ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ОБУЧЕНИЕ

ДОБРЕ ДОШЛИ В НОВИЯ СИ НАЧИН НА ЖИВОТ!

1. ХРАНЕНЕ

1.1. ЯЖТЕ ГОЛЯМА ЗАКУСКА ВСЕКИ ДЕН – ТОВА ТРЯБВА ДА Е НАЙ-ГОЛЯМОТО ЯСТИЕ ЗА ДЕНЯ.

1.2. КОНСУМИРАЙТЕ СРЕДНО ГОЛЯМ ОБЯД ПОНЕ ПЕТ ЧАСА ПО-КЪСНО.

1.3. ЯЖТЕ МНОГО МАЛКА ВЕЧЕРЯ – САМО ПЛОДОВЕ СЪС ИЛИ ПО-ДОБРЕ БЕЗ НЯКАКВА ЗЪРНЕНА ХРАНА ПОНЕ ПЕТ ЧАСА ПО-КЪСНО. В ИДЕАЛНИЯ СЛУЧАЙ, ПРОПУСКАЙТЕ ВЕЧЕРЯТА.

1.4. ОСТАВЕТЕ ПОНЕ ТРИ ЧАСА МЕЖДУ ВЕЧЕРЯТА И ЛЯГАНЕТО ЗА СЪН.

1.5. НЕ ЯЖТЕ МЕЖДУ ХРАНЕНИЯТА, НО ПИЙТЕ МНОГО ВОДА.

1.6. НЕ ПИЙТЕ НИКАКВИ ТЕЧНОСТИ ПО ВРЕМЕ НА ХРАНЕНЕ. СПРЕТЕ ДА ПИЕТЕ 30 МИНУТИ ПРЕДИ ХРАНЕНЕ И ЗАПОЧНЕТЕ ДА ПИЕТЕ 1 ЧАС СЛЕД ПРИКЛЮЧВАНЕ НА ХРАНЕНЕТО.

1.7. НЕ ЯЖТЕ ЗЕЛЕНЧУЦИ И ПЛОДОВЕ НА ЕДНО ХРАНЕНЕ, ЗА ИЗБЯГВАНЕ НА ФЕРМЕНТАЦИЯ. ВИЖТЕ ТАБЛИЦАТА ЗА СЪВМЕСТИМОСТ НА ХРАНИТЕ ПО-ДОЛУ.

1.8. СЕРВИРАЙТЕ ВСИЧКИ ЯСТИЯ НА МАСАТА В НАЧАЛОТО НА ХРАНЕНЕТО.

1.9. ВИНАГИ ЗАПОЧВАЙТЕ ХРАНЕНЕТО СЪС СУРОВАТА ХРАНА – ПЛОДОВЕТЕ ИЛИ САЛАТАТА. ТЕХНИТЕ ЕНЗИМИ ЩЕ ПОМОГНАТ ЗА СМИЛАНЕТО НА ОСТАНАЛАТА ХРАНА В СТОМАХА.

1.10. ПАЗЕТЕ СЕ ОТ ЖИВОТИНСКИ, НАСИТЕНИ И ТРАНС МАЗНИНИ КАТО: МАСЛО, СИРЕНЕ, МЕСО, ЯЙЦА, СМЕТАНА, СЛАДОЛЕД, ДРУГИ МЛЕЧНИ ПРОДУКТИ, РИБА, ПИЛЕ, ХИДРОГЕНИРАНИ РАСТИТЕЛНИ МАСЛА КАТО МАРГАРИН, ПЪРЖЕНИ ХРАНИ И Т.Н.

1.11. ВЪЗДЪРЖАЙТЕ СЕ ОТ: ОЦЕТ, ТУРШИИ, ГАЗИРАНИ НАПИТКИ, ВСИЧКО ПРИГОТВЕНО ОТ БЯЛО БРАШНО, КАТО БИСКВИТИ, СЛАДКИШИ, ТОРТИ, ПУДИНГИ, КУРАБИИИ, МАКАРОНЕНИ ИЗДЕЛИЯ, ПИЦА, ЗАХАР, БЯЛ ОРИЗ.

1.12. НАМАЛЕТЕ И ИЗБЯГВАЙТЕ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА СОЛ. СКРИТИ ИЗТОЧНИЦИ НА СОЛ СА: КРЕКЕРИ, ЧИПС, ПУКАНКИ, ВСИЧКИ ПРЕРАБОТЕНИ МЕСА КАТО КРЕНВИРШИ И САЛАМИ, КОНСЕРВИ, ВКЛЮЧИТЕЛНО ВЕГЕТАРИАНСКИ, ГОТОВИ СУПИ, СОСОВЕ, ДРЕСИНГИ ЗА САЛАТИ, МАРИНАТИ, СОЛЕНИ ЯДКИ И ДРУГИ.

1.13. ОТКАЖЕТЕ СЕ ОТ АЛКОХОЛА, ТЮТЮНА И КОФЕИНА ВЪВ ВСИЧКИТЕ ИМ ФОРМИ - КАФЕ, ЧАЙ, ШОКОЛАД И ШОКОЛАДОВИ НАПИТКИ, КОЛА, ПЕПСИ И ДРУГИ ЕНЕРГИЙНИ НАПИТКИ.

1.14.6. ИЗБЯГВАЙТЕ МАСЛАТА! АКО ВЕЧЕ ИМАТЕ НЯКАКВО ХРОНИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ КАТО РАК, ДИАБЕТ, ЗАТЛЪСТЯВАНЕ, ВИСОКО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ, АРТРИТ И ДРУГИ ДОРИ „НАЙ-ЗДРАВОСЛОВНИТЕ“ МАСЛА И ЯДКИ МОГАТ ДА УВЕЛИЧАТ РИСКА ВИ ОТ ИНЦИДЕНТИ И ДА ВЛОШАТ СЪСТОЯНИЕТО ВИ! АКО ВАШИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ Е ДОСТАТЪЧНО ЗДРАВОСЛОВЕН, И

РИСКЪТ ВИ Е МНОГО НИСЪК, ТОЕСТ ВЕЧЕ СПАЗВАТЕ ВСИЧКО НАПИСАНО ДОТУК, МОЖЕТЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ПО МЪНИЧКО (ЕДНА ЧАЕНА ЛЪЖИЧКА ДНЕВНО) СТУДЕНО ПРЕСОВАН ЗЕХТИН И ЛЕНЕНО МАСЛО (БЕЗ ДА ГО ЗАГРЯВАТЕ!).

1.14. ЯЖТЕ МНОГО:

1.14.1. ПЪЛНОЗЪРНЕСТИ ХРАНИ КАТО ОВЕС, ЕЛДА, ПРОСО, ЖЪЛТА ЦАРЕВИЦА, КАФЯВ, ЧЕРВЕН ИЛИ ЧЕРЕН ОРИЗ, ПЪЛНОЗЪРНЕСТ ХЛЯБ, ПЪЛНОЗЪРНЕНИ МАКАРОНЕНИ ИЗДЕЛИЯ

1.14.2. ПОНЕ 200 ГРАМА СУРОВИ ПЛОДОВЕ ВСЕКИ ДЕН, ВСЕКИ ДЕН РАЗЛИЧНИ.

1.14.3. ПОНЕ 200 ГРАМА СУРОВИ ПРЕСНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ, ОСОБЕНО ЗЕЛЕНОЛИСТНИ И ТЕЗИ С ПО-ЯРКИ ЦВЕТОВЕ КАТО ЗЕЛЕ, МОРКОВИ, БРОКОЛИ, БРЮКСЕЛСКО ЗЕЛЕ, МАРУЛИ, И Т.Н.

1.14.4. БОБОВИ, КАТО ТОФУ, СОЯ, БОБ, ЛЕЩА, ГРАХ, НАХУТ.

1.14.5. СЕМЕНА И ОГРАНИЧЕНО КОЛИЧЕСТВО (ЕДНА ВАША ШЕПА НА СЕДМИЦА, АКО НЯМАТЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ – ВИЖТЕ ПО-ДОЛУ) ЯДКИ. ОСОБЕНО ДОБРА Е СМЕСТА "МОЗЪЧЕН КАТАЛИЗАТОР": ЛЕНЕНО СЕМЕ НА ПРАХ (ТРИ ЧАСТИ), СМЛЯНИ ТИКВЕНИ СЕМКИ (ЕДНА ЧАСТ), СМЛЯНИ СЕМЕНА ОТ СУСАМ (ЕДНА ЧАСТ) И СМЛЯН БЕЛЕН СЛЪНЧОГЕД (ЕДНА ЧАСТ): СМЕСВАТ СЕ СЛЕД КАТО СЕ СМЕЛЯТ ПООТДЕЛНО И СЕ ПРИЕМАТ ПО ТРИ СУПЕНИ ЛЪЖИЦИ НА ДЕН – НАЙ-ДОБРЕ НА ЗАКУСКА КАТО КАША СЪС СОЕВО ИЛИ ДРУГО РАСТИТЕЛНО МЛЯКО.

1.15. ВИНАГИ ДЪВЧЕТЕ ДОБРЕ И НИКОГА НЕ ЯЖТЕ НАБЪРЗО! ОТДЕЛЕТЕ ВРЕМЕ ЗА ВАШИТЕ ХРАНЕНИЯ! ИЗЧАКВАЙТЕ ДА ОТДЕЛИТЕ ДОСТАТЪЧНО СЛЮНКА – В НЕЯ ИМА ЕНЗИМИ, КОИТО НЯМА В СТОМАХА!

1.16. НИКОГА НЕ ЯЖТЕ, КОГАТО СТЕ ГЛАДЕН, ЯДОСАН, САМОТЕН ИЛИ УМОРЕН! ИЗЧАКАЙТЕ 10-15 МИНУТИ И ТОГАВА.

2. ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

УПРАЖНЯВАЙТЕ СЕ ПОНЕ ТРИ - ЧЕТИРИ ЧАСА ВСЯКА СЕДМИЦА С ИНТИНЗИВНОСТ, С КОЯТО ДА УЧЕСТИТЕ ПУЛСА И ДИШАНЕТО СИ, И/ИЛИ ДА СЕ ИЗПОТИТЕ – НАПРИМЕР БЪРЗА РАЗХОДКА, КОЯТО ПОЗВОЛЯВА ДА ГОВОРИТЕ, НО НЕ И ДА ПЕЕТЕ. ИЗБЕРЕТЕ ВАШИЯ ЛЮБИМ ВИД УПРАЖНЕНИЯ И ИМ СЕ НАСЛАЖДАВАТЕ. ЗАПОЧНЕТЕ С НИСКА ИНТЕНЗИВНОСТ И БАВНО УВЕЛИЧАЙТЕ НАТОВАРВАНЕТО И ВРЕМЕТО ДО ОКОЛО ЕДИН ЧАС НА ДЕН.

3. ВОДА

ПИЙТЕ МНОГО ВОДА ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ДЕН. ЗАПОЧНЕТЕ ДЕНЯ СИ С 2-3 ГОЛЕМИ ЧАШИ ВОДА ПОНЕ 30 МИНУТИ ПРЕДИ ЗАКУСКА. ПРОДЪЛЖЕТЕ ЕДИН ЧАС СЛЕД ВСЯКО ХРАНЕНЕ ДО 30 МИНУТИ ПРЕДИ СЛЕДВАЩОТО.

ВИНАГИ ПРОВЕРЯВАЙТЕ ЦВЕТА НА УРИНАТА СИ - ТЯ ТРЯБВА ДА Е БИСТРА КОТО ВОДА ВСЕКИ ПЪТ. ТОВА ПОКАЗВА, ЩЕ СТЕ ПРИЕЛИ ДОСТАТЪЧНО ВОДА. ВЗЕМАЙТЕ РЕДУВАЩ ТОПЪЛ (3 МИНУТИ) И

СТУДЕН (30 СЕКУНДИ) ДУШ ВСЕКИ ДЕН, ЗА ДА ПОДОБРИТЕ ВАШЕТО КРЪВООБРАЩЕНИЕ, ЕМОЦИОНАЛНО СЪСТОЯНИЕ И ИМУННАТА СИ СИСТЕМА. ПОСЛЕДНАТА ВОДА ТРЯБВА ДА Е СТУДЕНА, ОСВЕН АКО ИМАТЕ ТЕЖЪК АРТРИТ. ТРЯБВА ДА ИМАТЕ ПОНЕ ЕДНО ГОЛЯМО, МЕКО И ВЛАЖНО ИЗХОЖДАНЕ ПО ГОЛЯМА НУЖДА ВСЕКИ ДЕН.

4. СЛЪНЦЕ

ДОКОЛКОТО Е ВЪЗМОЖНО, ИЗЛАГАЙТЕ СЕ НА СЛЪНЧЕВА СВЕТЛИНА ПОНЕ 10-20 МИНУТИ ЕЖЕДНЕВНО - В ГОРЕЩ ДЕН ПРЕДИ 11.00 Ч. ИЛИ СЛЕД 15.00 Ч. ТАКА ПРЕВЪРЪЩАТЕ ЧАСТ ОТ ВАШИТЕ МАЗНИНИ ВЪВ ВИТАМИН D. ТОЙ Е НЕЗАМЕНИМ ЗА ЗДРАВЕТО НА ИМУННАТА И НА РЕПРОДУКТИВНАТА СИСТЕМА, РАСТЕЖА И РАЗВИТИЕТО, РЕАКЦИИТЕ НИ НА СТРЕС, ХРАМОСМИЛАНЕТО, МОЗЪЧНИТЕ ФУНКЦИИ И ХОРМОНАЛНОТО РАВНОВЕСИЕ. ПРОВЕРЯВАЙТЕ ВАШИЯ 25-ОН-ВИТАМИН D ВСЕКИ ШЕСТ МЕСЕЦА И АКО Е ПОД 115 NMOL/L ИЛИ ПОД 50NG/ML, ПРИЕМАЙТЕ ВИТАМИН D_3 10 000 IU ДНЕВНО, ДОКАТО ВАШЕТО НИВО НА 25-ОН-ВИТАМИН D В КРЪВТА ДОСТИГНЕ И ОСТАНЕ НА ИЛИ НАД ТЕЗИ НИВА.

5. ВЪЗДЪРЖАНИЕ

ОТКАЖЕТЕ СЕ ОТ ВРЕДНИТЕ ВЕЩЕСТВА КАТО АЛКОХОЛ, ТЮТЮН И КОФЕИН, НАРКОТИЦИ И ЛЕКАРСТВА, КОИТО МОГАТ ДА ИЗМЕНЯТ ПСИХИЧНОТО ВИ СЪСТОЯНИЕ ИЛИ СПОСОБНОСТ. ИЗБЯГВАЙТЕ ЗАХАРТА В КАКВАТО И ДА Е ФОРМА, ОСОБЕНО РАЗХЛАДИТЕЛНИТЕ НАПИТКИ. ИЗБЯГВАЙТЕ АЛУМИНИЯ – ИМА ГО ВЪВ ВАКСИНИТЕ, ВЪВ ВСИЧКИ ХОМОГЕНИЗИРАНИ ХРАНИ, ВКЛЮЧИТЕЛНО И ВЕГЕТАРИАНСКИТЕ ПАСТЕТИ, СОЛТА, СОДАТА БИКАРБОНАТ И БАКПУЛВЕРА, ДЕЗОДОРАНТИТЕ И ОСОБЕНО АНТИПЕРСПИРАНТИТЕ, ТЕНДЖЕРИТЕ И ТИГАНИТЕ, КУХНЕНСКОТО ФОЛИО ИНЯКОИ ЛЕКАРСТВА, НАЙ – ВЕЧЕ АНТИАЦИДНИТЕ.

6. ВЪЗДУХ

ИЗЛАГАЙТЕ СЕ ЕЖЕДНЕВНО НА СВЕЖ ВЪЗДУХ – НАПРИМЕР ЗАНИМАВАЙТЕ СЕ С ПОХОДИ, ХОДЕНЕ, ДЖОГИНГ, КОЛОЕЗДЕНЕ И ДР. НИКОГА НЕ СПЕТЕ С НАПЪЛНО ЗАТВОРЕНИ ПРОЗОРЦИ!

7. ПОЧИВКА

ПОЧИВАЙТЕ ДОБРЕ - СПЕТЕ СЕДЕМ-ОСЕМ ЧАСА НА НОЩ, КОЛКОТО Е ВЪЗМОЖНО ПОВЕЧЕ ПРЕДИ ПОЛУНОЩ, КОГАТО МОЗЪКЪТ ВИ ПРОИЗВЕЖДА МЕЛАТОНИН. ОТДЕЛЕТЕ ЕДИН ДЕН ЗА ПОЧИВКА ВСЯКА СЕДМИЦА, ВЗЕМАЙТЕ СИ ДОСТАТЪЧНО ДЪЛГА ПОЧИВКА ВСЯКА ГОДИНА И ПОЧИВАЙТЕ БЕЗ ДОСТЪП ДО И-МЕЙЛИ, ТЕКСТОВИ СЪОБЩЕНИЯ ИЛИ ОБАЖДАНИЯ, КОИТО МОГАТ ДА НАРУШАТ КАЧЕСТВОТО ИЛИ ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА ВАШАТА ПОЧИВКА

8. ВЯРА

ДОВЕРЕТЕ СЕ НА БОГА ЗА ВСИЧКИ ВАШИ ТРЕВОГИ, БЕДИ И ПРОБЛЕМИ. ТОЙ ВИ ОБИЧА, ГРИЖИ СЕ ЗА ВАС И С УДОВОЛСТВИЕ ВИ ПОМАГА. СТАРАЙТЕ СЕ ДА РЕШИТЕ ПРОБЛЕМИТЕ СИ С ВСИЧКИ ВАШИ

ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ОБУЧЕНИЕ

СИЛИ, НО ЗНАЙТЕ ЧОВЕШКИТЕ СИ ГРАНИЦИ И НЕ СЕ ОПИТВАЙТЕ ДА НАДСКОЧИТЕ СЕБЕ СИ. МОЖЕТЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ МОЛИТВАТА НА СПОКОЙСТВИЕТО:

«ГОСПОДИ, ДАЙ МИ ТЪРПЕНИЕТО ДА ПРИЕМА НЕЩАТА КОИТО НЕ МОГА ДА ПРОМЕНЯ, СМЕЛОСТТА ДА ПРОМЕНЯ НЕЩАТА, КОИТО МОГА И МЪДРОСТТА ДА МОГА ДА ГИ РАЗЛИЧАВАМ»



ПЛОДОВЕ:	НЕУТРАЛНИ:	ЗЕЛЕНЧУЦИ:
Ябълки	**Всички зърнени храни:**	Артишок
Кайсии	Ечемик, Елда, Булгур, Царевица,	Аспержи
Банани	Просо, Овесени ядки, Ориз, Ръж,	Броколи
Къпини	Киноа, Пшеница и т.н.	Червено цвекло
Боровинки		Брюкселско зеле
Пъпеш	**Всички бобови растения:**	Зеле
Череши	Фасул, Леща, боб Мунг,	Цветно зеле
Боровинки	Грах, Нахут, Соя и т.н.	Моркови
Касис		Целина
Други горски	**Всички ядки:**	Патладжан
плодове	Бадеми, Бразилски орех, Кашу,	Зелен боб
Фурми	Кестени, Кокосови орехи,	Чушки
Лимони	Лешници, Макадамия, Фъстъци,	Кейл
Минеоли	Орехи и т.н.	Праз
Папая		Бамя
Манго	**Всички семена:**	Лук
Нектарини	Ленено семе, Маково, Тиквено,	Пащърнак
Портокали	Сусамово, Слънчогледово и т.н.	Картофи
Праскови		Сладки картофи
Круши	**Някои зеленчуци:**	Тиква
Ананас	Краставица, билки/подправки,	Спанак
Сливи	Маруля/Айсберг, Кълнове,	Лапад
Стафиди	Домати, Кресон	Репички
Ягоди		Ряпа
Мандарини	**Някои плодове:**	
Диня	Авокадо, Маслини	

СЪВМЕСТИМОСТ НА ХРАНИТЕ

ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ОБУЧЕНИЕ

КАК ДА ЛЕКУВАМЕ ПАЦИЕНТ С ДИХАТЕЛНА ИНФЕКЦИЯ:

1. **НЕ ГО ТЕСТВАМЕ – НИТО ЗА КОВИД, НИТО МУ МЕРИМ КИСЛОРОДА**
2. **НАПРАВЕТЕ РАЗГРАНИЧЕНИЕ МЕЖДУ ГОРНА И ДОЛНА ДИХАТЕЛНА ИНФЕКЦИЯ**
3. **ЗА ГОРНИ ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА ИЗПОЛЗВАЙТЕ ЧАША С КАПАК И СЛАМКА. СЛОЖЕТЕ ВЪТРЕ ПОЛОВИН ГЛАВА НАРЯЗАН ЛУК И ПРАВЕТЕ ИНХАЛАЦИИ ПРЕЗ УСТАТА И/ИЛИ ПРЕЗ НОСА НА ВСЕКИ 2 ЧАСА, ПО 5 МИНУТИ НА НОЗДРА/УСТА. ЗАТВОРЕТЕ ДРУГАТА НОЗДРА ПРИ ВДИШВАНЕ.**
4. **ЗА ДОЛНИ ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА ИЗПОЛЗВАЙТЕ СИНАПЕНА ЛАПА С РАВНИ ЧАСТИ СИНАП И СМЛЕНИ ОВЕСЕНИ ЯДКИ. ДОБАВЕТЕ ВОДА И НАПРАВЕТЕ МЕКА СМЕС КАТО ТЕСТО. НАНЕСЕТЕ СЛОЙ ОТ 5 МИЛИМЕТРА ПОД ЛОПАТКИТЕ ОТ ДВЕТЕ СТРАНИ НА ГЪРБА ДО КРЪСТА. ОСТАВЕТЕ ДОКАТО ЗАПОЧНЕ ДА ПАРИ НА КОЖАТА И ОТСТРАНЯВАЙТЕ ВЕДНАГА АКО ПАЦИЕНТЪТ ЧУВСТВА СИЛНО ПАРЕНЕ! МАКСИМУМ 1 ЧАС АКО СЕ ПОНЯСЯ ДОБРЕ. МОЖЕ ДА БЪДЕ НАПРАВЕНО ДВА ПЪТИ, С ИНТЕРВАЛ МИНИМУМ 5 ЧАСА.**
5. **ЦИНК - 150 МГ/ДЕН**
6. **БРАЗИЛСКИ ОРЕХИ – ПО ТРИ НА ДЕН, ИЛИ 200 МИКРОГРАМА СЕЛЕН ДНЕВНО, 5 ДО 7 ДНИ**
7. **КВЕРЦЕТИН – 500 - 800 МГ НА ДЕН**
8. **НЕРАФИНИРАНА РАСТИТЕЛНА ДИЕТА, ПОВЕЧЕ АНАНАС, ЧЕСЪН И ЛУК, КИВИ, ЦИТРУСИ С БЯЛОТО НА КОРАТА, ЗЕЛЕ, ЗЕЛЕНОЛИСТНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ, 50 – 100% СУРОВА ХРАНА**
9. **ВИТАМИН D3 10 000 IU ДНЕВНО**
10. **ДОЛОМИТ 6 ТАБЛЕТКИ НА ДЕН ИЛИ ТРИ ЧАЕНИ ЛЪЖИЧКИ – ЗА СМУЧЕНЕ СЛЕД ХРАНЕНИЕ ПОД ЕЗИКА ИЛИ В БУЗИТЕ**
11. **АСС 600 MG/ДЕН, В ТЕЖКИ СЛУЧАИ 1200 MG**
12. **КУРКУМА/ТУРМЕРИК: 2 ЧАЕНИ ЛЪЖИЧКИ СВРЕНИ С ЩИПКА ДИВ КОПЪР ЗА 10 МИНУТИ. ПИЕ СЕ ДО ЕДИН ЧАС СЛЕД ПРИГОТВЯНЕ**
13. **ЗА КАШЛИЦА: ЧАЙ ОТ ПОДБЕЛ ИЛИ ОТ БРЪШЛЯН (ИЛИ ПРОСПАН СИРОП 2 ЧАЕНИ ЛЪЖИЧКИ ТРИ ПЪТИ НА ДЕН)**
14. **ЛЕЧЕНИЕ С МОКРА ТЕНИСКА: МОКРА И ИЗСТИСКАНА ТЕНИСКА С КЪС РЪКАВ, ПОСТАВЕНА ДИРЕКТНО ВЪРХУ КОЖАТА ТОЧНО ПРЕДИ ЛЯГАНЕ, ОТГОРЕ НАЙЛОНОВ ЧУВАЛ, С ДУПКИ КАТО ТЕНИСКА, ОТГОРЕ СУХА ТЕНИСКА С ДЪЛЪГ РЪКАВ, ОТГОРЕ АНЦУГ/ПУЛОВЕР ВЪРХУ ТЕНИСКАТА С ДЪЛЪГ РЪКАВ, ЧОРАПИ И ПАЦИЕНТЪТ СЕ ЗАВИВА С ДЕБЕЛИ ОДЕЯЛА. СПИ ДО ПРОБУЖДАНЕ ОТ ОБИЛНОТО ИЗПОТЯВАНЕ ИЛИ ДО СУТРИНТА. АКО СЕ СЪБУДИ ОТ ПОТЕНЕТО ТРЯБВА ДА ВЗЕМЕ ТОПЪЛ ДУШ И ДА СЕ ВЪРНЕ В ЛЕГЛОТО.**
15. **ДА СЕ ИЗБЯГВАТ БОЛКОУСПОКОЯВАЩИТЕ! ПОДДЪРЖАЙТЕ ТЯЛОТО ГОРЕЩО, С ПОВЕЧЕ И ОБИЛНИ ИЗПОТЯВАНИЯ.**
16. **ТРЯБВА ДА СЕ ПИЯТ ОГРОМНИ КОЛИЧЕСТВА ВОДА, ЧАЙ ОТ ГЛУХАРЧЕ, БОРОВИ ИГЛИЧКИ, ЕХИНАЦЕЯ И РИГАН**
17. **ПОЗИТИВНО ОТНОШЕНИЕ И ТЪРПЕНИЕ. ПАЦИЕНТЪТ ИМА ВЛАСТ НАД БОЛЕСТТА СИ.**

ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ОБУЧЕНИЕ – Ивещи, Област Галац, ул Aviației 4
тел: 0744382244, и-мейл: info@saned.ro, сайт: www.saned.ro
Банкова сметка: RO55 CARP 0181 0041 9860 RO02

ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ОБУЧЕНИЕ

ОСВЕЖАВАЩИ УПРАЖНЕНИЯ

1. Леко бягане

- с повдигане на петите към седалището/ с повдигане на коленете към гърдите/ на пети / на пръсти

2. Ходене

- Свободно ходене с дълбоко дишане (вдишване през носа, издишване през устата), ръцете встрани - нагоре и надолу
- на пръсти/ на пети/ на външния/ на вътрешния ръб на стъпалото

3. Шия

- навеждане на главата към раменете вдясно и вляво / навеждане на главата напред и назад
- бавно завъртане на главата в двете посоки

4. Рамене

- повдигане и спускане на двете рамене първо заедно, а след това едно по едно
- въртене на раменете отпред назад, след това обратно напред
- екстензии назад - с ръцете на гърдите с длани надолу, лактите сгънати, след това изпънати с длани нагоре
- едната ръка нагоре, а другата надолу, редуване на екстензии назад
- екстензии по диагонал с пляскане с ръце пред гърдите
- пляскане с ръце пред и зад тялото
- "самолет" (ръце, изпънати хоризонтално встрани - малки завъртания напред и след това назад)
- големи завъртания (с ръце, които минават близо до ушите)

5. Лакти

- със или без гирички (двете предмишници се сгъват нагоре с ръце до тялото)
- ‚бутане на шкафове' (встрани, напред и нагоре)
- С разперени ръце, въртене само на предмишниците навътре и след това навън
- ‚макара' напред и назад

6. Стави на китката

- с изпънати напред ръце: въртене на юмруците навътре и навън/ длани нагоре и надолу

7. Пръсти

- разтърсване /'пиано' /свиване и разпускане на юмруците

8. Гръбначен стълб

- ‚Косене' - хоризонтални завъртания с изпънати двете ръце
- ‚Корона' - едната ръка над главата, а другата на кръста - навеждане встрани надясно и наляво
- навеждане напред на 90 градуса с ръце първо нагоре, а след това напред със свити лакти с ръце близо до ушите
- ръцете нагоре, а след това - навеждане с длани към пода
- ‚Вятърна мелница' - редуване на навеждане напред с ръка, която се опитва да докосне противоположния крак

9. Крака

- Държейки се за нещо/някого - вдигане на краката един по един нагоре, доколкото е възможно
- полуобръщане (коляно нагоре, настрани и надолу) с редуване на краката
- С ръце, изпънати напред, повдигане на дясното коляно към лявата ръка и обратно
- странични нападения вдясно и вляво
- клекове
- въртене на глезените със събрани стъпала и длани върху коленете вдясно и вляво
- единият крак се вдига на 45 градуса, сгъване/разгъване на глезена нагоре/надолу, след това завъртане наляво и надясно на глезена с редуване на краката

Внимание: дишайте дълбоко - вдишвайте през носа и издишвайте през устата!

ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ОБУЧЕНИЕ

БИЛКОВИ БОНБОНИ

	ЗАБОЛЯВАНИЯ:	БИЛКИ:
1	СЪРДЕЧНОСЪДОВИ	ГЛОГ+ ГЛУХАРЧЕ
2	ДЕПРЕСИЯ, ТРЕВОЖНОСТ	ЖЪЛТ КАНТАРИОН + ЛАВАНДУЛА
3	БЕЗСЪНИЕ	ВАЛЕРИАНА + ХМЕЛ
4	СУХА КОШЛИЦА	ПОДБЕЛ + БРЪШЛЯН
5	ИНФЕКЦИИ, АВТОИМУННИ	РИГАН + ЕХИНАЦЕЯ
6	БОЛКА	КАРАМФИЛ + ДЖИНДЖИФИЛ
7	ГАЗОВЕ	[ДИВ КОПЪР + МЛЯНО ЛЕНЕНО СЕМЕ + МЕНТА] + + АКТИВЕН ВЪГЛЕН ВЪВ ВОДА
8	ЧЕРНОДРОБНИ	БЯЛ ТРЪН + АРТИШОК
9	БЪБРЕЧНИ	ПОЛСКИ ХВОЩ + БЯЛ РАВНЕЦ
10	МЕНСТРУАЛНИ БОЛКИ	КАРАМФИЛ + ХМЕЛ + ЦАРЕВИЧНИ КОСИ
11	РАК	ХИДРАСТИС + ЛИСТ ОТ ЧЕРНА БОРОВИНКА + 5
12	ПИКОЧНИ ИНФЕКЦИИ	5 + БЯЛ РАВНЕЦ+ ЦАРЕВИЧНИ КОСИ
13	СТОМАШНИ	[МЕНТА + ДЖИНДЖИФИЛ] + ЛЕНЕНА ВОДА
14	ПРОДУКТИВНА КАШЛИЦА	4+5
15	ПОДАГРА	БОНБОН 7+ БОДЛИВ ЗАЛИСТ + +ХИДРАСТИС + ЛИСТ ОТ ЧЕРНА БОРОВИНКА

ПРИГОТВЯНЕ:

1. НАКИСВАТ СЕ ФУРМИ ОТ ВЕЧЕРТА. НА СУТРИНТА СЕ ИЗПЛАКВАТ ДОБРЕ И СЕ СМИЛАТ НА ПАСТА В БЛЕНДЕР.
2. БИЛКИТЕ СЕ СМИЛАТ В КАФЕМЕЛАЧКА ИЛИ БЛЕНДЕР.
3. СМЕСВАТ СЕ В ПРОПОРЦИЯ 1 ЧАСТ БИЛКА И 2 ЧАСТИ ПАСТА.
4. ХОМОГЕНИЗИРАТ СЕ В БЛЕНДЕР
5. ЕДНА ЧАЕНА ЛЪЖИЧКА ОТ СМЕСТА СЕ ЗАГЪВА В ЦЕЛОФАН ИЛИ СТАНИОЛ КАТО БОНБОН
6. СЛАГА СЕ В КУТИЯ С НАДПИС КАКВО Е И ЗА КАКВО Е.
7. ДЪРЖИ СЕ НА ХЛАДНО ИЛИ В ХЛАДИЛНИК

НАПИТКИ И СЕМЕНА

1. Ленено семе (за прочистване на дебелото черво и др.):

Приемайте 3 супени лъжици цяло ленено семе с много вода, 3 пъти дневно, 2 часа след хранене.

2. Псилиум (за чревен транзит и др.)

Смесете 1 супена лъжица Псилиум с около 50 мл вода и пийте преди всяко хранене.

3. Активен въглен (за детоксикация, лошо храносмилане, подуване на корема и др.)

1 супена лъжица въглен се смесва с 200 - 300 ml топла вода. Приема се 3 часа преди хранене или 2 часа след хранене.

4. Куркума (противовъзпалително средство и др.)

Смесват се 2 чаени лъжички куркума и 2 г див копър в 300 мл вода. Когато водата заври, добавете куркумата и копъра. Варете в продължение на 10 минути. Когато са готови, можете да добавите лимонов сок без пулпа, за да се пие по-лесно. Консумирайте в рамките на 1 час след приготвянето.

5. Ленена вода (предпазва стомаха и червата и др.)

Добавете 3 с.л. смляно ленено семе към 1 л вряща вода. разбъркайте добре и оставете за 10-15 минути. След прецеждане се пие само течността между храненетата. Запазете семената и ги добавете към вашата каша или яхния.

6. Джинджифил на прах във вода (противовъзпалително средство, при повръщане, гадене и др.)

Смесете 1 чаена лъжичка Джинджифил на прах с 50 ml вода. Пие се между храненията, когато се появят симптоми.

7. Смес от смлени семена („храна за мозъка”):

Черен сусам - 100 грама, Ленено семе - 300 грама, Тиквени семки - 100 грама. Смелете семената поотделно и ги смесете добре.

Консумирайте по 1-2 супени лъжици смес от семената на закуска.



SANED

ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ОБУЧЕНИЕ



ПОДПРАВКИ

Nr.	Ястие	Предложения за подправки
1	Броколи	тарагон, босилек, риган
2	Плодови сокове	карамфил, мента
3	Картофи	копър, лук, босилек, майорана, мащерка, магданоз
4	Краставици	тарагон, босилек, мащерка
5	Лук	риган, лимон, босилек
6	Карфиол	розмарин, мащерка, копър, естрагон
7	Десерти	кориандър, куркума, ванилия, карамфил, индийско орехче, канела
8	Тиквички	босилек, копър, риган, мащерка
9	Стар фасул	босилек, чесън, копър, магданоз, риган, мащерка, кимион, дафинов лист
10	Зелен фасул	босилек, копър, джоджен, розмарин, лимон, риган, мащерка
11	Леща	копър, дафинов лист
12	Грах	босилек, мащерка, риган, копър
13	Моркови	копър, див копър, босилек, лимон, магданоз
14	Нахут	копър
15	Пица	риган
16	Домати	босилек, риган, копър, чесън, мащерка, магданоз, дафинов лист
17	Плодова салата	розмарин, канела, карамфил, индийско орехче
18	Салата от зеле	копър, див копър, кимион, мащерка, червен пипер
19	Зелена салата	магданоз, лук, естрагон, лимон, копър, мащерка, босилек, риган, розмарин
20	Червено цвекло	тарагон, копър, босилек, дафинов лист, индийско орехче, лимон
21	Спанак	тарагон, лимон, риган, розмарин
22	Соеви зърна - яхния	хвойна, мащерка, куркума
23	Сосове	градински чай, розмарин, босилек
24	Супи	кимион, анасон, градински чай, копър, магданоз
25	Зеле	кимион, семена от целина, мащерка, естрагон, копър
26	Брюкселско зеле	босилек, копър, мащерка, кимион, лимон
27	Патладжани	босилек, лимон, риган, розмарин, градински чай

ЦЕНТЪР ЗА ЗДРАВЕ И ОБУЧЕНИЕ – Ивещи, Област Галац, ул Aviaţiei 4
тел: 0744382244, и-мейл: info@saned.ro, сайт: www.saned.ro
Банкова сметка: RO55 CARP 0181 0041 9860 RO02