

Úzkostí a problémů se zbavíte pomocí šikovných prstů.

Proklepejte 10krát na svůj thymusový bod (na obrázku vlevo na rudi), a přitom nahlas říkejte: „Miluji, věřím, důvěřuji, jsem vděčná a odvážná.“ Potom proklepejte na léčebný bod (na obrázku vpravo na hrudi) a přitom třikrát řekněte svou zvolenou větu. Může to být ta, se stresem nebo něco jiného: „Ačkoliv mě kolegyně šikanuje, vím, že jsem skvělá žena.“ Nebo: „Mám se ráda, i když jsem tak tlustá“, případně „...i když jsem neustále v napětí...“

Proklepejte všechny energetické body

Před každým následujícím krokem proklepejte na body 1 až 13 a na závěr na bod na hřbetu ruky. Nezáleží na tom, kterou ruku používáte a na které straně těla pracujete. Při každém proklepu ale vyslovte svou „zaklinací“ větu: „Mám se ráda jaká jsem, i když...“ Soustředte se plně na svůj problém. Cítíte se sebevědomější, volnější, v lepší kondici? Proklepávejte energetické dráhy znovu, dokud nepocítíte zmírnění svých obtíží.

Cvičení dělá mistra

Zpočátku vám to může připadat složité, ale po dvou nebo třech opakováních to pro vás bude stále snazší. Navíc EFT metodou se dají léčit i chronická onemocnění a nejrůznější fyzické problémy. Pokud se o této metodě chcete dozvědět více, podívejte se na www.eft.cz. Na stránkách najdete i seznam kurzů a terapeutů.



Jak vyléčit praskající koutky

Praskané koutky úst bolí, pálí a nevypadají hezky. Co může být jejich příčinou a jak se jich zbavit? Nejčastější příčinou vzniku prasklin je příliš velké teplo nebo zima a vítr. Na druhém místě je nedostatek vitamínů a na třetím kvasinková infekce a jiné kožní problémy.

Před vnějšími vlivy rty ochrání balzám na rty, nejlépe s regeneračními účinky. Proti avitaminóze zaboujíte pivovarskými kvasnicemi, které obsahují hlavně vitaminy skupiny B. V případě kvasinek nebo plísní raději vyhledejte pomoc dermatologa.



Podpořte boj proti rakovině prsu

Již 9. června se v Praze sejdou všichni, kterým není lhostejný osud druhých, a podpoří boj proti zákeřné nemoci. Přidejte se i vy k Pochodu plnému naděje. Vstupenkou na Avon Pochod je tričko, jehož dámskou variantu navrhla návrhářka Tařána Kovářková. Za cenu 399 Kč je stejně jako pánské tričko můžete zakoupit na www.zdravaprsa.cz či u svých Avon Ladies/Gentlemen. **Letošní ročník Avon Pochodu startuje ve 12 hodin z parku Kampa a končí tradičně ve Žlutých lázních. V areálu Žlutých lázní bude k dispozici dětský koutek, řada atrakcí i možnost zakoupit produkty, jejichž výtěžek jde na konto Avon proti rakovině prsu. Programem na startu i v cíli provede Roman Vojtek.**

Pro období menopauzy

GS Merilin je přírodní nehormonální přípravek, který je určen pro ženy v období menopauzy. Díky účinné kombinaci ověřených přírodních látek je GS Merilin vhodný pro mírnění klimakterických obtíží, jako jsou návaly horka, zvýšená potivost, vnitřní neklid nebo výkyvy nálad. Zároveň působí proti rozvoji



osteoporózy (řidnutí kostí), která ženy často postihuje právě v tomto období. Dále je vhodný pro všechny ženy, které z jakéhokoliv důvodu odmítají nebo nemo-

hou podstoupovat hormonální léčbu. GS Merilin je přípravek bezpečný i pro dlouhodobé užívání, nezpůsobuje váhový přírůstek ani nezhoršuje křečové žíly. Je bez cukru, a je tedy vhodný i pro diabetičky. Cena přípravku GS Merilin Harmony 60 + 15 tbl. je 537 Kč, cena GS Merilin 60 + 15 tbl. je 509 Kč.

Skvěle žít znamená také zdravě a dobře jíst



Vyvážené a zdravé potraviny mohou snížit riziko různých onemocnění, ale také pomáhají udržet si rozumnou váhu. Výběrem vhodného jídla můžeme předejít vzniku obezity a nemocem, jako je cukrovka nebo kardiovaskulární obtíže.

Za posledních deset let výrazně přibýlo dospělých s nadváhou. Alarmující je zvyšující se procento obézních dětí. Je proto velmi důležité naučit děti už od malička správným stravovacím návykům. Jak ale běžný spotřebitel pozná, které potraviny mají vhodné složení, aby tak získal přesně tolik energie, kolik jeho tělo potřebuje? Které potraviny jsou nutričně vyvážené? Právě v tomto problému má pomoci

označování potravin logem Vím, co jím. Takto označená potravina splňuje nároky na zdravou výživu, a to na základě kritérií vytvořených podle doporučení Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství.

Aby se mohl výrobek logem pyšnit, musí splňovat kritéria, která garantují jeho kvalitu a prospěšnost. Značka Vím, co jím hledí na snížený obsah tuku, soli, cukru a přísné dodržení podílu trans mastných kyselin. V některých kategoriích hodnotí i energii a obsah vlákniny. V Česku hodnocením prošlo šest desítek výrobků, další na přidělení loga netrpělivě čekají.

Opakované záněty močových cest

Jarní počasí s prudkými výkyvy teplot může snadno způsobit prochlazení. Někdy je jeho následkem zánět močových cest. Bohužel, tyto záněty, které jsou mnohem častější u žen, v řadě případů přecházejí do chronického stavu. Jak je možné se tomu vyhnout? Léčbu antibiotiky či chemoterapeutiky, kterou vám předepíše lékař, můžete podpořit užíváním volně prodejného enzymoterapeutického přípravku Wobenzym.

Podpurná léčba Wobenzymem zvyšuje účinnost antibiotik i chemoterapeutik (nejméně o 10 %, nejvíce o 40 %). Má příznivý vliv na ústup obtíží. Navíc zvyšuje odolnost organismu a významně snižuje riziko opakovaného výskytu zánětu.

