

Jarná očista tela i duše

Anna Halajová

Princípy

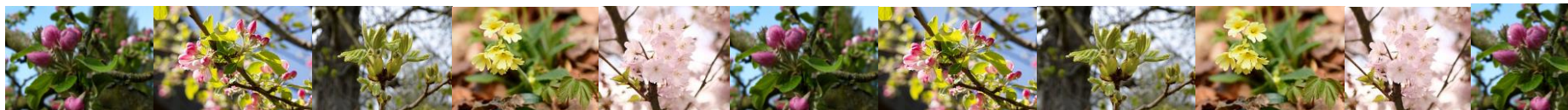
Inšpirácie a námety

21 kulinárskych receptov

**10 tipov
aby sa pečeň
usmievala 😊**



© 2016 Anna Halajová



Na jar kraľuje v našom tele pečeň so žlčníkom.

Po zime prevzali žezlo po obličkách a močovom mechúre a na začiatku leta ho odovzdajú srdcu a tenkému črevu. Ako v rozprávke O dvanástich mesiačikoch jednotlivé orgánové sústavy si dookola posúvajú svoju hlavnú úlohu. **Čokoľvek dobré pre ne v období ich vlády vedome urobíme, ako keby sme im trikrát dali.** Ďalšia takáto príležitosť príde až o rok, v prípade pečene na ďalšiu jar.

Zdravá pečeň je ako mladý strom, zelený a pružný, a napriek tomu pevne zakorenený v pôde. Miazga je čerstvá a čulá ako krv v našom tele, ak je čistá. Keď sa strom ohýba vo vetre, sú jeho pohyby plynulé a graciózne. Rovnako sa správa aj naše telo, ak v ňom prúdi energia rovnomerne, bez námahy a vyvážene. Ak energia pečene stagnuje, stávame sa drevení, lámaví a strnulí na tele i na duchu.

Kondíciu pečene vidíme na nechtoch. Keď je zdravá, nechty sú pevné, lesklé a hladké.

Čistá pečeň sa prejavuje vnútornou a celkovou uvoľnenosťou, spontánnosťou, kreativitou, organizačným nadaním, toleranciou a veľkomyseľnosťou. Pečeň neznáša tlak a miluje voľnosť a priestor.

Všetko, čo rastie, deti či začiatok projektov, potrebuje priestor. Len tak môže vyzrieť.

Pečeň vysiela signály choroby až vtedy, keď už porucha pokročila ďaleko. Preto by sme ju mali **bezpodmienečne preventívne posilňovať**. Čo pre seba urobíme túto jar?

Ako sa **detoxikovať** a ako to súvisí s hnevom a rozhodovaním... aj o tom sa dozviete v ebooku [Jarná očista tela i duše TU>>>](#).

Krásne dni, Anka.

Čo robí **DOBRE** pečeni a žlčníku

1. Ľahká strava
2. Jarná zelenina a ovocie
3. Kyslé a horké
4. Očistné bylinné a šťavové kúry, jarné pôsty
5. Vyvážený pomer medzi aktivitou a [relaxáciou](#)
6. Vnútorná pohoda, aby stres a tlak boli obmedzené na minimum
7. Telesné naťahovacie cvičenia
8. Prechádzky a šport bez výkonnostných požiadaviek
9. Rozvíjanie tvorivých a kreatívnych záujmov
10. Kontakt s priateľskými a nekonvenčnými ľuďmi