

obdobia. Preto sú zásadité kúpele také účinné, lebo vlastne simulujú zdravú plodovú vodu, ktorej správne pH má byť 8-8,5.

Prevenia:

Nezanášať telo spracovanými potravinami, cukrom, mliečnymi produktami, pečenou múkou. Pravidelne sa čistiť – zásadité kúpele, klystír, pôsty, pečeňová očista, šankaprakšalána.

Liečenie:

Zásadité kúpele v soli [Meine Base](#) vylúčia škodliviny cez pokožku. Vylúčiť zo stravy cukor, mliečne výrobky, chlieb, pečivo. Pomáhajú klystíry 1x do týždňa a každodenné užívanie [zelených potravín](#). Taktiež raz do týždňa môžete užívať [štrukturálny uhlík](#) – ¼ kávovej lyžičky.



Bylinky: čaj z kvetov levandule a mäty piepornej

Esenciálne oleje: Čajovník (Tea Tree Oil, Melaleuca) + Levanduľa – potierať pokožku na problémovom mieste, zmes Purify v prípade kašľa, Levanduľa a Eucalyptus v prípade nádchy. Všetky používať aj do difuzéra.

Príčina na mentálnej úrovni: Na koho ste alergickí? Sebaodmietanie.

Liečivá mantra: Svet je bezpečný a priateľský. Som v bezpečí. Som uzmierený so životom.

Astma

Astma je ochorenie, ktoré sa prejavuje sťaženým dýchaním. Astmatik má napr. ťažkosti s dýchaním, ktoré môžu trvať len pár minút. Potom sa mu stav zlepší a zdá sa, že je úplne v poriadku. Takéto záchvaty dýchavičnosti sa môžu objaviť už v detskom veku, často pri športe (hlien sa lepšie uvoľňujú) alebo pri listovaní herbára (alergia na prach). Ak alergiu nepochopíme ako upozornenie, že treba niečo zmeniť, môže prerásť do astmy.

Prevenca:

Obmedziť mliečne výrobky.

Udržiavať čistý nos – pravidelné smrkanie, po každom kýchnutí (telo nám dáva najavo, že chce niečo vypudíť von)

Preplachy prasličkou a anízom – do 5 ml striekačky naplníte odvar z: 1 kávovej lyžičky prasličky a 10 zrníek anízu. 30 min. lúhovať v 1,5 dcl vriacej vody. V záklone si obsah striekačky streknete striedavo do oboch nosných dierok

Liečenie: Zásadité kúpele v soli [Meine Base](#) vylúčia škodliviny cez pokožku. Vylúčiť zo stravy cukor, mliečne výrobky, chlieb, pečivo. Pred každým jedlom vypiť pohár šťavy z mladého jačmeňa a po jedle užiť chlorellu.

Pri záchvate umývať hrud' teplým octom.

Pľúca zvlhčuje med a maslo – na noc si vždy dať 1 čajovú lyžičku.

Bylinky: baza čierna – piť čaj, praslička a aníz na preplachy nosa, naparovať sa nad odvarom z podbeľu – do misy dať horúci odvar, skloniť nad ňu hlavu, prikryť uterákom – 10 min vydržať. Dýchať nosom.

Kvety maku vlčieho 20 g, listy ibiša 20 g, koreň ibiša 20 g, koreň sladkovky 20 g, kvety divozela 20 g, kvety slezu 20g – 4 štipky tejto zmesi sa sparia v hrnčeku vriacej vody, nálev sa nechá odstáť a vypije sa. Takáto porcia sa užíva 3x denne.



Aj naša 6-ročná dcéra si dokáže nosík prepláchnuť – používa menšiu, 2,5 ml striekačku