

# LEHNĚŠTE A NOHY ZVEDNĚŠTE!

Stá™eda, 31. října 2018

Ano, dejte na čtvrt hodiny svá nožky vzhůru, a uvidíte, jak obrovská v½hody dokáží mě-t tato jednoduchá statická poloha na vá je zdravá- a aktuální- stav. Např-klad v ob½v½ku u televize "báhem náš jakého žhovorového" Kromě toho, ulevíte svému srdci a oběhové soustavě, jde o nejsilnější zbraň proti křečovým žilám. A není- vá je!

Co se stane

s vašimi tělem, když si dáte nohy pod stány:

- Šleha pro srdce a okamžitě zlepšená- krevního oběhu
- Lepší- tržvená-: tato poloha dokáží zlepšit proces tržvená-, odstranit křečové a zbavit se pocitu plnosti. Tato poloha stimuluje činnost stáev a pomáhá tělu lépe absorbovat živiny.
- Okamžitě pomoc pro bolavé nohy, prevence otoku nohou.
- Stimuluje se činnost štátní žlázy a dalších endokrinních žláz
- Nejlepší- a zřívě nejjednodušší zbraň proti křečovým žilám. Zlepšuje se žilní odtok, otoky nohou a pocit únavy zmizí-. Kromě toho zmá-uje potěch, kteří mají- nemocná-ly.
- Prospívá nervovému systému a správnou oxygenaci mozku. Tato poloha zlepšuje paměť, protože se přimí tom prokrvuje mozek.
- Bude se vám lépe spát. V této poloze z vás opadne všechno napětí-, uklidněte se a bude se vám spát mnohem lépe.
- Zabijte stresu a napětí-. Pokud jste podrážděná-, naštvaná-, nebo ve stresu zkuste jako terapii tuto polohu. Po 15-ti minutách se budete na svět dít jinak, s klidnou myslí-, bez stresu a nervozity. Těto změny si hned všimne i vaše okolí-.

Mnozí lidé popisují-, že po těch pár minutách jsou jako znovuzrození-.

Základem je pohodlné

oblečení- a dostatek prostoru. Nejlepší- bude, když si nohy opřete o zeď a uvolníte ramena. Postavte se v 15 minut, báhem kterých nedávejte absolutně nic, jen ležte se zvednutými a nataženými nohama.

V<sup>1</sup>/<sub>2</sub>born<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m tipem je spojit tuto polohu s jednoduch<sup>1</sup>/<sub>2</sub>m procvič<sup>en</sup>-m o<sup>•</sup>-<sup>•</sup>-, kter<sup>•</sup> z<sup>•</sup>rove<sup>•</sup> p<sup>•</sup>sob<sup>•</sup>- uvol<sup>•</sup>uj<sup>•</sup>-c<sup>•</sup>- a relaxa<sup>•</sup>n<sup>•</sup>. Zav<sup>•</sup>ete o<sup>•</sup>i a zkuste 30 sekund ot<sup>•</sup>et ve sm<sup>•</sup>ru hodinov<sup>•</sup>ch ru<sup>•</sup>i<sup>•</sup>ek a potom proti sm<sup>•</sup>ru hodinov<sup>•</sup>ch ru<sup>•</sup>i<sup>•</sup>ek.

A je<sup>•</sup> n<sup>•</sup>co - pokud si v t<sup>•</sup>to poloze podlo<sup>•</sup>-te i p<sup>•</sup>nev, m<sup>•</sup>ete rychle uvolnit nap<sup>•</sup>- v oblasti p<sup>•</sup>ve a doln<sup>•</sup>- p<sup>•</sup>te<sup>•</sup>. Tak<sup>•</sup> je to skv<sup>•</sup>l<sup>•</sup> z p<sup>•</sup>sob, jak uvolnit bolestiv<sup>•</sup> sedac<sup>•</sup>- nerv.

Zkuste  
a uvid<sup>•</sup>-te â€“ v<sup>•</sup>ele doporu<sup>•</sup>uju!!!

B<sup>•</sup>RA