

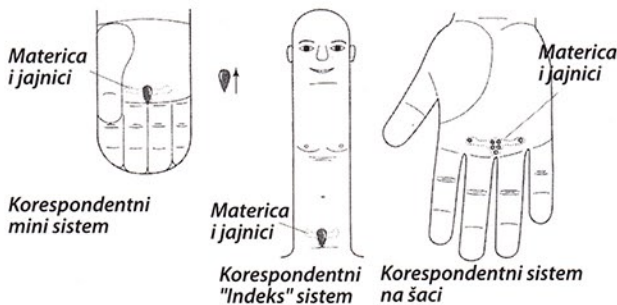
Su Jok

Samomasaža – sjajna preventiva

Potrebno je da pred ciklus masirate korespondentne oblasti i tokom noći pričvrstite flasterom na njih po jedno zrno bibera.

U nekim sredinama, iz konzervativnih razloga, kada žele da kažu da neka ženska osoba ima menstruaciju, kažu: „boli je stomak“. Zato bi trebalo naglasiti da menstruacija može da bude i bez ikakvih bolova. Takvo stanje je apsolutno najpoželjnije. Ali, postoje još i menstruacija sa tupim bolovima u malom stomaku i normalnim krvarenjem, kao i ona sa oštrim bolovima i normalnim krvarenjem. Nije retko stanje koje karakterišu tupi bolovi i oskudno krvarenje, kao ni ono sa oštrim bolovima i oskudnim krvarenjem.

Obilna krvarenja sa tupim bolom koji kao da stalno pritiska na dole su posledica uticaja energije Vlage. Način da se rešimo bolova jeste da pronademo korespondenciju materici, jajnicima, hipofizi i krstima. Snažno izmasiramo te korespondencije prstima ili dijagnostičkim štapićem.



Sva stanja, kako bolna, tako i ona koja to nisu, možemo da stabilizujemo masažom. Ukoliko je pak stanje bolno a krvarenje oskudno, to predstavlja manifestaciju energije Suvoće. Zato ćete odlične rezultate postići zagrevanjem pomenutih korespondentnih oblasti moksom ili običnom cigaretom. Naročito dobre efekte možete postići ako to izvedete na stopalima. Posle zagrevanja, na korespondentna mesta u bilo kom korespondentnom sistemu dobro je postaviti zvezdaste magnete, ili semenke jabuke, ili semenke njima sličnih oblika.

Isto tako, bojenje korespondentnih oblasti crvenom ili narandžastom bojom daje zavidne rezultate.

Da biste ispravili energetska nepravilnost koja uzrokuje bolna stanja, potrebno je da pred ciklus masirate već pomenute korespondentne oblasti, a potom na njih tokom noći pričvrstite flasterom po jedno zrno bibera. Ako ovo izvedete četiri do šest dana pred nekoliko uzastopnih ciklusa, bolne menstruacije će za vas postati prošlost.

Mora li menstruacija biti bolna?

Krompir: zdravo rešenje povećane potrebe za ugljenim hidratima



Još uvek umnogome robujemo nametnutim shvatanjima iz srednjeg veka – da sve kroz šta prolazimo mora biti vezano za bol i patnju. Jedna od tih zabluda, potkrepljena uobičajeno prihvaćenim nezdravim načinom života, odnosi se na bolne menstruacije. Većini žena se još od ranog detinjstva direktno i indirektno sugerise da u periodu menstruacije moraju da se muče, neefikasno funkcionišu, osećaju se prljavim. Zastupam drugačije mišljenje. Iskustvo mnogih naroda – naročito sa Dalekog istoka – potvrdilo je da vođenje prirodnijeg života, koji podrazumeva i zdraviju ishranu, može učiniti da period menstruacije bude bezbolan i prijatno normalan u funkcionisanju žene.

Sama korekcija ishrane u smislu izbora namirnica – sa težnjom ka osmišljenom vegetarijanstvu i svakako poštovanjem i drugih veoma važnih faktora – kao i vreme uzimanja, pravilno kombinovanje kao i količine pojedene hrane već je od ogromnog značaja – i već samo od sebe po pravilu pomaže da menstruacija protekne na mnogo lakši način.

Zadovoljiti potrebe organizma

Moramo biti svesni da u periodu pre i za vreme menstruacije dolazi do povećanih zahteva organizma za određenim elementima. Ako ih ne unosite dovoljno, to i te kako utiče na nastanak tegoba. Unošenje dovoljnih, nešto povećanih količina kalcijuma, E i C vitamina, omega-3 masnoća i algi od 7 dana pre do 5 dana od početka menstruacije je od višestruke koristi. Povećana potreba za slatkijima i ugljenim hidratima može biti rešena tako što ćete od 4–5 dana pre menstruacije za osnovni obrok – koristiti jela bogata složenim ugljenim hidratima (na primer integralne žitarice, mahunarke, krompir sa ljuskom). Ako se baš pojavi želja za slatkijima, uživajte u obroku od torte od rogača i zdrave čokolade – pripremljene od kakaoa, rogača, banane, meda ili malteksa, i u suvom voću.

Redovno sprovođenje kontrastnog tuširanja takođe će pomoći da menstruacija protekne na prijatniji način.

Kod neredovnih, a i bolnih menstruacija, vrlo efikasnim se pokazala primena iplikatora – izuma ruskog naučnika Kuznecova, koji je omogućio da ljudi koriste dobrobiti kakvo inače pruža fakirsko ležanje na ekserima, koje se pokazalo izuzetno efikasnim u otklanjanju mnogih zdravstvenih tegoba. Kod preobilnih i dugotrajnih menstruacija, od velike koristi može biti pravilna upotreba biljke čuvarkuće i kalcijuma. Redovno obogaćujući svoju ishranu fitoestrogenima iz sirovih semenki, naročito od lana, bundeve, susama, proizvoda od soje, maslinovog i lanenog ulja, učinićete veliku uslugu svom organizmu i u uspostavljanju hormonske ravnoteže.