšina ľudí vôbec nemá pod kontrolou svoje emócie a reaguje automaticky. Negatívne myšlienky sa u nich objavujú spontánne a oni ani nevedia prečo. Dobrá správa je, že sa to dá zmeniť. Začína to rozhodnutím prevziať kontrolu nad svojim myslením a zodpovednosť za svoj život. Platí zásada: “Moja myseľ je moja záhrada - čo do nej zasadím, to bude rásť.”

Krok 2:
Hľadajte pekné veci.

Zamerajte sa na veci, ktoré vám prinášajú radosť – nech sú akokoľvek malé a premýšľajte o nich. Rozprávajte o nich svojim blízkym. Pretože to, čomu venujete pozornosť, to posilňujete a priťahujete do svojho života. Ak sa rozhodnete zaoberať dobrými vecami, budú sa vo vašom živote objavovať čoraz častejšie a spontánnejšie. Pozorujte, ako sa svet mení podľa vášho obrazu – keď ste pozitívny, aj ľudia okolo vás majú lepšiu náladu a usmievajú sa. Naopak, typy ľudí, ktoré sa neustále sťažujú, málokto vyhľadáva.

TIP PRE VÁS

Každý deň vyčarujte úsmev aspoň dvom náhodným ľuďom. Nájdite na nich niečo, čo sa vám úprimne páči a povedzte im to. Môžete im pochváliť oblečenie, ako sa pekne usmievajú, oceniť, že zvládli náročnú úlohu, alebo že sa v niečom zlepšili. Urobte to vedome. Úsmev, ktorý vyčaríte druhým ľuďom sa vám vráti desaťnásobne.

2. DODRŽIAVAJTE PITNÝ REŽIM

Dospelý človek by mal vypiť minimálne 1,5 litra čistej vody denne. Táto voda by mala byť vlažná, neodporúčame piť studenú vodu. Účinok teplej vody na organizmus je mnohonásobne blahodárnejší a najmä v ranných hodinách výborne prečisťuje celý črevný trakt. Vodu pite vždy čistú, neperlivú a neochutenú – v opačnom prípade ju vaše telo bude vnímať ako potravu a automaticky spustí proces trávenia, čo nie je pri terapii žalúdka vhodné. Od 18,00 hodiny príjem tekutín znižujte. V tomto čase začína klesať aktivita obličiek a organizmus má tendenciu zadržiavať vodu v tele.

TIP PRE VÁS

Ak je pre vás predstava pitia vlažnej až teplej vody ťažká, skúste to aspoň raz denne, ideálne hneď ráno. Každé ráno pomaly vypite nalačno pohár vlažnej vody – naštartujete organizmus a prečistíte si črevá. Zistíte, že teplá voda je pre telo prirodzená a dokážete jej naraz vypiť oveľa väčšie množstvo ako studenej.

Čerstvá “slza” chioskej mastichy

3. PODPORTE TRÁVENIE

Jednoduchým, no výborným pomocníkom je jablčný ocot, ktorý obsahuje veľké množstvo enzýmov prospešných pre zdravé trávenie. Ocot si kupujte vždy nefiltrovaný a nepasterizovaný (spoznáte ho podľa mierneho kalu a usadenín na dne). Pre podporu trávenia rozmiešajte 1-2x denne čajovú lyžičku v 2dcl vlažnej vody a vypite 10 minút pred jedlom. Počas jedla už ďalšie nápoje nepite – riedili by ste tráviace šťavy a znižovali ich účinnosť. Ak je jedlo príliš suché, môžete si dať pohár vlažnej vody s citrónom, prípadne 1dcl vína. Prvý nápoj sa odporúča piť najskôr hodinu po jedle.

Ak pri svojich tráviacich problémoch užívate prírodné produkty s chioskou mastichou, jablčný ocot výrazne podporí ich účinky. Odporúčame ho užívať minimálne počas terapie.

TIP PRE VÁS

Ak po jedle pociťujete ťažobu a potrebujete akútne uľaviť, užite klinček. 3 klinčeky jemne rozžujte a zapite vodou. Éterické oleje v klinčeku podporujú trávenie a citeľná úľava by mala prísť už do 10 minút.

4. DOPRAJTE SI NA JEDLO DOSTATOK ČASU

Rýchle jedenie a stres patria k hlavným faktorom vedúcim k problémom s trávením. Spôsobujú vznik žalúdočných vredov a premnoženie baktérie helikobakter v žalúdku.

Aby ste sa týmto problémom vyhli, vyhraďte si na jedlo dostatočné množstvo času a vychutnajte si ho. Počas jedenia pustite z hlavy prácu, aj akékoľvek problémy.

Jedzte pomaly a dôkladne prežúvajte. Aj v slinách sú tráviace enzýmy, ktoré pomáhajú tráviť potravu.Nedostatočne rozžutá potrava sa dlhšie trávi a môže spôsobovať nafukovanie a vetry. Čím dlhšie ostáva potrava v žalúdku, tým sú podmienky pre rozmnožovanie nepriateľských baktérií priaznivejšie.

Počas jedla nepite.

5. STRAVUJTE SA S ROZUMOM

Zdravie je v jednoduchosti. Na jeho udržanie nemusíte držať zložité diéty, stačí dodržiavanie týchto základných pravidiel:

A) Neprejedajte sa. Základom je jesť tak, aby ste sa aj bezprostredne po jedle cítili aktívni a plní energie. Ak po jedle cítite únavu, jedli ste príliš veľa. Jedzte len vtedy, keď máte hlad a prestaňte jesť vo chvíli, keď cítite, že váš hlad poľavuje. Všetko, čo zjete po tom, ako uspokojíte svoj hlad, je len na uspokojenie apetítu a je prejavom nestriedmosti. Takéto konanie spôsobuje z dlhodobého hľadiska len nežiadúce ťažkosti.

B) Zabudnite na „správny čas“ kedy by ste mali jesť. Najedzte sa až vtedy, keď naozaj pocítite hlad. Ideálna prestávka medzi jedlami je 4 – 5 hodín, ideálny počet sú 2 hlavné jedlá denne.

TIP PRE VÁS

Ak pocítite počas desiaty či olovrantu hlad, uprednostnite komplexné doplnky výživy ako je šťava zo zeleného jačmeňa, chlorella, orechy, horká čokoláda (nad 70%).

C) Medzi jedlami nepojedajte drobnosti – keksíky, pečivo, ovocie (ani sušené). Tieto potraviny obsahujú cukor, ktorý spôsobuje závislosť. Cukor zbytočne provokuje hladinu inzulínu. Samotná konzumácia cukru spôsobuje, že už krátko po konzumácii takýchto jedál pociťujete silný, nepríjemný, tzv. “vlčí hlad”.

Ak obmedzíte príjem sacharidov nielen medzi jedlami, ale celkovo vo vašom jedálničku, zakrátko zistíte, že hlad už nepociťujete tak často.

D) Jedzte veľa zeleniny - dodávajú telu vitamíny, minerály a vlákninu. Zelenina má pozitívny zdravotný účinok a je veľmi žiadúce, aby strava obsahovala dostatok najmä zelenej zeleniny. Zelenina vplýva na dobré trávenie a ovplyvňuje činnosť tráviaceho traktu. Namiesto klasickej prílohy (ryža, zemiaky) si radšej doprajte čerstvý šalát alebo dusenú zeleninu.

Hlavne v čase, kedy si liečite žalúdok je dôležité, aby vaša potrava bola ľahká a opustila žalúdok čo najrýchlejšie.

6. ZNÍŽTE PRÍJEM SACHARIDOV

Rafinovaný (biely) cukor odporúčame z jedálnička vylúčiť úplne. Hoci mnohé z jeho negatívnych účinkov hneď nevidno, neskôr sa prejavia v podobe závažných chronických ochorení.

Pod pojmom cukor však nemyslíme len sladidlo. Snažte sa o celkové zníženie príjmu potravín s vysokým glykemickým indexom.

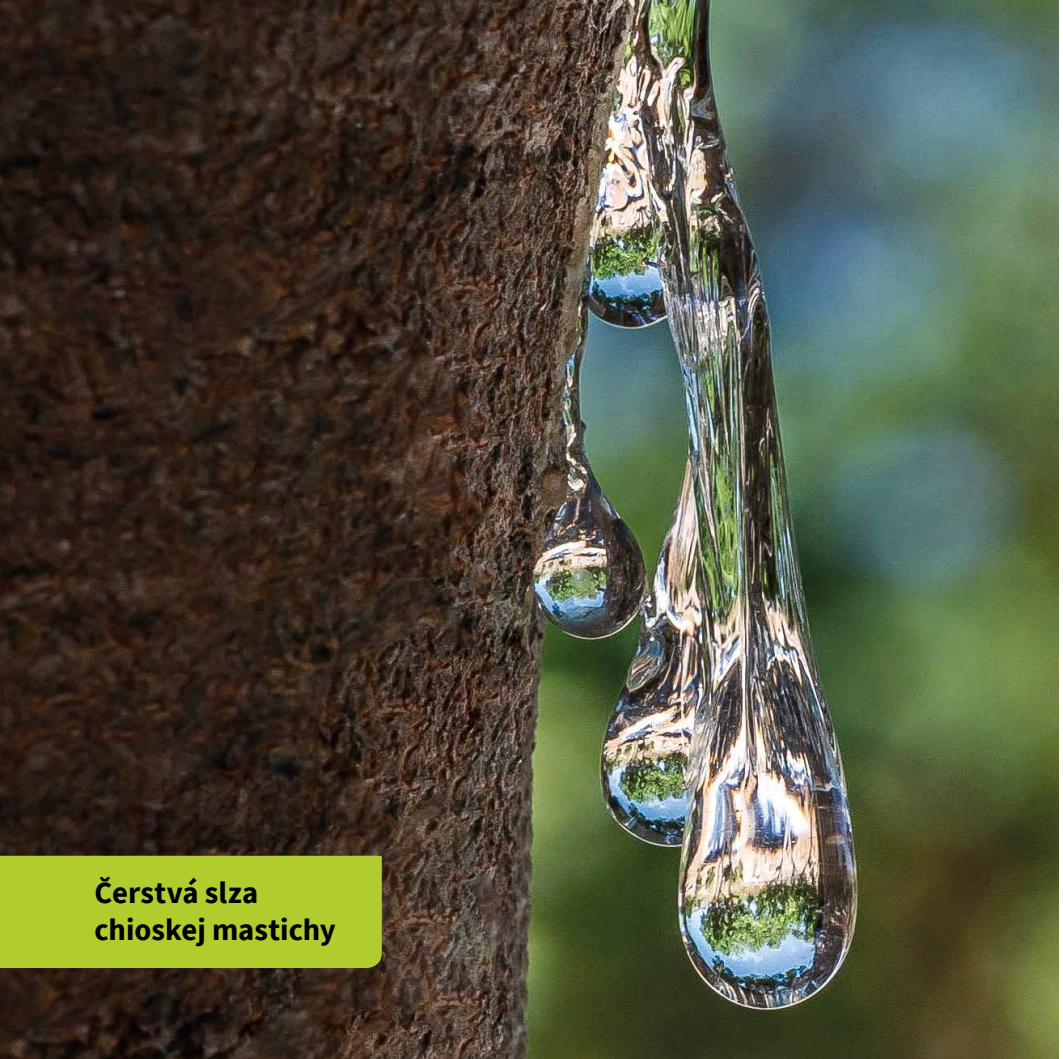
Medzi tie patria aj potraviny s obsahom bielej múky – pečivo, cestoviny, jedlá z kysnutého cesta. Bielej múke sa počas terapie snažte úplne vyhnúť. Namiesto nej používajte celozrnú. Pšeničnú múku môžete nahradiť aj špaldovou alebo ražnou.

Strukoviny v strave používajte opatrne a vždy ich pred varením namočte aspoň na 12 hodín. Obmedzte tiež obilniny, ryžu, ovos, kukuricu, rajčiny a baklažány. Všetky tieto potraviny obsahujú rastlinný proteín lektín, ktorý spôsobuje aj to, že sa potrava neprimerane dlho trávi a pôsobí v tráviacom trakte ako toxín. Niektoré štúdie hovoria o vysokej zápalovej, autoimúnnej a neurotoxickej aktivite tohto proteínu. Hoci v malom množstve je lektín neškodný, minimálne počas procesu liečby žalúdka by ste sa týmto potravinám mali vyhnúť.

Obmedziť by ste mali aj konzumáciu čistých ovocných štiav a sušeného ovocia, ktoré majú tiež vysoký obsah cukrov.

TIP PRE VÁS

Naučte sa vnímať prirodzene sladkú chuť potravín. Ak si na to zvyknete, nebudete potrebovať používať množstvo sladidiel. Na sladenie koláčov, alebo sladkých jedál využívajte predovšetkým ovocie - banány, datle, figy. Zo sladidiel odporúčame hlavne med, melasu, ryžový alebo javorový sirup. Ich používanie však kontrolujte a nepreháňajte.



Čerstvá slza chioskej mastichy

7. DOPRAJTE SI PÔST

Raz za týždeň vynechajte jedno hlavné jedlo zo svojho jedálnička (napr. raňajky). Doprajte svojmu črevu dostatočný čas na to, aby pretrávilo zvyšky potravy z predošlého dňa. Ak dokážete vydržať 24 hodín bez jedla, podporíte prirodzenú detoxikáciu, pri ktorej sa organizmus zbaví nahromadených škodlivín, tráviaci systém si odpočinie a telo môže zamerať svoju pozornosť na celkovú regeneráciu. Nezabúdajte pritom na dostatok vlažnej vody, prípadne detoxikačných čajov, ktoré podporia vylučovanie toxických látok z tela.

Na začiatok môžete vyskúšať aj kratší pôst - ak vaše posledné jedlo dňa bude o 18.00 a najete sa znovu až na obed druhého dňa, vydržali ste 18 hodín bez jedla. Gratulujeme!

TIP PRE VÁS

Dôležitá je tiež očista čriev. Užívajte rozpustnú vlákninu psyllium, ktorá vás zbaví nánosov na tenkom a hrubom čreve a zlepší ich peristaltiku. Dávkovanie: 1 lyžička psyllia 2x denne s 2dcl vody. Pri užívaní psyllia dbajte na pitný režim.

8. OBMEDZTE MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Minimálne počas terapie sa vyhýbajte potravinám z kravského mlieka. Nahradiť ich môžete výrobkami z ovčieho a kozieho mlieka.

Ak už siahnete po jogurte, dbajte na jeho zloženie a vyberajte si jogurt so živou kultúrou a s čo najmenším počtom ingrediencií.

Na trhu sa už nachádza aj bohatá ponuka rastlinných mliek, môžete si vybrať, ktoré vám chutí – kokosové, ryžové, mandľové. Vyhnite sa však sójovému mlieku.

TIP PRE VÁS

Ako vhodný doplnok stravy vám odporúčame bryndzu. Jej nutričná hodnota a množstvo probiotických látok v nej obsiahnutých vám pomôžu napraviť trávenie.

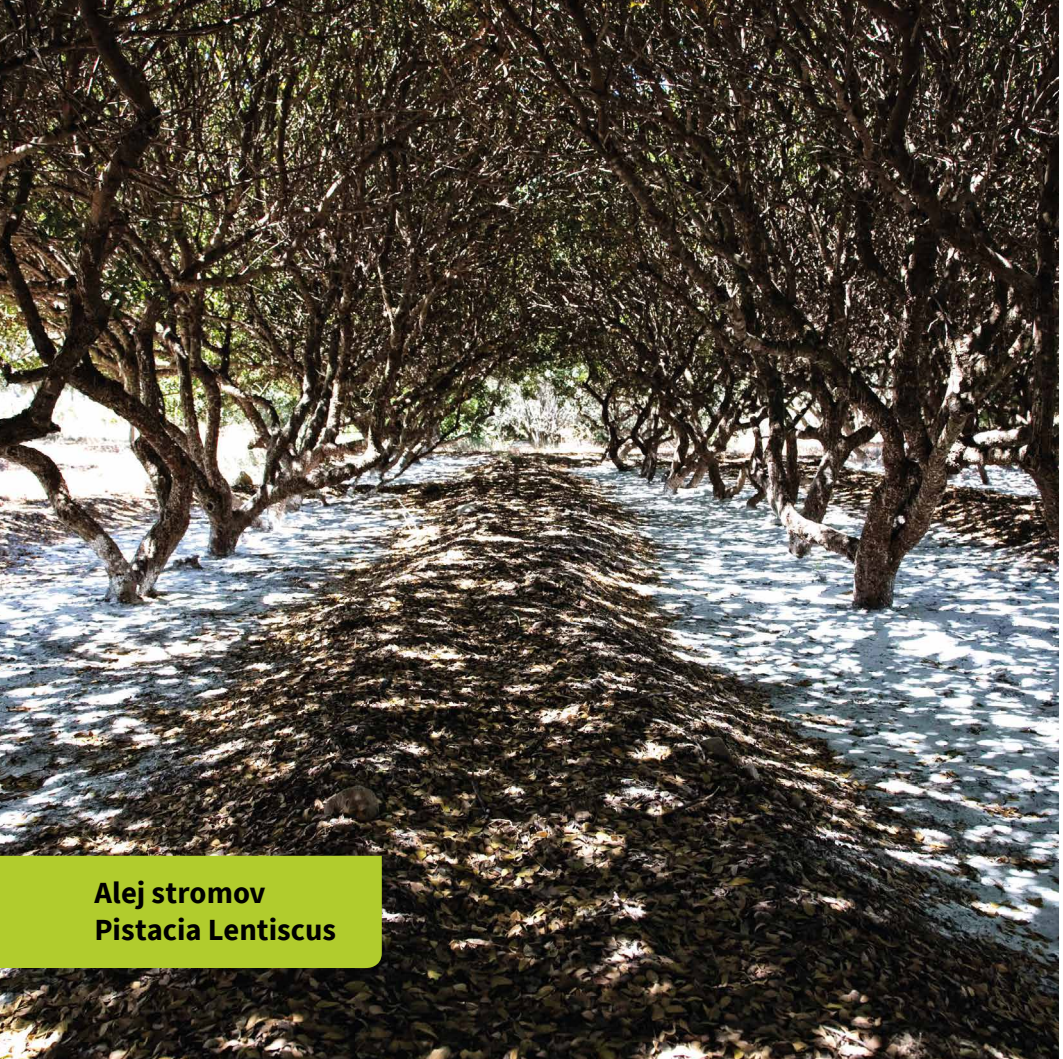
9. JEZDTE ZDRAVÉ TUKY

Zabudnite na nízkotučnú diétu. Najnovšie výskumy ukazujú, že príjem zdravých tukov je pre náš organizmus veľmi dôležitý. Zdravé tuky majú vplyv aj na cholesterol – dokážu znižovať zlý LDL cholesterol a posilňovať dobrý HDL cholesterol. Zdrojmi zdravých tukov sú napríklad domáce vajíčka, maslo, ryby, či kvalitná slanina. Pre vaše zdravie je dôležité živočíšne tuky dopĺňať rovnakým množstvom rastlinných tukov. Ich zdrojmi sú: orechy (vlašské orechy, para, mandle, makadámové orechy), avokádo, olivový a ľanový olej. Pri tepelnej úprave používajte domácu masť, kokosový a ryžový olej alebo prepustené maslo (tzv. ghee). Používanie slnečnicového a repkového oleja obmedzte na minimum.

Úplne sa vyhnite tukom v polotovaroch a fast foodoch, stuženým rastlinným tukom a margarínom.

TIP PRE VÁS

Zvýšte príjem Omega 3 mastných kyselín. Zjedzte denne lyžičku rybieho alebo ľanového oleja, či za hrsť pomletých ľanových semienok. Podporíte tak zdravie vášho srdca a znížite riziko srdcovocievnych ochorení. Investujte aj do kvalitného panenského olivového oleja a denne ho používajte. Pokojne si ním môžete poliať každé hotové jedlo.



Alej stromov
Pistacia Lentiscus

10. HÝBTE SA

Ľudské telo je v podstate veľmi zložitý stroj. Ak ho nebudeme používať, prestane správne pracovať. Odborníci odporúčajú aspoň pol hodinu fyzického cvičenia denne.

Pohyb zlepšuje trávenie a pomáha potrave posúvať sa črevami. Najvhodnejší je pohyb na čerstvom vzduchu. Každý deň venujte pol hodinu prechádzke v prírode, či v parku. Nevyhýbajte sa ani pobytu na slnku. Slnko doplní vo vašom tele potrebný vitamín D.

TIP PRE VÁS

Môžete vyskúšať aj chôdzu naboso. Takáto chôdza stimuluje nervové zakončenia na chodidle a pozitívne vplýva na činnosť vnútorných orgánov. Dôležitý pre naše zdravie je tiež kontakt chodidla so samotnou pôdou.

Čistenie kryštálov mastichy priamo v uliciach Pyrgi

11. SMEJTE SA

Hovorí sa, že smiech je najnákaz-livejšia “choroba”. Smiech má veľmi pozitívny efekt na celkové zdravie. Podľa vedeckých štúdií smiech redukuje stres, podporuje imunitný systém a je priaznivý pre zdravie srdca.

Terapia smiechom sa používa aj ako liečba u dlhodobo chorých, či u seniorov – prečo ho teda nevyužiť aj pri vašich ťažkostiach? Rozvibrujete a premasírujete ním aj vnútorné orgány. Smiech znižuje svalové napätie a pomáha aj pri zvládaní bolesti.

Ak nemáte dôvod na smiech v danej chvíli, smejte sa aj tak. Telo nerozoznáva, či sa smejete nasilu. Dôležité je, že pri smiechu sa vylučuje hormón šťastia a telo sa uvoľní, čo je pre neho signál, že všetko je v poriadku. Smiechom zároveň omladne vaša tvár a posilní sa srdce.

TIP PRE VÁS

Postavte sa pred zrkadlo a 10 sekúnd sa na seba usmievajte. Uvidíte, že tento úsmev vám ostane na tvári. Vidíte, už pri tej predstave ste sa podvedome usmiali. Otestujte to!

VÝZVY PRE VAŠE ZDRAVIE

Zdá sa vám, že dodržanie všetkých bodov naraz je pre vás náročné? Rozumieme vám. Preto na záver prinášame 14 výziev, ktoré vám vašu cestu za zdravím uľahčia.

Vyberte si každý týždeň aspoň jednu a pokúste sa ju dodržiavať celý týždeň. Vytvoríte si tak pozitívny návyk, ktorým prekonáte ten negatívny. Ak sa vám to podarí, pridajte si ďalší bod. Už po prekonaní jedného negatívneho návyku sami uvidíte, aké silné pozitívne účinky to zanechá na vašom zdraví.

- Nejem po 18:00
- Nepijem počas jedla a ani hodinu po ňom
- Vynechávam cukor a produkty z bielej múky
- Usmievam sa na seba do zrkadla :)
- Podarilo sa mi každý deň vyčarovať úsmev na tvári minimálne dvom ľuďom
- Každý deň užívam jablčný ocot
- Bol/a som na prechádzke
- Vydržal/a som bez jedla (18 alebo 24 hodín) a opakujem to každý týždeň
- Vypil/a som aspoň 1,5l čistej vody v priebehu dňa
- Urobil/a som 5-minútové cvičenie, kedy som sa vedome sústredil/a na niečo pekné a pozitívne
- Zjedol/zjedla som 1 celé avokádo, za hrsť orechov a 4 polievkové lyžice panenského olivového oleja
- Namiesto ryže, cestovín či zemiakov som si zvolil/a čerstvý zeleninový šalát
- Medzi hlavnými jedlami nepojedám žiadne drobnosti, sladkosti, keksíky
- Vyhýbam sa čítaniu bulvárov a sledovaniu televíznych novín

NIEČO NA ZÁVER

Čoraz viac odborov z oblasti psychológie, či mentálneho coachingu sa venuje výskumu ľudského podvedomia a jeho možného vplyvu na zdravie človeka. V dnešnom uponáhľanom materiálnom svete určite nie je ľahké pripustiť možnosť, že za náš život zodpovedáme len my sami.

Nie vláda, ani náš sused, rodičia, či náš partner. Ak si chcete pritiahnuť do života to, po čom túžite, vyskúšajte tieto tri techniky:

1. Viete čo naozaj chcete?

Úprimne. Väčšina ľudí totiž robí jednu veľkú chybu. Namiesto toho, aby sa sústredili na to, čo chcú, venujú svoj čas predstavám o tom, čo nechcú. Lenže naše podvedomie nepracuje so slovami chcem/nechcem, ale s obrazmi. Ak si poviete “nechcem byť chorý”, predstavujete si chorobu a tým si ju priťahujete. Ak túžite po zdraví, predstavujte si zdravie. Zabudnite na to, čo nechcete – povedzte si, čo chcete.

2. Zapojte do vytvárania predstáv všetkých 5 zmyslov.

Skúsení tréneri sa pri tvorbe cieľov pýtajú svojich klientov: Čo vídíš? Čo počuješ? Ako to tam vonia? Cítiš nejakú chuť? A čo dotyk? Čím viac zmyslov človek zapojí, tým je predstava reálnejšia a o to rýchlejšie sa môže stať skutočnosťou.

3. Ste dostatočne konkrétny?

Niekedy môže byť predstava bohatstva, zdravia, či nového partnera veľmi abstraktná a človek ani nevie, čo si má predstaviť. Potom sa nemôže čudovať, že sa mu jeho sny neplnia. Spýtajte sa samých seba: Podľa čoho by som zistil, že sa mi môj sen splnil? Napr. predstava bohatstva môže znamenať, že nosíte svoju vytúženú značku oblečenia alebo platíte v drahej reštaurácii, predstava zdravia znamená, že s úsmevom robíte činnosti, ktoré ste doteraz nemohli, predstava partnera môže znamenať, že sa ráno prebúdzate v jeho objatí alebo ako vám nesie raňajky do postele. Zažite tú predstavu naplno, všetkými piatimi zmyslami, aspoň 5 minút denne. Urobte to. Dajte tomu šancu, otestujte to a uvidíte, že výsledky na seba nenechajú dlho čakať.

KONTAKTY

Našim cieľom je zdravý klient. Záleží nám na Vašom zdraví a starostlivosť o Vás nekončí predajom produktov.

Budeme radi, ak nás budete kontaktovať v prípade, že sa potrebujete poradiť o vašich problémoch.

Sme tu pre vás
na týchto kanáloch:

Poradňa:
poradna@mastichaterapia.sk
Eshop:
eshop@mastichaterapia.sk

Telefonický kontakt:
0901 747 878

Facebook:
facebook.com/mastichaterapia
Instagram:
instagram.com/mastichaterapia

www.mastichaterapia.sk

WWW.MASTICHATERAPIA.SK