

Poskrbite za zdravo **VRANICO**



MATEJA TUTA

prof. športne vzgoje

moj
axis.si
verjamemo v moč narave

2.

KAZALO

ČAS ŽETVE IN POZNO POLETJE JE ČAS VRANICE

stran | 4 – 5

VRANICA – URADNIK ZA TRANSFORMACIJO IN TRANSPORT

stran | 6 - 8

KAJ DELA VRANICO ŠIBKO

stran | 9 – 10

KAJ JE TREBA POČETI ZA ZDRAVO VRANICO

DIHANJE, SAMOMASAŽA, VAJE, HRANA

stran | 11 - 20

O AVTORICI

stran | 22

ČAS ŽETVE IN POZNO POLETJE

JE ČAS VRANICE

Element zemlje, ki se v telesu manifestira kot **vranica, želodec, trebušna slinavka in usta** je povezan s **poznim poletjem**. Od 20. oktobra do začetka kitajske zime (7. november), ko se zaključi cvetenje in se začne čas žetve. Narava je še vedno aktivna. Vranico naj bi krepili približno 20 dni pred začetkom vsakega novega letnega časa (po kitajskem koledarju). Vranica predstavlja **prehod med kvaliteto starega in kvaliteto novega**. Zato je zelo pomembno, da se v dneh, ki pripadajo vranici, posvetimo temu pomembnemu organskemu sistemu.

V Kitajski medicini vranici pravijo '**sveti element našega organizma**', saj iz zemlje vse zraste in od njene kvalitete je vse odvisno. In tako je tudi zdravje čisto vsake naše celice odvisno od elementa zemlje. Zadolžen je tudi zato, da obdrži in ohrani zdravje, oziroma trajno zadrži vsak pozitiven rezultat, ki ga naredimo v smislu aktivacije našega organizma.

Bioenergija vranice/trebušne slinavke je tesno povezana v bioenergijo želodca, skupaj pa sta osrednje gibalno življenja zaradi energije, ki jo ustvarjata. Vranica uravnava prenos hrane in vode, iz obeh se ustvarjata kri in biopotencial (bioenergija). Pri normalnem delovanju vranice je tkivo primerno »vlažno«, vendar ne preveč; ob slabem delovanju vranice se vlaga ustavlja in zgošča v sluz, ta pa ovira pretakanje bioenergije in telesnih tekočin. Posledice so otekline, driska, zasluženost pljuč, ipd.

Teorija TKM pravi, da »ima vranica **rada suhost**«. Vranica nadzira kri, ki jo zadržuje v ožilju in preprečuje krvavenje (primanjkljaj bioenergije vranice lahko povzroči krvavenje iz črevesja, maternice, podkožne krvavitve, ipd.). Vranica upravlja mišice in ude in kadar je njeno delovanje pomanjkljivo, so ti bolj ohlapni in brez moči. Bioenergija vranice se odpira v ustih in razodeva na ustnicah. Slab tek in slabše zaznavanje okusa sta znamenji pomanjkljivega delovanja vranice. **Zastoj in kopičenje vlage** – najprej v vranici in pozneje v vsem telesu – povzročata velikokrat sladkast-lepljiv okus v ustih in belo obložen jezik. (Povzeto po: dr. Peter Paguga)

VRANICA v zahodni medicini deluje kot **rezervoar krvi** in vsebuje zelo visoko vsebnost rdečih krvničk. Te se sprostijo, ko jih telo potrebuje (ob čustvenem pretresu, nosečnosti, resni krvavitvi, prevelikem naporu). Vranica je **notranji organ**, ki pri človeku tehtja okoli 150–200 gramov. Leži v zgornjem levem predelu trebušne votline, pod prepono za želodcem. V njej se porajajo limfociti in odmirajo biološko izrabljeni eritrociti. Tu deloma nastajajo iz hemoglobina žolčna barvila. Vranica prestreza mikrobo in tujke iz krožeče krvi ter jih uničuje. Torej je vranica nekakšen **biološki filter**, ki je vgrajen v krvni obtok, je shramba za kri. Mogočno mrežje žil v vranici se po potrebi izdatno razširi. Pri tem se vranica poveča in v razširjenem žilju zadrži - zajame kri, ki ni neogibno potrebna v cirkulaciji npr. pri mirovanju telesa.

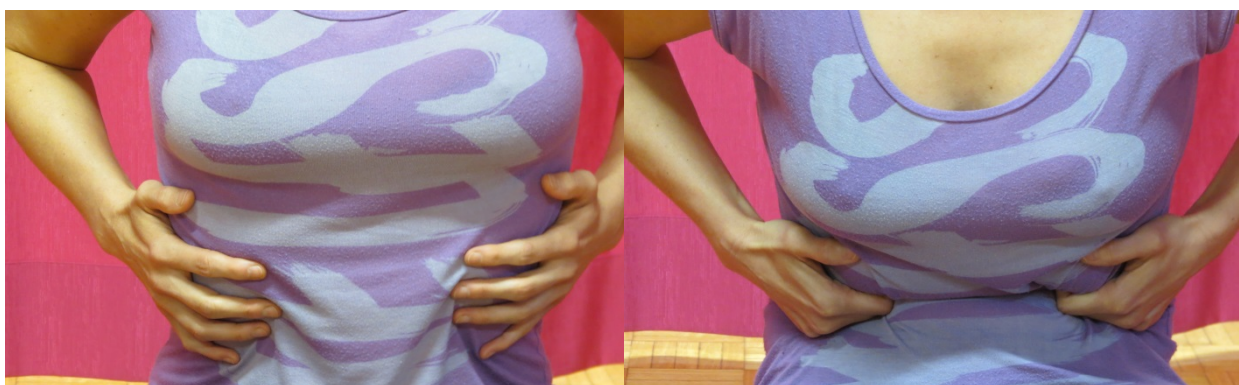
KAJ JE TREBA POČETI ZA ZDRAVO VRANICO?



DIHANJE

VRANICA ZADIHA

Ta vaja **obnavlja, krepi in sprosti** tako vranico, kot tudi jetra, želodec, žolčnik in trebušno slinavko. **In to na fizičnem in emocionalnem nivoju.** Vsak dan je več kot dobrodošla. Sicer pa vedno ko čutite preobremenjenost, utrujenost, zaskrbljenost ali nihanje čustev. Tudi takrat, kadar vas boli trebuh in imate težave s prebavo. Ko začutite napad po sladkem, vas lahko ta vaja reši pred izpraznitvijo sladkega predala. Odlična je za spodbudo hujšanja in uravnavanje inzulina. To je tudi odlična samomasaža. Pod rebrnim lokom je največ zastojev, predvsem pri ljudeh, ki veliko sedijo in se premalo gibajo. S tem prijemom boste sprostili zastoje.



Izvedba:

Udobno se usedite. Dlane položite na rebra. Ob vdihu začutite, kako se rebra odprejo, razširijo in dvignejo. Ob izdihu se nežno sklonite naprej in zapičite prste pod rebra. Hkrati našobite usta in izdihujte zvok »huuuuuu«. To je zdravilni zvok vranice, oziroma celotnega elementa zemlje (želodec, mišičevje, trebušna slinavka in usta). Ne se bati močnega prijema. Ne morete ničesar poškodovati. Morda na začetku s prsti ne boste prišli daleč. A sčasoma boste začutili, kako se tkivo mehča in boste s prsti vedno globlje pod rebrnim lokom.



VAJE

Za vranico sem izbrala tiste vaje, ki ugodno vplivajo na prebavo. V predklonih ugodno vplivamo na **manipura čakro**, ki se nahaja v predelu popka. Le-ta se v človeškem telesu izraža kot toplota, zato to čakro imenujemo tudi ognjeno ali **sončevo središče**. Je izvor življenjske energije in prebavnega ognja; **uravnava prebavo**. Prebujena in močna manipura čakra **krepi zdravje, daje moč in spodbuja živahnost**. V zaklonu in raztegu pa ugodno vplivamo in poživljamo meridian želodca, ki poteka po sprednji strani telesa.



PALICA

Je osnovni začetni položaj. Služi tudi kot položaj za sproščanje in umirjanje med sedečimi asanami.

Izvedba:

Sedite enakomerno na obeh sednih kosteh. Hrbtenica naj bo poravnana, ramena sproščena, vrat in glava pa v podaljšku hrbtenice.



HRANA

Ker vranica pripada elementu zemlje, odgovorna pa je **za transport in preobrazbo esence hrane, vode in vlage v telesu**, jo krepite z žiti, zelenjavo in sadjem, oreščki, olji in naravnimi sladili. Odlični za ta čas so čaj iz sladkega korena in nekoliko sladkasta zelenjava ter sadje oranžne in rumene barve (buče, korenski del rastlin, kaki...).

Vranici **ne prija preveč tekočine**, zato večino tekočine popijte med dvema obrokom.

Za ohranjanje zdrave vranice je pomembno, **da uživате redne zmerne obroke, čim manj industrijsko predelanega sladkorja in mrzle hrane ter pijače**.

RIBJE OLJE je koristno, ker zatira vsa vnetja v telesu in nas ščiti pred inzulinskimi skoki – torej pomaga naši vranici pred preobremenitvami. Daje tudi energijo, krepi imunski sistem, celice oskrbi s kisikom, odvaja vodo iz telesa.

Kupite si **KOKOSOVO OLJE** za kuhanje in ga uporabljajte za pripravo vročih jedi. Obstaja deviško kokosovo olje, ki ima močan okus in takšno za kuhanje, ki je popolnoma blago, pa tudi mnogo cenejše je. Kokosova maščoba ob visokih temperaturah ne postane strupena in ne povzroča raka, ter vnetnih stanj. Spodbuja topljenje odvečnih maščob, pomlajuje, ubija kandido,...

Ker vranica obožuje toploto, njen parni organ želodček pa sploh, je čas da preizkusite **TOPLE ZELENE SMOOTHIJE**, ki vas bodo grela tudi med zimo.

Ostale priročnike o zdravju v posameznih letnih časih si lahko naročite s klikom na spodnje slike:



O AVTORICI:



MATEJA TUTA

Že kot otrok sem zelo težko prenašala sedenje. Vedno sem poslušala, da nimam »lederzica«. Potrebovala sem veliko gibanja in hvaležna sem, da sem imela take starše in okolje, ki so mi to tudi omogočali.

Ukvarjala sem se z različnimi športi, kasneje tudi vpisala in končala Fakulteto za šport v Ljubljani. Izkušnje in poškodbe v športu so me pripeljale do športa za zdravje, ki je postal moja poklicna pot in moje poslanstvo. Po poklicu sem profesorica športne vzgoje. Sedem let sem poučevala športno vzgojo na osnovni šoli, vzporedno pa preko svojega športnega društva vodila še plesne skupine za otroke in skupinske vadbe za odrasle. Ko sem postala mama dvema deklicama, sem vse skupaj težko usklajevala, zato sem se odločila za samostojno pot.

Svoj poklic sem nadgradila v Axis terapijo. S tremi glavnimi pristopi (masaža, hrana in vadba) pomagam ljudem vseh starostnih generacij pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Tako pri otrocih, kot pri odraslih ugotavljam, da neuravnotežena prehrana, sedenje in pomanjkanje naravnega načina gibanja, strahovi in negativne misli, najbolj ogrožajo zdravje človeka. Zato je moje glavno vodilo pri opravljanju svojega dela, svetovati in učiti ter prenašati svoja znanja in izkušnje na ljudi, s katerimi delam.

VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – časopis s koristnimi informacijami o zdravju,...

Naročite na mojaxis.si v rubriki ŽELIM SI eNOVIČKE.