

Splendidum družstvo



Jak zhubnout pomocí bylinek a léčivých kamenů

Markéta Hlubáčková



Jak zhubnout pomocí bylinek a léčivých kamenů

MARKÉTA HUBÁČKOVÁ

Splendidum družstvo • Vražné, Hynčice

COPYRIGHT

© Markéta Hubáčková

JAK ZHUBNOUT POMOCÍ BYLINEK A LÉČIVÝCH KAMENŮ

Autor: Markéta Hubáčková

Vydalo: Splendidum družstvo

První el. vydání

Vrážné, Hynčice 2020

Česky

978-80-88394-45-7 EPUB

978-80-88394-46-4 MOBI

978-80-88394-47-1 PDF

Obsah

ÚVOD

Co potřebujete vědět o bylinkách na hubnutí?

Vliv kamenů na člověka

1. JAK SBÍRAT BYLINKY, ABY MĚLY NEJVĚTŠÍ SÍLU
2. JAK SI VYBRAT TY SPRÁVNÉ KAMENY
3. BYLINKY POMÁHAJÍCÍ S HUBNUTÍM OD A DO Z
4. KAMENY POMÁHAJÍCÍ S HUBNUTÍM OD A DO Z
5. SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ
6. DESATERO PRO ZHUBNUTÍ

ÚVOD

Ačkoliv nám bylinky i léčivé kameny mohou pomoci s hubnutím, hned na začátek si musíme přiznat, že pokud neupravíme svůj životní styl, nepřidáme trochu pohybu a neubereme z příjmu kalorií, pak bylinky ani kameny mnoho nezmohou. Je to dlouhá cesta, ale zato dlouhodobě nastartované hubnutí, kdy se vám podaří dostat se na vysněnou váhu a hlavně si ji udržet – to mnoho jiných „zaručených“ diet nenabízí.

Moderní medicína uznává a využívá léčivé vlastnosti rostlin, je zdůrazněn i speciální směr v lékařské vědě, který studuje vlastnosti rostlin – bylinná medicína.

Podle jejich působení lze bylinky, které vám pomohou zhubnout, rozdělit na 4 typy:

Stimulanty – pomáhají tělu rychleji spálit kalorie;

Diuretika – zvyšují vylučování moči z těla a snižují obsah tekutin v tkáních;

Laxativa – urychlují uvolňování střev a snižují spotřebu kalorií;

Potlačovače chuti k jídlu – snížíte hlad zvýšením objemu v žaludku.

Některé z nich se přidávají do jídla nebo čajů.

Co potřebujete vědět o bylinkách na hubnutí?

Chcete-li zhubnout s bylinkami, musíte vědět následující:

1. Tlustí lidé mají často nekontrolovatelnou chuť k jídlu. Nemají hlad, ale nadále žvýkají něco pro potěšení nebo vnímaný pocit klidu, který jídlo přináší. Tito lidé musí především věnovat pozornost bylinám, které potlačují chuť k jídlu.

2. K odbourávání tuků jsou často zapotřebí další složky – kurkuma, zázvor, skořice, pepř.

3. O hubnutí můžeme mluvit, pouze pokud gastrointestinální trakt pracuje stabilně. Přispívají k tomu anýz, fenykl, kopr.

4. K hubnutí dochází efektivně pouze při každodenním pohybu střev. Pacienti trpící zácpou budou muset tento proces dále kontrolovat.

5. Některé byliny mají diuretický a choleretický účinek na tělo, což je také důležité pro rychlé hubnutí.

6. Byliny lze střídat, aby se zvýšila efektivita.

7. Laxativní bylinné přísady by se neměly užívat déle než týden.

8. Průměrná doba léčby je jeden měsíc.

Vliv kamenů na člověka

Než pochopíte, jak můžete odstranit nadváhu pomocí kamenů, stojí za to studovat jejich účinek na lidské tělo jako celek. Kromě estetického potěšení z nošení krystalů mají také mnoho životodárných a magických vlastností.

Předpokládá se, že nádherný achát je patronem zemědělců a zahradníků, dává svým majitelům dlouhověkost a vynikající zdraví.

Mnoho kamenů obsahuje životodárnou sílu, která může pomoci vyřešit některé zdravotní problémy. Ametyst je schopný zmírnit svalové napětí a stres. Fluorit pomůže obnovit a posílit kostní tkáň. Turmalín je kámen důvěry a určité pevnosti, pomáhá eliminovat obavy a negativní postoje.

Existují krystaly, které mohou zlepšit zdraví ledvin a pomoci při vysokém krevním tlaku. Vnitřní síla kamene přímo závisí na jeho barvě. Například smaragd odráží životodárnou energii přírody. V některých ohledech jsou tyto vlastnosti krystalů srovnávány s vodou nacházející se ve vícebarevných nádobách, které lze úspěšně použít k léčebným účelům.

Lidé náchylní k onemocněním krve by měli nosit výrobky s rubínovým nebo červeným korálem. Během přímého kontaktu s lidským tělem drahokam vydává červenou energii. Kameny jsou také vhodné pro výrobu éterických olejů. Za tímto účelem jsou umístěny v

oleji. Pod jazyk se kapají 3–4 kapky tohoto léčivého elixíru. Hotový výrobek je možné používat pouze v klidném stavu. Pokud se necítíte dobře, musíte okamžitě přestat užívat drogu.

Vliv kamenů na lidské zdraví

Jak můžete zhubnout pomocí kamenů?

První věc, kterou se musíte naučit, je, že kameny nejsou schopny léčit nemoc. Přispívají pouze k uzdravení, doplňují obecný postup léčby. V kameni, ohřátém teplem dlaně, lze cítit návrat životodárné energie.

Za tímto účelem je žádoucí spojit se s krystalem na duchovní a jemné energetické úrovni. Dochází ke zlepšení nálady, chuti k jídlu, nových tužeb a pocitu lehkosti. Abyste dosáhli dobrého výsledku, musíte se naladit na správnou psychologickou náladu.

Dokonce i kvalifikovaní lékaři používali při své metodě kamennou terapii. Vzácné minerály jsou skuteční pomocníci stejně jako talismany a tajemné amulety.

Nyní se musíte vrátit k procesu získávání štíhlé postavy. Boj s nadváhou bude vyžadovat speciální stravu, cvičení, optimismus a radost. Optimismus je nezbytný, aby bylo možné očekávat nadcházející výsledek s nadějí, a dobrá nálada je nutná k překonání obtíží na těžké cestě k získání štíhlé postavy.

Proces hubnutí pomocí kamenné terapie

Pomůže masáž pomocí vyhřívaných kamenů při hubnutí?

Minerály jsou starodávnými obyvateli našeho světa, zvláštními živými tvory s duší a jemným spojením s prostorem, rodnou zemí a sluncem. V dovedných rukou jsou tyto krystaly schopné uvolnit nahromaděnou energii a léčit nejen fyzicky, ale i psychicky. Tato teorie výzkumu tvořila základ krystalové masáže pro hubnutí.

Účinnost metody závisí na dovednostech konkrétního mistra, který ji provádí. Existuje jen několik takových specialistů, proto se terapie kamenem nerozšířila. Skutečný odborník na masáž kamene má všechny potřebné specifické znalosti týkající se tohoto postupu.

Jak přírodní kameny pomáhají rychle odstranit váhu?

Masáž zahřátými krystaly má relaxační účinek na napnuté svaly, zvyšuje celkový tonus, zlepšuje celkovou lymfodrenáž, eliminuje problémy se spánkem, optimalizuje stav pokožky a metabolické procesy. Je to vynikající způsob, jak zmírnit duševní úzkost, obnovit dřívější rovnováhu a prostředek pro celkové zdraví těla.

Krystaly, které zlepšují metabolismus, eliminují přetížení svalů, mají příznivý účinek na jemné biopole, přispívají k efektivní distribuci energie v těle, čistí a odblokuje hlavní energetické kanály.

Které kameny jsou vhodné?

Tato technika je založena na termoterapii, která zahrnuje střídavé vystavení těla kamenům při různých teplotách. Nezáleží na tom, zda je povrch kamenů hladký nebo s mírnou drsností, hlavní věc je, že postup provádí kvalifikovaný odborník.

Silný jadeit se často používá k relaxační terapii. Kdysi symbolizoval slušnou úroveň šlechty a bohatství. Oceňovali ho za

životodárné vlastnosti a schopnost zbavit se mnoha nemocí. Kromě tohoto krystalu lze pro postup použít hladké a ploché drahokamy minerálních vulkanických hornin. Před masáží se pomocí speciálního zařízení zahřejí na příjemnou teplotu. Poté jsou rovnoměrně rozloženy po celém těle. Teprve po úplném rozložení minerálů je nutné zahájit masáž.

Mnoho australských obyvatel tvrdí, že jakmile se někdo rozhodne začít s konkrétní dietou a vyzkoušet ji, pak ji může pokazit zákeřný duch obžerství. Abyste jeho náporu odolali, musíte si zakoupit výrobky s křišťálem. Aby tento nebezpečný duch přestal otravovat, je nutné o minerál pečlivě pečovat. Rychlé hubnutí také usnadňuje masáž těla zázračným kamenem.

Tyrkys na pomoc při hubnutí

Tyrkys je vynikající minerál na hubnutí. Nejdůležitější věcí potřebnou k zahájení procesu je sebrat velký nebo hladký oblázek bez viditelných třísek nebo poškození. Nový oblázek se důkladně promyje tekoucí vodou a poté se na něj nakape jasmínový olej, aby se nabíla produktivní interakci. Tímto krystalem je nutné potírat problémové oblasti.

1. JAK SBÍRAT BYLINKY, ABY MĚLY NEJVĚTŠÍ SÍLU



Ačkoliv každá bylina je jiná, přece jen existují určité zákonitosti, podle nichž bychom měli bylinky sbírat, aby si uchovaly co nejvíce zdraví prospěšných látek.

Obecně je potřeba sbírat bylinky v prostředí, které je čisté, tedy mimo hlavní silnice, komunikace, zástavbu, okolí továren a průmyslových zón. Sbíráme za slunného, suchého a bezvětrného počasí. Některé bylinky musíme sbírat v rukavicích (pokud mají trny nebo silně barví).

Bylinky, u nichž se sbírá **květ nebo kvetoucí nať**, se sklízí za plného květu, nikoliv překvetlé, a to nejlépe za slunečného počasí v pravé poledne nebo brzy odpoledne.

Bylinky, u nichž sbíráme **list**, se sklízí před vykvetením, nebo po odkvětu, opět za slunného, teplého, nedeštivého počasí.

Bylinky, u nichž se sbírají **kořeny, hlízy nebo oddenky**, sbíráme na jaře nebo na podzim, kdy se do kořenů koncentruje největší síla. Sbíráme je za suchého počasí a ke sklizni použijeme rýč, rycí vidle nebo motyčku. Vždy si však počínáme tak, abychom nepoškodili celou rostlinu, resp. celou vegetaci.

JAK BYLINKY SUŠIT

Jestliže víme, že bylinku v čerstvém stavu celou nevyužijeme, anebo si chceme udělat zásobu na zimu, nejlepším způsobem je bylinky usušit.

Bylinky, u kterých se sbírá **celá nať**, je nejlepší zavěsit do menších kytic květy dolů například na půdu nebo na jakékoliv místo chráněné před deštěm.

Bylinky, u nichž se sbírají **květy a listy**, sušíme v bedýnkách nebo lískách, které vyložíme pečicím papírem, sušíme v nízkých vrstvách a občas prohodíme, aby se otočily a sušily rovnoměrně.

Bylinky, u nichž se sbírají **kořeny, oddenky nebo hlízy**, musíme před sušením nařezat na plátky, aby lépe proschly a neznehodnotily se například plísněmi. Potom je sušíme podobně jako předešlé, jednotlivé plátky otáčíme, aby proschly po obou stranách stejně.

JAK BYLINKY UCHOVÁVAT