

Če pogledamo na to stanje celostno, torej s fizičnega, z duševnega in duhovnega vidika, postane vse skupaj hitro logično pa tudi enostavno rešljivo, še posebej če se lotimo sanacije stanja celostno, torej na vseh omenjenih ravneh, in to hkrati.

## TELO SE ZAČENJA ČISTITI

Spomladi, ko se narava začne počasi prebujati, se na neki način zbujata tudi telo. Iz počasnejšega, bolj zimskega notranjega delovanja se počasi usmerjamo vse bolj navzven in delovanje se rahlo pospeši. Ne glede na to, ali smo zimo preživeli bolj pasivno ali aktivno (še ukvarjali s športom, skrbeli za dovolj gibanja in pravilno predihanost organizma), je pogost

Post ni primeren za vsakogar in tudi način same izvedbe je zelo pomemben. Namen razstrupljanja nikakor ni mučenje telesa s skrajnostjo.

spremljevalec občutek, da so naše telesne zaloge skoraj izčrpane. Hkrati dobimo spomladi dodaten zagon za gibanje in delovanje. Prebujanje narave in našega telesa se kaže tudi s pogostim vzgibom po temeljitejšem, spomladanskem čiščenju bivalnih prostorov. Notranje pa se aktivirajo različni procesi čiščenja nakopičenih in nepotrebnih snovi v telesu. To se lahko izraža z nočnim zbujanjem (še posebej med 1. in 3. uro ponoči), s pogostejšim potenjem, z intenzivnejšim vonjem potu ali urina, spremembe pa so lahko opazne tudi na blatu, slabšanju vida, v bolečih sklepih ali celo njihovih poškodbah. Procese razstrupljanja lahko olajšamo z naravno in s telesu prijazno podporo predvsem tako, da dovedemo organizmu vse tiste elemente, ki jih potrebuje. To pomeni, da izdatno podpremo najbolj obremenjene organe v tem času, in sicer jetra, žolčnik, ledvici in črevesje, ter hkrati s prehrano in z načinom življenja ne otežujemo že začetih procesov razkisanja, razstrupljanja in razsluzevanja.

### Post ni za vsakogar

Sploh v pomladanskem času pogosto poslušamo o blagodejnih učinkih postenja. Vendar, pozor, post ni primeren za vsakogar in tudi način same izvedbe je zelo pomemben. Namen razstrupljanja nikakor ni mučenje telesa s skrajnostjo. Ker post predstavlja za telo dodaten napor, moramo biti nežni in zmerni ter

upoštevati stanje svojega telesa, prav tako pa mu dati dovolj časa, da se procesi odvijajo. Primerno izpeljano (spomladansko) razstrupljanje nas ne le očisti, temveč tudi krepi zdravje in poveča moč ter zmogljivost telesa.

## ČAS ZA SVEŽE IN DIVJE RASLE RASTLINE

Spomladanska utrujenost je tudi posledica pomanjkanja vitaminov in pomembnih mineralov, zato je toliko bolj smiselno uživanje sveže, sezonske in lokalne zelenjave, ki spomladi začne bujno rasti. Ne pozabite na divjerasle samonikle rastline. Te so šele bogate s širokim spektrom potrebnih vitaminov in mineralov. Med superhrano spomladanskega časa vsekakor štejejo regrat, čemaž in koprive. Pomaga nam lahko tudi uživanje morske rastline haloge ali medicinske gobe reiši. Blagodejno deluje čaj, pripravljen iz mladih listov malin, jagod, breze in robid. V ogromno podporo pa so nam lahko še številne začimbe, kot so žajbelj, materina dušica, muškadni orešček, meta, rožmarin, ingver, cimet, janež, pegasti badelj in encijan. Zelo poživljajoče delujejo citrusi, npr. limona, pomaranča ali limeta, a le, če so ekološkega porekla (drugače bo več škode kot koristi). Če ste utrujeni od prekomernega razmišljanja in mentalno napeti, bo prava rešitev uporaba sivke ali lovorja. Če pa so intenzivno delo, stres in mentalna aktivnost načeli še živčni sistem, si lahko pomagata s triplatom ali z ožepkom. V pomoč so lahko tudi prehranska dopolnila, kot so Q10, klorela, spirulina, ječmenova in pšenična trava ali kaskadno mlečnokislinsko fermentirani pripravki. Vsekakor pa si dovolite poseči le po najboljših, ekoloških ter sezonsko in lokalno pridelanih živilih ter prehranskih dopolnilih. Le tako vas bo hrana tudi nahranila in poživila ter dvignila raven energije. Ob vseh podpornih ukrepih ne smete pozabiti na vodo – dovolj pitja navadne vode in tako primerna hidriranost telesa sta osnovni pogoji, da vse v telesu teče nemoteno.

### Spomladansko dogajanje na subtilnih, duševno-duhovnih ravneh

Del narave smo in njen ritem vpliva na nas mnogo bolj, kot si upamo pomisliti, še posebej v času precejšenega materializma, samozadostnosti in individualizma. Velja namreč, da bolj kot živimo v skladu z ritmom narave, toliko več subtilne podpore bomo čutili in imeli ter bomo zato bolj zdravi, zadovoljni in

radostni. Velja pa tudi obratno: kolikor bolj kršimo naravni ritem, toliko bolj se nam bo to poznalo in izstavljeni računi bodo večji. Pozna jesen, še bolj intenzivno pa zima, je namreč prav poseben čas, ki je namenjen naši notranjosti, naši notranji luči.

Del narave smo in njen ritem vpliva na nas mnogo bolj, kot si upamo pomisliti, še posebej v času precejšenega materializma, samozadostnosti in individualizma. Kolikor bolj kršimo naravni ritem, toliko bolj se bo to poznalo na počutju in izstavljeni računi bodo večji.

Tako kot se spreminja letni ritem narave od poleti močno aktivnega do vedno bolj navidezno pasivnega v zimi, tako bi tudi mi morali slediti temu in se z njim uskladiti. Pozimi je naše zunanje aktivnosti treba umiriti, življenjsko energijo usmeriti vse bolj vase in poiskati lastno notranjo moč. V tem času smo izjemno podprti, da naredimo notranjo inventuro ter vnesemo red v svoje življenje, tako v srce kot glavo, in odpustimo ter pustimo za seboj vse, kar nas omejuje in česar ne potrebujemo več. To je priložnost, da zaradi močne podpore kozmičnih sil lažje iskreno pogledamo vase, v odnose, v katere smo vpeti, in tako napravimo red v vsem, kar nas obdaja in nam je blizu. V tem času pa lahko posadimo tudi semena naših želja, ki bodo zaradi ugodnih vplivov okolja hitreje in lažje vzklila. In to vse le, če si dovolimo vzeti čas, čas zase. Če si pozimi ne vzamemo dovolj časa za počitek in notranjo inventuro, bomo spomladi (če že ne prej) utrujeni, izčrpani in nezadovoljni.

## UTRUJENOST IN JETRA

Spomladi po tradicionalni kitajski medicini prevladuje element lesa, ki podpira kaljenje in rodovitnost ter je doma v jetrih. Ker jetra shranjujejo čustveni del duševnosti, se v tem času odzivajo na vsak čustveni dražljaj zunaj telesa in znotraj njega. Na delovanje jeter najbolj vplivajo pretrana in neprebavljena čustva, ki lahko povzročijo zastoj jetrne energije, kar se izraža v razdražljivosti, jezi, preganjavici, nespečnosti, tekmovalnosti, zamerljivosti, ogorčenosti, ljubosumnosti, sebičnosti ipd. Tako so v pomladnem času najbolj vznemirjena jetra, njihovo vznemirjenost pa intenzivirajo

razstrupljevalni procesi v telesu ter neopravljena zimska inventura – nakopičena in neprebavljena čustva.

Stanje, ko premoremo dovolj energije, in stanje, ko nam je primanjkuje, se razlikuje predvsem po naravnosti naših misli. Ker jezo zdravimo s premislekom in skrbjo do sebe in drugih, lahko na tej točki prekinemo začarani krog. Torej se je treba ustaviti, se iskreno pogledati in se naučiti brezpogojno sprejeti in ljubiti. Pri tem si lahko pomagamo z Bachovo osebno mešanico in razreševanjem dejanskih vzrokov, pri čemer sta večših potrebna zunanja podpora in usmeritev za uspešno preseganje naših notranjih prepričanj, vzorcev in programov. Ko nam uspe odpreti srce, kar se zgodi, ko se zaljubimo, pa tudi takrat, ko se povežemo z duhovno razežnostjo Enosti in čutimo blagodejne pretoke brezpogojne ljubezni Narave, se lahko izognemo (spomladanski) utrujenosti, razdražljivosti in jeznim odzivom. V takem primeru nam še veter, ki je spomladi močan zunanji patogeni dejavnik in dodatno vznemirja jetra, ne more škoditi.

## POSTAVITE SI PRAVO VPRAŠANJE

Ob čutenju utrujenosti, nezadovoljstva in izgorelosti je osnovno vprašanje, ki si ga je smiselno zastaviti in pri sebi poiskati odgovor na vseh treh ravneh (fizičnem, duševnem in duhovnem): od kod premalo energije? Zelo pomembno je tudi ugotoviti, ali je premalo dobimo ali morda preveč porabimo. Šele potem bomo vedeli, kje iskati učinkovito rešitev, kaj narediti in ali morda potrebujemo pomoč. Odnos do samega sebe se bo še naprej odslikaval v življenjskih izzivih in dogodivščinah, vendar bo celostni vpogled prinesel drugačno zavedanje in delovanje. In znova boste začutili sonček v sebi.



Za sončke

Celostno družinsko svetovanje

Individualen celosten pristop s fizično, z duševno in duhovno podporo.

Bachova osebna mešanica  
Karmična diagnostika  
Osebna zeliščna mešanica in še kaj

Jasna Matjašič  
030 307 233

[www.zasoncke.si](http://www.zasoncke.si)