



Webáčik

Zuzuľko

Informačný magazín Biela pyramída

Číslo 5

MÁJ 2010

Ročník 1

Z obsahu

Webáčik listuje v kalendári

Webáčik debatuje pri šálke čaju

Webáčik radí – Slnko a Mesiac v znamení zverokruhu BÝK

Webáčik pomáha zachovať dedičstvo predkov

Webáčik prezradil

Webáčik listuje v kalendári

Máj, máj, máj zelený, pod oblôčkom sadený ...

V priebehu mája sa v ľudovom zvykosloví stretávame s úkonmi a predstavami, ktoré sa viažu už k letnému obdobiu. Vyplynuli zo sledovania prírody, jej úkazov a zákonitostí.

Všetko živé, čo prišlo na svet v máji malo sa zdarne vyvíjať. Deti narodené v tomto mesiaci majú byť šťastné, ale pretože stromy sú obsypané bielymi kvetmi, skoro zošedivejú.

- prvý májový deň teda každý prežije a oslávi podľa vlastných predstáv. V každom prípade je dňom magickým, zväčša naplneným vôňou rozkvitnutých stromov a očakávaním teplých letných lúčov slnka. Dňom, ktorý napĺňa srdcia ľudí nádejou v bohatší a spokojnejší rok.

- bozk pod rozkvitnutou čerešňou na 1. mája prináša šťastie v láske

- prvomájovú rosu považovali naši predkovia za prevenciu a účinný liek proti bolestiam

- ak v prvý májový týždeň pršalo, tento dážď bol predzvesťou dobrej, bohatej úrody.

Májový dážď a chladnejšie počasie vítali všetci poľnohospodári na základe skúseností vyjadrených porekadlom "Studený máj v stodole raj".

- prvá májová noc z 30. apríla na 1. mája bola považovaná za noc čarodejníc. Podľa starších predstáv sa v túto noc na určitých vrchoch, križných cestách schádzali strigy a strigóni, ktorí sa potom rozchádzali po chotári a ničili mladú zeleň. Ľudia sa voči nim bránili hlukom, práskaním bičov a trúbením na pastierskych trúbach.

- v máji sa neuzatvárali manželstvá. Verilo sa, že by neboli šťastné

- staroveké národy dávali pred 1. májom na domy a hospodárske budovy stromčeky na ochranu pred zlými duchmi a chorobami. Májová zeleň predstavovala magický prostriedok k vyjadreniu želaní hospodárov týkajúcich sa sily a dobrého rastu novej úrody. Rozhodujúcu úlohu rastlín mali zvyky stavania stromov na 1. mája, na Turíce a na Jána, ako prejav úcty a žičlivosti pred kostol, radnicu a domy popredných mešťanov.

Neskoršie sa začal objavovať zvyk mládencov postaviť „máj“ aj pred dom obdivovaného dievčaťa. Máj označoval dievča súce na vydaj, stal sa symbolom vážneho záujmu o dievča. Stavanie májov bolo na celom Slovensku sprevádzané muzikou, tancom, spevom a pitím.

V Liptove najčastejšie dodnes mládenci sadia máje na Turíce - na Ducha.

- na dni 12., 13. a 14. mája pripadajú mená Pankrác, Servác a Bonifác, ktorí sú v pranostikách charakterizovaní ako traja zmrznutí svätí, pretože v týchto dňoch sa obyčajne ochladí. Ak bolo napriek očakávaniu teplo, ľudia predpokladali, že bude studené leto.

- pre predpoveď úrody bol dôležitý 15. máj - deň Žofie. V niektorých pranostikách ju označujú za kuchárku ľadových mužov, iné ju označujú za kráľovnú, ktorá nemiluje kvety a ľadový muži jej ich znášajú, inde zas že „Žofia víno vypíja a dobré ľany dáva“.

Občasné nočné mrazy boli škodlivé najmä pre vinohradníkov, no i napriek tomu ľudia považovali tento deň za najvhodnejší na siatie ľanu a konope. Podľa poverových predstáv mali narásť také dlhé a husté, ako boli vlasy Žofie. V Liptove sa po skončení siania ľanu kotúľali po poli, aby mali nielen dobrý ľan a konope, ale aj dobré semeno na olej.

- na južnom a strednom Slovensku vo vinohradníckych oblastiach bol dôležitejším dňom 25. máj - deň Urbana, kedy sa vo vinohradoch začínajú zelené práce. K úrode hrozna sa viaže pranostika „Ak je na Urbana pekne, bude veľa vína, ak oblačno, bude ho málo“

Webáčik debatuje pri šálke čaju

V máji zvykáme telo na slnko

Pripravme sa na dobu letného opaľovania

Prvé dotyky slniečka sme si užili v apríli, teraz prichádza čas, keď sa môžeme pripraviť na letné opaľovanie. Je nevyhnutné mať na pamäti, že aj v meste, či na vidieku nás slnko ohrozuje úplne rovnako, ako na morskej pláži. Prvé jarné lúče slnka sú najostrejšie a naša pokožka naň reaguje veľmi citlivo. Jednoducho zabránime priamemu slnečnému žiareniu pomocou nosenia slnečných okuliarov, klobúkov, šiltoviek či šiltov.

Intenzívne slnko pomáha psychike, prináša stále dobrú náladu a zdravotne zvyšuje naše prirodzené obranné reakcie za predpokladu, že slniečka si budeme užívať rozumne.

Nezabudnite, že v tomto období treba prestať používať akékoľvek prípravky s obsahom ľubovníka bodkovaného. Vyvoláva fotosyntézu, ktorá môže vyvolať slnečný ekzém.

Nositelia krvnej skupiny A by sa mali vyhýbať beta karoténu. Neodporúčajú sa ani tablety a krémy s jeho obsahom na podporu opaľovania, môžu mať za následok zvýšenú krvácanosť /púšťanie krvi z nosa, modriny, hemoroidy, poruchy menzes/.

využité 14 dní pribúdajúceho Mesiaca po nove / od 14. 5 - 27.5/ k regenerácii buniek

- denne zaobstarajte telu zvýšený príjem vitamínu E v prirodzenej forme, alebo kapsulu vitamínu E z lekárne. Chráni spoľahlivo pred pôsobením ozónu našu krv, dýchacie cesty a pokožku. Je významným antioxidantom pre naše telo

- prirodzený zdroj vitamínu E nájdete v celozrnnom pečive, rôznych druhoch orechov, mliečnych produktoch, pšeničných klíčkoch a olejoch z nich, sójových bôboch, vajci, listovej zelenine, surovej paprike, v makrelách

- vitamín E sa nevie vstrebať bez prítomnosti živočíšnych tukov v potrave. Pozornosť tejto informácii by mali venovať zástancovia diét, ktoré obmedzujú príjem tukov.

- používanie kozmetiku s obsahom vitamínu E od renomovaných firiem, alebo si pripravte pleťovú vodu a masku sami

V máji rozkvitajú plané ruže a jablone. Ak narazíte na ešte nerozkvitnuté puky šípov, či jabloní, môžete ich zjesť. Z rozkvitnutých si pripravte

Pleťovú vodu si pripravte z 2 hrstí pukov a kvetov, mierne ich rozdrvte valčekom a nechajte zabalené v igelitovom vrecku 2 hod. v chladničke. Medzitým prevarte vodu a nechajte

vychladnúť. Preložte do pohára, zalejte prevarenou vychladnutou vodou a uložte na 2 dni za okno. Občas premiešajte. Po dvoch dňoch preced'te cez plátno a zlejte do fľaše z tmavého skla. Uložte v chlade.

Takto pripravená voda hydratuje, upokojuje, vyživuje, napína a rozjasňuje.

Pleťovú masku – pripravíte vmiešaním rozdrvených pukov a kvetov podľa potreby

- do žltka - vyživovacia maska, do medu - hydratujúca, do jogurtu - upokojujúca.

Naneste na tvár a dekolt a nechajte pôsobiť 20 minút.

- slnko pomáha pri tvorbe vitamínu D, ktorý chráni pred osteoporózou. Nadmerné vystavovanie sa slnečným lúčom spôsobuje spálenie pokožky a takto poškodená pokožka skrýva v sebe riziko rakoviny kože.

Webáček radí

Slnko a Mesiac v postavení znamenia zverokruhu Býk

Vo vzťahu postavenia Slnka, planét a vášho dátumu narodenia v čase od 21. apríla do 20 mája vládne Baran so svojim vplyvom vibrácií na oblasť šije, krk, svalstvo krku, čeľuste a zuby, uši, mandle, hlasivky, hrtan, štítnu žľazu spojenú s látkovou výmenou

Mesiac bude znamením Býk prechádzať v čase novu 13 -14 mája.

U ľudí narodených v tomto znamení a u tých ostatných sa ťažkosti stupňujú v čase prechodu Slnka znamením Býk počas jari a pri prechode Mesiaca znamením

V tomto období sú výraznejšie prejavy zlej funkcie štítnej žľazy a nedoporučujú sa chirurgické zásahy v tejto oblasti.

- vyhýbajte sa prievanu a pobytu v hlučnom prostredí. Prievan v oblasti krku v období vlády Býka vedie k stuhnutiu šije. Ak spíte aj v chladnejšom počasí pri otvorenom okne, počas týchto dní buďte opatrní, pretože stuhnutý krk ráno nebude jednoduché uvoľniť.

- kvalitná masáž krku, šije a ramien je skutočným dobrodením pre ovládané časti tela

- na prievan a hluk citlivejšie uši v studených dňoch chráňte čiapkou. Vyhnite sa hlučným koncertom a diskotékam. Na uši účinne pôsobia vlhké teplé obklady z lúčnych kvetov, vlahné harmančekové obklady, alebo kvapka ľubovníkového oleja do každého ucha.

Z domu vychádzajte vždy oblečený teplejšie ako naznačuje teplomer

- nebezpečenstvo z hnisavých ložísk v zuboch a mikroskopické drobné zápaly koreňov spôsobujú početné chronické poruchy a bolestivé stavy – ťažkosti s chrbticou, zápaly prínosných dutín, reumu, vyčerpanie. Niektoré ložiská nie sú viditeľné na röntgenovom snímku a až akupunktúra, akupresúra alebo reflexná masáž signalizujú narušený obeh energie medzi zubami a poškodeným orgánom. Prevenciou od zubného kazu cez zápal ďasien až po liečenie koreňov je dobrá zubná pasta bez chemických látok.

- hlasné a dlhé rozprávanie, alebo prekrikovanie ľahko spôsobuje zachrípnutie.

Môžete mu predísť pitím bylinkových čajov s medom. Vhodné sú aj éterické oleje – pepermintový, pomarančový. Môžete ich vdychovať, alebo si urobte masáž Býkom ovplyvňovaných oblastí

- negatívne myslenie nesie v sebe ničivú energiu, ktorá plodí problémy a podporuje vznik zdravotných problémov. Cesta k zdraviu vedie v harmónii k pozitívnemu mysleniu

- dodržujte správnu životosprávu, stravovací a pitný režim, posilňujte imunitu častým pobytom v prírode, plávaním, saunovaním, nájdite si čas na regeneráciu a oddych.

- pri zbieraní liečivých bylín sa sústreďte na tie, ktoré pomáhajú ušiam. /ľubovník na olej/

Webáček pomáha zachovať dedičstvo predkov

Jedlo z vlastnej krajiny

Jedlo je základný pilier zdravej výživy. Všetky suroviny na výrobu potravín získané s regiónu v ktorom človek žije, obsahujú všetky ochranné a výživové prvky, ktoré potrebujú ľudia žijúci v danej oblasti. Nie sú to len prvky obsiahnuté v potravinových zdrojoch, ale je to aj sila energetického vyžarovania, ktorá sa nezničí pri ich spracovaní. Domáce zdroje potravín sú schopné vyrovnáť sa zo všetkými negatívnymi vplyvmi príslušného prostredia a prenášať ich na toho kto ich konzumuje. Potraviny, ktoré sa dovážajú z ďalekých krajín sú prispôbené podmienkam v danej krajine a pre ľudí, ktorí ich konzumujú v krajine, do ktorej boli privezené, majú oslabujúce, až škodlivé účinky. Nevzdávajte sa hneď exotického ovocia a zeleniny, len zlatá stredná cesta vedie k cieľu, všetko treba užívať s mierou.

Pre svoje zdravie využívajte silu domácich bylín, ktoré môžete pestovať počas celého roka aj na okne svojho bytu. Sú to malé elektrárne prírody, ktoré vás nesklamú a pomôžu vám uchovávať zdravie vlastnými silami. Príroda prostredníctvom stvoriteľa sa postarala, aby nikto nemusel cestovať ďaleko, aby jeho telo dostalo všetko to, čo potrebuje v jeho domovine. Kto vo svojej kuchyni múdro zaobchádza s bylinkami zlepšuje nielen chuť pripravovaného jedla, ale aj predchádza mnohým ochoreniam. Ak zalistujete v starých knihách o bylinkách, zistíte, že mnoho dnes kuchynských bylín od petržlenu a pažitky cez rozmarín, šalviu a iné sú rastliny s veľkými preventívnymi účinkami. Prispievajú k harmonickému a zdravému životu, hoja zápaly, prečisťujú a posilňujú orgány tela. Každá rastlinka obsahuje iné látky, má iné vlastnosti, a čo je dôležité nepomáha každému rovnako – pri rovnakom ochorení ju niekto vôbec neznesie, inému prinesie uzdravenie. Pri každej chorobe musíme počítať s individuálnym pôsobením.

Webáček prezradil

Vyrástla bylinka – ako ju treba správne zbierať ?

Vyrástli bylinky, mimoriadne rastliny. Možno ste si ani nevšimli, že sa predierajú asfaltom, rozrastajú sa pri susedovom plote, dokonca rastú aj tam, kde ani tráva nerastie.

Zberajte rastliny, ktoré dobre poznáte a viete ich presne identifikovať. Zberajte len toľko, koľko potrebujete v danej chvíli, alebo ako zásobu na zimu.

Buďte opatrní pri zbere koreňov, aby rastlina v danej lokalite nevyhynula.

Buďte vnímavý pri voľbe správneho okamihu zberu.

Korene sa najlepšie zberajú v noci, veľmi skoro ráno, alebo až večer po západe Slnka.

Najlepší čas na zber listov je dopoludnie, keď obschne rosa

Kvety by mali byť rozkvitnuté a mali by sa zberať za plného slnka

Semená a plody sa môžu zberať počas celého dňa

Bylinky majú najlepší účinok vtedy, ak ich konzumujeme v surovom stave ako šalát /žerucha, mladá púpava/, ako zeleninu /šalvia, bazový kvet/, ako špenát /žihľava/

Spôsoby prípravy nájdete v knihách o bylinkách podobne ako informácie o ich účinkoch.

Nezabudnite ale, že najdôležitejší je váš postoj a váš vlastný cit. Každá bylinka pomáha, ale nie každému rovnako. Pri rovnakom klinickom prejave niekto tú istú bylinku neznáša, inému prináša rýchlu úľavu. Pri rovnakých problémoch vám urobí dobre napr. harmančekový čaj, inokedy pri tých istých problémoch nezaberie vôbec. Neexistujú zaručené recepty a všeliaky, vyberajte podľa svojho citu a vlastnej intuície.

Váš Webáček Zuzuľko
www.bielapyramida.sk