

## VZEMITE SI ČAS ZASE

Korona virus je splošno ime za skupino virusov. Zato nekateri jemljejo vse z zamahom roke, kot da vse skupaj ni nič. Ja, res je, v to skupino virusov sodita tudi gripa in prehlad, ki sta že poznana našemu organizmu - torej ima naše telo v telesu tudi protitelesa. Vsi virusi mutirajo, zato se tudi razlikujejo med sabo.

Virus, ki trenutno razsaja po svetu se imenuje **korona virus SARS-CoV-2** in povzroča **bolezen COVID-19**. Naš imunski sistem bo tudi zdaj razvil lastna protitelesa, kako hitro pa je odvisno od našega predhodnega in trenutnega načina življenja, naše vitalnosti, zdravja. Zato so najbolj ogroženi tisti, ki so šibkejši zaradi kateregakoli obolenja (problemi s pljuči, srcem, porušen imunski sistem zaradi kemoterapij itd.) in starejša skupina ljudi. Ravno zato je v tem času nujno, da se ne družimo, ampak ostanemo v družinskem krogu. Virus se namreč zelo hitro širi, saj nanj nismo odporni.

**Poleg povečane higiene in upoštevanja karantene, je najbolj pomembno, da ojačamo svoj imunski sistem, da se povežemo sami s sabo, da spustimo negativna čustva, ki so v tem času množično prisotna (strah, jeza, zaskrbljenost, panika, tesnoba) in da se povežemo z energijo miru, pozitivne in ljubezni.**

### HIGIENA

Najbolj osnovne stvari so seveda vsem poznane. Umivanje in razkuževanje rok, kašljanje v rokav, pogosto menjavanje brisač in pranje na visokih temperaturah, razkuževanje predmetov in površin, ki se jih pogosto dotikamo, redno zračenje prostorov...

S tem prispevkom pa vas želim spomniti na še nekaj drugih možnosti, s katerimi lahko naredimo korak k boljši odpornosti, razpoloženju in počutju.

### RAZKUŽEVANJE SLUZNICE

Virusi v naše telo pridejo preko sluznice. Zato razkužujte tudi ustno votlino. Priporočljiv je popolis, česnova voda, koloidno srebro, grgranje raztopine soli v topli vodi.

### ČIŠČENJE PROSTORA



Pospravite ves nered. Znebite se vsega, česar ne potrebujete! Naj hiša/stanovanje/prostor zaduha. Ta čas izkoristimo tudi za preureditev prostora. Namreč: zelo pomembno je, da se v prostoru dobro počutimo. Zvečer prižigajmo svečke (simbolična luč prinaša svetlobo, pozitivno energijo), uporabljajmo dišeče palčke ali Palo Santo - Sveti les (z dimom energijsko prečistimo prostor vseh negativnih energij), uporabljajmo izparilnike s prijetnimi vonji,... Poskrbimo, da nam bo prostor zares všeč, da se bomo počutili prijetno in srečno.

## DIFUZORJI IN IZPARILNIKI



Za uporabo eteričnih olj je priporočljivo uporabljati difuzorje ali izparilnike.

Pri dišavnih lučkah pazimo, da je razdalja med svečko in posodico prava - ne sme biti premajhna, ker se drugače voda z oljem preveč segreva in olja lahko izgubijo terapevtske lastnosti.

V tem času izbirajmo eterična olja, ki dobro delujejo na dihala. Najbolj pomembno je, da nam vonj tudi odgovarja.

Zelišča za krepitev dihal: žajbelj,

evkaliptus, brin, kapljice 31, materina dušica, pljučnik, slez, timijan, čajevec, črna meta, borovec, črni bezeg, ameriški slamnik.

## INHALACIJA:

Korona virusi so zelo občutljivi na vročino. Ker savne nimamo doma, uporabimo znanje naših babic in naredimo parno kopel. Z inhalacijo preprečimo razmnoževanje in vdor novih virusov. Lahko inhaliramo paro vode, še boljše pa je, če dodamo zelišča, ki dobro delujejo na naša pljuča. Lahko uporabimo mešanico zeliščnega čaja za dihala, nastrgan Palo Santo - Sveti les, ščepec mete, žajblja ali rožmarina. Izbira je vaša - najbolj pomembno je, da vam je prijetno, karkoli delate.

Postopek parne kopeli: V liter vode dodamo sestavino, ki smo jo izbrali. Posodo pokrijemo s pokrovko, zavremo vodo in na manjšem ognju pustimo vreti naslednjih 10 min. Ne odkrivamo posode in pustimo nekaj minut, da se malo ohladi. Nato vzamemo večjo brisačo, se pokrijemo čez glavo, odmaknemo pokrovko in inhaliramo.



Bodite previdni, saj sta voda in para vroča. Če vam je neprijetno, odstranite brisačo in se odmaknite od posode, da pridete do svežega zraka.

Inhalacijo parne kopeli priporočajo vsak dan. Še enkrat poudarjam, delajte tako, da vam bo prijetno!

Po kopeli vedno popijte kozarec tople vode ali čaja.

## **GRLO**

Pijmo veliko tople vode. Odsvetovani so mrzli, ledeni napitki.

Grgranje slane tople vode.

Pitje čajev.

Uživanje medu s cimetom, ingverjem ali kurkumo.

Uživanje hrena.

Propolis.

## **JAČANJE ODPORNOSTI:**

Gibanje v naravi.

Dihalne vaje (globoko, podaljšano dihanje: vdih skozi nos, izdih skozi usta)

Telovadba (vaje za razgibanje telesa, tibetanske vaje, počepi)

Ples: dviga energijo, dobro voljo, pospeši prekrvavitev, povezuje s hormonom sreče

Vnos vitamina C (citrusi, dodatki)

Vitamin D3 (dodatki)

Sončenje: tako dobimo vitamin D

Dovolj spanja (pred spanjem umiritev in zaspimo brez misli)

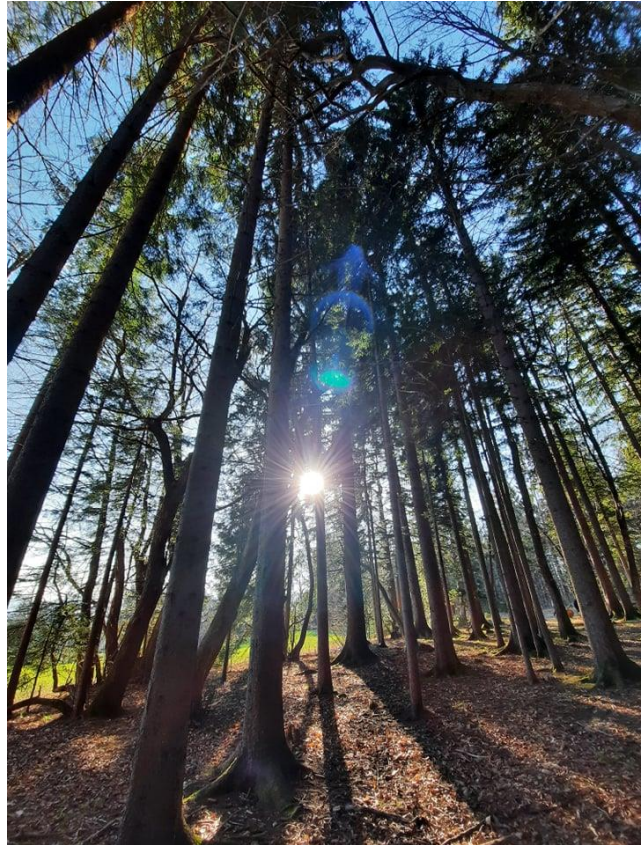
Zdravi obroki (veliko zelenjave, vitaminov, doma nabran regrat,..)

Občutenje lakote

Kopel za noge, kopel telesa v banji

Nanos krem z zelišči, masaža

Smeh



## **POST**

Ko smo bolni, na primer imamo gripo, izgubimo apetit. Zgodi se namreč proces odstranjevanja, s katerim telo uniči celice, ki so okužene z virusi.

Zato je pomembno, da tudi ko smo zdravi, ko postanemo lačni, počakamo še nekaj časa, preden jemo. V tem času, ko »trpimo lakoto«, se dogaja čiščenje celic, izločanje bacilov, toksinov in virusov.

## **ČAS ZASE IN ZA SVOJE LJUBLJENE**

Neprestano smo hiteli, delali, skrbeli za vse druge in drugo.... Sebe pa največkrat postavili na zadnje mesto. Zdaj je čas, da se posvetimo sami sebi.

**ZAČNITE SE ZAVEDATI, KAKO POMEMBNI STE. KAKO EDINSTVENI STE. IMEJTE SE RADI. ZAVEDAJTE SE TRENUTKA - TUKAJ IN SEDAJ.**

Pomislite, katere stvari tako radi delate, ali bi jih radi delali, pa je ponavadi zmanjkalo časa. **ZDAJ JE ČAS. ČAS ZASE. ZA SVOJO DUŠO, ZA IZPOLNITEV NEKATERIH ŽELJA.**

Bodite s tistimi, ki jih imate radi: pokličite jih po telefonu, videoklicu, napišite sms sporočila, e-pošto. Povejte jim kaj lepega, bodite vzpodbudni, povejte jim, koliko vam pomenijo in da jih imate radi.



Branje knjig.  
 Nabiranje zelišč v naravi.  
 Raziskovanje ptic.  
 Fotografiranje.  
 Slikanje, risanje.  
 Ročna dela.  
 Ples (s seboj).  
 Igre z otroci.  
 Pogovori z družinskimi člani.  
 Obujanje spominov na prijetne dogodke.  
 Urejanje albumov.  
 Samomasaža.  
 Meditacija.  
 Kuhanje, pečenje.  
 Petje z družinskimi člani.  
 Skeči, igranje iger (komedij)  
 Pripovedovanje vicev.



.....  
 Poslušajte svoje srce. Kaj želi vaša duša? Zdaj je čas.. ☺

## MEDITACIJA, SPROŠČANJE



Izberite prijetno glasbo, ki vsebuje ptičje petje, šumenje valov, vetra, vode... Zaprite oči in 3x globoko vdihnite in izdihnite. Izklopite misli in se ne vpletajte vanje, tudi če pridejo nazaj. Sprostite svoje telo. Če čutite napetost na enem delu, najprej to še bolj sprostite in držite nekaj časa. Potem pa sprostite in pojavilo se bo olajšanje, sprostitvev. Sprostite celo telo. Po delih. Najprej glavo. Potem vrat. Ramenski obroč. Roko.... Vsak del telesa...Dokler ne čutite, da ste popolnoma sproščeni. Potem nekaj časa bodite usmerjeni samo na svoj dih. Čutite čisto vsak vdih in vsak izdih. Brez misli. Par minut.

Veliko vodenih meditacij najdete na spletu. Poiščite tiste, ki vam odgovarjajo - zelo smo si različni, ne paše vsem isto.

## MASAŽA, SAMOMASAŽA

Masaža blagodejno vpliva na telo, limfo in splošno počutje. Lahko se masirata s partnerjem, ali pa si naredite samomasažo.

*Masaža obraza:* očistimo obraz s čistilnim mlekom ali peno in uporabimo tonik. Za masažo uporabimo olje (mandljevo, kokosovo, mešanice za masažo), če ga nimamo, lahko uporabimo tudi mastno kremo. Nanesemo olje po celem obrazu, vratu, ramenskemu obroču in prsnici. Z močnejšimi gibi ogrejemo (gnetemo-masiramo) dele, ki nam najbolj pašejo. Masaža prsnice odlično vpliva tudi na pljuča, območje med obrvmi na sinuse. Pomembno je, da vam ugaja.

*Masaža stopal:* naredite si toplo kopel, da sprostite stopala. V toplo vodo lahko dodate sol ali eterično olje (čajevec, ameriški slamnik,..) in noge namakajte 10-15 min. S tem tudi jačate odpornost. Potem si z močnimi gibi vmasirajte mastno kremo. Pritiskajte od točke do točke. Gnetite. Segrevajte z drgnjenjem. Ko končate, si obujete tople nogavice.

*Nanašanje krem na telo:* uporabljajte smrekovo mazilo, kremo z materino dušico, kremo z zelenim čajevcem (tea tree), kremo s sivko. Vse to jača imunski sistem, nas sprošča in krepi. Po masažah vedno popijte tudi kozarec tople vode ali čaja.

## SMEH

Zdravstveno dokazano je, da smeh krepi imunski sistem, jača odpornost in nas povezuje s pozitivno vibracijo.

Veliko se nasmihajte. Tudi sami sebi podarite nasmeh.

Z družinskimi člani se zabavajte tako, da se boste na glas smejali (zabavne igre, skeči, govorjenje šal, smešnih dogodivščin, obujanje spominov na smešne situacije, žgečkanje) Glejte komedije.

Pokličite prijatelje po telefonu in se smejte z njimi.



## PAZITE NA SVOJE MISLI IN BESEDE

Ozdravitev se vedno začne v glavi. Zato bodite pozorni na svoje misli, svoja čustva. Nič ni narobe, če občutite čustva kot so strah, skrb, jeza, žalost. To je popolnoma normalno. Vendar vam biti v teh čustvih ne pomaga nič. Zato omejite to negativno energijo na recimo eno uro na dan. Dovolite si. Potem pa jo predihajte. Z vsakim vdihom vdihnite pozitivno energijo, svetlobo, ljubezen. In z izdihom izdihnite vse, kar vas tišči, boli, skrbi... Izdihnite negativna čustva in jih zamenjajte (z naslednjim vdihom) z mirom, ljubeznijo, hvaležnostjo, srečo, svetlobo. Kajti ljubezen in hvaležnost vam bosta dala moč, da boste tako fizično, kot psihično zmogli čez vse ovire, ki vam jih prinaša življenje.



Sprejmite, da na določene stvari nimamo vpliva. Zato zaupajmo. Zaupajmo življenju. Zaupajmo naši poti. In hkrati poskrbimo, da po svojih najboljših močeh ohranjamo zdravje, vitalnost in pozitivne misli. In bodimo pozorni tudi na to, kaj rečemo. Kaj delimo z drugimi. Preden kaj poveste, razmislite: ali bo to prineslo dobro? **DELITE DOBRO, POVEJTE KAJ LEPEGA!**

Poznate Zgodbo o treh Sokratovih sitih?

## SOKRATOVA ZGODBA O TREH SITIH

Nekoč je nekdo prišel k filozofu Sokratu.

»Veš kaj vse sem slišal o tvojemu prijatelju?«

»Počakaj malo,« ga je prekinil modrec. »Ali si to, kar mi hočeš povedati, presejal skozi tri sita?«

»Tri sita?« je začudeno vprašal oni.

»Seveda, tri sita. Preden o nekom nekaj govoriš, je dobro, da si vzameš čas in preseješ tisto, kar želiš reči. Prvo sito je resnica. Je vse, kar si mi želel povedati o mojem prijatelju, res?«

»Ne vem,« je povedal mož, »to sem slišal od drugih.«

»Dobro, ne veš, ali je to res. Poskusiva z drugim sitom. To je sito dobrote. Ali je to, kar mi hočeš povedati nekaj dobrega?«

Obotavljivo je odvrnil: »Ne, ravno nasprotno...«

»Aha...« ga je prekinil Sokrat. »Pa vzemiva še tretje sito in vprašajva, ali je koristno, da mi govoriš, kaj je moj prijatelj napravil?«

»Koristno ravno ni...« je odvrnil.

»Torej,« se je nasmehnil modrec »če to, kar mi hočeš povedati ni niti resnično, niti dobro, niti koristno; zakaj bi mi to rad povedal?«



**ŽELIM VAM OBILO ZDRAVJA, POZITIVNE ENERGIJE, LEPIH TRENUTKOV IN DA NAJDETE SEBE. DA ZAŽIVITE SVOJO NAJBOLJŠO RAZLIČICO SEBE. DA POSTANITE ŠE BOLJŠI, KOT STE BILI DO SEDAJ.**

**ŽELIM VAM, VSEM NAM, DA ZOPET NAJDEMO PRAVI SMISEL ŽIVLJENJA, DA SE ZAČNEMO ZAVEDATI PRAVIH VREDNOT, NA KETERE SMO SKORAJ ŽE POZABILI. BODIMO DRUG DRUGEMU V OPORO. BODIMO DOBRI - DO SEBE IN DO DRUGIH. V DANIH OKOLIŠČINAH POIŠČIMO DEJAVNOSTI, KI SO MOŽNE IN NAS VESELJO.**

**BODIMO V DRUŽBI BLIŽNJIH. POMAGAJMO DRUG DRUGEMU. BODIMO HVALEŽNI - ZA MALE STVARI, ZA STVARI, KI SO NAM ŽE POSTALE SAMOUMEVNE. BODIMO HVALEŽNI ZA ŽIVLJENJE. KAJTI...**

**ŽIVLJENJE JE LEPO!**

**VSE DOBRO, VSAKEMU IN VSEM, POŠILJAM VAM NASMEH IN HVALA, KER STE.**



Nataša Lombar Peternel – Tanti

**PRIPIS:** Vse medicinske ali znanstvene informacije v tej objavi so za informativne namene. Nikakor niso nadomestek za strokovno zdravniško svetovanje, diagnozo, zdravljenje ali nego katere koli bolezni omenjene ali implicirane v objavi. Upoštevati je treba standard oskrbe za vsako patologijo ter pravila in predpise, ki jih sprejmejo uradni zdravstveni organi in vlada RS.

**Viri:** Aljoša Rojac, Shana Flogie, Maginja Blinkita, osebne pre-IZKUŠNJE avtorice in internet

**Fotografije:** Nataša Lombar Peternel - Tanti