

*Jak si užívat ve zdraví do 100,
aneb co nám tělo říká, když ho něco bolí.*

**Tělo je moudřejší než my
všichni dohromady, jen my
sami mu nevěnujeme
POZORNOST.**

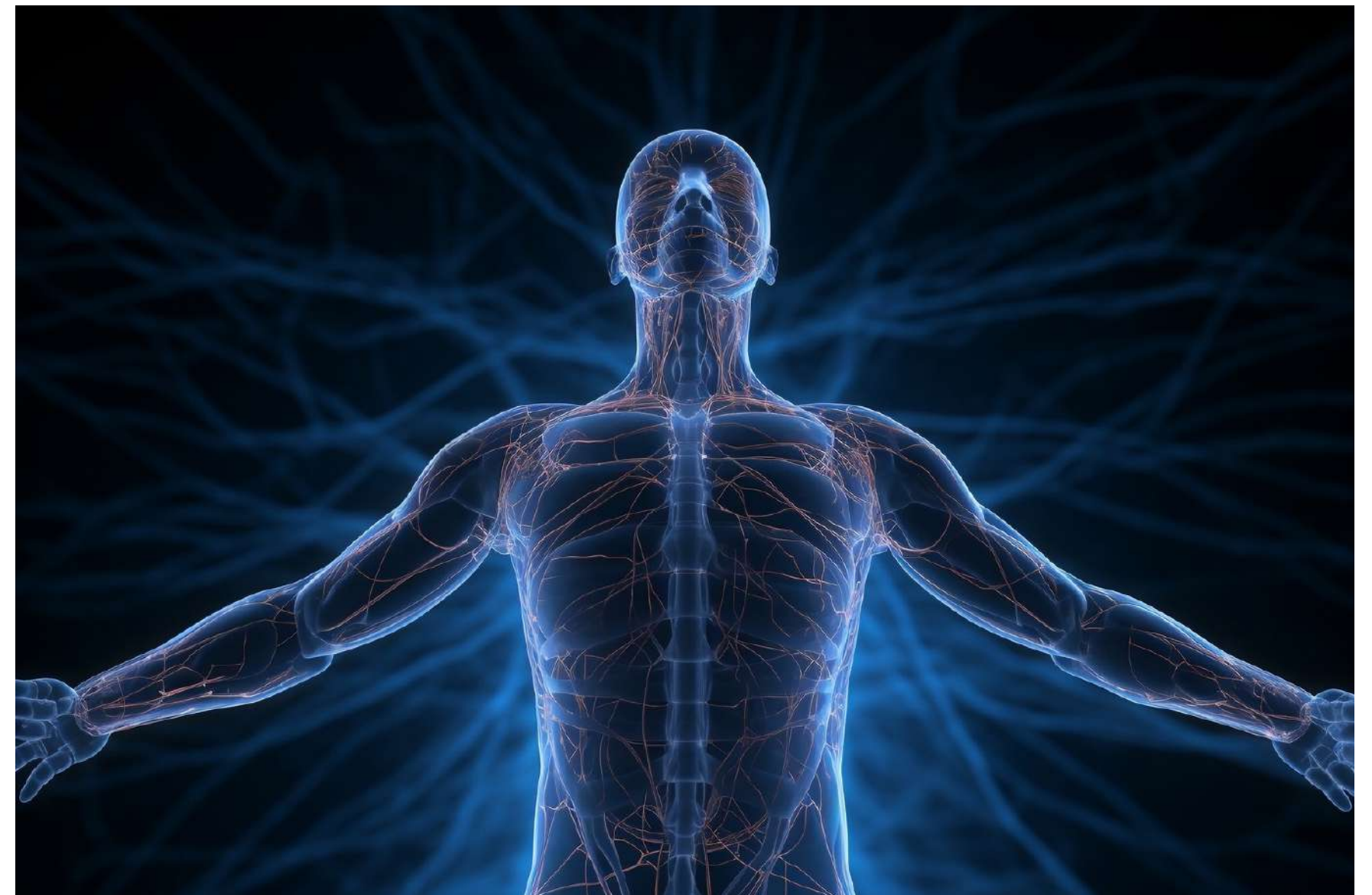




O čem si budeme spolu dnes psát?

O tom, že:

- nic se neděje jen tak samo, **vše má svou příčinu**
- **i zdraví tak jako všechno začíná v hlavě**
- co nám tělo říká, co po nás vlastně chce
- všechno souvisí se vším a vzájemně se podporuje
- se nevyplácí podceňovat signály svého těla
- **není dobré se spoléhat jen na léky**
- když tu chcete juchat zdraví do 100,
musíte se o sebe starat



Kdo pro vás PDF napsal?

Dáda Frenclová

mamina, manželka a celoživotní **hledačka pokladů, jak se udržet zdravá i fit bez chemie do 100vky.**

Když se mi před 22 lety narodila první dcera Káťa velmi rychle jsem pochopila, že se musím **vrátit k používání bylin, ověřených receptů našich babiček a hýčkat těla celé rodiny tak, aby šlapala jak švýcarské hodinky.**

Co ode mě můžete očekávat?

Srdečnou podporu i hec, energetické nakopnutí, **jasné reálné kroky, jak se hnout teď hned z místa, nápady, které vás nenapadly** a neškatulkující přístup, **protože každá jste jedinečná.**



Zdravě už v hlavě

Protože:

Všechno začíná v hlavě, prvotní je vždy myšlenka. (nebavíme se o narození již v nemocném těle), ale o nemocech které si sami přivodíme po cestě naším životem.

Máte pravdu i když o sobě řeknete Jsem zdravá, ale i Jsem nemocná.

Navíc, kam jde myšlenka, tam jde energie, když budete tvrdit, že jste nemocná, tělo bude hledat další symptomy a příznaky, aby vám vaši pravdu potvrdilo.

Milionkrát bylo dokázáno, jak **zdravý člověk onemocněl tím, že si tvrdil, jak moc je nemocný a věnoval se hledání příznaků nemoci.**



Co vlastně to tělo po nás chce?

- ✓ **Tělo vám dá signál když se vychýlíte z rovnováhy** odpočinek x práce atd. (většinou něco převažuje).
- ✓ Podle toho, co jste přetáhli (více jste stáli, více jste seděli) nám tělo projeví vždy jinde.
- ✓ **Pokud signál nebudete akceptovat, tělo přitvrdí. (vyžaduje rovnováhu)**
- ✓ Bude přitvrzovat do té doby, než to vážně pochopíte. (dokáže tělo i energeticky vypnout)
- ✓ Mějte se rádi a **poslouchejte své tělo, odmění se vám a budete tu zdraví a fit do “stovky”**.

**Čím dříve si uvědomíte, co nám tělo říká,
tím rychleji a bez následků to můžete napravit :).**



Nejčastější potíže
a co nám tělo jimi říká



Bolesti hlavy



Zase toho máš moc, podívej se na ten seznam, to nemá konec (doslova fakt máte plnou hlavu), zastavte se a uvědomte si co je opravdu důležité a co může počkat.

Tělo říká: "**Nevíš, kdy máš dost, tak já tě chvilku zpomalím** a schválně jestli si toho všimneš."

Bolest hlavy je otravná, intenzivní a může přerůst až v migrény.

Bolesti hlavy také mohou souviset s přetíženou krční páteří, ale i napětím v ramenou.

Což značí na nerovnováhu práce a většinou pohybu (celé dny sedíme u pc, taháme těžké věci ,což se musí někde projevit.

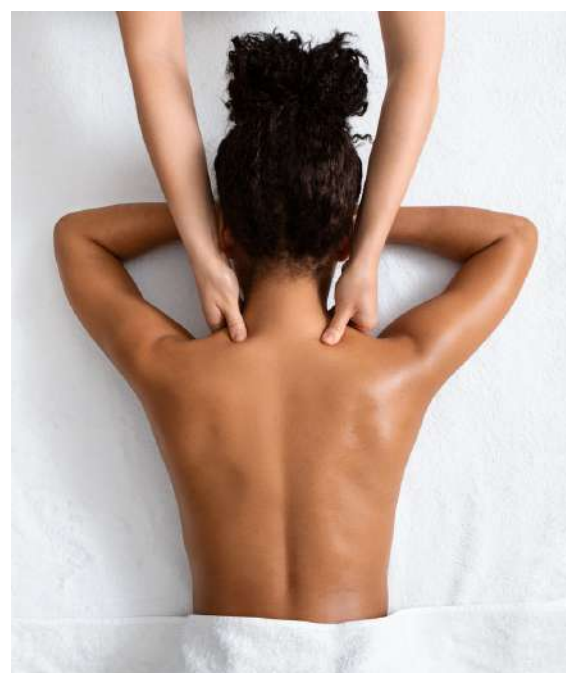


Jak z toho ven

Ulevíte si jemnou masáží krku, ramen, zklidněním, zastavením se.

Hlubokým prodýcháním, doma můžete použít baňkování, moxování, tělové svíce, aromaterapii, plavání (nádherně uvolňuje celé tělo).

Namazat čelo, T zonu bylinným krémem, já miluju multifunkční ARTRIN. Dát si meduňkový čaj, heřmánkový a nebo mix bylinný . Rozhodně je vhodné se zamyslet nad tím, zda musíte vše dělat sama a zda je to priorita.





Bolesti zad, zkroucená postava (tělo se krčí)



Tělo nám říká: “No jo, ty sis zas naložila. To je, ale hromada, tak se vláčej, vláčej. **Copak neumíš říct dost?**

Copak ti nestačí ta práce co máš?

Vážně budeš dělat chůvu nebo poskoka všem, co si písknou?”

Vážně to může fyzicky bolet, jako když táhnete obrovský batoh a pod tou tíhou se zmenšujete a zmenšujete.

Potřebujete ustát své hranice, uvědomte si, že tu nejste od toho abyste zachránila celou planetu.

Jakmile si tohle **uvědomíte můžete s tím něco udělat a začít se NAROVNÁVAT, povolovat napětí, uvolňovat se :).**

→ Jak si ulevit

Uvědoměním si, že opravdu tu nejste pro všechny a na všechno jen vy.

Popřemýšlela bych o rozdělení úkolů, delegování do rodiny, mezi přátele mezi kolegy. Každému, co zvládne a nebojte oni to fakt zvládnou, oni jen zkouší vaše hranice, co ještě uděláte a co už ne.

Fyzicky vám udělá dobře masáž, baňkování, příjemná teplá koupel v uvolňujících bylinkách, úplně top je má milovaná prověřená Balnoel koupel, po té se budete jen vznášet :).

Masáž plosky nohou, zde je tisíce bodů, které pomohou i při bolestech zad, plavání. Pohyb, jóga, pilates atd.





Bolesti žaludku, pocit žaludku na vodě, neuroza



Tělo je zmateno a ptá se: "Tak co teď vlastně mám dělat? Kdo jsem, co je důležité?"

Plave mi ten zmatek v břiše, jsem jak ztracenej parník. Chvíli se plácám doleva, chvíli doprava, Kde nic tu nic, žádný výsledek, žádný ukazatel, žádný plán, kam se mám tedy vydat, co mám přesně dělat?

Chce se mi tu nerozhodnost, ty starosti tak akorát vyhodit, nechat někde na břehu a zdrhnout."

Na pořadu dne je potřeba se ustálit, zakotvit. Ujasnit si, kdo jsem, co chci, co nechci, kam mířím (jaké mám přání), atd.

Další možností je že někoho, něco nemůžete už strávit, potřebujete ho/něco ze života vyhodit.

Zkrátka vám leží v žaludku a ten je těžkej, nateklej a chce se toho zbavit stůj co stůj.

→ Jak si ulevit

Studený vyždímaný kapesník, utěrka se přiloží na žaludek, překryje se suchým ručníkem a přichází velmi rychlá úleva. Tento proces můžeme opakovat vícekrát za sebou.

Důležitá je také hydratace.

Dejte si **Heřmánkový, mátový, meduňkový čajík, vlažný, spíše studený, pokud máte nutkání na zvracení, nebo zvracíte podávat po lžičkách.**

Homeopatika Cocculine vám pomohou překonat pocity na zvracení a tlumí i samotné zvracení. Dále vám uleví klidová poloha, ale i pomalá klidná procházka.

Doporučuje se **jíst menší porce a častěji**, doporučuje se keфіrové mléko, tvaroh, čerstvé sýry, drůbeží maso, netučná dieta. Pořádně a v klidu kousat. Jedna porce v puse 27 kousnutí, žaludek nemá zuby.





Zácpa



Něco, někoho potřebujete pustit, uvolnit, vytlačit ze svého života.

Držíte nějaký problém, něčeho se nechcete vzdát, může to být i člověk, nebo věc, která už je ve vašem životě navíc a jen vás tlačí.

Čím déle to něco, někoho budete ve svém životě držet, tím horší zácpu si můžete vypěstovat, až do chronického stavu.

V momentě kdy pustíte problém, věc, člověka přijde okamžitá úleva a vy poběžíte na wc jak o závod.

Někdy jen nevidíte, nebo spíše nechcete vidět, že je to nutné, ale situace, které zažíváte vám to naznačují stále častěji a častěji.

Také je možné, že se bojíte změn a tak se raději držíte v starém, zažitém kolotoči, který se ale přestává točit.

→ Jak si ulevit

Tělo by rádo pohyb, chce přijímat více tekutin, pomohou vám Probiotika, nebo kvalitní Ječmen.

Další účinná pomoc je **jemná masáž břicha (po nahřátí) okolo pupíku a níže po směru hodinových ručiček. Skvělou službu vám udělá multifunkční bylinný krém ARTRIN.**

Bude přínosné si uvědomit a pustit ze svého života **problémy, osoby, pomůže i fyzické vyhození věcí.**

Chtělo by to také zamyslet se nad jídelníčkem a zařadit do stravy více vlákniny, ovoce (hlavně se slupkou -jablka, hrušky, švestky atd.)

Může vám pomoci i nácvik správného sezení na wc při vyprazdňování (k tomu se většinou používají dětské stoličky jako podpěra pod nohy).

Dále vám pomůže **nehromadit věci, problémy, protože na dovolené když jste ve stanu, zjistíte, jak málo potřebujete ke štěstí.**





Průjem



Hnačka, stres, křeče, koloběh, co se střídá pořád dokola.

Je to jako když se vystresovaný křeček honí v kole. Neví, že to nikdy a nikde neskončí jen se honí a honí.

Stejně je to u lidí, můžete být vystresovaní, uhonění, vyčerpaní, protože nevidíte konec, ženete se někam, za něčím, že se ženete, bez nějaké vidiny splnění.

Děláte že děláte, ale možná vás to vůbec nebaví, nedává vám to smysl, jedete na autopilota a tak si prostě potřebujete odlehčit, odběhnout na wc.

Na chvíli se vám uleví, ale pak se to celé opakuje, dokola, dokola a dokola.

Průjem značí stav, mouchy snězte si mě, je mi všechno už jedno, nechte mě být.

Jsem vyždímaná, ztahaná jak šňůra od hajzlíku.

Nepíšeme si to u průjmu infekčního původu při cestování atd.

→ Jak si ulevit

Je čas na změnu, něco dělat jinak, změnit něco, někoho. (šéf, práce, manžel, přítel).

Zastabilizovat život, ujasnit si plán, ujasnit si cestu, určit si kroky, abyste získali jistotu, že vidíte nějaký cíl, že je něco dosažitelného, reálného.

Práce vám musí dávat smysl, aby vás bavila, aby vás naplňovala, dobíjela a nejen práce, ale i vztahy.

Fyzicky pomůže dieta - rýže, banán, jablíčko, piškoty, vařená mrkev. Dostatek tekutin, tělo postrádá vodu.

Probiotika, čaj Tormentan, borůvky, namazat břicho v oblasti pod pupíkem např. úžasným ARTRINEM.

Dále by bylo prima zařadit více klidu a odpočinku.



➔ Kožní problémy, vyrážky, akné atd.



Kůže jakožto největší orgán našeho těla jasně vymezuje hranice vůči okolí.
Když trpíte vyrážkami apod. chráníte si své hranice.

**Někdo vám někdy ublížil, možná si to ani neuvědomujete, ale ať vědomky, nebo nevědomky jste si vytvořili umělou hranici mezi vámi a okolním světem pomocí kožních potíží.
Rozhodně je za tím STRACH, strach z odmítnutí, nepřijetí, málo lásky, málo pochvaly.**

Další možností je “špinavý vnitřek těla.” Ve smyslu že **tělo chce detox, potřebuje si vyčistit střeva, nechat odplavit všechny toxiny a látky, co do těla nepatří. Na super detox je to Chlorella, představte si, že je to nesmrtelná potravina.**

Je také docela možné že se za něco na svém těle i stydíte, jste moc hubená, moc tlustá, moc malá, moc...
Nikdo není dokonalý a byla by to nuda.

Hodte toto rovnou za hlavu, jste dokonalá tak, jak tady právě teď jste.

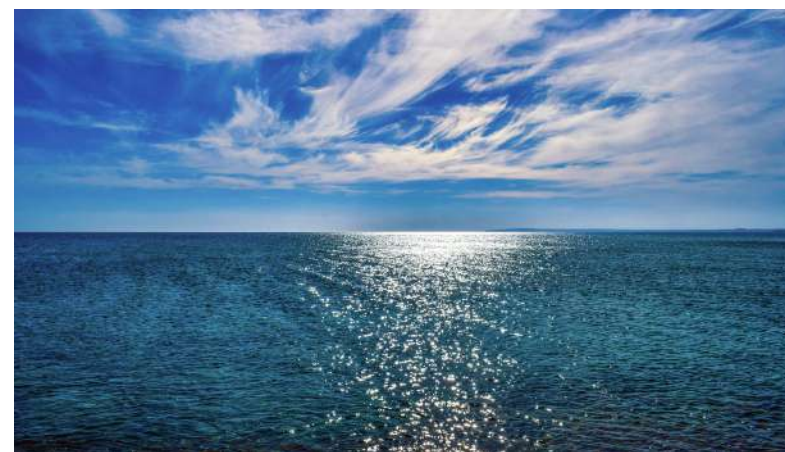
→ Jak si pomoci

Potřebujete najít příčinu, co se stalo, že jste si vytvořili umělou bariéru.

Všichni to na nějaké úrovni víme, jen je potřeba to zjistit a dořešit. Někdy jen stačí si to uvědomit odpustit sobě i případným trýznitelům a problémy se hned začnou zlepšovat, jindy je nutná další terapeutická péče, regresní terapie, kranio atd.

Na kožní potíže skvěle funguje detoxikace, kterou vám zajistí nesmrtelná Chlorella. Dále se na kvalitě a vzhledu pokožky projevu kvalitní strava a ovzduší, kde žijete.

Krémy používejte co nejvíce přírodní (vazelínka, kokosový olej apod.), vyhnout se klasickým mýdlům, která vysušují. Mně dělá úžasně sírové mýdlo, které je úděsně cítit, ale krásně pleť vyčistí a dezinfikuje.



➔ Bolavá kolena, ztuhlost



Nemožnost pohybu, ustrnutí, pocit nemůžu se hnout z místa.

Dlouho stojíte na jednom místě, jste někde, kde vůbec být nemáte a jste tam tak dlouho, že už vám to tělo musí dát nějak znatelně najevo.

Nebo děláte něco pořád dokola a nemáte to už dávno dělat, doslova byste to měli vykopnout ze svého života.

Další možností je vzdání se své zodpovědnosti za svůj život, necháváte se vláčet okolnostmi, jinými lidmi a jen víceméně přežíváte.

Žijete život svého okolí, svého šéfa, nějak jste se vzdálili od toho, co jste kdy chtěli mít, jak jste chtěli žít.

→ Jak si ulevit

Potřebujete se opravdu reálně rozhýbat, vzít za sebe zodpovědnost, zdravě se naštvat, bouchnout do stolu a říct sobě i okolí a konec.

Od teď to bude takhle.

Jít ve svém životě dál, přestat řešit, co si kdo řekne, pomyslí. Věřte, že když vás někdo bude chtít pomluvit stejně si důvod najde.

Zvenčí uleví různá mazání (kaštan, kostival, kafr), úžasný ARTRIN, baňkování, cílené cvičení, přiměřený pohyb, masáž, magnetoterapie, tělní svíce.

Dalším pomocníkem je přírodní výživa kloubů, kolagen a nebo vyživující SKELETIN, díky kterému budete mít i krásně a pevné také vlasy a nehty.



➔ Rakovina



Vzniká, když jste jak papiňák.

Dusíte v sobě staré křivdy, pravdy, nevyřčené názory.

Máte rádi, ale neumíte to říci, ani projevit, máte potíže se vztahovou komunikací k sobě i okolí.

Neprojevujete emoce, radost, vztek, všechno je jakoby zvenčí chladné, uzavřené pod pokličkou.

Na všechno brbláte, nadáváte (kyselo není dost kyselý).

Máte přání, něco chcete, ale nikdo to neví a tak si vzteky bubláte v tom svém hrnci, že to prostě jednou musí bouchnout.

Možná jste neměli hezké dětství, jste uzavření, zlobíte se na všechny a všechno a nechcete si dát další šanci na lepší život, život v lásce. Možná vás napadá, jak to, že to tak přesně vím? Bohužel to popisuji ze života nejen mého otce, v jádru je zlatý, ale směrem ven nebudu rozebírat. (měl již 2x rakovinu).

→ Jak na ni

Potřebujete se probrat, vypustit páru, vyhnat ďábla z kotle.

Reálně se zamyslet, proč se tak chováte, odpustit sobě a všem a udělat tlustou čáru za minulostí.

Co bylo to bylo, není potřeba se nějak pořád trestat a babrat v minulosti, stejně to nejde vrátit.

Jste tu proto, abyste si to co nejvíc užili. Tak si zanádejte, řekněte doma někomu, jak moc ho máte rádi, to není žádná ostuda, projeďte na plno své city a pustte je ven.

Dále potřebujete přehodnotit stravu, vyživit tělo pořádnými, hodnotnými potravinami, aby tělo získalo sílu a imunitu na boj s nemocí. S tím vám pomůže úžasný Ječmen.

Dalším potřebným krokem je detoxikace, s tím vám rozhodně pomůže nesmrtelná Chlorella.

Důležitý pro vás bude odpočinek a celkové přehodnocení svého života.

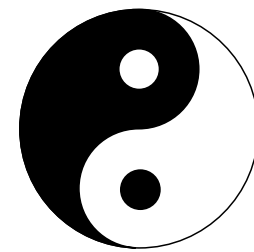


Všechno se vším souvisí.

- Jak v hlavě, tak na těle.
- Jak psychicky tak fyzicky.

Všechno se vzájemně podporuje, doplňuje, ovlivňuje.

Vše má být v rovnováze.



“Naslouchejte svému tělu, než bude pozdě”.

Čím dříve na to budete pamatovat tím líp, ušetříte si spoustu starostí i bolestí.



➔ **Možná vás okolí zrazuje a tvrdí, že psychosomatika je blábol.**

Psychosomatika zkoumá vzájemné působení těla a duše.

Zabývá se otázkou, jak psychické vlivy působí na tělo a jaký vliv mají naopak tělesná onemocnění na duševní procesy.

Vzájemné působení těla a duše na sebe bylo opakovaně potvrzeno vědeckými výzkumy.

ALE.., podívejte se na toho člověka a položte si otázky:

Jak na tom ten kdo to říká opravdu reálně je?

Bolí ho nohy, je unavený, vláčený okolnostmi, nebo jinými lidmi?

Je šťastný?

Plní si své sny?

Je často nemocný?



Co z toho vyplývá?



ROZHODNUTÍ je vždy na vás!

A funguje to ať tomu věříte, nebo nevěříte, takže co si vyberete?

Radost, zdraví, užívání si.



Starosti, bolesti, strádání.



Co můžete udělat hned teď?

Položit si otázky:



Mé milé tělo, co bys dnes chtělo? Jak ti mohu pomoci ať netrpíš nemocí?



A v klidu si vyslechnout odpověď a hlavně proto hned něco udělat.

Jaké máte lékaře?



Vím, že v denšní době je skoro zázrak, ale je úžasné pokud se vám povede najít lékaře, který je otevřený i jiným způsobům léčení, než je jen chemická, léková varianta (samozřejmě existují případy, kdy je to nutné), ale pokud se s ním můžete bavit i o různých jiných možnostech je to úplně paráda.

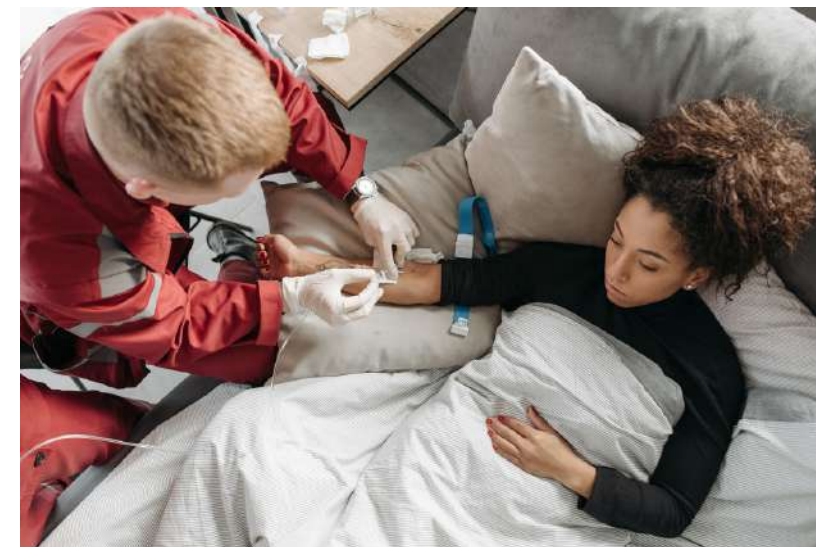
Hledejte způsoby, ptejte se, nechte si poradit.

Radost, zdraví, užívání si.



NE

Starosti, bolesti, strádání.



Co můžete udělat OKAMŽITĚ?



OBJEDNAT SI UNIKÁTNÍ EBOOK

Tajemství přírodního zdraví do “stovky”

Komplexní průvodce s tipy a recepty jak se víc léčit a ne jen chemií ničit.



Já tvrdím, že:



"Nikdo se o vás nepostará líp, než vy sami"

Čas spěchá, jak splašená mrcha, začněte vnímat své tělo a řešit vše, dokud je nemoc v začátku.



Víte, které 3 věty nám v životě nejvíc brání to ve všech oblastech života?

„Nemám čas, jsem zaneprázdněná!“

„Tohle si nemůžu dovolit!“

„Tohle nezvládnu, nemám na to!“



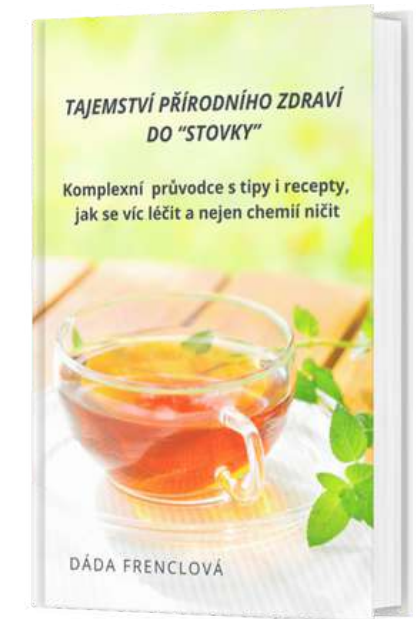
Můžete cokoli, když se proto rozhodnete :)

Ted' je čas se ROZHODNOUT

Život je nádherný, ale čas se nedá vzkřísit zpátky.

Řekněte ANO a získejte do života:

- ✓ Zdravé tělo, které vám bude sloužit až do smrti.
- ✓ Vitalitu, díky které budete moc dělat cokoli si zamanete.
- ✓ Čas, pro sebe i rodina i přátele, který ostatní proleží v posteli.



Říkám ANO chci svůj ebook



Přeji vám ze srdce dlouhý a pohodový život a těším se na vás v E-booku, ve skupině či jinde s láskou Dáda