

## Jar je už tu ako na ňu.



1. Jar je obdobím znovuzrodenia. Pozorujeme prebúdžajúcu sa prírodu a **Jangovú energiu**, ktorá si derie cestu von. Predstavte si malé semienko, ktoré ležalo celú zimu v pôde a čaká na priaznivé obdobie. Má v sebe ukrytú nesmiernu silu. Sila, ktorá mu za niekoľko mesiacov pomôže vyrásť v statný strom. To je **energia Dreva – energia nového Jangu** v prírode a v nás. Vďaka nášmu nepriaznivému životnému štýlu sa však väčšina z nás necíti šťastne, plný síl, vitality a nového Jangového elánu do života. Práve naopak **jar je spojená vo väčšine prípadov s únavou a napätím**. V tomto medziobdobí môžeme nášmu organizmu pomôcť. Najvhodnejšie bude telo postupne prečistiť. Ako na to? Všetko si postupne povieme v nasledujúcich blogoch. Je dôležité aby ste zostali spolu s nami a sledovali našu stránku.
2. Veľa ľudí v tomto období pociťuje **nepriaznivé účinky zobúdzajúceho sa Jangu** v nás. Niektorých páli záha, tečie im riedky vodnatý hlien z nosa, majú bolesti hlavy, bolesti šije a krku. Alergici reagujú už niekoľko mesiacov skôr na alergény. Iní zase nevedia čo majú robiť s prebytočnou energiou, ktorá ich ženie stále k nejakej aktivite. Zvýšil sa stres a nervozita. Ideálne by sme mali v tomto období byť pružní, ohybní ako zelený bambusový prútik. Všetky nepriaznivé príznaky môžeme jednoducho potlačiť zázračnou tabletkou alebo budeme chytrí a umožníme telu a duši, aby sa na jar ľahko a dobre vyčistilo.
3. Elementu **DREVO vládne pečeň a žlčník**. Tie majú na starosti zrak, slzy, šľachy, väzivá a žlč. Pečeň vykonáva veľa funkcií; riadi spriechodňovanie pohybu energie Qi v organizme, stúpanie a uskladňovanie krvi a telesných tekutín, má na starosti čistenie krvi, podporuje trávenie, menštruáciu a má na starosti emócie, duševnú pohodu a náladu človeka. Pokiaľ je pečeň zablokovaná budeme vznetlivý, neprispôsobivý a napätý. Problémy sa prejavujú v kvalite a ostrosti zraku, kvalite nechtov a ich pružnosti. Tento stav pozorujeme na pokožke okolo koreňa nosa, medzi obočím. Ryhy, šupiny, vyrážky a začervenanie v tejto oblasti hovorí o tom, že pečeň potrebuje vašu pomoc. Žlčník okrem iného ovplyvňuje schopnosť, to čo pečeň naplánovala aj vykonať tak povediac zdvihne vás zo stoličky a ideme na to. Ak je žlčník preťažený, tak sa to prejavuje tlakom okolo brucha a nesprávnym trávením. Nafukovanie, grganie, tlakom na hrudníku. Prejaviť sa môže aj tenisovým laktom, bolesťami bedrových kĺbov, podráždenosťou a hnevom. Preto ako sa na jar

postaráme o svoje orgány DREVA tak nám budú slúžiť po celý rok. Bližšie sa dočítate v Základnej charakteristike Dreva v štúdiomom varení.

4. Práve element DREVO je **ideálnym obdobím na očistenie organizmu**, zharmonizovanie tela a prípravu na celý rok. Naše telo má tendenciu samé sa na jar čistiť, pečeň a žľazník uvítajú odľahčenú stravu a diétu. Ak využijeme stúpajúcu energiu elementu všetky očisty v tomto období idú oveľa ľahšie. Ľahšie sa nám detoxikuje, ľahšie sa nám chudne, jednoducho zbavíme sa toxínov vyčistíme nielen telo ale aj hlavu a ducha HUN. Pokiaľ sa chcete dať do poriadku z akéhokoľvek dôvodu, tak sa pridajte k nám. Čaká vás **sedemdňová jarná očista s ľahkou hlavou**. Budeme sa sedem dní čistiť krok za krokom. Dostanete nákupný zoznam, pripravené krátke videá, informácie, poradenstvo, malé triky a tipy recepty na každý deň. **Ved' očistiť sa kolektívne ide ľahšie ako sám/sama doma bez podpory**. Všetko podrobne v najbližšom období.
5. **Strava v tomto období**. Na jar sa odporúča aby sme jedli **viacej sladkých** než kyslých potravín, aby sme vyživilí slezinu, čo vychádza z teórie piatich prvkov. Nemali by sme sa prehrievať, pretože pečeň vládne jari voľnému a ničím nebrzdenému prúdeniu a vychádzaniu qi a krvi. Keď sa prehrejeme, brzdí to voľný tok qi, čím sa môže poškodiť pečeň a vyvolať to, čomu čínsky lekári hovoria syndróm stiesnenosti pečene a stagnácia qi. Strava by mala byť mierne zahrievajúca a zdvíhajúca.
6. Na jar by sme mali:
  - Prečistiť telo a dodať mu novú energiu na celý rok
  - Odľahčiť orgány Dreva
  - Vyhnúť sa chemickej záťaži
  - Prestať soliť na jeden týždeň
  - Strava by mala byť mierne zahrievajúca a povznášajúca
  - Odstrániť z jedálneho lístka ťažké jedlá, údené výrobky a konzervované potraviny
  - Ješť viacej listovej zeleniny a klíčkov
  - Viacej chodiť do prírody a na čerstvý vzduch
  - Nestresovať sa, zvoľniť pracovné tempo a nasadenie
  - Viacej sa usmievať, radovať a mať sa rád

Verím, že tento list bude pre vás malým povzbudením do nadchádzajúceho obdobia elementu DREVO. Veľa z vás sa teší na jarnú očistu o čom svedčí najviac zakúpených Ebookov jarnej očisty. Preto som sa rozhodla spolu s mojimi priateľkami pre vás pripraviť tento rok niečo úplne iné. Zostaneme pri piatich elementoch, budeme ješť do sýtosti a pritom čistiť svoje telo.

Teším sa na vás na stránkach výživy podľa 5 elementov.

S jarnou energiou Soňa

Váš poradca na ceste za zdravím.