

BOLEŠŤOU HLAVY TRPIA PREDOVŠETKÝM ŽENY PREČO?



Tzv. zdravá životospráva vôbec pre ženy nemusí byť zdravá.

Všade reklamujú konzumovať na raňajky ovocie, zeleninu, smoothie, či rôzne šťavy.

Presne takéto stravovanie je pre ženy úplne nevhodné. Oslabuje krv a keď je slabá krv, tak sa objavujú bolesti hlavy, menštruačné problémy, cysty, myómy. Prítom riešenie je jednoduché.

Stačí si dať urobiť 1x ročne **konštitučnú mapu** a zistili by ste:

-ktorý orgán máte najslabší

-aká strava je pre vás vhodná

-ktoré potraviny sú pre vás prospešné

-ktoré potraviny by ste mali naopak vynechať z jedálnečky

BOLESTIHLAVY SÚ Z NIEKOLKÝCH PRÍČIN

NAJČASTEJŠOU PRÍČINOU BOLESTIHLAVY JE HORÚCA VLHKOSŤ V ŽLČNÍKU A V DRÁHE ŽLČNÍKA

Toto horúce vlhko vznikne prevažne po emočnom strese, po potlačenej agresivite, po prepracovanosti, alebo pri psychickom tlaku.

Keď k tomu pridáme nezdravé stravovacie návyky, tak bolesť hlavy je ako vyšitá.

Tento typ bolesti hlavy sa objavuje na spánkoch, pri zmene počasia, počas Splnu. Sprevádzať ho môže vracanie, pocit na vracanie, horká chuť v ústach, žalúdočná nevoľnosť.

Tento typ bolesti hlavy sa zlepšuje pobytom v tme a tichu.



BYLINKY, KTORÉ V TOMTO PRÍPADE POMÁHAJÚ:

PÚPAVOVÉ LISTY



ČAJ Z PÚPAVOVÝCH LISTOV

Príprava: 1 ČL púpavových listov zalejeme horúcou vodou, necháme luhovať 10 minút, precedíme a popijame.

HOREC



ČAJ Z HORCA

Príprava: 1 ČL koreňa horca zalejeme ½ l studenej vody, necháme luhovať 10 minút, následne varíme 45 minút vo varnom skle, precedíme a popijame.

Schladí rozhorúčený žlčník, prečistí žľčovody a dá do poriadku aj žalúdok.

NEVHODNÉ POTRAVINY

Z jedálnečky treba vylúčiť jedlá, ktoré zahlienujú:

- mliečne výrobky živočíšneho pôvodu
- surové ovocie a surovú zeleninu okrem listového šalátu
- údeniny
- polotovary
- jedlá, ktoré obsahujú pridané látky a konzervanty
- nanuky, zmrzliny
- majonézy, horčice, kečupy



AKUPRESÚRNE BODY

AKUPRESÚRNY BOD Č.1

Tento bod zharmonizuje žalúdok a je vhodný pri bolestiach hlavy, ktoré vznikli nesprávnou kombináciou potravín.

Treba ho silno stlačiť a uvoľniť 5x po sebe aspoň 2x za deň.



AKUPRESÚRNY BOD Č.2

Tento bod ochladzuje krv, spriechodňuje cievy a podporuje žľazník.

Je vhodný v prípade, ak sa k bolestiam hlavy pridruží nervozita a podráždenosť.

Treba ho silno stlačiť a uvoľniť 5x po sebe aspoň 2x za deň.

