LIDL

Správná volba

Od pondělí 28. května

Banány
1 kg
-26%
21.90
29.90

Okurka salátová
1 ks
-38%
7.90
12.90

Pochoutkové párky
500 g, 1 kg = 89,80 Kč
-30%
44.90
64.90

Čokoláda
mléčná/oříšková/hořká, z zlepšeného mléka,
100 g
-21%
10.90
13.90

Kobliha
jemné pečivo s ovocnou/jahodovou náplní,
65 g, 100 g = 8,46 Kč
-20%
5.50
6.90

Nabídka platí od 28. 5. do 30. 5. 2012 nebo do vyčerpání zásob.
Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dobírky.

Jak zatočit s obavami a nejistotami

BENATA MALÁ

Praha – Představte si, že ležíte na krásné písčité pláži u tichého azurového moře a jakseptíl si to užíváte. Je nádherný slunečný den, vy si hovoříte na pohodlném lehátku a posloucháte Sunset mix. Vaše mysl je uvolněná, v hlavě nemáte žádné starosti nebo povinnosti, prostě uvolněně odpočíváte. Nemyslíte na to, co bylo ani na to, co budete muset udělat za hodinu. Vnímáte jen zvuk přibližujících a odcházejících vln a slunečnou. Možná vám to připomíná slové hypnotéra z filmu. Ve skutečnosti jde jen o snahu navodit příjemné pocity.

Musím ještě vyprat a vyžehlit, celý den jsem měla tolik povinností, že jsem to vůbec nemohla stihnout. Tak musím ještě připravit jídlo na druhý den pro děti a manžela. Pořád mám vlastní úkoly, že nic nezvládnu a úkoly se ustále hromadí. Mám strach, že mi to všechno jednoho dne přeroste přes hlavu. Nevím, co s tím dělat, vlastně nikdy jsem s tím nic neuměla dělat a vždy jsem se spíše podřídila, než abych požádala partnera o pomoc. Kdo z vás a nějím tak ve vám nebojuje?

Jak se zbavit pocitu nutnosti

Česká mentalita spojovala vždy emoce strachu, úzkosti a nejistot se správnou funkcí ledvin. Stres, je-li prožíván krátkodobě, je správnou emocí, pokud je motivem ke zvýšenému úsilí. V podstatě se jedná o schvalovací program těla. Pokud zmizí příčina stresu, měl by odeznít i samotný stres a málo by nastat uvolnění organismu.

NEMUSÍME být přímo u moře, stačí se tam přenést v myšlenkách. U2 jen tato představa dokáže mírnit stres. Foto freerooms-photography.com

Úskalí doby

Dnešní člověk je stále vnyšlenkách zrazen kdejakými komunikačními prostředky od světa okolního tak v reálném čase. Je tak mírně „mimo místo". Tyto myšlenkové stavy prožívání dále přispívají ke zvýšení negativních emocí tak zvaného okruhu orgánů ledvin, tedy i nedůvěřivost, gynekologických orgánů, dýchacího ústrojí a kostí.

Při emoci strachu organismus podvědomě – nezávisle na vůli člověka – spustí sebezáchovný režim fungování organismu, vypnou se adrenalin, spotřebuje se činnost ledvin, zadržuje se voda v tělním oběhu a to nemá z dlouhodobého hlediska pro člověka optimální.

Žena, která žije velmi dlouho v tomto myšlenkovém „vězení" a napětí, pak po několika letech začíná mít problémy s různými poříškami souvisejícími s gynekologickými orgány.

Řešení? Detoxikace ledvin

Toxiny, které se ukládají do některých částí ledvin, zpětně působí na nervovou soustavu, takže stres a strach se následně v mozku „zakonzervuje" a člověk se hopuje neřešeným zbavit. Tetliny se ukládají i při zánětech prodělaných infekčních onemocnění, od chytlí léků, léků a chemikálií z životního prostředí. Tropický koktejl pořádně let ukládání do tělné ledvin a spojených s orgánů způsobuje výše zmíněné zdravotní obtíže a nemoci.

Tělo je zapotřebí čistit tyto orgány, které jsou podřízené orgánu ledvin, tedy mocový měchýř, gynekologické orgány u ženy, prostata u muže, kostní a též například vlasové kořínky, z nichž pak narůstají kvalitní a zdravé vlasy. Zdraví těchto orgánů tedy úzce souvisí s minimálním stresem, čím méně dlouhodobého stresu a úzkostí, tím jsou tyto orgány zdravější.

Myslete na sebe

„Ze zásad vyladění, posilování a překonávání jednotlivých zvlových prvků denního programu se dá hádat, úzkost, strachy tedy. Voda, jsou překonány spontánním prvkem Země, čí i uvnitřní určité hlavy a pocitem „pevnosti půdy pod nohama". Právě proto se musí mít nevahrnuji od svých stresů vyhnout," vypráví detoxikační terapeut Ing. Vladimír Jelínek.

Zenním dává radu, ať se zaměřují okolo řeky, které jsou jí rády. Tyto odznaky je sodou u dlouhovekosti. Velkým umením je ve cvičení, kdy prožívá-

„Často se ptám svých klientů v poradně, jakých emocí by se nejraději zbavili. Ve velké většině dostávám odpověď, že jsou to právě strachy a obavy."

Ing. Vladimír Jelínek, detoxikační terapeut

me stres, přenést se právě do představy, kdy se procházíme po břehu řeky nebo na pláži moře a budeme vnímat šumění vln, které nikdy neskončí. Nebo myšlenky a vnitřní obsah naší mysli mají mnohem větší sílu, než se domníváme.

Lymfatická masáž odvede toxiny z těla

Praha – Před několika lety se lymfatické masáže staly jakousi módou. Hodně se o nich mluvilo, řada lidí si je dopřávala. Později jakoby začaly upadat v zapomnění. To by ale byla velká škoda, protože je to účinná a efektivní metoda, jak odstranit celou řadu potíží. Podporuje detoxikaci a proces imunitního systému, pomáhá proti otokům, tvarové poruchy, operacím.

Lymfa je tělesná tekutina. Tak, jako nám v těle vede krevní oběh, procházejí zde i lymfatické cesty. Jenže zatímco krev je poháněna motorem srdcem, lymfa nemá jednotlivé „svalovou pumpu". To znamená, že k tomu, aby mohla protékat tak, jak má, potřebuje, abychom se hýbali, abychom se svaly byly v pohybu.

Pokud se hýbáme nedostatečně, začne vůči lymfy stagnovat. To má znamenat, že se lymfa začne v těle hromadit a nemůže řádně plnit svou funkci, což je odvádění škodlivin z těla. Ty se nám v něm střádají z nezdravého životního prostředí, z léků, alkoholu, nevhodných potravin. Jestliže lymfa nemůže pracovat, tělo se zanáší zplodinami metabolismu i toxickými látkami.

Kůže začne ochabovat a ztrácet pružnost. Jsme unavení a vyčerpaní, snižuje se naše obranyschopnost, objevují se otoky. A teď ruku na srdce, kdo z nás má pohybu dost, aby se mohla lymfa přirozeně pohybovat?

Pokud si pravdivě odpovíme, že pohybu máme málo, je dobré se nad tím zamyslet. A vymezit, než si pro sebe vymyslíme vhodnou pohybovou aktivitu, hyrhom měli dostávat na lymfatické masáže. Přesvědčíme tak všelijakým nemocem, které nám jinak – zbytečně – provokují. Díky masáži můžete ze zanícených lymfatických cest. Mohou to být záněty, anginy, ale i kožní problémy apod.

Obvykle to lidi, kteří mají pohybu dostatek, jako jsou sportovci, lymfatická masáž prospěje. Pomůže imunitě, odstraní jejich zvýšené napětí. Osvědčuje se při poranění ich stavech, dokonce podporuje hojení, snižuje a mírní bolest. Lymfatické masáže by měli podstupovat i lidé, kteří mají v rodině problém s rakovinovými tíhami. Mohou jim touto cestou preventivně předcházet.

Terapeut masáž provádí jen velmi mírným tlakem speciálními hmaty v pomalém tempu. Každý hmat se opakuje pět až sedmkrát.

Jistě ne po první takové masáži, ale po určité kúře, se začneme cítit odpočatí, zlepší se stav a naplní naši pokladničku. S velkou pravděpodobností se upraví metabolismus, organismus se zbaví přebytečné vody, což s sebou přinese i (pravidla kýžené) úbytek ztráty několika kilogramů. Je jen zapotřebí, aby lymfatická masáž byla prováděna správně.

Do Čech se valí nový sport jménem CrossFit

Praha – Možná, že máte rádi fitness, ale zvedání činek či běh na běžícím pásu v posloveně vás nudí. Individuální sporty, kde se nemusíte poměřit se spolucvičenci, nejsou pro vás. Pokud vždy akceptujete nové věci, zhyšrujte. Objevuje se u nás nový sport. Kvalitní fitness tělů dostalo úplně nový svůj díky firmě s dlouhými sporty a vytvoření nových pravidel.

Zájemci mohou vyzkoušet fitness jako sport se vším, o čem sport je (týmový duch, přátelé, zábava, soutěživost, motivace, pracování vlastních výkonů. Přesně tuto filozofii vyznává program CrossFit. Tento intenzivní cvičení a soutěžní program se stal během krátké doby fenomenem v USA a západní Evropě. Během chvilky má propadlo tisíce milovníků aktivního pohybu, prakticky CrossFit lidi chytl svou filozofií.

CrossFit je silový a kondiční tréninkový program, nevyžaduje tak, aby pomohl každému získat lepší kondici a být celkově fit. CrossFit se dá geometrické popsat jako mnohá se obměňující jednoduché, funkční pohyby, které jsou cvičeny s vysokou intenzitou. Propojuje prvky gymnastiky, atletiky a silového tréninku.

„Při CrossFitu dělate sedy lehy, kliky či skáčete přes švihadlo. Trénink je velice účinný a hlavně zábavný, protože jste součástí komunity lidí, které znáte, takže společně začnete spouštět legrace a můžete vzájemně pomerovat své síly," říká Jana Kovalovská, zástupkyně značky vyrábějící oděvy a obuv pro sport i volný čas, která si li spolu s CrossFit programem tuto filozofii.

CrossFit tedy nejenom zaměřuje tělo, ale zároveň pozitivně působí na celkovou kondici, která se rychle zlepšuje. Zároveň paradoxně celé tělo tvaruje, protože cvičení působí rovnoměrně na všechny svalové skupiny.

CrossFit propojuje prvky gymnastiky, atletiky, silového tréninku a zpevňuje tělo.

CrossFit je vhodný pro muže i ženy, začátečníky i pokročilé, intenzitu cvičení si každý vyladí. Program se dá individuálně odstupňovat podle náročnosti a je tudíž skvělé používaný pro každého individuálního jednotlivce bez ohledu na dosavadní zkušenosti.

„Cvičit lze individuálně, ale to, co kromě fitnesu dělá CrossFitu tak pravý náboj, je právě možnost soutěžit. To znamená měřit si u předem daných sestav v čase svým kamarádi či soupeři," dodává Jana Kovalovská.

CrossFit je možné trénovat kdekoliv – doma, v parku, v parku, ve skole – často se zakládá ve specializovaných tělocvičnách, kterým se říká CrossFit Boxy. Účastníci programu každý den absolvují „trénink dne" – WOD (Workout of the Day) a svoje výsledky si zapisují v tělocvičně na tabuli. WOD jim tak pomáhá motivuje jedinečnou možnost soutěžit, měřit svoje pokroky, podělit se se zkušenostmi a zapisovat svoje výkony.

Stranu připravila: Renata Malá