Příprava na zimu začíná v létě

A není náhodou, že se léčíme z depresí, alergií, civilizačních nemocí. Zaháníme čerta ďáblem – necháváme si předepisovat další a další léky (bědujeme, jak jsou drahé), po hrstech polykáme potravinové doplňky.

Terapeutka Lenka Lavičková si v praxi se svými klienty potvrdila, že **i v dnešní uspěchané době můžeme pro své tělesné a duševní zdraví využívat, co nám příroda v tom kterém období nabízí**

Proč je tolik důležité naslouchat svému tělu?

Pokud svému tělu věnujeme patřičnou pozornost, stačí dodávat veškeré umělé látky v menší míře. **Pokud tedy doplňujeme minerální látky a vitamíny svému organismu vhodným způsobem ve vhodnou dobu, stačí v době, kdy je jejich přírodních zdrojů nedostatek, například pouze jedno balení multivitamínového sirupu.** Jestliže prevenci zanedbáváme, přijde nemoc a pak potřebujeme balení nejméně dvě. Jedno na vyrovnání se s nemocí a druhé na doplnění toho, co chybí jako prevenci před dalšími viry apod.

Máte pro to nějaké bližší vysvětlení?

Od 15. 5. do 15. 7. vládne podle čínské medicíny energie ohně. Energie ohně působí na **srdce, cévy a tenké střevo**. V té době naši radost nebo smutek ovlivňují **ledviny**, do kterých jako do spíže střádáme všechny vitamíny.

Poté až **do 15. 9.** vládne energie země, kdy hrají hlavní roli **slinivka, slezina a žaludek**, které také vstřebávají živiny z potravy.

A **od 15.11. do 15.2.** vládne energie vody. V té době naše **tělo čerpá z rezerv**, které si vytvořilo v období ohně a země.

Jakou speciální stravu v tom kterém letním období doporučujete?

Do poloviny července bychom měli jíst pohanku, která díky obsahu rutinu stimuluje cévy. Rovněž **černý bez a ostružiny** obsahují hodně rutinu. Můžeme si pomoci i bylinkami, které mají hodně enzymů. Výborné jsou pro náš organismus druhy zeleniny obsahující dostatek hořčin, například **ředkvičky, rukola, čekanka**, z bylinek **pampeliška, zeměžluč**.

Hořčiny přispívají k tvorbě inzulínu a žluči, jež jsou nezbytné k dobré funkci tenkého střeva. V něm se štěpí veškeré složky potravy, které ve formě živin přecházejí do našeho organismu. Z dalších potravin můžeme tento proces v raném létě podpořit **špenátem, mangoldem, amarantem, brusinkami, oregánem, muškátovým oříškem**, a dokonce i **kakaem**.

Poté bychom zas měli změnit jídelníček?

Samozřejmě ne zcela, ale určitě své slinivce, slezině a žaludku v době působení energie země, tedy v pozdním létě prospějeme, když do jídelníčku častěji zařadíme **jáhly, dýně, cuketu, lilek, jablka, hrušky** a všechno další ovoce, které v tu dobu dozrává. Výborná je v této souvislosti rovněž **rýže**, nejlépe na sladko, **kukuřice, hrách a cizrna, přírodní oleje**, nejlépe lisované za studena, **vanilka, med, rozinky, mandle, tofu**.

Pozdnímu létu dává sílu krátké vaření, nejlépe krátké dušení. U sladkých pokrmů pozor – rafinovaný cukr nás oslabuje. Sladit můžeme **přírodním cukrem, medem**.

Z bylinek můžeme využít všechno, co nám zahrádka nebo květináč nabídnou, **saturejka a tymián** jsou například výborné k luštěninám, aby nenadýmaly.

Existuje způsob, jak si slinivku, slezinu a žaludek pohlídat?

Slezinu, slinivku a žaludek si můžeme také ohlídat podle orgánových hodin – v letním čase **od 10 do 12 hodin** (v středoevropském 9 až 11 hodin). V této době **můžeme i hřešit, jíst sladkosti** a nejdou na tlouštku. Je to i čas, kdy je pro tělo **vhodná káva**.

Poznáme volání našeho těla o pomoc?

Pokud transport živin v době vlády energie země správně nefunguje, jsme nadmutí, máme průjem. To, že potřebujeme tuto dráhu posílit, poznáme také na tom, že se nám tvoří afty a boláky v ústech. Ochabují svaly a svědí oči, především horní víčka. Že nám vázne energie sleziny, slinivky, žaludku, poznáme i na jazyku.

Nerovnováhu těchto orgánů značí přehnaná upovídanost. Jejich správná funkce dodává elasticitu svalům a všem tkáním. Tomu můžeme napomoci jednoduše i tím, že **budeme v klidu jíst**. Protože jídlo za pochodu škodí. A to nemluvím o různých hamburgerech a rychlém občerstvení všeobecně.

Má špatná funkce sleziny, slinivky a žaludku ještě další negativní vliv na náš organismus?

Jejich dobrou funkcí podporujeme tvořivost, v opačné případě dochází k apatii a úzkosti. Pokud tyto orgány špatně fungují, ochabuje konečník a u žen docházík k poklesu dělohy. Jejich správnou funkcí podporujeme mízní systém, což v dnešní době je velký boom.

Celulitida je vlastně zadržování škodlivin v těle. Já to vysvětluju na bažině, která je uzavřená v přítmí a těžko se k ní dostává sluníčko, aby vyschla. Takže my musíme **lymfodrenážemi nebo správným pohybem (smršťováním svalů)**dostat do mízních drah činnost. Tím se **pročistí a odvedou škodliviny**.

Doporučujete tedy pohyb?

Určitě. Uvolnuje jak psychiku, tak tělo. Dávám přednost komplexnímu pohybu. Aby byly postupně zapojené ruce, nohy, břicho.

Víte, co pokládám za ideální? Jak naše babičky chodily po louce a hrabaly seno, dělaly kupky, nakládaly je na vůz. To byl ten správný pohyb. **Nehledejme však v pohybu vědu, ale spíš dbejme o pravidelnost.**

Máte v zásobě ještě jiný způsob, jak se o tělo správně starat?

Velice jednoduchý a přitom účinný. Jednoduchým**kartáčem si promasírujeme pokožku celého těla**. Prohmatáme si rukou místa pod klíční kostí, v podpaží. Sledujeme prohmatáním cestu do mízních uzlin – z hlavy, z uzlin nad prsem, pod prsem, do podpaží, z břicha do lymfatických uzlin v tříslech. Zabere to, když se člověk špatně vyspí.

Pokud této činnosti ráno věnujeme dvě až tři minuty, prokrví se podkoží, nastartuje se čištění organismu, zvedne se nám nálada, líp se nám jde do práce nebo na výlet. Je to i prevence nádorů.

Jakou roli hrají v tomto procesu například barvy?

Značnou. **Létu přísluší syté barvy, červená, fialová, růžová.**Jestliže je zvolíme na svém oblečení, obklopíme se jimi v doplňcích, třeba i ve svém domově, podpoříme svou radostnou náladu, odhodlanost. A to přeji nám všem.

Rozhovor s terapeutkou Lenkou Lavičkovou dělala Jana Kořínková