Z ZELIŠČI DO REZULTATOV

3 napake pri uporabi zelišč in kako se jim izognemo, da bo uporaba zelišč varna in učinkovita

17. januar 2023

dr. Tina Mele

Vozni red

TOREK, 17.1. ob 10.00

DAN 1

UVOD V DELAVNICO

IZBIRAMO ZELIŠČE ZA TEŽAVO?

SREDA, 18.1. ob 10.00

DAN 2

3 TRADICIJE

BODIMO NEŽNI IN POTRPEŽLJIVI

PETEK, 20.1. ob 10.00

DAN 3

OH, TO DOZIRANJE

PREDSTAVITEV TEČAJA TVOJ ZELIŠČNI KOMPAS

POMEMBNO

Zadnje srečanje je iz četrtka, 19. prestavljeno na **PETEK, 20. januarja.**

Ura ista - ob **10.00**

POTEK DOGODKA

- 3 ZOOM SREČANJA
  - Vsak dan od 10.-11.ure

- FB SKUPINA – do <u>srede, 25.1.2023</u>

- AHA MOMENTI → NAGRADA vsak dan
- + končna **nagrada**

- BONUS presenečenje za prisotnost v živo na zaključnem klicu, v **<u>petek, 20.1.2023</u>**

dr. Tina Mele, dr.vet.med.

IZBIRAMO ZELIŠČE ZA TEŽAVO

ZELIŠČA ZA GLAVOBOL

Kamilica

Jamajški poper

Hren

Komarček

Vrba

Sivka

Poprova meta

Beli vratič

Melisa

Verbena

Borago

Pasijonka

Mačja meta

Ingver

Rožmarin

Čeladnica

Žajbelj

Baldrijan

5 best herbs for menopause

Menopause > Slideshows

11 Supplements for Menopause

Black Cohosh: Help fo

10 Herbs and Supplements for Menopause

8 Adaptogen Herbs to Help Perimenopause and Menopause

by Dr. Rhonda Jolliffe | Aug 28, 2019 | Blog, Menopause Blog, Natural Remedies

A review of effective herbal medicines in controlling menopausal symptoms

Rahele Kargozar,[1] Hoda Azizi,[2] and Roshanak Salari[3]

▸ Author information ▸ Article notes ▸ Copyright and License information Disclaimer

ALOPATSKI PRISTOP vs HOLISTIČNI PRISTOP

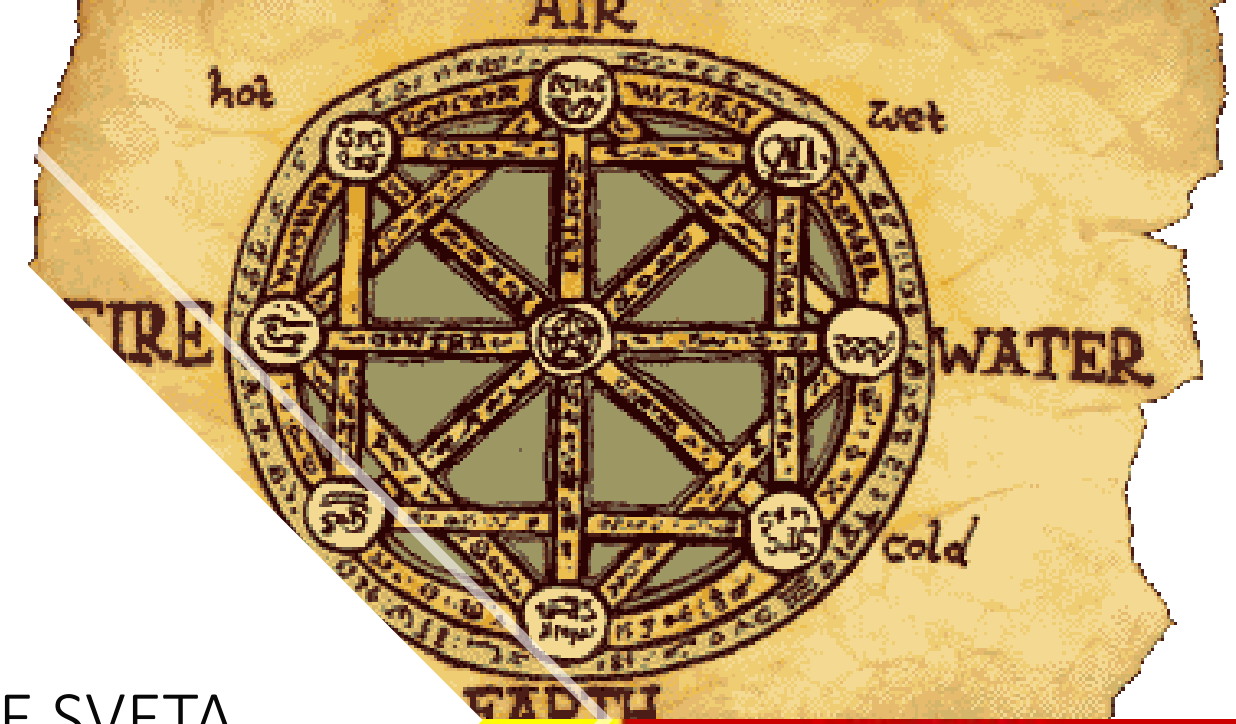
Zamenjava zdravila za zelišče

Zelišče za to in to težavo

Zelišče za osebo s to in to težavo

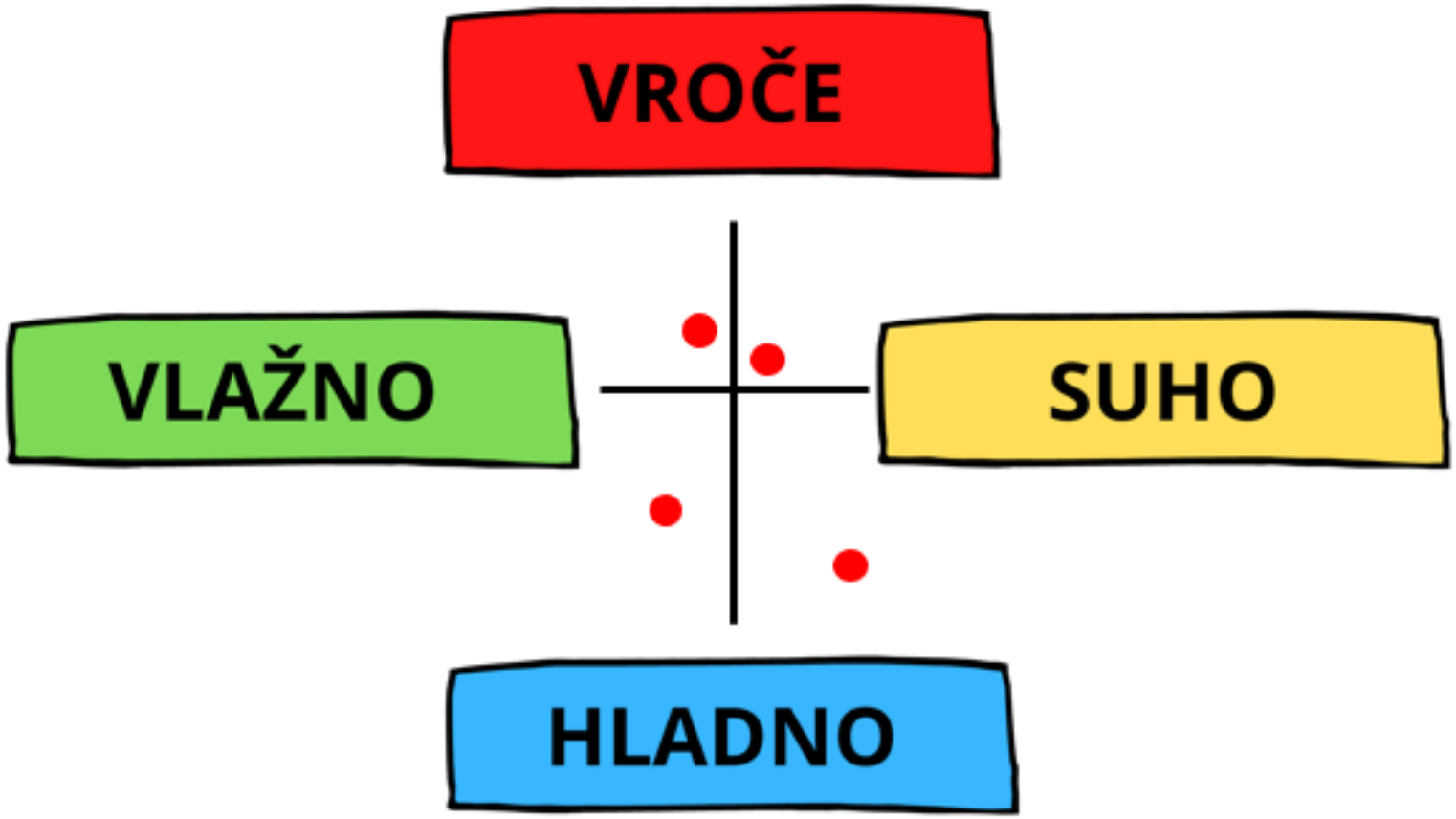
"Under our holistic approach, Mr. Wyndot, we not only treat your symptoms, we also treat your dog."

KDO SMO MI?



MEDICINE SVETA

TRADICIONALNO ZAHODNO ZELIŠČARSTVO



LJUDJE Z BOLJ VROČO KONSTITUCIJO

- se počutijo bolj vroče od ostalih
- Govorijo glasneje/glasneje izražajo svoje mnenje
- Pogosto hitro dobijo rdeč obraz
- Jezik je lahko svetlo rdeč
- Imajo dober apetit
- Rajši imajo mrzlo vreme oziroma težje prenašajo vročino kot mraz

LJUDJE Z BOLJ HLADNO KONSTITUCIJO

- So bolj zmrzljivi kot ostali
- Govorijo bolj potiho
- Imajo bolj bled obrat, ustnice, jezik
- Imajo pogosto manj energije
- imajo rajši toplejše vreme

LJUDJE Z VLAŽNO KONSTITUCIJO

- Se bolj pogosto oz z lahkoto potijo
- Bolj pogosto jim teče/kaplja iz nosu
- Roke in noge so lahko po občutku težke
- Koža in lasje so lahko mastni
- Raje imajo suho podnebje

LJUDJE S SUHO KONSTITUCIJO

- Lahko imajo suho in grobo/hrapavo kožo
- Lahko velikokrat občutijo žejo oziroma imajo suho grlo, nos in/ali usta
- Lasje in koža so lahko suhi
- Nimajo nobene obloge na jeziku
- Koža in lasišče sta lahko srbeča
- Rajši imajo bolj vlažno podnebje oz jih moti, kadar je zrak presuh

KAKO SE POČUTITE?

KONSTITUCIJA

- **HLADNA/VLAŽNA**
- **HLADNA/SUHA**
- **VROČA/VLAŽNA**
- **VROČA/SUHA**

Prekomerna aktivnost, oksidativni stres, iritacija, vnetja, hipersenzibilnost

→ Povečano delovanje ščitnice, alergije, avtoimunske bolezni, sistemska vnetja, vzdraženosti živčnega sistema (nespečnost, nervoza, višji utrip), …

HLADNO

Zmanjšana splošna metabolna aktivnost, zmanjšana funkcionalnost tkiv, zmanjšan odziv na okoljske dejavnike

→Utrujenost, pomanjkanje motivacije, „megla v glavi“, pomanjkanje jasnosti, nezainteresiranost

→Tkiva so slabo odzivna na stimulacijo, so premalo aktivna, nekroze, izguba funkcije organa

→Infekcije, kongestija (kri, limfa), slaba eliminacija, dolgoročno zmanjšana imunost

Vlažno/stagnirano

Neuspešna eliminacija presnovnih produktov

→ kronične težave s kožo glavoboli, slaba prebava, limfno otekanje, kronične infekcije, vnetja, bolečine v sklepih, edemi, slabša imunost

VLAŽNO

Vlažno/sproščeno

Ker so tkiva sproščena, ohlapna voda uhaja iz tkiv

→izcedek iz nosu, edemi, krčne žile, porušenje elektrolitskega ravnotežja

→moteno delovanje predvsem muskuloskeletnega in živčnega sistema

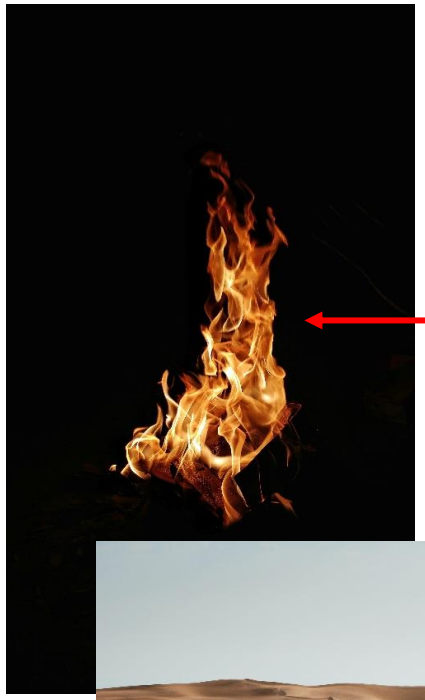
Pomanjkanje tekočine, pomanjkanje hranil
(olja - vse celične membrane, vsi živci, hormoni)

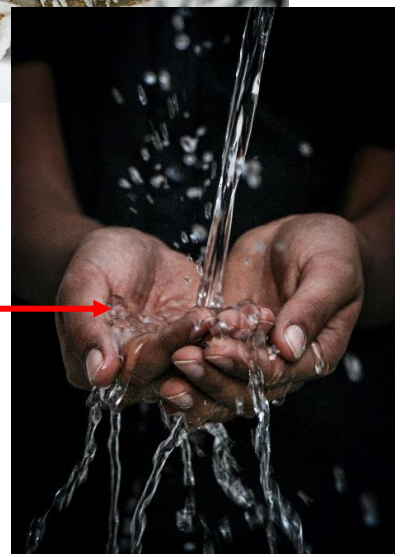
→Splošna oslabelost vseh tkiv, organov in organskih sistemov, slaba prevodnost živcev, težave v hormonskem ravnovesju…
(tesnoba, nespečnost, stres…)

SUHO

ENEGETIKA ZELIŠČ

URAVNOTEŽIMO STANJA in S TEM POMAGAMO REŠITI TEŽAVO





KURKUMA (greje, zelo suši)

- Deluje protivnetno
- Poveča anitoksidativno moč telesa
- Spomin, učenje, deluje nevroprotektivno
- Zmanjšuje tveganje za srčno žilne bolezni
- Preprečuje raka
- Proti demenci (AD)
- Artritis
- Depresija
- Proti staranju, proti kroničnim boleznim

HLADI

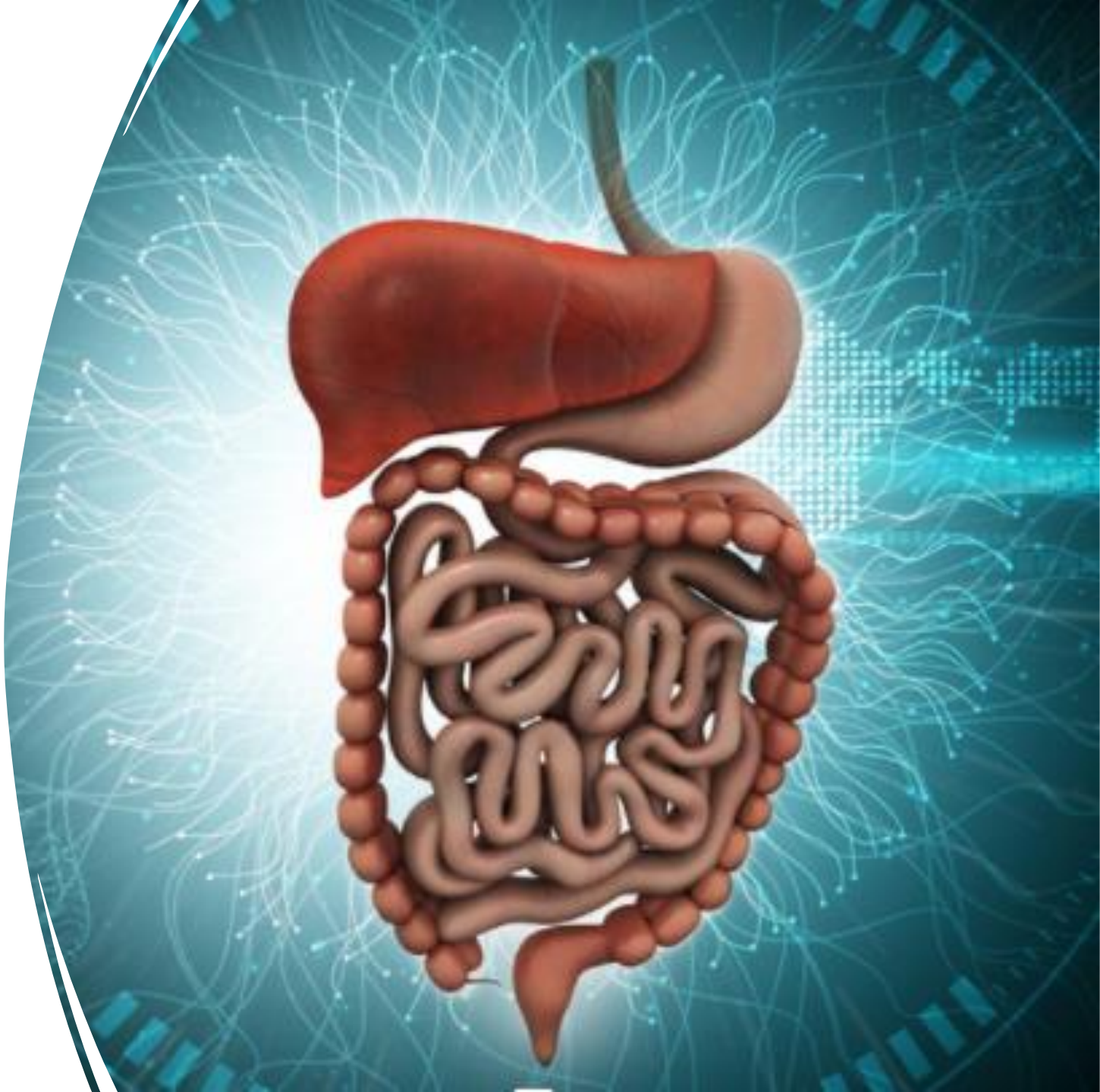
SUŠI

VLAŽI

GREJE

ZAPRTJE

- Presuho črevesje - demulcenti
- Hladna, stagnirajoča prebava – aromatični karminativi (stimulanti)
- Tenzija, napetost - antispazmodiki



SLEZ

Demulcent → pomirja in vlaži razdražena tkiva

suha, vroča, razdražena stanja:

→ ekcemi

→ zaprtje zaradi suhosti

→ vročinska stanja (hidracija)

→ suh kašelj

→ vneto grlo

5 best herbs for menopause

10 Herbs and Supplements for Menopause

11 Supplements for Menopause

Black Cohosh: Help fo

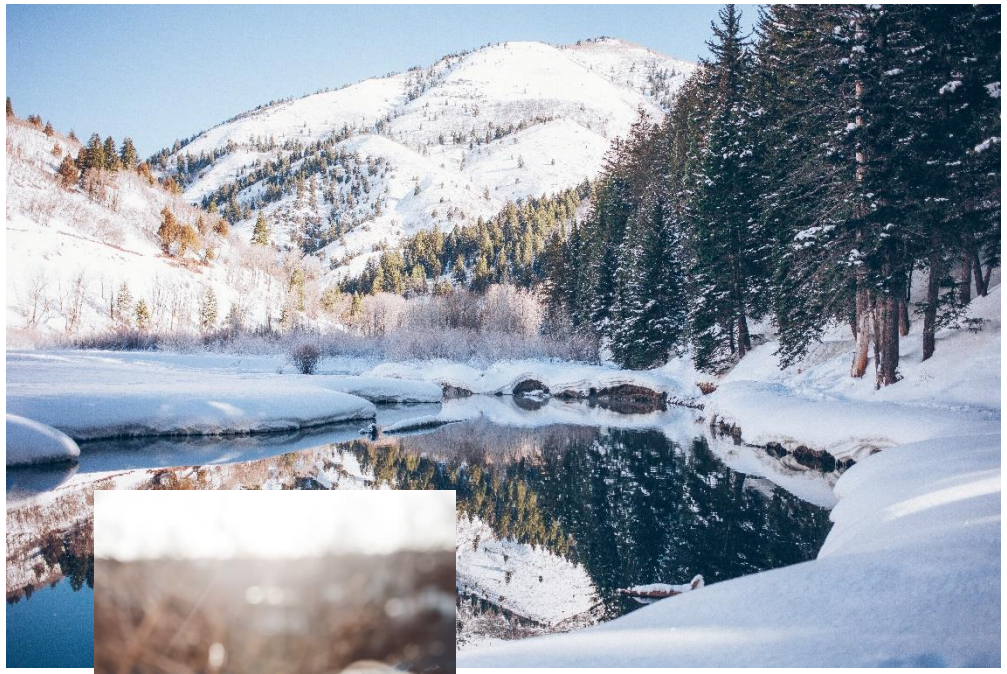
8 Adaptogen Herbs to Help Perimenopause and Menopause

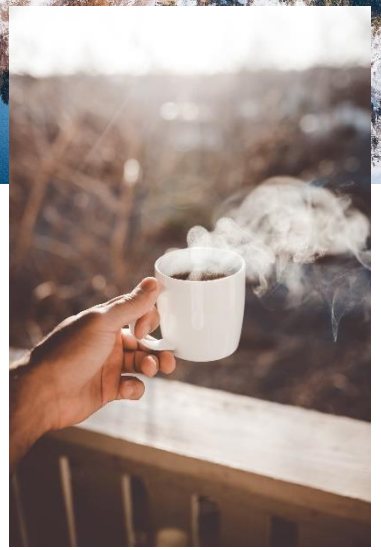
by Dr. Rhonda Jolliffe | Aug 28, 2019 | Blog, Menopause Blog, Natural Remedies

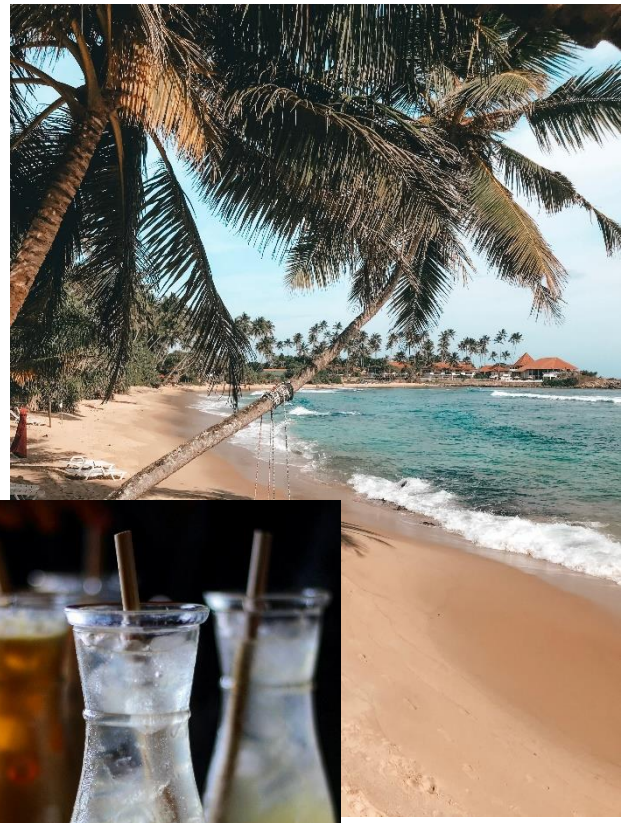
A review of effective herbal medicines in controlling menopausal symptoms

Rahele Kargozar,[1] Hoda Azizi,[2] and Roshanak Salari[3]

Author information · Article notes · Copyright and License information Disclaimer







NEHAJMO RAZMIŠLJATI O ZELIŠČU ZA TO IN TO TEŽAVO

→ RAZMIŠLJAJMO O PRAVEM ZELIŠČU ZA OSEBO S TO IN TO TEŽAVO

→IMEJMO V MISLIH KONSTITUCIJSKI DEJAVNIK (STANJE TKIV) OB TEŽAVI

- URAVNOTEŽANJE FORMULACIJ

- VEČ ZELIŠČ S PODOBNIM DELOVANJEM→USTREZA NAŠI KONSTITUCIJI
  - Kurkuma, ingver, sivka…grejejo
  - Močvirski oslad…..hladi
  - Sladki koren….vlaži

TVOJ ZELIŠČNI KOMPAS

- Konstitucija
- Stanja v telesu povezana s suhostjo, vlažnostjo, hladom, vročino – zelišča
- Diagram zelišč po konstitucijah

- Energetika → okus zelišč

- Delovanje zelišč (+energetika)

- …

ZNANSTVENA TRADICIJA

JUNAŠKA TRADICIJA
(ALTERNATIVNA MEDICINA)

„WISE WOMAN“ TRADICIJA

JUTRI ….

1.DAN

ZELIŠČE ZA TEŽAVO