

Akupresura vás zbaví bolesti

ežitější tlakové body



4 Při zánětech v ústní dutině

Jkazovány nahmatejte vnější prohloubeniny na čelisti, přibližně am, kde se horní čelist setkává s dolní. Při zánětech v oblasti úst nebo bolestech čelisti aktivujte oba body nejednou púlminutovou nasází krouživým pohybem. Pak si dejte krátkou pauzu a masáž třikrát zopakujte. Tuto akupresur-

ní masáž můžete provádět podle potřeby 2–5krát denně.

5 Na povzbuzení trávení

Když stávkuje trávení, vyhledejte na levém malíčku důlek v kožním záhybu před prsteníčkem. To je bod, který pozitivně ovlivňuje funkce vylučování. Palcem a ukazovákem ho během 10 vteřin desetkrát za sebou zmáčkněte a tento postup třikrát zopakujte.



6 Uklidnění při stresu a neklidu

Zklidňující bod, který pomáhá odbourat stres a zabírá i proti vnitřnímu neklidu, leží v dlani bezprostředně nad zápěstím, v prodloužení prostředníčku. Tento bod mačkejte palcem po dobu 5 minut. Měli byste cítit tlak, ale nesmí vás to bolet. Masáž provádějte několikrát denně. V mnoha případech může tato tlaková masáž, za předpokladu, že je prová-

děna pravidelně, dokonce snížit lehce zvýšený krevní tlak.

7 Na horečku a bolesti v krku

Abyste našli příslušný bod, jedte pravým palcem podél levého ukazováčku směrem k zápěstí a tam, kde se setkávají kosti ukazováčku a palce, ucítíte malou prohloubeninu. Tento bod masírujte s lehkým tlakem krouživým pohybem palce třikrát denně, vždy po dobu 3 minut.



INZERCE

POVOLENÝ DOPING PRO VÁŠ MOZEK
odporuje paměť, soustředění a rozhodování.

Doplněk stravy

Acutil®
MOZEK V KONDICI



Sůl lze lehce nahradit

Nadměrné množství soli ve stravě vede ke zvyšování krevního tlaku a k zadržování vody v těle. Na pozoru by se měli mít především ti, kteří mají vysoký krevní tlak a celkově zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Češi solí moc

Doporučená denní dávka soli pro dospělé je podle Světové zdravotnické organizace 3–5 gramů, u nás je však průměrná spotřeba více než 12 gramů. Spotřebu soli jednoduše snížíte tím, že budete omezovat solení už při kuchyňské přípravě a hotová jídla již nebudete dosolovat. Pozor si také dávejte na potraviny, které jsou na sůl bohaté. K ochucení pokrmů můžete namísto soli použít bylinky (zelenou petrželku, pažitku, pórek, libeček atd.), koření a zeleninu (cibuli, česnek,

kořenovou zeleninu, papriky, rajčata atd.).

Na nákupech

Na většině obalů potravin můžete zjistit, kolik obsahují soli. Výrobci zpravidla uvádějí množství sodíku. Kolik je to soli? Údaj o sodíku vynásobte 2,5krát. Nemáte-li příliš mnoho času na studování potravinových obalů, můžete si množství soli ve stravě hlídat spolu s logem Vím, co jím. V Česku se jedná o jediné logo, které se věnuje právě výživovému složení potravin. Nezávislá laboratorní analýza sleduje tyto složky: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, přidaný cukr, sůl, resp. sodík, vlákninu, energii. Přísnými kritérii prošla zatím zhruba stovka výrobků. Více najdete na www.vimcojim.cz.



Tip *Claudia* pro zdraví

Kdo víc ví, lépe se o sebe stará

1000

miligramů vitamínu C obsahují dva malé plody kiwi. Chutným ovocem tak můžete snadno pokrýt svou denní potřebu vitamínu. Vita-

min C pomáhá při únavě, poklesu výkonnosti a koncentrace, posiluje imunitní systém proti virům a bakteriím, podporuje játra při odbourávání jedovatých látek a zpevňuje vaziva. Pokud patříte mezi kuřáky, pravděpodobně vám vitamin C z potravy nebude stačit. V takovém případě sáhněte po potravinových doplňcích.