

Külföldön betegen hogyan kúrálom magam

Megosztok néhány trükköt, amit az egészségem visszaszerzése érdekében próbáltam ki, miután külföldre ragadtam, és nem voltak meg a szükséges eszközök, valamint nem tudtam kezelésre menni.

Az egyik dolog, amit szoktam tenni, ha úgy érzem, hogy nincs elég energia a testemben, az az, hogy igyekszem levenni a terheket. Az egyik módszer, amit kedvelek, az egy olyan infúzió, amibe különböző vitaminokat lehet tenni. Én glutationt és B-vitamint szoktam kérni bele, majd beszúrnak egy infúziót a karomba, ami egy óra alatt lecsorog. Fontos megjegyezni, hogy nekem a kis tű a preferált, mert a nagyobb tű fájdalmasabb lehet. Próbáltam már Magyarországon, tudom, hogy létezik, de még nem volt lehetőségem eljutni oda. Ez lett volna az egyik lehetőségem, de sajnos nem volt megoldható, mert nem csak nagyon drága, de nagyon messze is volt.

Szeretnék elmenni infra szaunába is, mert hasonló a hatása a lázhoz, ami sejtszinten melegít és segít kihozni a szervezetből a gyulladásokat. Ez csak az én személyes véleményem, nem egészségügyi tanács, és mindenkinek azt ajánlom, hogy csak saját felelősségre cselekedjen, és beszéljen az orvosával, ha bármilyen probléma merül fel. Sajnos nem találtam olyan helyet, ahol ez elérhető lenne, ami meglepő számomra, mivel Kaliforniában volt olyan tréning, aminek nagyon egészségtudatos megközelítésűnek tűnt. Nem azt mondom, hogy nem létezik sehol, de 1-2 órányira sem volt olyan, és a tréningek napjaiban sem tudtam erre időt szakítani.

Most pedig néhány olyan dologról beszéljünk, amit már kipróbáltam. Az egyik ilyen dolog, ami nekem problémát okoz, azok a rossz fények. Sokan használnak energiatakarékos izzókat, de nekem egyik sem felel meg, mindegyiket kicserélem. Tehát vagy szálas izzó legyen, vagy meleg fényű LED. Javaslom a kékfény elkerülését és az energiatakarékos izzók kerülését, mert ha egyszer kicseréled, akkor normálisak lesznek, de ha nagy a fájdalom, akkor nekem sokkal jobban esik a gyertyafény, ami sokkal pihentetőbb és nyugtatóbb. Minden készülék fényerejét minimumra állítottam, és az éjszakai mód bekapcsolását is javaslom.

A másik dolog, amire nagy szüksége van a szervezetemnek ilyenkor, az a koffein. Ez azonban kettős hatású fegyver, mert túl kevés vagy túl sok koffein is okozhat fejfájást. Ezért igyekszem csak kortyolgatni. Reggel két kávét iszom, majd egy harmadikat kortyolgotok, és délután már nem iszom, hogy jobban tudjak aludni, és komolyabban veszem az esti és reggeli rutint.

A reggeli rutinom része volt 15 perc jóga, majd következett a Ming Hof légzés gyakorlata, ami 11-12 perc volt, és ezután még 10 perc meditáció is.

Beszélnék néhány fájdalomcsillapítóról is, amiket szoktam szedni, például Paracetamol. Most szerencsére nem kellett bevennem. Ezen kívül szedek Omega-3-at, saját kollagént, de mivel tovább maradtam, mint terveztük, ezért elfogyott, és kellett vennem másikat. Találtam is egyet, ami állítólag legeltetett, de nagyon rossz íze volt, majdnem úgy éreztem, mintha kávé ittam volna sóval.

Javaslom, hogy bányászati sót használjatok, ebből egy csipetet vagy teáskanálnyit tettem egy pohár vízbe, és ezt ittam meg. Ha nem volt poharam, akkor a bögréből ittam a sós vizet. Volt, hogy ugyanabba a bögrébe öntöttem a reggeli italomat, ezért a kávé is sós lett, de ez nem ennek a kollagénnak volt a hatása, amitől elsőre azt hittem. A másik dolog, amit javaslok, az az aktív szén, amit idegen helyen minden étkezésnél szoktam bevenni, de betegség közben nem ajánlom kipróbálni.

Szedem még a kalcium, magnézium, cink, D3-vitamin és C-vitamin tablettákat, valamint kultizetet és Bqqt-t, de ezek benne vannak a kollagénemben, és mikor az elfogyott, már át tudtam vészelni. Sokszor nem volt étvágyam, de az éhségtől fáj a fejem, ezért sokszor csak makadámia diót ettem.

A makadámia diót azért szeretem nagyon, mert csak kibontom és lassan elnassolgom, így könnyen be tudom vinni a jó zsírokat. Ezen kívül a tökéletes reggeli italom az áfonyás turmix volt, amit sokszor fogyasztottam. Ebben találtam legeltetett vajat, amit szintén sokat fogyasztottam. Próbáltam már legeltetett steakot venni, de sajnos nagyon rossz volt, ezért a boltban találtam legeltetett darált húst, amit fagyasztott zöldségekkel készítettem el, és ez volt az, amit tudtam enni. A másik étel, amit szoktam fogyasztani, az az agyrisz, amit kókusztejszínnel öntöttem fel, hogy növeljem a zsírtartalmát. Ez volt az étrendem, amit tudtam variálni.

Az utolsó trükköm az volt, hogy ugráltam, mert az ugrálás segíti a nyirokkeringést. A nyirokrendszer olyan, mint egy csatorna, amely segíti a szervezetből a szennyvizet elvezetni, és nincs saját motorja. A mély légzés, a séta és a gravitációs változás is segíti ezt a folyamatot, ezért függőlegesen ugráltam, és egyszerre 100-ig bírtam.

Az utolsó trükköt pedig nagymamámtól tanultam, hogy a forró zuhany alatt fújjam ki az orromat, mivel a gőz jobban segíti, hogy kitisztuljon az orrom. Ez volt a Zsac "Hogyan kúrálja magát, ha beteg" előadásom.

