POMOZTE SI SAMI

ÃšterÃ½, 05 Ãºnor 2019

ÄŒlovÄ›k nesmÃ- bÃ½t otrokem podmÃ-nek. MusÃ- si je pÅ™izpÅ¯sobit, vytvoÅ™it si je. Å½ijeme v 21. stoletÃ-, ale myÅ¡lenk na Ãºrovni 19. stoletÃ-. KdyÅ¾ jsme nemocnÃ-, co dÄ›lÃ¡me? Jdeme za lÃ©kaÅ™em, potom do lÃ©kÃ¡rny. A co mÅ¯Å¾eme u sami pro sebe? Mohu vÃ¡m vÅ¡em nÄ›co poradit? ZaprvÃ© si ovÄ›Å™te, mÃ¡te-li zdravÃ© cÃ©vy, klouby a svaly, protoÅ¾e civ choroby velice â€žomlÃ¡dlyâ€œ. TeÄ• i mladÃ- lidÃ© zaÄ•Ã-najÃ- mÃ-t osteochondrÃ³zu uÅ¾ kolem tÅ™iceti let.

TakÅ¾e - opatrnÄ›
zaÄ•nÄ›te otÃ¡Ä•et hlavu doleva-doprava-doleva, pÅ™iÄ•emÅ¾ ramena, krk a zÃ¡da jsou v klidu. SlyÅ¡Ã-te snad nÄ›jakÃ© to "chrastÄ›nÃ-" v krku? NemusÃ- to bolet, ale za 10 let budete mÃ-t i bolesti, stÃ¡hnutÃ½ krk i svaly. Co z toho vznikÃ¡? MigrÃ©ny, vysokÃ½ krevnÃ- tlak, bolesti hrudnÃ-ku a zad. Pokud slyÅ¡Ã-te chrastÄ›nÃ- nebo jinÃ© zvuky, znamenÃ¡ to, Å¾e se zaÄ•Ã-najÃ- v kostech uklÃ¡dat soli, cÃ©vy jsou zanesenÃ© toxiny, cholesterol a soli se tÃ©Å¾ zaÄ•nou uklÃ¡dat v cÃ©vÃ¡ch. A jestli s tÃ-m nic nedÄ›lÃ¡te, cÃ©vy a kosti zaÄ•nou kamenÄ›t. ZpoÄ•Ã¡tku to nenÃ- cÃ-tit, ale za 20 - 30 let se Ä•lovÄ›k mÅ¯Å¾e stÃ¡t absolutnÄ› nehybnÃ½m.

ZaÄ•nÄ›te tedy
pokud moÅ¾no HNED s prevencÃ- civilizaÄ•nÃ-ch chorob.

KaÅ¾dÃ© rÃ¡no, kdyÅ¾
se posadÃ-te na posteli, zÅ¯staÅˆte s nataÅ¾enÃ½mi nohami a snaÅ¾te se klonit hlavu ke kolenÅ¯m (ne celÃ½ trup), jen hlavu nechte volnÄ› viset nÄ›kolik minut, kolik vydrÅ¾Ã-te. ZpoÄ•Ã¡tku to bolÃ- a to celkem dost, protoÅ¾e mÃ¡te zkrÃ¡cenÃ© zÃ¡dovÃ© svaly. Postupem Ä•asu, zhruba za mÄ›sÃ-c, se vÃ¡m ulevÃ- od bolesti zad, kÅ™Ã-Å¾e, zkrÃ¡tka pÃ¡teÅ™ dostane to, co potÅ™ebuje nejvÃ-c. MÃ¡m to od fyzioterapeuta, a s Ãºspěchem vyzkouÅ¡eno. Å½Ã¡dnÃ© prudkÃ© pohyby, vÅ¡e plynule, nÃ¡dech a s vÃ½dechem pomalu hlavu klonit nÃ-Å¾e.

OdpoÄ•Ã-vejte s
hlavou sklonÄ›nou - tzv. bradu na prsa, bude se vÃ¡m lÃ-p dÃ½chat. OkysliÄ•Ã- se krev a vydÃ½chÃ¡te Å¡patnÃ©, co se v tÄ›le usazuje. PÅ™eji trpÄ›livost a pravidelnost.

A tady mÃ¡te
navÃ-c pÃ¡r cvikÅ¯ NA KAÅ½DÃ• DEN:

1. OtÃ¡Ä•et hlavou
doprava - doleva kaÅ¾dÃ½ den minimÃlnÄ› 20-30krÃ¡t.
Opakovat tento cvik nikoliv pouze mÄ›sÃ-c, ale po celÃ½ Å¾ivot.

2. â€žPiÅ¡teâ€œ
hlavou abecedu. Tento cvik dÄ›lejte
pomalu, toto upozornÄ›nÃ- se zvlÃ¡Å¡Å¥ tÃ½kÃ¡ starÅ¡Ã-ch lidÃ-, aby si neublÃ-Å¾ili, protoÅ¾e majÃ- stÃ¡hnutÃ½ krk a ramena.

3. OpatrnÄ›
tahejte sami sebe za vlasy, napomÃ¡hÃ¡ to pÅ™Ã-livu krve do hlavy a zÃ¡sobuje mozek a koÅ™Ã-nky vlasÅ¯ Å¾ivinami a kyslÃ-kem.

4. Prsty hlaÄ•te

a masÃ-rujte si pokoÅ¾ku hlavy na spÃ¡ncÃ-ch a uÅ¡i, svaly krku pod zÃ¡tylkem a za uÅ¡ima, protoÅ¾e zrovna tam vchÃ¡zejÃ- cÃ©vy do mozku.

JestliÅ¾e bude
Ä•lovÄ›k dÄ›lat tyto cviky kaÅ¾dÃ½ den 20-30 minut, sÃ¡m sebe zbavÃ- nemoci, nebude se muset bÃ¡t sklerÃ³zy cÃ©v, omlÃ¡dne mu tvÃ¡Å™ a zlepÅ¡Ã- se celkovÃ¡ kondice.

OstatnÄ›, ÄŒeÅ¡i
majÃ- pÄ›knÃ© pÅ™Ã-slovÃ-: â€žPomoz si sÃ¡m a i PÃ¡nbÅ¯h ti pomÅ¯Å¾e.

PÅ™eji vÅ¡em, kdo
chcete bÃ½t zdravÃ- a bÃ½t pÃ¡nem svÃ©ho Å¾ivota, hodnÄ› Å¡tÄ›stÃ- a spokojenosti.

HANKA