

POMOZTE SI SAMI

Ášter½, 05 Ánor 2019

Álovk nesm b½t otrokem podmnek. Mus si je pÁ™izpÁsobit, vytvoÁ™it si je. Ázijeme v 21. stoletÁ-, ale myÁjlenky na Árovni 19. stoletÁ-. Kdy¾ jsme nemocnÁ-, co dÁlÁjme? Jdeme za lÁkaÁ™em, potom do lÁkÁrny. A co mÁ-Á¾eme u sami pro sebe? Mohu vÁjm vÁjem nÁco poradit? ZaprvÁ© si ovÁÁ™te, mÁjte-li zdravÁ© cÁvy, klouby a svaly, proto¾e civ choroby velice âžomlÁjdlyâœ. TeÁ i mladÁ- lidÁ© zaÁ-najÁ- mÁ-t osteochondrÁ³zu uÁ¾ kolem tÁ™iceti let.

Tak¾e - opatrnÁ

zaÁnÁte otÁjet hlavu doleva-doprava-doleva, pÁ™iÁem¾ ramena, krk a zÁjda jsou v klidu. SlyÁjÁ-te snad nÁjakÁ© to "chrastÁnÁ-" v krku? NemusÁ- to bolet, ale za 10 let budete mÁ-t i bolesti, stÁjhnutÁ½ krk i svaly. Co z toho vznikÁj? MigrÁ©ny, vysokÁ½ krevnÁ- tlak, bolesti hrudnÁ-ku a zad. Pokud slyÁjÁ-te chrastÁnÁ- nebo jinÁ© zvuky, znamenÁj to, Á¾e se zaÁ-najÁ- v kostech uklÁjdat soli, cÁvy jsou zanesenÁ© toxiny, cholesterol a soli se tÁ©¾ zaÁ-nou uklÁjdat v cÁvÁjch. A jestli s tÁ-m nic nedÁlÁjíte, cÁvy a kosti zaÁ-nou kamenÁt. ZpoÁjtku to nenÁ- cÁ-tit, ale za 20 - 30 let se Álovk mÁ-Á¾e stÁjt absolutnÁ nehybnÁ½m.

ZaÁnÁte tedy

pokud moÁ¾no HNED s prevencÁ- civilizaÁnÁ-ch chorob.

Ka¾dÁ© rÁjno, kdy¾

se posadÁ-te na posteli, zÁstaÁte s nata¾enÁ½mi nohami a sna¾te se klonit hlavu ke kolenÁm (ne celÁ½ trup), jen hlavu nechte volnÁ viset nÁkolik minut, kolik vydrÁ¾Á-te.

ZpoÁjtku to bolÁ- a to celkem dost,

proto¾e mÁjte zkrÁcenÁ© zÁdovÁ© svaly. Postupem Áasu, zhruba za mÁsÁ-c, se vÁjm ulevÁ- od bolesti zad, kÁ™Á¾e, zkrÁjka pÁjteÁ™ dostane to, co potÁ™ebuje nejmÁ-c. MÁjm to od fyzioterapeuta, a s ÁspÁchem vyzkouÁjeno. Á½ÁdnÁ© prudkÁ© pohyby, vÁje plynule, nÁjdech a s vÁ½dechem pomalu hlavu klonit nÁ-Á¾e.

OdpoÁÁ-vejte s

hlavou sklonÁnou - tzv. bradu na prsa, bude se vÁjm lÁ-p dÁ½chat. OkysliÁÁ- se krev a vydÁ½chÁjte ÁpatnÁ©, co se v tÁle usazuje. PÁ™ejí trpÁlivost a pravidelnost.

A tady mÁjte

navÁ-c pÁjr cvikÁ NA KA¾DÁ½DÁ• DEN:

1. OtÁjet hlavou

doprava - doleva ka¾dÁ½ den minimÁjnÁ½ 20-30krÁjt.

Opakovat tento cvik nikoliv pouze mÁsÁ-c, ale po celÁ½ Á¼ivot.

2. âžPiÁjteâœ

hlavou abecedu. Tento cvik dÁlejte

pomalu, toto upozornÁnÁ- se zvlÁjÁ¾ tÁ½kÁj starÁjÁ-ch lidÁ-, aby si neublÁ-Á¾ili, proto¾e majÁ- stÁjhnutÁ½ krk a ramena.

3. OpatrnÁ

tahejte sami sebe za vlasy, napomÁjhÁj to pÁ™Á-livu krve do hlavy a zÁjsobuje mozek a koÁ™Á-nky vlasÁ Á¼ivinami a kysliÁkem.

4. Prsty hlaÁte

<http://www.kudlanka.cz>

VytvoÁ™eno pomocÁ- Joomla!

GenerovÁjno: 19 February, 2019, 23:16

a masírujte si pokařku hlavy na spíncích a uší, svaly krku pod žítkem a za ušima, protože zrovna tam vchízejí- cívky do mozku.

Jestliže bude

řlověk dlat tyto cviky kařd½ den 20-30 minut, sám sebe zbaví- nemoci, nebude se muset bít sklerózy cív, omlídne mu tvířím a zlepší- se celková kondice.

Ostatně, řeší

máj- pákní pím-sloví-: âžPomoz si sám a i Pínbh ti pomí-že.

Pími všem, kdo

chcete být zdraví- a být pím svího řivota, hodně řitstí- a spokojenosti.

HANKA