

MĚSÍC V JEDNOTLIVÝCH ZNAMENÍCH ZVĚROKRUHU A JEHO VLIV NA NAŠE TĚLO



Panna

Panna ovlivňuje slinivku, tenké, tlusté střevo a trávení. Projděte se, chůze napomáhá činnosti střev. Zdravá strava by měla mít všechny složky – cukry, tuky, bílkoviny, sacharidy i vlákninu. Po obědě neřešte nic závažného, v tu dobu vrcholí činnost tenkého střeva. Vyhledejte si Orgánové hodiny.



Váhy

Váhy ovlivňují ledviny, čištění krve a rovnováhu tělesných tekutin. Ledviny odstraňují z krve škodlivé látky, které jako moč odvádějí z těla. K tomu potřebují dostatek tekutin v těle. Ráno si dejte šálek odražené vody na lačno, dodržujte pitný režim.



Štír

Štír ovlivňuje pohlavní a vyměšovací orgány, močový měchýř a sexualitu. Dbejte na pravidelné vyměšování, podpořte ho pitím vody. Prevencí proti bakteriím v močovém měchýři jsou borůvky a brusinková šťáva, při vaření pak jalovec.



Střelec

Střelec ovlivňuje stehna, boky, křížovou kost a pohyblivost. Pohybem sami sebe léčíme. Již hodina běhu týdně v pomalém či středním tempu prodlužuje život. Vhodný čas na teplé koupele, saunu a masáže. Masáž patří k nejstarším léčebným prostředkům..



Kozoroh

Kozoroh ovlivňuje kostru, kolena, držení těla a pohyb. Dbejte na správné držení těla. Protřepejte končetiny, narovnejte se, hrdě vztyčte hlavu. Nedostatek vápníku může mít za následek měknutí kostí. Prokrvujte kolena - posaďte se na stůl a kývejte nohama - pomáhá to proti artróze kolenu



Vodňák

Vodňák ovlivňuje lýtka, holeň, kotník, patu a křečové žíly. Promasírujte si hnětením směrem k srdci nártu, kotníky a lýtka. Noste stahovací punčochy, při sportu kompresní ponožky - vyvíjejí zvenčí tlak na tkáň a působí tak proti hromadění krve v žilách.



Ryby

Ryby ovlivňují chodidla, chůzi a lymfatický systém. Zacvičte si, odlehčíte lymfatickému systému. Chůze je ten nejpřirozenější pohyb. Chodte vzpřímeně, dívejte se před sebe. Ruce a tělo mějte uvolněné. Dejte si koupel nohou a masáž chodidel.



Beran

Beran ovlivňuje hlavu, mozek, obličej a životní sílu. Zažeňte negativní myšlenky a radujte se z toho, co máte. Podle čínské medicíny se můžete zbavit stresu protřepáním celého těla. Buďte sami sebou - držte se svých plánů, snů a vizí.



Býk

Býk ovlivňuje krk, mandle, chuť, týl a ramena. Preventivně kloktejte, během dne hodně pijte a zvlhčujte krk. Jezte cibuli a česnek, dezinfikují dýchací cesty a trávicí trakt. Chraňte se před hlukem, vyžadujte ticho.



Blíženci

Blíženci ovlivňují plíce, průdušky, dech, paže a ruce. Při špatném dýchání ztrácí bránice svoji pohyblivost a plíce se nedostatečně provětrávají. Následkem je únava. Zkuste se prodýchat za pomoci Mantry.



Rak

Rak ovlivňuje žaludek, dvanáctník, hrud', mléčné žlázy a trávení. Dejte přednost zdravé stravě, vynechejte uzeniny, tučná a smažená jídla. Jděte na procházku, pohyb zvyšuje produkci žluče v játrech, což má pozitivní vliv na trávení tuků.



Lev

Lev ovlivňuje srdce a krevní oběh. Jablka obsahují kromě vitamínu C také draslík a polyfenoly, tedy antioxidanty, které omezují slepování krevních destiček a tím zlepšují průchodnost tepen. Svižná půlhodinová procházka denně sníží nebezpečí, že onemocníte srdečními chorobami nebo cukrovkou.