

--- Ukázka z titulu ---

Sebeléčba – cesta ke zdraví a vitalitě

Jarmila Mandžuková

Úvod

Vítejte všichni, kteří jste se rozhodli zlepšit své zdraví. Tato kniha odhaluje a zpřístupňuje tajemství a úžasnou sílu vlastních léčivých sil. Dozvíte se zajímavé informace a cenné rady, jak využívat vlastní energii ke zmírnění nemocí, bolesti a nepohodlí, které s sebou přináší dnešní způsob života. Jednoduché sebeléčebné metody vám poskytnou širokou škálu pozitivních účinků od odstranění zdravotních potíží a zlepšení činnosti mnohých orgánů po relaxaci a nabytí lepší duševní pohody a vitality.

Zjistíte, že *k dosažení velkého účinku jsou zapotřebí jen jednoduché prostředky*. Stačí, když budete věřit, že existuje alternativa ke klasické medicíně a předepisování léků na vaše zdravotní potíže. Stačí uvědomit si, že tělo každého z nás má obrovské sebeléčebné schopnosti.

Důvěřujte svému tělu i sami sobě a dejte šanci vlastní sebeléčebné síle! Nepodléhejte však nerealistickým očekáváním okamžitého vyléčení. Právě léčení se děje pomocí malých krůčků. Když se budete věnovat postupům a metodám z této knihy, vytvoříte si návyky, které se stanou součástí vašeho životního stylu.

Mým nejrůznějším přáním je, aby vám kniha pomohla ke zdraví, vitalitě a spokojenosti.

Bud'te zdraví a sami sebou!

Jarmila Mandžuková

Pro nejrůznější kulturní instituce (knihovny, kluby), domovy pro seniory, mateřská centra a další zájemce nabízím přednášku **Sám sobě léčitelem** a sebeléčebný kurz **Dotyková terapie**.

Více informací na www.jmandzukova.cz.

Těším se na Vás!

Jak používat tuto knihu

V této knize najdete to nejlepší ze sebeléčitelství, objevíte zázračnou sílu vlastní energie, odhalíte dobrou ověřenou léčebnou postupy a zkušenosti, které se prolínají s novými odbornými a vědeckými poznatky. Dozvíte se, jaké sebeléčebné metody jsou nejvhodnější na vaše zdravotní problémy či posílení zdraví. Kniha přináší praktické a užitečné rady nejen v nemoci, ale i ve zdraví, neboť vychází z myšlenky, že chorobám je třeba nejdříve předcházet, a teprve potom je léčit. S tímto rádcem můžete pracovat různě, ale pravděpodobně nejjednodušší pro vás bude cílené hledání pomoci na vaši nemoc či zdravotní problém. V knize se budete snadno orientovat, nemoci, zdravotní potíže a další rady jsou řazeny abecedně. Ke všem zdravotním potížím vždy najdete krátký úvod, poté následuje popis sebeléčebné techniky či metody, v mnoha případech je popis doprovázen obrázkem. U některých metod jsou dány konkrétní pokyny o délce trvání či opakování. Cvičte minimálně po dobu, která je u cvičení uvedena. Jednotlivé techniky provádějte soustředěně a vědomě. Pravidelná aplikace sebeléčebných technik má zásadní význam pro vaše zdraví. Budete-li cvičit s hravostí, je velká šance, že nejenom vydržíte, ale že i s nepatrnou námahou dosáhnete velkých účinků. Dopřávejte si čas, postupujte pomalu a trpělivě krok za krokem. Každý z nás reaguje naprosto individuálně, sbírejte vlastní zkušenosti. Přijměte každý sebemenší úspěch a dále na něm stavte. Sebeléčebné techniky můžete kombinovat a také si můžete vytvářet vlastní sestavy. Pro vaši inspiraci jsou v závěru knihy návody na vaše sestavy – rituály, které jsou nenáročné a vhodné pro každého. Odměna za vaši snahu je jasná. Nazývá se **dobré zdraví, lepší a šťastnější život**.

Upozornění: Sebeléčebné metody, se kterými se setkáte v této knize, nemají nahradit lékaře. Jejich cílem je rozšíření všeobecných znalostí o důležitosti vlastních léčivých sil. Při závažných onemocněních je lékařská pomoc nevyhnutelná a omezit se v takových případech na léčení svépomocí může být životu nebezpečné. Autorka nemůže ručit za následky vyplývající ať už ze

správného, či nesprávného použití sebeléčebných metod a technik, které jsou v knize prezentovány.

Nemoci a potíže od A do Z

V následující části knihy najdete množství sebeléčebných technik, metod, masáží a cvičení, k maximální podpoře svého tělesného a duševního zdraví a lepší kvality života. Všechny techniky jsou srozumitelně popsány, u složitějších nechybí obrázky a další pokyny, proto pro vás bude jednoduché je pochopit a následně provádět. Zvolte si nejprve ta nejsnazší cvičení, která vás nejvíce osloví, a začleňte je do svého denního režimu. Zároveň si vytvořte vlastní pořadí cviků, které vám budou vyhovovat. Provádějte cvičení minimálně po dobu, která je u cvičení uvedena. Ale důležitější než doba cvičení je jeho zakomponování do všedního života. Můžete si vyhradit určitou část dne, ale mnohem lepší je nacházet v průběhu dne příležitosti ke cvičení. S přibývajícím praxí se postupně taková cvičení stanou běžným denním návykem. Tím budou myšlenky na zlepšování vašeho zdraví ve vaší mysli stále aktivní. S tím souvisí i důležitá poznámka. Během cvičení a provádění sebeléčebných metod je důležité se soustředit na cvičení a na pocity, které z něj získáváte. Bezmyšlenkovité cvičení nemá smysl!

Před prováděním jednotlivých automasáží a dalších metod třete o sebe silně dlaně rukou. Ohřejete si tak ruce a do dlaní a prstů vám bude proudit víc energie. Jednotlivé sebeléčebné metody pomohou odstranit či alespoň zmírnit bolest, uvolnit napětí, uklidnit mysl, dodat energii, svěžest a vitalitu. Buďte trpěliví a vytrvejte, po určité době zjistíte, že se stal ZÁZRAK. Podaří se vám vyléčit nebo zmírnit zdravotní potíže, nebudete se muset uchýlovat k lékům a vyhnete se jejich nežádoucím účinkům a zbytečným výdajům. Investujte svůj čas do vlastního zdraví, vaše tělo si pomoc a péči plně zaslouží.

Odhalte úžasné TAJEMSTVÍ jednoduchých a účinných sebeléčebných technik, čerpejte z nich sílu, energii a vitalitu!

...Trápí vás alergická rýma?

Alergické projevy v populaci začínají mít téměř epidemický charakter a alergická rýma patří k nejrozšířenějším alergickým reakcím. Zatímco někteří lidé trpí alergií pouze v jarních měsících, mnozí se potýkají s celoroční alergickou rýmou. Jelikož člověk dýchá nepřetržitě, je tento druh alergie nejobtížnější pro svého „majitele“. Spouštěčem alergické rýmy bývá na jaře květový pyl trávy a stromů. Pokud projevy rýmy neodezní ani v zimě, pak se jedná o alergii na prach, srst zvířat apod.

Další informace na straně 109 – Nos a na straně 121 – Rýma.

Tip:

Při senné rýmě se doporučuje proplachování nosu slabým solným roztokem. Tím z nosu jemně, ale důkladně vymyjeme pyl. Vhodný je i pravidelný pobyt v solné jeskyni.

- Pokud se senné rýmy chcete zbavit či projevy alespoň zmírnit, ukazováčkem každé ruky masírujte malými krouživými pohyby dolíčky nosních křídel a pod nosními dírkami (obrázek číslo 7 na straně 45). Touto masáží zlepšíte prokrvení nosu a aktivujete samouzdravovací síly podrážděných sliznic. Výrazně tak zmírníte projevy rýmy. Masáž by měla trvat asi půl minuty a masírujte obě strany současně.

- V případě **senné rýmy** špičkou ukazováčku každé ruky masírujte jemnými krouživými pohyby vnější strany nosních dírek. Délka masáže je asi půl minuty, provádějte třikrát za sebou. V akutních případech opakujte víckrát denně. Tato masáž zlepšuje prokrvení nosu, zmírňuje projevy **rýmy**, brání zánětu a aktivuje samouzdravovací síly podrážděných sliznic.

- Nepříjemnou alergickou **rýmu** zmírníte masáží nosu, která zlepšuje nosní průchodnost, uvolňuje suchý, zaschlý hlen a díky povzbuzení prokrvení se rychleji zbavíte rýmy. Palcem a

--- Ukázka z titulu ---

Sebeléčba – cesta ke zdraví a vitalitě

Jarmila Mandžuková

ukazováčkem jedné ruky opakovaně tiskněte a masírujte špičkami prstů kořen nosu – obrázek číslo 8 na straně 46. Vyvíjejte rovnoměrný tlak po dobu asi deseti vteřin a opakujte několikrát během dne. Tato masáž pomáhá také při **bolestech hlavy, potížích se zrakem a při únavě...**