

KPZ

Knih první záchrany pro Zdravou lymfu

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

ZDRAVÁ LY
KRÁSNÁ ŽE

LYMFA
ŽENA



Součást online programu Zdravá lymfa – Krásná žena

© KATEŘINA FADLJEVIČOVÁ – 2022
WWW.NOPIILLS.CZ

OBSAH

Úvod

a. Lymfatický systém v kostce - holistický pohled

b. Péče o vnitřní rovnováhu těla

1. Dýchání + TIP: dechové cvičení
2. Voda + TIP: jak dodržet pitný režim
3. Výživa + TIP: Základní pravidla racionálního stravování, Snídaně pro zdravou lymfu + seznam potravin
4. Bylinky a podpora + TIP: Bylinné směsi, Éterické oleje

c. Vnější péče o tělo

1. Automasáže + TIP: Suchá masáž kartáčem
2. Oblečení a zdravá lymfa
3. Budování zdravého návyku + TIP: Cesta ke změně

d. BONUSY

1. Plán pro změnu a nastavení cesty - k vytištění

ÚVODNÍ SLOVO

Pokud chceme být zdravé, je třeba na své tělo a péči o něj nahlížet celostně. Jen **holistická** tedy komplexní péče o sebe funguje. A obzvlášť pokud jde o lymfatický systém. Proto jsem pro Vás připravila tuto eknížku. Je to taková expresní kúra pro ozdravení lymfatického systému a samozřejmě tím i pro zbavení se problémů jako jsou únava, celulitida, otoky, nafouklé břicho, problémy s trávením, výkyvy nálad, nervozita, ekzémy a další. A co je klíčové. Celkově pro posílení imunity. A to je dnes více než, kdy jindy potřeba. Nejen fyzicky jsme slabší, ale události posledních let nás oslabují i psychicky. Dlouhodobý stres je zabiják imunitního systému a je třeba s tím pracovat. A věřte, že vědomá péče o sebe je dobrým startem. Každý malý rituál, který zařadíte do svého denního režimu je i **malé vědomé zastavení se**. Možnost vnímat sebe, své tělo, své myšlenky. A to je základ i pro lepší zvládání stresu. Nepodceňujme sílu těchto malých momentů. Jen z malých postupných změn se tvoří ty velké. **Rituály, vědomá péče**

nám poskytuje v životě tak důležitý řád. Dávají nám jistotu, zklidňují nás.

Často se také setkávám s názorem, že jednorázovky nefungují, že malé drobné změny nefungují. Já jsem zásadně opačného názoru. Fungují, pokud **se dělají** rozumně a zapojíme do péče o sebe chytře nejen péči o zevnějšek, ale podpoříme tělo i vnitřně. A s tím slovíčkem „dělat“ vám pomohu. Díky tomu, že nepracuji jen jako fyzioterapeutka, ale také jak osobní koučka, předám vám klíčové nástroje z mé praxe. Zvládnete to!

Proč jsem tento program **Zdravá lymfa – Krásná žena na doma** připravila?

Protože vím, že ne každá z Vás má možnost absolvovat lymfoterapii například u mě a dojíždět na lymfodrenáže a další procedury, ať již z časových či jiných důvodů. Ale to neznamená, že se nemůžete naučit pár triků, jak o sebe doma pečovat chytře. A to prostě jde. Ukážu vám jak.

Jak to v e-booku vypadá?

První kapitola je věnována Vnitřní péči a druhá se věnuje Vnější péči. Pro změnu je třeba opravdu komplexní péče. Po krátkém úvodu vám v jednotlivých kapitolách jednoduše a stručně vysvětlím, proč a co je důležité v každé jednotlivé oblasti péče. A následně najdete

v každé kapitole praktický tip do života. A klíčová kapitola je na konci. Je hezké o věcech číst, ale. Pro změnu je třeba získané znalosti uplatnit v praxi. Tedy **začít TO DĚLAT**. A tady doporučuji osvědčený postup, jak si zabudovat nový návyk do svého režimu. Chce to plán. A

tak zde najdete takový Váš malý deník, který Vám umožní si vše naplánovat a začít dělat.

Co je **HOLISTICKÁ PÉČE**?

Já k péči o ženu přistupuji holisticky. Tedy opravdu komplexně. Jedině tak je možné dosáhnout potřebné fyzické i psychické rovnováhy. Cílem je vždy dostat do rovnováhy – fyzické tělo - naši mysl - duši (energické tělo).

Odkud pochází holistické myšlení?

Celostní myšlení o zdraví je známé již tisíce let, přestože se do našeho západního světa dostalo teprve nedávno. Já holistický přístup používám jak ve své terapeutické fyzioterapii, tak v osobním koučinku. Vlastně tyto dvě věci již neodděluji. Krásně se navzájem doplňují.

Holistický přístup má kořeny v tradiční čínské filozofii a medicíně. Odkazy na holistické myšlení a holistické zdraví najdete již ve 4. století v dílech řeckých filozofů, jako byli Hippokrates, Pythagoras a Aristoteles.

Myšlenka a vize spočívá v tom, že o člověku přemýšlíte jako o systému, který se skládá z více částí, z nichž některé jsou vnitřní a některé vnější části/vlivy/faktory. Holistický přístup hledá odpovědi s ohledem na různé části těla i myslí a jejich vzájemnou interakci. V mnoha ohledech je součástí našeho každodenního myšlení holistické myšlení a ani si to neuvědomujeme.

Například pokud máte špatný den v práci, má to obvykle několik příčin. Těmito důvody mohou být; pohádali jste se ráno s partnerem, vstali jste pozdě a nestihli jste si ráno zaběhat, v kanceláři je kolega, kterého nemáte rádi, úkoly, které plníte, jsou nedotažené a dnes vás čeká práce, kterou jste nechali příliš dlouho ležet a nestihla jste se najíst. A tak vás večer bolí hlava, cítíte napětí v bedrech a nemáte náladu na intimnosti s partnerem.

Holistické myšlení spočívá v tom, že si uvědomíte všechny tyto faktory, vnitřní i vnější, a určíte, co můžete změnit, aby byl zítřejší den v kanceláři lepší, vy jste se cítila v pohodě a doma to klapalo. Co můžete udělat proto, abyste se cítili celkově lépe fyzicky a psychicky. Nemůžete změnit, které dny je váš kolega v kanceláři, ale můžete se ujistit, že si v tyto dny uděláte ranní výběh, aby váš den začal lépe. Uděláte si ráno oběd do krabičky, abyste dosytila tělo a měla dostatek energie na celý den. Promluvíte si se svým týmem a dořešíte nedodělané věci. Myšlenka, že **jedna část systému nemůže být nikdy plně funkční bez spolupráce ostatních částí**, není nová.

A přesně tak přistupuji i k péči v oblasti lymfoterapie. **Tento systém může plně fungovat, jen pokud je v souladu s ostatními částmi těla, pokud pracujeme nejen na ozdravení těla, ale i na své psychice a dopřejeme dosycení naší duši.**

Proto, až si tuto knížku přečtete. V klidu ji odložte a zamyslete se a nechte doznít vše, co jste se dozvěděla. A pak se zamyslete, kde je Vaše slabina? Co chcete změnit. A podle toho si i z této knihy vyberte můj tip a ten začněte dělat jako první. V praktickém zavedení návyku Vám pomohou moje koučovací návody na konci knihy. Jděte krok po kroku procesem a výsledek Vám na konci vyplyne v podobě konkrétních bodů, které je třeba udělat.

A co dělat, pokud narazíte na něco, co chcete dělat, ale v této knížce jste nenašla, co s tím? To se stát může. Protože tohle je opravdu jen základ v péči hlavně o tělo. Cesta je jednoduchá. Napište mi, zavolejte. Najdeme řešení.

Berte tuto „Knihu první záchrany“ jako inspiraci. Mojí nadějí je, že si některou z procedur a některý tip ve svém denním programu uchováte již napořád. Protože to, co opravdu funguje a pomáhá trvale udržet lymfatický systém v dobré kondici, je pravidelná péče vnější i vnitřní.

Užijte si to! A nezapomeňte se připojit do naší uzavřené skupiny na FB. Tady můžete sdílet Vaše pocity, zkušenosti i posílat dotazy. A můžeme se tady vzájemně motivovat.

Těším se na Vaše reakce, užijte si čtení a péči o sebe. S láskou pro Vás,

Kateřina Fadljevičová

Terapeutka a osobní koučka Zakladatelka programu
holistické péče a osobního rozvoje Bezpilulek

a. LYMFATICKÝ SYSTÉM V KOSTCE

Porozumění lymfatickému systému poskytuje náhled na hlubokou schopnost organismu vyživovat se a detoxikovat se. Tím mít dost sil i na svou vlastní obranu. Lymfatický systém si můžete představit jako systém podobný krevnímu systému. Lymfa cestuje souběžně s nervy, tepnami a žilami a je sama o sobě dvakrát větší než tepenný systém zásobování krví – a možná dvakrát důležitější. Lymfatický systém odstraňuje odpad z každé buňky v těle, rozvádí po těle živiny získané z potravy, reguluje imunitní systém a dodává tělu energii ve formě mastných kyselin.

Je to síť lymfatických vlásečnic, cév, lymfatických uzlin, které z mezibuněčných tkání odvádí přebytečné tekutiny z celého těla. Této směsi vody, zbytků bílkovin, toxinů, vitamínů a dalších látek říkáme mízní tekutina – míza. Dále do lymfatického systému patří orgány – slezina, slepé střevo, brzlík, kostní dřeň, mandle. Já do lymfatického systému řadím i naši fasciální soustavu. Protože fascie je klíčová tkáň, kterou probíhají lymfatické cévy. Bez jejího zdravého fungování, stagnuje i lymfatický systém. A s tím jde ruku v ruce i naše psychika. Protože stres je faktor, který velmi silně ovlivňuje všechny procesy v těle. Lymfa prostě nesnáší tlak.

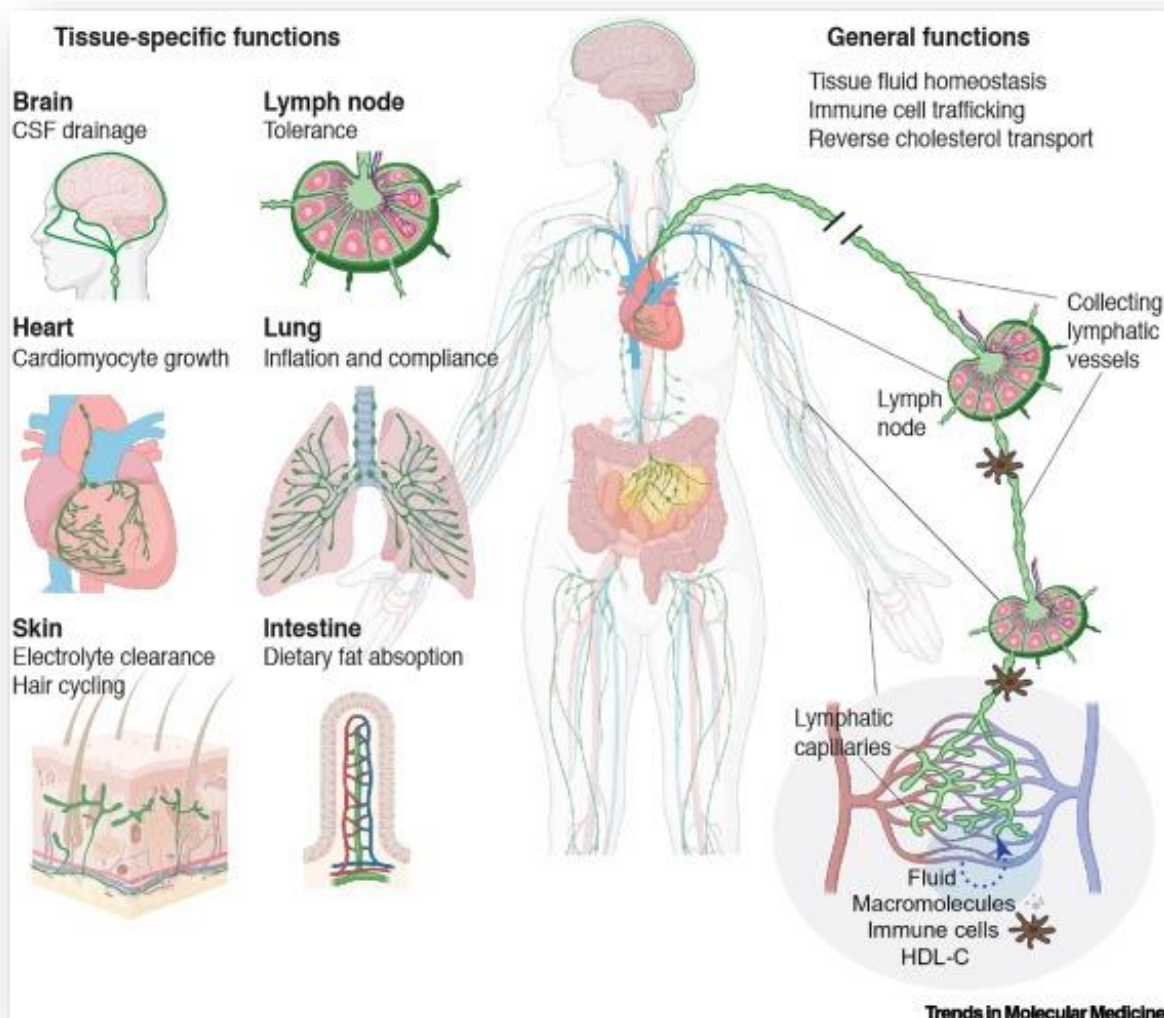
Z tkání v těle, z okolí trávicího traktu, z mozkové části je míza prostřednictvím lymfatických cév odváděna do lymfatických uzlin, kde dochází k „třídění“ filtraci mízy. Jednoduše si lymfatickou uzlinu můžete představit jako malou přehradní nádrž, ve které se roztrídí odpadní látky v míze a živiny. Tělo je chytré. Odpadní látky jsou z uzlin vedeny cévami do orgánů jako jsou ledviny, játra ven z těla. Tím dochází k čištění těla po celých 24 hodin. Naopak živiny (vitamíny a další mikroživiny) jsou do těla zase jinými cévami transportovány zpět do orgánů – slezina, játra a tkáně tak, aby bylo tělo zdravé, mohlo dobře fungovat. To je klíčové pro zdravý růst, regeneraci. Pro to, aby tělo bylo zdravé a udržela se zdravá homeostáza organismu.

LYMFATICKÝ SYSTÉM JE TEDY KLÍČOVÝ PRO CELKOVÉ ZDRAVÍ TĚLA I MYSLI. Protože funguje jako „čistička“ a zároveň zásobárna a rozvodna živin. Možná si říkáte. Ano to chápu. Tak v čem je problém? Proč se tedy zrovna já, potýkám s problémem?

Lymfatický systém pracuje synergicky s naším imunitním systémem, endokrinní soustavou a nervovým systémem a trávicí soustavou, fasciemi a svalovou soustavou. Na jeho zdraví a správnou funkci má vliv několik věcí. Já ve své praxi kombinuji znalosti systémů starých tisíce let jako je Ayurvéda, Čínská medicína a fakty západní medicíny. Západní medicína je ale striktně zaměřena na EBM. Chce mít vše změřené. A to je bohužel také důvod, proč západní medicína věděla o lymfatickém systému dlouho tak málo. Ještě jsme nevytvořili přístroje, které by měřily jeho tok. I dnes je měření lymfy stále v plenkách. I když výzkumy pokročily. Jak se přesvědčíte dále. Ale já pevně věřím, že je třeba vždy se zaměřit na příčinu, ne symptom. A ne vždy jde vše změřit. Je třeba vnímat tělo, svoje pocity, nálady.

Dejme si příklad. Na Západě, když jdeme k lékaři na krevní test a je nám řečeno, že máme vysoký cholesterol, je nám předepsán statinový lék na snížení cholesterolu a prevenci srdečních chorob. To však vůbec neřeší, proč máte vysoký cholesterol. I když je důležité uvést cholesterol do rovnováhy, je také důležité kombinovat strategie západní medicíny s přirozenými strategiemi úpravy denních návyků, ze kterých vychází například ayurvéda nebo čínská medicína. Tedy podíváme se na Vás jako na systém.

Jednou z nejdůležitějších otázek, které se západní medicína často vyhýbá, je v tomto případě: „Co je příčinou cholesterolové nerovnováhy?“ Příčina může souviset s nadměrným zatížením krevního systému, nedostatkem pohybu, špatnou stravou a s tím spojeným zánětem v trávicím traktu. A to vše může souviset se špatným odvodem lymfatického systému. Tento systém odvádí odpad ze všech ostatních buněk vašeho těla. Takže by mělo smysl, když například měříme průtok krve, měřit i filtrovanou krevní plazmu nebo lymfu, jak odchází z buňky. To se zatím neděje, a **tak musíme umět velmi dobře vnímat své tělo**. Příznaky stagnace lymfatického systému máme zmapované dobře.



Co ovlivňuje zdravé fungování lymfatického systému?

Tady je naprosto zásadní tato informace. **Lymfatický systém nemá vlastní „pumpu“**. Tedy jeho fungování je naprosto závislé na fungování ostatních částí a systémů našeho těla. Kdyby měl jako krevní systém „srdce“, míza by vesele proudila 24 hodin denně. Ale tak to není.

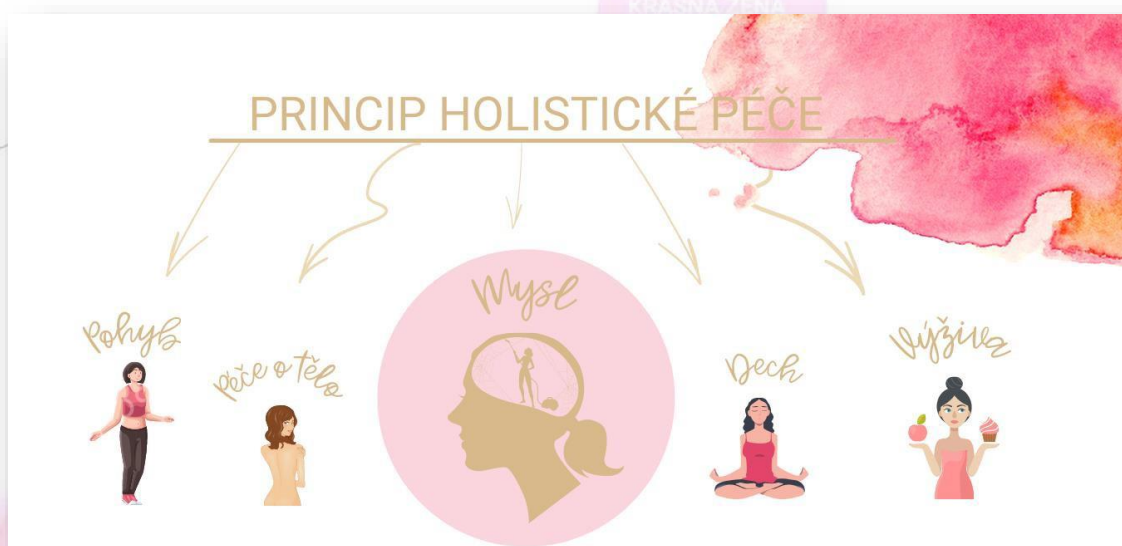
ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

Proudění mízy, práce lymfatických uzlin je zcela závislá na podpoře toku mízní tekutiny prostřednictvím pohybu svalů, fascií, krevním oběhu a dechu. A také na tom, co sníme, vypijeme. Na tom, v jakém prostředí se pohybujeme a jak zvládáme stresové situace.

Pojďme se postupně seznámit s tím, jak a které další systémy těla ovlivňují lymfatický systém. A dále si ukážeme, jak můžeme sama přispět k tomu, aby se zlepšil tok mízy. Díky tomu zjistíte, že **můžete sama zdravé fungování lymfatického systému ovlivnit v mnoha směrech**.

Možná vás to v první chvíli může mást, ale věřím, že tato kniha vám pomůže porozumět svému tělu a lépe se v péči o něj orientovat. Najít si svůj způsob, jak lymfu podpořit. Tělo je systém. Dokonalý systém, a tak je k němu potřeba přistupovat.

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA



ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

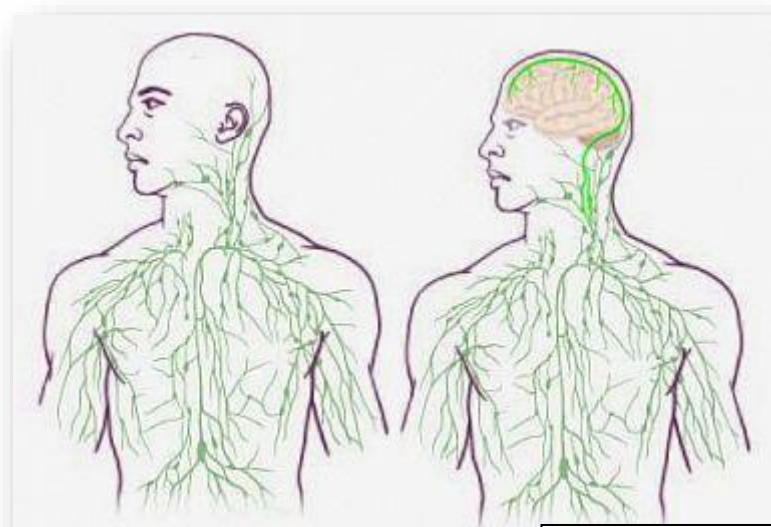
Co způsobuje PROBLÉMY s LYMFATICKÝM SYSTÉMEM?

A tady se dostávám ke vzniku problému, kterým je stagnace lymfatického systému. Důvodů, proč stagnuje lymfatický systém je mnoho a u každého jsou důvody jiné. Někdo se málo hýbe, někdo špatně dýchá, někdo má tělo „stažené“ chronickým stresem, někdo má tělo zanesené toxiny díky špatnému stravování, někdo je dehydratovaný. Většina problémů níže uvedených spolu souvisí. Jedno spouští druhé a naopak.

6 zásadních vlivů, které narušují rovnováhu lymfatického systému

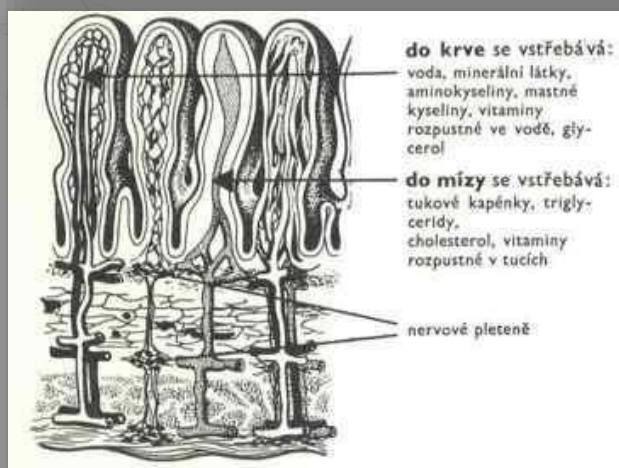
STRES byl identifikován jako příčina asi 80 % všech chronických zdravotních problémů. Při stresu je tělo nuceno vyrábět a vylučovat přebytečné hormony bojující proti stresu, aby posílilo svoji energii. Odpadní produkty těchto hormonů se nazývají volné radikály, které mohou být hlavní příčinou předčasného stárnutí. Bohužel tyto hormony a volné radikály jsou velmi kyselé, což mění chemii krve a buněk. Ty se stávají méně zásaditými a kyselějšími a to velmi narušuje vnitřní rovnováhu organismu. Dalším důsledkem stresu - dlouhodobého chronického stresu je vliv na naši fasciální a svalovou soustavu a krevní systém. Fyzicky to má za následek špatné prokrvení tkání a orgánů v oblasti trávicího traktu. Fascie a svaly jsou stresem ovlivněny také.

Dochází ke stažení tkání, změně jejich struktury a tím se v konečném důsledku mění i celkové postavení našeho těla. Důsledkem je zjednodušeně řečeno - sevření hrudního koše, přetížení oblasti zad, špatné prokrvení pánevní oblasti a břišní dutiny. Tím dochází k vadnému držení těla. Hrbíme se, špatně dýcháme. Přetížení horní části zad a beder zná asi každý z nás. Pak přichází bolesti, špatně spíme, jsme nervózní. A to vše jde ruku v ruce se zpomalením trávení, špatným prokrvením srdce, plic i mozku.



Nedávné studie prokázaly existenci lymfatických vlásečnic a cév v oblasti mozku. Je to jednoznačný důkaz, že stagnace lymfy a tím způsobený tlak velmi silně ovlivňuje i naši psychiku.

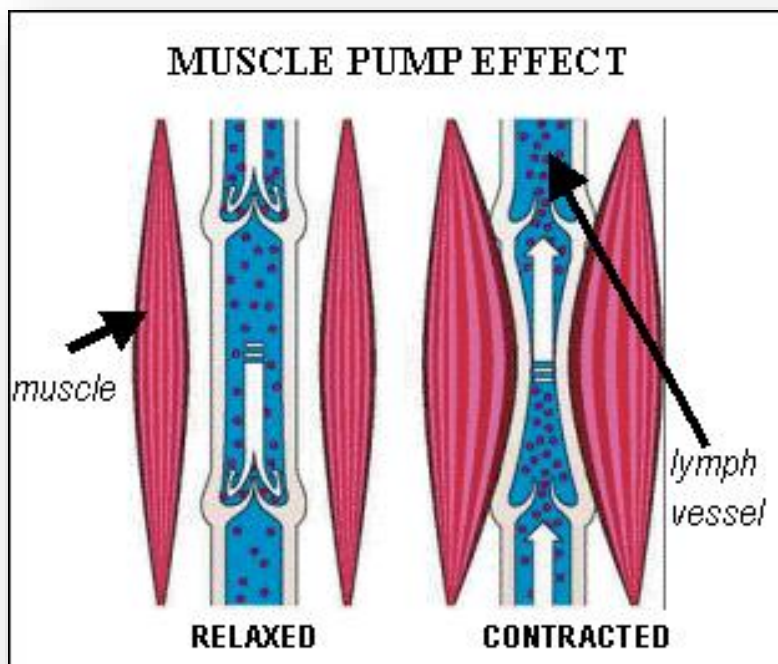
PROBLÉMY TRÁVICÍHO SYSTÉMU – ŽALUDEK, STŘEVA. V důsledku špatné stravy, špatných stravovacích návyků a výše uvedeného vlivu chronického stresu, dochází k přetěžování a nedokrvení trávicí soustavy. Zpomaluje se trávení. V orgánech jako jsou střeva dochází k městnání nestrávené potravy, množí se nezdavé bakterie, a lymfatický systém tak nestíhá odvádět toxiny skrze mizu ven. Proč? Protože za odvod škodlivých látek, ale i živin ze střev dále do těla – krve a mízy jsou odpovědné střevní klky. Pokud jsou podrážděné střevní klky, můžete si to představit tak, že je na nich takový nános „bahna“, že se ucpe filtr. Protože střevní klky jako filtr fungují. Skrz jejich stěnu se do krve a mízy odvádí toxiny i živiny. **A když nemohou fungovat správně, dochází v oblasti střev k městnání lymfy a zduření lymfatických uzlin.** Stejně tak pokud je podrážděna oblast Mezenterium (závěsu střev). To znamená, že uvnitř dutiny břišní a v oblasti pánve vzniká uvnitř „otok“. Můžete to cítit jako nafouklé břicho, tvrdnutí břicha, problémy s trávením. Protože zduřené uzliny znamenají také to, že jsou orgány utlačovány. A to je další faktor, který negativně ovlivňuje trávení.



NEDOSTATEK MIKROŽIVIN. Ten vzniká v důsledku výše uvedeného podráždění trávicí soustavy. Lymfatický systém je závislý hlavně na zinku, jódu. A to je také častou příčinou lymfatické kongesce (městnání mízy). Jód pomáhá zmírňovat účinky toxického prostředí a podporuje lymfu na buněčné úrovni. Zinek je důležitý pro správné fungování imunitního systému, zvyšuje naši odolnost vůči infekcím, je důležitý pro zdraví pokožky, vlasů i nehtů. Klíčový pro zdravý lymfatický systém je také dostatek příjmu Omega 3 nenasycených mastných kyselin. Tyto esenciální kyseliny si naše tělo neumí samo vytvořit a je nutné je přijmout stravou nebo doplňky stravy. Jsou klíčové pro zdravé fungování každé buňky v těle a pro zdraví všech cév v těle.

TOXICKÉ PROSTŘEDÍ. Naše tělo přijímá toxiny z vody, ze vzduchu. V jedné zprávě se uvádí, že například do amerického životního prostředí se každoročně vypouští téměř 4 miliardy liber environmentálních toxinů a 72 milionů z nich je považováno za karcinogenní. Proto je důležitá podpora těla a jeho dovednosti se čistit. A to zdravými návyky i pomocí přírodních doplňků stravy.

NEDOSTATEČNÉ DÝCHÁNÍ A MÁLO ZDRAVÉHO POHYBU. Dýchání a pohyb zajišťují zdravé okysličení krve a zdravý tlak v cévách a žilách. Když se buňkám nedaří zajistit přísun okysličené krve, mají tendenci vytvářet tuhé tkáně blokující krevní oběh, tzv. vláknité tkáně, které nevyžadují tolik krve. To jsou například svalové spasmy, fasciální výhřezy a další fyzické problémy v těle. Otoky, celulitida a špatná cirkulace jsou spojeny s mikrocirkulací. Proto je důležité dýchání, dostatečný zdravý pohyb a správná péče o tělo. Udržení svalů a fascií ve zdravé kondici a zajištění jejich dostatečné regenerace.



NEDOSTATEK ODPOČINKU A SPÁNKU. Proč je důležitý spánek? Během spánku se lymfatickými cévami odvádí neurotoxiny z mozku. Nová studie zjistila, že když lidé spí, otvírají se speciální lymfatické kanály v mozku zvané glymfatický systém a odvádějí nebezpečné neurotoxiny z mozku do mozkomíšního moku. Pokud jsou tyto kanály přetížené, hromadí se v systému látky jako je beta-amyloid. Tak může dojít ke změnám nálady, zhoršení paměti a „zamlžení“ mozku. Za příčinou této nerovnováhy může být emocionální trauma nebo kumulativní vliv stresu, nedostatek spánku a zažívací slabosti. Studie naznačila, že je potřeba asi 6-8 hodin spánku, aby se celý proces dokončil. Tak schválně, jak dlouho spíte?

Nejčastější projevy stagnace lymfy na lidském těle

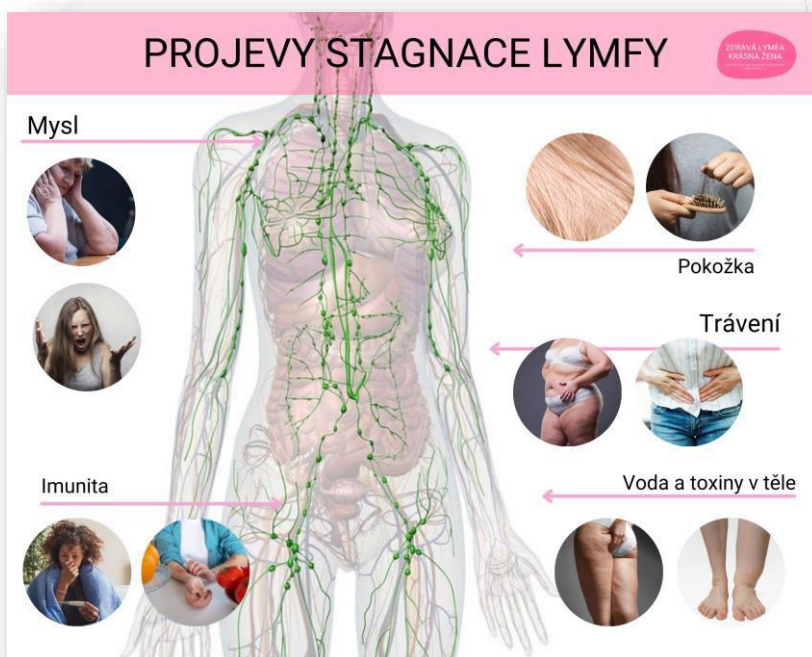
Mimo viditelných projevů, jako jsou **celulitida, otoky na těle, ztráta pružnosti kůže, vypadávání vlasů**, se mohou přidat další. Ty často ani nepřisuzujeme stagnaci lymfatického systému. Ale určitě byste měli zpozornět, pokud u sebe pozorujete i tyto projevy:

- Natékání prstů na rukou
- Bolest a/nebo ztuhlost kloubů po ránu
- Pocit únavy
- Nadýmání / zadržování vody
- Svědění kůže
- Zvýšení tělesné hmotnosti a nadbytečný tuk v břiše
- Nateklé uzliny
- Oslabenou imunitu
- Mozková mlha (to můžete vnímat jako pocit přehlcení, nervozitu, návaly vzteku)
- Otoky nebo bolení prsou při každém cyklu
- Suchou kůži
- Mírnou vyrážku nebo akné
- Hypersenzitivitu
- Mírné bolesti hlavy
- Alergie
- Příležitostnou zácpu, průjem

U každé z nás jsou problémy různé. A to podle toho, kde máme každá z nás slabinu. Některá pokulhává ve fyzické péči o tělo, některá z nás má nedostatek přirozeného pohybu, některá z nás je v permanentním stresu, některá z nás zanedbává zdravé stravování.

ZDRAVÁ LYMFY
KRÁSNÁ ŽENA

PROJEVY STAGNACE LYMFY



ZDRAVÁ LYMFY
KRÁSNÁ ŽENA

PROJEVY STAGNACE LYMFY

Lymfa v souvislostech s dalšími systémy v našem těle – praktický stručný přehled a řešení problému

Trávicí soustava

Jak ovlivňuje trávicí soustavu a naopak? Lymfatický systém v okolí trávicího traktu začíná v prstových výběžcích, které se nachází uvnitř střev. Tyto výběžky (klky) skrz lymfatické cévy absorbují a transportují výživné i toxické tuky, lipidy a bílkoviny ze střevního traktu do lymfy (mízy) obklopující střeva.

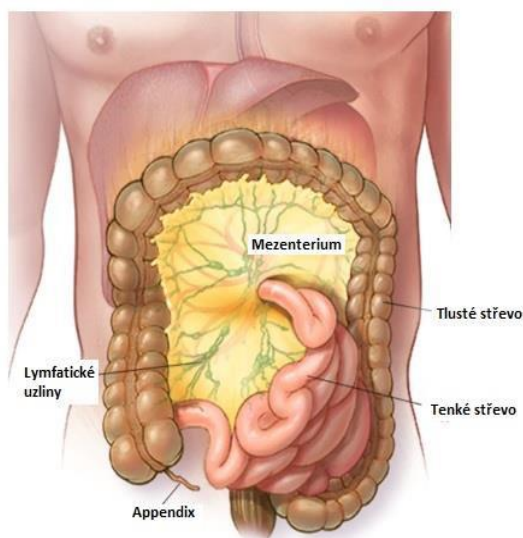
Pokud je trávicí soustava přetížená, špatnou stravou, špatným trávením, vzniká zde nadbytek toxinů, hromadí se nestrávené bílkoviny, jako je lepek a kasein. Ty spolu s toxickými tuky mohou lymfu značně zatěžovat. Toxiny z životního prostředí, škodliviny, pesticidy, konzervační látky a těžké kovy, které jsou rozpustné v tucích, mohou pomalu zahlcovat lymfatický systém. A zde vzniká problém. Pokud dojde k podráždění střevní stěny, může dojít k zahlcení lymfy v okolí střeva. Tedy jednoduše řečeno, tělo skrz mízní cévy nestíhá z těla dostatečně odvádět tyto látky dále. Vzniká zde problém, který se nazývá GALT (Gut-Associated Lymphatic Tissue). **Mnozí odborníci se shodují, že právě zde se nachází 80 % tělesné imunity.**

Co se stane?

Pokud dojde k přetížení tohoto hlavního lymfatického centra v důsledku špatného trávení nebo stresu, který má vliv na prospěšné střevní mikroby, může dojít k přetížení celého lymfatického systému. Zde je začátek problémů, které se dále na těle projevují hlavně jako problémy s přecitlivělostí na různé druhy a složky potravin, trávicí problémy, problém s naší pokožkou - ekzémy, vysušená a nepružná kůže, celulitida, otoky na těle.

Co tedy s tím?

Naprosto klíčové je postupně, zdravě dát do pořádku trávení. Zlepšit to, jak jíme, co jíme! Upravit pohybový režim, pitný režim a péči o sebe. Velmi vhodné je také doplnit živiny potravinovými doplňky na míru Vašemu problému. Co konkrétně potřebujete lze jednoduše zjistit například s pomocí krevních testů.



Imunitní systém

Dále je velmi výrazně ovlivněn náš imunitní systém. Přetížení lymfatického systému a zpomalení proudění mízy znamená, že tělo nemá dostatek živin a na druhé straně se v těle množí toxické látky, kterým se tělo musí bránit. Tím se celkově oslabuje obranyschopnost organismu.

Co s tím?

Tady je třeba se celkově zamyslet, kde je váš problém? Kde se u vás nacházejí spouštěče, které v důsledku vedou ke stagnaci lymfatického systému? Máte málo pohybu nebo jste dlouhodobě pod velkým tlakem, stresem? A začít krok po kroku podle priorit postupně upravovat Váš režim.

Krevní soustava

Krevní – oběhový systém je přímo spjatý s lymfatickým. Pokud je lymfatický systém přetížený, míza proudí lymfatickými cévami pomalu, stagnuje. Nestíhají z tkání odvádět přebytečnou tekutinu, toxiny. Tím se zde vytváří nadměrný tlak. Představte si, jako kdybyste v tkáních postupně nafukovali balonek. Ten zabírá místo a vytváří tlak na žíly, cévy. A to způsobí co? Způsobí to „utiskování“ cév, žil a tento nezdravý tlak zpomaluje i náš krevní systém. A vznikají problémy žilního systému, srdce, tělo je špatně prokrvované, trpí všechny orgány. Dochází k narušení homeostázy organismu. Když se buňkám nedaří zajistit přísun okysličené krve, mají tendenci vytvářet tuhé tkáně blokující krevní oběh, tzv. vláknité tkáně, které nevyžadují tolik krve. Otoky, celulitida a špatná cirkulace jsou spojeny i s mikrocirkulací.

Co s tím?

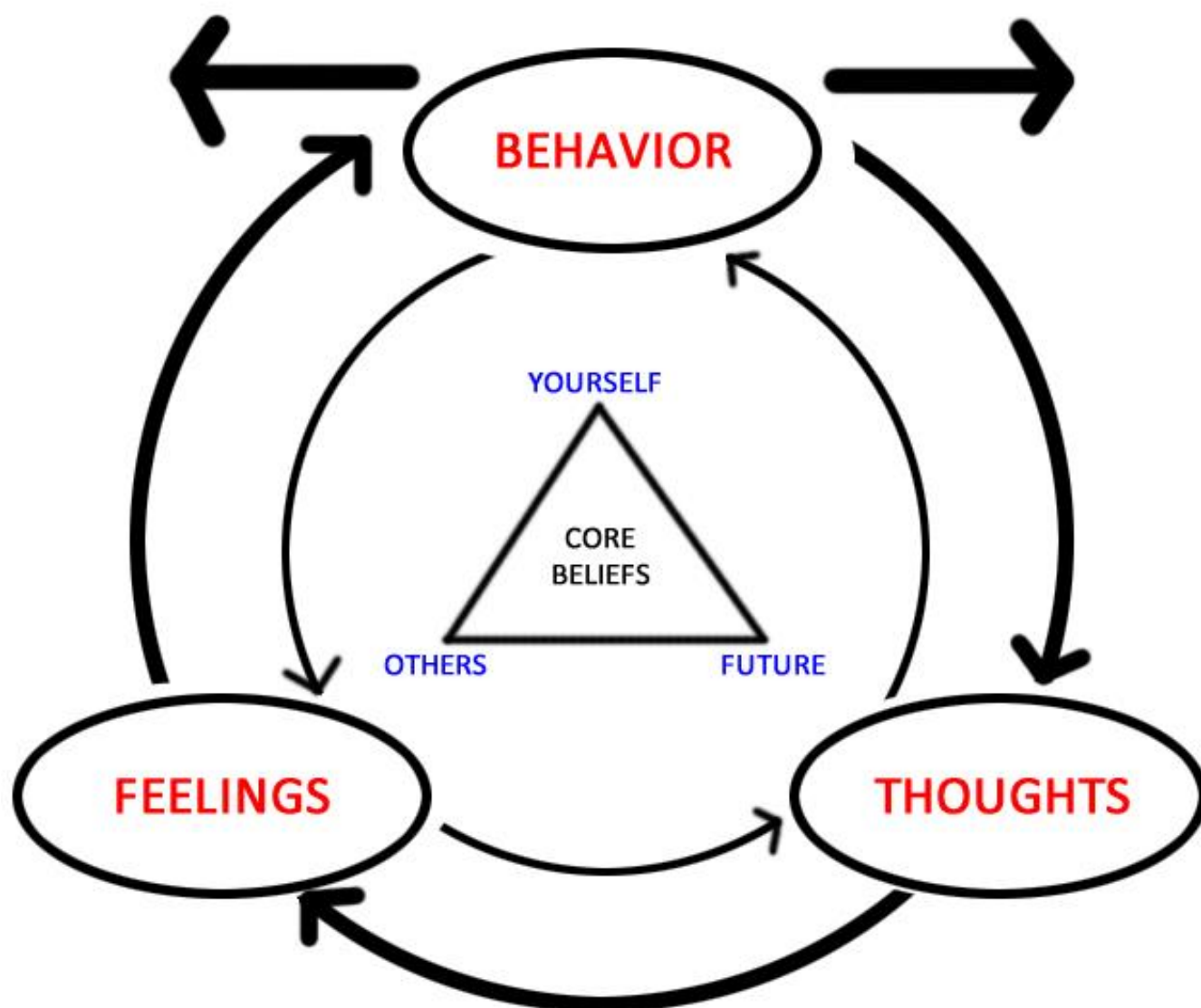
Tady je důležité dýchání a dostatečný pohyb a zařazení vhodného způsobu regenerace do vašeho denního života. Velmi vhodnou podporou jsou také bylinky, které pomáhají s drenáží a podporou krevního systému.

Nervový a hormonální systém

Věda již dostatečně zmapovala i působení přetížení lymfy se zhoršením našich kognitivních funkcí, duševním zdravím i naší hormonální soustavou. Mozek i orgány endokrinní soustavy potřebují jako celý náš vnitřní systém, dostatek živin, pravidelný odvod toxických látek a zdravé prokrvení. Již jsme si vysvětlili, jak díky přetížení lymfatického systému dochází ke stagnaci lymfy – míza neodvádí toxiny ani nepřenáší dostatečně živiny. A to má přímý vliv i náš mozek a hormonální rovnováhu. Zmiňuji to zde hlavně z toho důvodu, abychom si uvědomili, že stav naší psychiky, můžeme opravdu ovlivnit i správnou a zdravou péčí o tělo, úpravou našich stravovacích návyků i zavedením nových návyků do běžného dne, třeba dechovými cvičeními.

Co s tím?

Pokud vás trápí psychické problémy, cítíte se přetížená, nesoustředěná, pod velkým tlakem, je vhodné najít si například vlastního osobního kouče a začít problémy řešit. Z mé praxe vám mohu potvrdit, že často stačí pár sezení s mými klienty, kdy se naučíme pracovat s obavami, strachy, identifikujeme vnitřní bloky a začneme pracovat na konkrétních krocích, jak přepsat nevědomé vzorce a dějí se krásné věci. Klientům se vrací radost ze života, „najednou“ se bez problémů najde čas na péči o sebe. Je to o změně priorit a postupné konkrétní práci v denním životě. To umí osobní koučink. Tak neváhejte. Na konzultaci se mnou se můžete objednat na www.nopills.cz. Konzultace lze provádět osobně v Praze nebo Brandýse nad Labem, ale také online s pomocí videohovorů.



b. PÉČE O VNITŘNÍ ROVNOVÁHU TĚLA

Doufám, že jste z úvodu pochopili souvislosti. A již víte, že viditelné důsledky stagnace lymfatického systému (jako medializovaná celulitida, otoky) jsou jen špička ledovce. Klíčová pro aktivaci lymfatického systému je **vnitřní péče**. A tady jsou základní „rituály“, které je třeba dodržet, abychom udrželi zdravé vnitřní prostředí – homeostázu těla.

Postupně si tady projdeme jednotlivé kroky v péči o naši vnitřní rovnováhu:

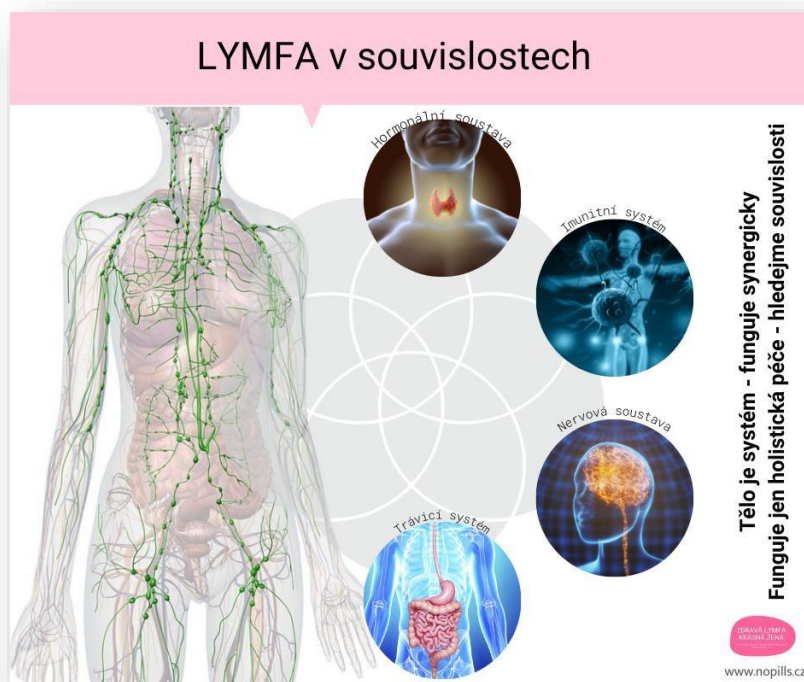
- 1. Vědomé dýchání a dechové cvičení pomohou aktivaci mízních uzlin v dutině břišní, oblasti pánevního dna a v oblasti plic a zad.**
- 2. Dostatečná hydratace.**
- 3. Zdravý a vyvážený jídelníček.**
- 4. Fytoterapie. Podpora drenáže bylinkami pro podporu odvodu vody a škodlivin z těla, posílení vnitřní harmonie orgánů.**

To co funguje, je postupné, ale důsledné zavedení či úprava denních návyků. Zaměřuji se zde na praktické a snadno aplikovatelné „malé“ kroky, které opravdu můžete začít dělat hned. Dělají zázraky, pokud se dodržují. Proto buďte na sebe laskavé, ale důsledné.

Dejme praktický příklad. Bez vody není život a naše tělo nefunguje. Můžete dobře jíst, brát jakékoli podpůrné doplňky stravy, ale pokud v těle nebude dost vody, zpomalí se všechny procesy v těle. Proto pokud vím, že piji například jen litr vody denně. Je to váš první krok pro změnu.

Pokud vím, že se nepravdělně a ne dobře stravuji a mám zpomalený metabolismus, protože mě trápí například reflux, plynatost, hemeroidy, jsem citlivá na některé potraviny, zaměřím se v první řadě na úpravu jídelníčku.

Pokud nemám vůbec náladu a motivaci cokoli měnit. Jsem často vznětlivá, podrážděná, vznětlivá, nesoustředěná, zaměřím se nejdříve na práci s psychikou. Velmi dobře v tomto směru funguje osobní koučink. Je zaměřen na praktické a konkrétní řešení a realizaci stabilizace psychiky, nalezení důvodů a spouštěčů negativních myšlenkových vzorců. Tím i snížení tlaku na sebe a nalezení vnitřní motivace k dalším změnám.



1. DÝCHÁNÍ

Břišní dutina, pánevní oblast a hrudník jsou oblasti kde se nachází $\frac{2}{3}$ (350 ze zhruba 450) mízních uzlin. Problém je, že ty oblasti můžeme manuální lymfodrenáží ovlivnit jen povrchně a tyto uzliny se nacházejí hluboko v dutině břišní a oblasti pánve. **Dobrá zpráva však je, že tyto části lymfatického systému můžeme velmi dobře stimulovat dechem.** Jedním z efektů pravidelného dýchání je úprava trávení, zlepšení a mizení otoků na nohou, celkové zlepšení kapacity plic a mnoho dalších. Moje klientky Vám tento fakt rády potvrdí. Tak jdeme na to. Dýchání.

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

Účinky z pohledu psychologie na naše tělo a mozek

Při *hlubokém nádechu* aktivujeme sympatikus. Následkem toho mozek do těla vyšle dávku adrenalinu. To nám zrychlí srdeční tep. *Výdech* naopak aktivuje parasympatikus, což srdeční tep zpomaluje. Hluboký, dlouhý výdech pomáhá při zklidnění. Mozek při výdechu do těla uvolňuje acetylcholin, který tlumí nabuzení, zpomaluje srdeční tep, uvolňuje svaly a obnovuje normální dech.



ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

TIP - dechové cvičení

Břišní dýchání

Začneme s břišním dýcháním. Vědomě zapojím jeden z hlavních dechových svalů – bránici do dýchání. Tím dosáhneme

- 1) prohloubení dechu, vytvoření tlaku v dutině břišní, které pomáhá lepšímu prokrvení orgánů, aktivaci svalů středu těla.
- 2) Vědomému a lepšímu zapojení svalů hrudníku do dechové stereotypu. Tím pomáhá uvolnění napětí v oblasti horní části těla a také lepšímu prokrvení plic, srdce a mozku.

Jak na to?

Je to jednoduché. Potřebujete jen klidné místo. Ideální je na začátku u dýchání ležet nebo sedět s rovnými zády.

- Lehněte si. Pokrčte si kolena a ruku si dejte na břicho. Nyní se soustředte jen na sebe. S nádechem vědomě vnímejte, jak jde dech. Nadechněte se do hrudníku (vědomě do stran i do zad) a dále do břicha, až se vám ruka na břišku pohne směrem nahoru. Pak vědomě vydechněte nejdříve „vyfoukněte“ břicho, pak hrudník a opakujte.
- Snažte se být u toho uvolněná, na začátku se stává, že nevědomě stahujete ramena a šiji, krk. To ne. Myslete na to, pozorujte se.
- Stačí 5 hlubokých výdechů a nádechů. Krásně tím aktivujeme břišní dutinu tedy i lymfatické uzliny.
- Dýcháme pouze nosem

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

DECH

**BŘIŠNÍ
DÝCHÁNÍ**
pro aktivaci
lymfatických uzlin



www.nopills.cz

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

www.nopills.cz

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

www.nopills.cz

2. VODA

Proč je důležitý zdravý pitný režim

Tak jako v přírodě funguje přirozený koloběh vody, tak i tělo si vyžaduje dodržování určitých zásad v pohybu tekutin. Lidské tělo je tvořeno ze 79 % vodou. Proto je důležité udržovat přiměřené množství vody v organismu.

Pro zdraví lymfatického systému je dostatek vody v organismu klíčový. Jen tak je možné z těla odstranit nežádoucí látky. Zachovat zdraví orgánů jako jsou ledviny, které patří do okruhu sleziny, jež je jedním z orgánů lymfatického systému. Nedostatek vody má negativní vliv i na krevní systém, kdy krev „houstne“ a krevní oběh se zpomaluje. A tím se zpomaluje i tok mízy v těle. V podkoží se hromadí nežádoucí „odpad“, které se vy v důsledku vidíte jako „pomerančovou kůži“.

NEDOSTATEK VODY V TĚLE ZPŮSOBUJE

- **Zpomalení metabolismu** – pomaleji trávíme, trpíme plynatostí, nafouklým břichem, zácpou
- **Zhoršení regenerace všech tkání v těle** – špatně se hojí rány, bolí svaly, pokožka je šedá a nepružná
- **Způsobuje únavu těla i mysli**, jsme nesoustředění
- Vede ke **zhoršení spánkového stereotypu** – špatně spíme nebo se naopak nemůžeme „dospat“
- **Zpomaluje se detoxikace organismu** – oslabujeme ledviny, v těle zůstávají odpadní látky – **snižuje se odolnost organismu** – jsme často nachlazení, vzniká celulitida

Co je přiměřené množství?

V průběhu celého dne je nutné přijmout min. 4dcl na 10 kg vaší váhy. 80 % mých klientek pitný režim není schopna dodržet. Proto vám pomohu nastavit si řád, začít si budovat zdravý návyk. Níže najdete pár tipů, jak si během dne osvojit pití vody. To je úplný základ. Bez toho nám lymfa proudit nebude!

Je třeba také zmínit, **že i nadbytek vody je pro tělo škodlivý**. Občas se setkávám i s případy, kdy se k pitnému režimu stavíme až fanaticky. Všude sebou nosíme láhev s pitím, pokud ji zapomeneme jsme nervózní, ale všeho moc škodí. Zdravému člověku v průměrném věku tělo dá signál v podobě žízně. Tím se můžete řídit. Samozřejmě je dobré udělat si revizi. A také proto Vám tuto kapitolu píšu. Pokud jsme v přílišném napětí, shonu, zapomínáme uspokojit i základní potřeby, odkládáme je a tělo tím trpí. Je dobré nastavit si zdravé hranice. A ze základních potřeb těla i mysli jako je příjem vody, potravy si udělat **vědomý rituál**, která je takovým malým zastavením se v dnešní hektické době.

Co je dobré vědět?

- Pokud sportuji, navýším příjem vody zhruba od 0,5 litru denně
- Pokud piji kávu, k jednomu šálku kávy vypiji i šálek vody
- Na noc piji max. 2 dcl vody. Vyšší množství vody před spaním velmi zatěžuje ledviny. Ty v noci odpočívají. Pít je nutné pravidelně během dne
- Vodu můžete doplnit – šťávou z citrónu či limetky, okurkou, pomerančem

TIP

Jak pít dostatek vody?

Ranní rituál

Sklenici vody 4 dcl si připravte na ráno k nočnímu stolku. Ráno doporučuji vodu doplnit šťávou z citronu či limetky.

Jak pít přes den?

- Kupte si hezkou láhev. Objem alespoň 1 litr. Noste ji s sebou. A vždy, když na ni narazíte v kabelce či pohledem na ni na stole v kanceláři – napijte se.
- V práci – džbán s vodou na stole. Když budete mít na očích to, co máte udělat, půjde to samo. Kupte si hezký džbánek 1,5 litr objem a při příchodu do práce ho naplňte vodou a nechte si na stole na očích.
- Využijte technologie. Telefon máte denně u sebe. Stáhněte si aplikaci, která vás upozorní, že je třeba pít. A také hlídá, zda jste vypili dostatečné množství. Večer vám den vyhodnotí. Je zdarma a v češtině: Pitný režim – sledovač pití vody



3. VÝŽIVA PRO ZDRAVOU LYMFU

Pravidelná a vědomé stravování je další pilíř péče nejen o lymfatický systém. A než přejdu k praktickým věcem, dovoluji mi pár vět na začátek. Tak jak vnímám jídlo, potravu. Neexistuje jídelníček pro lymfatický systém. Ale s přihlédnutím ke všem příčinám stagnace lymfatického systému, postupnému stárnutí organismu a vlivům životního stylu 21. století v západním světě, doporučuji a propaguji racionální jídelníček s protizánětlivým účinkem. Tedy pestrý, složený z co nejméně upravovaných potravin, s vyváženým příjmem všech složek potravy, které tělo potřebuje. A vzhledem k tomu, že každý z nás je originál, vedu k vědomému stravování. Tedy. Vnitřnímu dialogu se svým/vaším tělem.

Za roky práce s klienty však mohu základní pravidla shrnout do pár vět. Hlavně v tom nehledejme složitý systém. Klíčem k tomu, naučit se dobře pečovat o sebe díky výživě **je jednoduchost a zdravý selský rozum. Přirozený respekt ke svému tělu. Respekt k tomu, že jsme součástí systému, který nám poskytuje vše pro to, abychom zůstali zdraví.** Příroda nám ve své velikosti dává dary, které však umíme znehodnotit opravdu na maximum.

Prvním krokem k tomu, naučit se znovu dobře a zdravě jíst je, **zastavit se.** Uvědomit si, že jde o Vás, Vaše zdraví a jen Vy sami máte v rukou vše pro to, abyste si jej uchovali. Nikdo jiný to za Vás neudělá. Nikomu jinému nezáleží na tom, aby tomu tak bylo. Pro nikoho nejste tak důležití. Je to jen na Vás. Je Vaše věc, jak moc důležití budete pro sebe.

Zní Vám to hodně fatálně? Ono to tak ale ve skutečnosti je. I já Vám tady dám rady, ale **je jen na vás, jak s nimi naložíte.** Na co se nacíťte? Co začnete dělat? Jak změníte nebo ne svůj režim? Jak změníte svůj přístup k sobě?

Vědomé stravování - Můj osvědčený postup

1) *Než cokoli sníte, zastavte se. Dejte si otázku. Co mi to dá? Proč teď jím?*

2) *Když se rozhodnete jíst. Jezte vědomě. Vnímejte, jak potravina chutná, co to ve vás vyvolává, jak to na vás působí fyzicky i psychicky?*

3) *Jezte pomalu, důkladně žvýkejte. To má jednoduchý čistě fyziologický důvod. Protože pokud jakoukoli potravinu pořádně nerozžvýkáme již v ústech, kde se ve slinách nachází enzymy, které například štěpí škroby, jde dále do trávicího traktu nezpracovaná a to vytváří problém. Žaludek a dále střeva si s takto „nezpracovanou“ potravinou neumí poradit. Trávení se zpomaluje, potrava zůstává ve střevech déle, než je zdravé. Množí se tak škodlivé bakterie ve střevech a je zaděláno na problém. Stále hledáme nové cesty, jak si upravit jídelníček. Ale faktem je, že pokud nedodržíme tato základní pravidla vědomého stravování, můžete jíst jako „bohyně“, ale pro tělo to stále bude zátěž. Jsou věci, které neošidíme a které si „ruku na srdce“ bohužel neděláme.*

4) *Když jím, tak jím. Nekoukám do telefonu, nečtu si, nepracuji u toho na počítači. Schválně. Kdy naposledy jste se v klidu najedla? Bez mobilu, bez spěchu. Kdy jste vnímala, jakou chuť má Vaše jídlo?*

5) *Pokud tohle zvládnete. Věřte, že již sama v tuto chvíli poznáte, co dělá vašemu tělu dobře a co ne. Pokud se po jídle cítíte ospalá, nafouklá, je vám zima nebo naopak horko, jsou to signály, že něco není v pořádku. **Ted' můžete začít podrobněji zkoumat složení Vašeho jídelníčku a začít si s tím hrát.***

Co je dobré ještě vědět?

U JÍDLA NEPIJI. K jídlu nepatří káva. Káva po jídle výrazně snižuje vstřebávání důležitých živin přijatých potravou.

Proto s kávou počkejte minimálně dvě hodiny po jídle.

JÍM PRAVIDELNĚ. Teď můžete být zmatená. Některé články informují, že jsou skvělé přerušované půsty, že stačí jíst dvakrát denně. Ale. Pořád se zde bavíme o práci se

stagnujícím lymfatickým systémem. **Tedy stavu těla, kdy je nutné dostat ho do rovnováhy, která je v tuto chvíli vykojená.** Nepracuje správně trávení, je rozhozený hormonální systém. To jsou také důsledky stagnace a oslabení lymfatického systému. V tuto chvíli je nutné si uvědomit, že to má co do činění s vyčerpáním organismu. Pravidelné stravování, tedy jím hlavní jídla a mezi tím v klidu zařadím svačinky, velmi výrazně pomáhá vrátit do rovnováhy harmonii trávicí soustavy, sílu našich nadledvinek a dalších orgánů. To je start pro celkové ozdravení organismu.

JÍM JEDNODUŠE. Tzn. co nejméně upravované potraviny. Na místo hranolek si dám vařený brambor. Potraviny i když jsou ve své surové podobě „superpotravinou“, ztrácí úpravou svou hodnotu. Samozřejmě to neplatí o některých surovinách jako jsou například sušené luštěniny či obiloviny, ty je dobré naopak upravit. Ale zase. S citem.

Proč to dělat anebo motivace pro Vás

Neuškodí připomenout si, co dobrého to pro nás znamená. Co se stane, pokud začnete dodržovat pravidla vědomého stravování. Pomůže to zažehnout jiskru k Vaší osobní vnitřní motivaci ke změně.

- **Sníte méně, Ušetříte čas – ano!** Pokud jíte v klidu, stačí vám 15 minut, pokud u toho máte snahu vyřešit i problémy lidstva... doba určená na jídlo se výrazně prodlouží
- **Výrazně tak podpoříte lepší trávení** (pocity těžkého žaludku, reflux), sníte méně, zvýšíte biologickou vstřebatelnost živin, užijete si to! Protože pokud jídlo správně upravíte, zpracujete již v dutině ústní, tedy respektujete sebe, své tělo, začne trávicí proces již smícháním stravy se slinami. Bude Vám lépe po těle. Postupně zmizí problémy jako je reflux, plynatost nebo zácpa, bolesti žaludku. Je to jednoduché. Respektujte sebe, své tělo.
- Díky vědomému stravování, poznáte postupně sami, jaké potraviny vám dělají dobře, **učíte se tak, jednoduše poznat účinky potravin na vaše tělo.** Stanete se vnímavější k signálům těla. K čím dál tím jemnějším signálům těla. Tedy budete schopni zachytit problém již v raném stádiu. A to je cesta ke zdravému životu.
- **Zabráníte tak jednorázovému přejídání,** vlčímu hladu, ukládání tuků...

Co z jídelníčku úplně vynechat a co nedělat?

- Cukr rafinovaný. To znamená sladkosti, nesladit čaje, kávu. Vynechat slazené nápoje jako jsou limonády. Pokud Vás přepadne chuť na sladké je vhodné nahradit sladkosti ovocem. Fruktóza v ovoci je pro tělo dar. Je to skvělé

palivo i pro náš mozek. Nemusíte se ovoce bát. Je to živá a přirozená strava.

- Pokrmy, které jsou upravované smažením, polotovary a jídla z fast-foodů.
- Diskutuje se o mléčných výrobcích. Tady zapojte zdravý selský rozum. Pokud nemáte zdravotní problém, nemusíte se mléčných výrobků bát. Dejte vždy cíleně přednost výrobkům v bio kvalitě. Mléko z krabice vlastně už není mléko. Je to jen tekutina s jakousi chutí. Látky prospěšné pro tělo jsou většinou přidány uměle, tedy můžeme diskutovat o jejich hodnotě pro náš organismus. Kupujte jen čisté jogurty, tvarohy – tedy bez dochucení. Dejte si do něj ovoce, oříšky, semínka. Nicméně pokud máte vážnější problém s lymfatickým systémem, je třeba respektovat, jak tyto potraviny působí na naše tělo. Mléčné výrobky tělo zahleňují, a to tělo, které je oslabené nepotřebuje. Takže léčím-li lymfu, do jídelníčku zařadím jiné potraviny a mléčné výrobky se budu snažit omezit. Vhodnou náhražkou jsou luštěniny v kombinaci s obilovinami, rýží, ty zajistí přísun bílkovin.
- Konkrétní potraviny, které svým složením podporují lymfatický systém najdete níže. To znamená co? Znamená to, že tyto potraviny je dobré cíleně zařadit do jídelníčku. Vařit z nich. Protože jejich přirozenou vlastností je podpora orgánů, které patří do našeho lymfatického systému a celkově přispívají k jeho ozdravení.
- Diety. S tímto slovem se rozlučte. Dieta patří do života těžce nemocných lidí. Pro harmonizaci těla i lymfatického systému je klíčem pestrá, různorodá a pravidelná strava. Všechny extrémy jsou pro tělo „peklo“. Některé důsledky diet se v těle projeví až po nějakém čase. Obzvlášť dnešní trendy – keto diety a podobné opravdu tělo vyčerpají, úplně rozhodí přirozenou rovnováhu těla. Nedělejte to. Nepotřebujete to. Je třeba najít si zdravý vztah k sobě a svému tělu. Toho ve „stresujícím“ režimu zvaném dieta nedosáhnete.

A opět. Nedělejte si nyní z jídelníčku vědu. Jídlo, vaření by měla být radost. Ne povinnost a hodiny u plotny. Sami uvidíte, že takto upravený jídelníček zvládne pohodlně konzumovat celá rodina. Že nebudete muset vařit zvlášť pro vás a zvlášť pro rodinu.

A přesto, že je otázka výživy velmi individuální a preferuji řešit vždy tuto záležitost osobně s každou z vás, najdete dále stručné shrnutí vlivu psychiky na naše stravovací návyky a praktické tipy a návody racionálního jídelníčku, který by měl patřit do života každé ženy. Protože také vím, že řadu věcí víte a je jen třeba si je připomenut, oživit. A začít dělat.

A nakonec vám tu nechám krásnou a výstižnou větu z knihy MUDr. Davida Freje – Zdravé střevo

„Abychom si mohli bez problémů prochutnat například na bio mléku, bio sýru, musíme se postarat o to, aby náš žaludek byl zdravý. Je to překvapivě snadno dosažitelné, protože to je skromný orgán, který vyžaduje jen jedno: přírodní stravu v přiměřeném množství.“

TIPY - Základní shrnutí jídlo a psychika

Problém s emočním jezením

Každá z nás víme, že dort, sklenička vína není pro tělo dobrá potravina. Je to spíše o emočním jezení. Dělá nám to dobře. Tyto návyky máme většinou hluboce zakořeněné v nevědomí, vznikají většinou v dětství a můžeme je mít spojené s odpočinkem či pochvalou nebo s jakým si způsobem ochrany. A také je to naše řešení nadměrné stresové zátěže.

Pokud jste zdravé, tak vám samozřejmě jeden dort či sklenička jednou za čas neublíží. Ale pokud máte problém s lymfatickým systémem, máte celulitidu, jste oteklá, máte problémy s trávením, trpíte obezitou, tak to prostě do jídelníčku vůbec nepatří. A než hledat kompromisy, je dobré zvyknout si tyhle věci nejíst. Ovoce vám dort krásně nahradí. Děláte to pro sebe. Pro své zdraví, pro svůj dobrý pocit. Pokud si chcete udělat radost, tak si raději kupte nový lak na nehty nebo si zajděte na masáž. Ale velmi dobře rozumím tomu, že si někdy prostě „nemůžete pomoci“. Pojďme se tedy podívat na tzv. emoční jezení. Je to opravdu psychický problém, za který se ale nemusíte stydět. Naopak. Je dobré o tom mluvit. Protože s tím jde velmi dobře pracovat. Pokud se rozhodnete.

Již jsem se zmiňovala o **stresu**. To je spouštěč. Mnohé studie prokázaly tato **fakta**:

- **Stres**, hormony, které uvolňuje mozek (adrenalin), a na druhé straně účinky vysoce tučných, sladkých jídel vedou lidi a hlavně ženy k přejídání. Výzkumníci spojují přibývání na váze se stresem a podle průzkumu Americké psychologické asociace asi čtvrtina Američanů hodnotí hladinu stresu na desetibodové stupnici jako 8 a více. V České republice tomu není jinak.
- Krátkodobě může stres zastavit chuť k jídlu. Nervový systém posílá vzkazy nadledvinkám, aby vypumpovaly hormon epinefrin (známý také jako adrenalin). Epinefrin pomáhá spustit reakci těla na boj nebo útěk, což je nabuzený fyziologický stav, který **dočasně** zastaví příjem potravy.
- Ale pokud stres přetrvává (a v tomto režimu je bohužel většina z nás), je to jiný příběh. Nadledvinky uvolňují další hormon zvaný kortizol a kortizol zvyšuje chuť k jídlu a může také zvýšit motivaci obecně, včetně motivace k jídlu. Jakmile stresová situace pomine, mělo se vše vrátit do rovnováhy. Ale jak jsme si řekli. Dnes se nacházíme většinou již ve fázi chronického stresu, takže ani chutě na „ani-stresové potraviny“ neubývají.

Co je tedy klíčové? Poznat draka!

Zmapovat spouštěče. Já jim někdy říkám draci, kteří na vás číhají v jeskyni. A každý máme svého draka někde jinde. U některých žen to může být pocit ne-dostatečnosti, který je dostává do nekonečného kolečka povinností, kdy si neumí stanovit své hranice a říct dost. U některých to může být jakýsi způsob ochrany. Tuk, obezita je opravdu i pomyslný „ochranný štít“, který pomáhá nebýt vidět, nepoutat pozornost. A mnoho dalších.

Je moc důležité tyto věci řešit. V naší západní společnosti panuje řada naprosto nesmyslných „hodnot“. Žena by měla být. Štíhlá, sexy, skvělá matka, uklízečka, milénka. Měla by zvládnout tohle a neměla by říkat ne a odporovat. Ale. To vede k problémům jako je například emoční jezení.

V osobním koučinku s tímto problémem velmi dobře pracujeme díky nástrojům NLP a technik kognitivně behaviorálního koučinku. Stručně řečeno. Pokud se rozhodnete situaci řešit. Nebaví vás již vaše váha, vaše návyky. Chcete změnu. Začneme konat.

V první řadě je třeba pojmenovat - identifikovat krizové situace, které u vás spouští stresovou situaci.

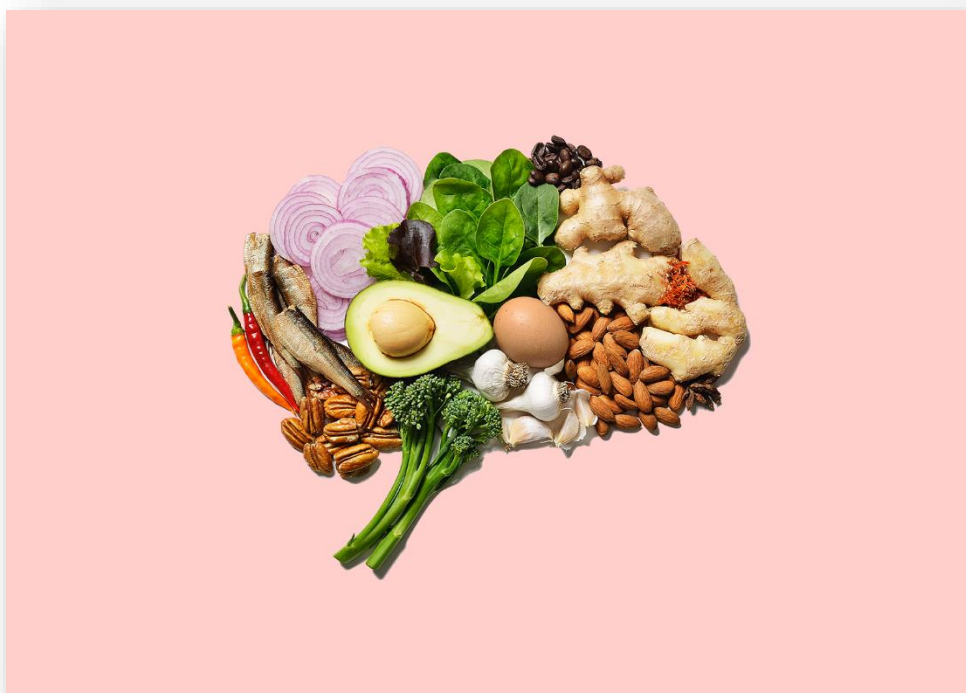
Následně pak zjistit, co je vlastně pro vás dobré. Zjistit, co vy sama vlastně chcete. Jak chcete ve svém životě žít, co pro vás osobně znamenají zdravé hranice. A pak začít krok po kroku měnit a přepisovat záznamy ve vašem nevědomí. Vědomě, konkrétními úkoly - realizací změn v denním životě, přepisujeme staré nevědomé vzorce. Je to cesta. Z mé zkušenosti však jediná cesta, která funguje. Obzvlášť pokud se již dlouho – roky točíte v kruhu diet, trápíte se se svojí váhou, přidaly se k tomu i zdravotní obtíže. **V tuto chvíli je třeba řešit obě strany mince – tedy jídelníček i nastavení mysli.**

A co můžete udělat hned?

- 1) **Začněte si klást otázky.** Pravidlo 1. z mého Vědomého jídelníčku. Před každým jídlem se sama sebe zeptejte:

PROČ TEĎ JÍM!

- 2) **Psaní deníku.** Tato technika velmi dobře pomáhá poznat své draky. Poznat, proč řešíte stresové situace jídlem. Pomáhá najít lepší vztah k sobě. Vypořádat se se strachy, obavami. Začít se lépe vnímat. Proto doporučuji začít si pravidelně psát poznámky. Večer si v klidu sednout, na pár minut a projít si svůj den. Zaměřit se na jídlo a napsat si poznámky – co jsem jedla, proč, jak jsem se u toho cítila. Jak jsem se cítila po jídle. Pokud nastala situace, kdy jste jedla ne z hladu, ale prostě jste ten dort potřebovala, tak si upřímně napsat, proč jste to udělala. Důvodů může být více – např. nestihla jsem oběd a tohle bylo rychlé řešení, naštvál mě kolega, nestíhám a potřebovala jsem se uklidnit.... Napište si opravdu popravdě, jak to bylo. Každá situace má své řešení. To pak můžeme spolu rozebrat a řešení najít!



ZÁKLADNÍ PRAVIDLA aneb nejčastější problémy, které s klienty řeším

1) Navýšit příjem Vlákniny a mikroživin = Navýšit příjem zeleniny a ovoce

Je to jeden z problémů, který u většiny z vás řešíme. Jíme zoufale málo „živé stravy“, která je přirozeně bohatá na vlákninu a mikroživiny. Vláknina je však klíčový prvek, který má příznivé účinky na trávicí systém, pomáhá chránit před problémy s vylučováním, harmonizuje a čistí střeva, pomáhá s lepší propustností i krevních cév. Zdravé střevo, ke kterému vlákninu nutně potřebujeme je klíč pro lepší vstřebávání živin z potravin, pro zdravý odvod toxinů z těla, pro aktivaci lymfy. Je to klíčové pro celkové ozdravení trávicího traktu, pro jeho zdravý pohyb a tím pro nastartování redukce váhy. Mikroživiny jsou látky, které jsou nezbytné pro zdravé fungování všech procesů v těle. A tělo umí správně zpracovat jen ty přírodní mikroživiny. To je dokázáno mnoha vědeckými studiemi. Proto i v případě výživových doplňků, je klíčové, jak a z čeho jsou vyrobeny. Ale první cestou je doplnit mikroživiny z potravy. Tedy zařadit podstatně více ovoce a zeleniny do svého jídelníčku. Jsou to léčivé potraviny. To je důležité si uvědomit.

Konkrétní opatření:

Podstatně zvýším příjem ovoce a zeleniny - Každý talíř bude obsahovat z 1/3 snídaně, z 1/2 oběd a večeře zeleninu (forma syrová, dušená, vařená na páře). Svačiny – čisté ovoce nebo zelenina, v případě zvýšené aktivity, je svačiny vhodné doplnit o další složky – protein, sacharidy.

Další potraviny bohaté na vlákninu – sacharidy/obiloviny-luštěniny-rýže. Ty je nutné v našem jídelníčku mít. Nicméně je klíčové, který zdroj zvolíme. Vláknina a živiny se v obilovinách nacházejí jen v obalech zrn. Co to znamená? **Potraviny, které zařadím do jídelníčku: celozrnné obiloviny** – bulgur, celozrnná rýže, quinoa, jáhly, ovesné otruby, pečivo – pouze celozrnné (a to ideálně kváskové pečivo), těstoviny – pouze celozrnné, fazole, cizrna, čočka – červená, černá čočka belunga a další.

ZELENINA základ



Jak navýšit příjem zeleniny - ZÁKLAD

- **POMAZÁNKY** (mrkvová, celerová, přidávat na drobno nasekané například papriku do tuňákové pomazánky)
- **PŘÍLOHA K HLAVNÍMU JÍDLU** (na 1/3 talíře) – vařená v páře, syrová – skvěle ladí s bylinkami, ochutit ji můžete špetkou soli a dalšího koření)
- **ZELENINOVÉ ŠTÁVY NEBO SMOOTHIE** (po ránu nalačno – skvěle čistí tělo od toxinů, posilují zažívání!! – například: 2dcl šťávy z řapíkatého celeru s kapkou citronu, řepná šťáva s kouskem jablka, mrkvová šťáva s kapkou medu a citronu, okurková šťáva s mátou)
- **SYROVÁ NA MÍSTO SVAČINY**
- **SALÁTY – JAKO HLAVNÍ JÍDLLO** (jak ze salátu udělat hlavní jídlo – najdete v tipech dále)

ZELENINA
Denně na talíři- 2-3 porce

2) Omezit příjem živočišných tuků

Obsahují **vysoké procento nasycených tuků**, v potravinách je s tím ještě spojený **zvýšený příjem soli a cukrů** (například v uzeninách, majonézách, omáčkách). To znamená, že v těle **vzniká zánětlivé prostředí**. Zpomaluje se trávení, v těle se hromadí toxiny, stagnuje lymfa. Nadměrný přísun nasycených tuků je příčinou vysoké hladiny LDL („zlého“) cholesterolu. Přispívá také k hromadění tukových usazenin a plátů na stěnách tepen a obezitě, celulitidě.

Konkrétní opatření:

Co NE - omezit či vyřadit:

VYŘADIT Nasycené tuky - uzeniny, tučná masa, tučné sýry, polotovary – pozor na jídla v restauracích (zálivky v salátech, omáčky, těstoviny, pizza), jídla z fast-foodu úplně vynechat. Trans- tuky také obsahují všechny potraviny, které mají delší trvanlivost – koláče, sušenky, zákusky, běžný chléb typu šumava, margaríny, bramborové lupínky, taco chipsy a popcorn.

SNÍŽIT Polynenasycené rostlinné tuky (omega-6) – které vynechat či výrazně omezit: Rostlinný margarín, rostlinné oleje – slunečnicový, kukuřičný, majonéza, pozor na sezamová semínka

Co ANO – živočišné bílkoviny:

Maso – libové drůbeží maso, ryby, hovězí maso jen libové, mořské plody

Sýry – sýry typu žervé, čerstvé ovčí a kozí sýry, nízkotučné sýry – zrající typu syrečky. Ostatní sýry v omezeném množství.

Vejce – tady jen pozor na úpravu. Vejce smažená, omelety – připravovat na pánvi bez tuku nebo max. s čajovou lžičkou řepkového oleje.

Mléčné výrobky – kravské výrazně omezit. Ideální jsou zakysané výrobky typu kefír, zakysaná smetana. Ideální jsou kozí a ovčí produkty, typu čerstvý sýr, kefír, smetana. A rozhodně pouze „čisté“ výrobky, tedy neochucené.

TIP – v jídelníčku si hlídejte počet porcí živočišných bílkovin, stačí 1x za den. A vřele doporučuji, zařadit si v týdnu i čistě vegetariánské dny. A jeden či dva dny, kdy zvolíte rybu.



3) **Navýšit příjem „zdravých tuků“**

Potřebujeme navýšit příjem Omega 3, 9 esenciálních aminokyselin – tedy polynenasycených a mononenasycených tuků. **Ty jsou zdraví prospěšné, tyto tuky nutně potřebujeme pro dobré vstřebávání živin z potravin, pro zdraví našich buněk. Naše tělo si je neumí vyrobit. Tedy. Musíme je do těla dostat potravou. Bohužel v naší stravě jich máme nedostatek.** Špatný poměr Omega 3 aminokyselin oproti nasyceným tukům a Omega 6 vede k řadě zdravotních potíží – obezita, zvýšená citlivost zažívání, vnitřní zánět a snížení obranyschopnosti organismu – stagnace lymfy, častá nachlazení, snížení funkce mozku – častá podráždění, nervozita, pocit přehlcení, špatné soustředění.

Konkrétní opatření pro vyrovnaní poměru Omega 3, 9 esenciálních aminokyselin:

Potravinový ano: Olivy a olivový olej (studená kuchyně), Řepkový olej (vhodný na vaření), Oříšky (do salátů, ranní kaše, pár kusů na svačinu k ovoci či zelenině) Mandle, Avokádo, Arašídý, Para ořechy, Kešu ořechy, Lískové ořechy, Pistácie, Tučné ryby (alespoň 2x týdně) : losos, pstruh, sled', makrela, tuňák, sardinky, vlkouš, platýs

Velmi vhodné je doplnit v začátku jídelníček o přírodní doplňky stravy:

Pro pročištění střev, snížení zánětu a tím i přecitlivosti trávicího traktu – Probiotika a betaglukany (Zinzino ZINOPROBIOTIC +)

Pro doplnění Omega 3 a 9: Zinzino BalanceOil (k obnovení a udržení rovnováhy)

Pro zájemce mi stačí napsat na info@nopills.cz

4) **Pitný režim**

Je klíčové tělo dostatečně hydratovat. Podpořit pročištění těla, zdraví orgánů

Co ano:

Čistá voda 2L denně (možné do vody dát šťávu z citronu, limetky, bylinky – máta, meduňka)

Pročištění a odvodnění organismu, posílení orgánů látkové výměny: podpořit pitím lymfatických čajů (po dobu alespoň 1 měsíce)

Co ne:

Alkohol – vynechat (obsahuje velké množství cukrů, zpomaluje krevní oběh, dráždí trávicí soustavu)

Slazené a bublinkové nápoje – úplně vynechat - limonády, sycené nápoje (velmi dráždí trávicí soustavu)

Káva – pokud kávu, tak rozhodně nepiji během jídla, dopřej si ji samostatně alespoň 2 hodiny po jídle, ideálně – kvalitní espresso bez mléka a cukru. Ke kávě vždy vypiji sklenici vody. Kofein výrazně snižuje vstřebávání klíčových mikroživin jako je železo!

5) SŮL

V jídelníčku je problém i nadměrný obsah soli. Proto si hlídejte její příjem. Je to velký problém při obezitě, stagnaci lymfy, protože nadměrný příjem soli (mořské, kuchyňské) vede k problémům se zadržováním vody v organismu, nadměrně zatěžuje orgány jako jsou ledviny, nadledvinky. Doma doporučuji vyměnit klasickou sůl za sůl růžovou – **himalájská sůl**, která je skvělá pro naše tělo. Je tělem podstatně lépe zpracována než klasická sůl. Obsahuje také důležité minerály, které tělu prospívají. Je to možná z vašeho pohledu malý krok, ale důležitý.

Ideální je začít více vařit doma a jídlo si připravovat do práce s sebou. Pokud jíte často „venku“ nedosolujte již jídlo. Chodte do restaurací, kde víte, jak a z čeho vaří. Velké množství soli obsahují i různé polotovary, dochucovadla.

6) CUKR

Tak to je velký problém. Proto není cesta poloviční. **Prostě tuto položku z vašeho jídelníčku vyřadte.**

Mluvíme o rafinovaném cukru. To znamená cukr bílý, hnědý, melasa, umělá sladidla, sladkosti, nesladit čaje, kávu. Vynechat slazené nápoje jako jsou limonády. Pokud Vás přepadne chuť na sladké je vhodné nahradit sladkosti ovocem. **Fruktóza v ovoci je pro tělo dar. Je to skvělé palivo i pro náš mozek. Nemusíte se ovoce bát. Je to živá a přirozená strava.**

OVOCE základ



KDY jíst?

Ideálně samotné a syrové.

- **SVAČINY**, mezi hlavními jídly pokud mám hlad
- **Ráno: před snídaní na lačno vypít 2dcl čerstvé ŠTÁVY Z OVOCE**, může být mix se zeleninou (např. Jablko a řepa, mrkev a jablko, pomeranč a zázvor atd.)
- Kdykoli **MÁM CHUŤ NA SLADKÉ** – na místo rafinovaného cukru sáhnu po ovoci (ovoce je skvělý zdroj přirozené fruktózy, kterou tělo výborně tráví již v žaludku. Navíc je to „palivo“ pro náš mozek, obsahuje zároveň dostatek vlákniny a mikroživin pro správné fungování homeostázy)

OVOCE
Denně 3 porce ovoce!!!

JÍDELNÍČEK - vhodné složení talíře - zdravý základ

Jednoduché věci fungují. U racionální výživy obzvlášť. Nechápu vlastně dodnes, proč si zásady zdravého stravování tak komplikujeme. Moje milé. Nadechněte se, zhluboka. A nahlas si řekněte jednu afirmaci, kterou bych nechala tesat do kamene. Funguje nejen v oblasti zdravého stravování.

„ JE TO JEDNODUCHÉ“

Dodržujte pravidla zdravého talíře. A výše uvedený výběr potravin.

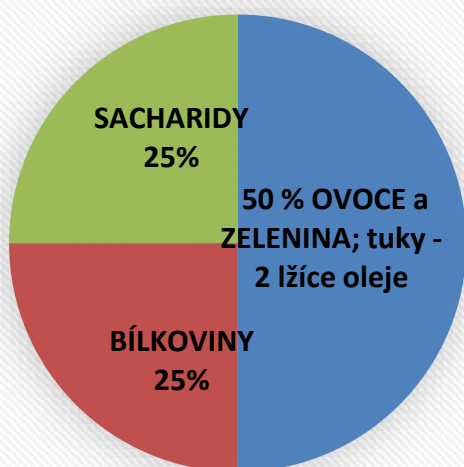
- 1) **SACHARIDY** (obiloviny, rýže, luštěniny) *Jen celozrné a brambory*
- 2) **OVOCE a ZELENINA** (patří do složky Sacharidy, ale mi si je dáváme zvlášť, protože tak je to pro vás jednodušší pro pochopení i jednodušší složení svého talíře) **Bez omezení**
- 3) **BÍLKOVINY** (maso, sýry, luštěniny, mléčné výrobky, vejce, oříšky, semínka) **Dávám přednost rostlinným zdrojům před živočišnými**
- 4) **TUKY** (olivový olej, konopný olej, dýňový olej do studené kuchyně, na vaření kokosový olej) – denní dávka 2 polévkové lžíce. Tuky obsahují i mléčné výrobky, oříšky, semínka, avokádo, proto se nebojte, opravdu stačí – na vaření, do salátů tato dávka TUKU. **Nejím margaríny, velmi omezím i průmyslově upravené tuky – máslo, slunečnicový olej a další.**

Jaký je rozdíl ve složení talíře ráno a večer?

Rozdíl pro snídani, oběd a večeři je jen v poměru jeho složek. Obecně – na snídani BEZ OMEZENÍ, na oběd – BEZ OMEZENÍ všechny složky, na večeři – OMEZÍM SACHARIDY (tedy obiloviny, rýži, brambory)

Před večeří – spánkem alespoň 2 hodiny nejím.

Můj talíř SNÍDANĚ, OBĚDY, VEČEŘE - snížím sacharidy (tedy těstoviny, chléb, obiloviny) a navýším zeleninu



Jednoduše shrnuto – JAK ZAČÍT

1. Pravidelně jím – snídane, oběd, večeře.
2. Podstatně zvýším příjem ovoce a zeleniny!
3. Pokud mám hlad – zařadím svačiny. Svačiny budou jednoduché – ovoce nebo zelenina.
4. Hlídám si pitný režim.
5. Vynechám úplně – cukr (sladkosti, zákusky), nahradím je v případě nutnosti ovocem
6. Vynechám teď také alkohol.
7. Pozor si dávám na tuky – typu tlusté maso, polotovary, margaríny, máslo.
8. Snížím příjem živočišných bílkovin na 5x za týden (vyberu si: maso libové, ryba, sýr, vejce) a zařadím 2x za týden vegetariánský den (tedy použiji rostlinné bílkoviny)
9. Začnu si psát deník – pocity při jídle, změny v těle na těle, kdy mám chuť a co se děje – pocity, nálada, situace doma či v práci.



TIP – seznam potravin pro zdravou lymfu

Seznam potravin vhodný pro podporu zdravé lymfy

Naše tělo reaguje výrazně i na okolní podmínky. Je dobré respektovat to. Žijeme v podnebném pásmu, kde se nám roční období střídají. Proto je dobré jinak se stravovat v zimě a jinak v létě. Ale základ v jídelníčku tedy složení talíře je v zásadě stejný.

Co se tedy nemění, je způsob stravování, popsán výše. A také se nemění účinek potravin na naše tělo. Seznam, který máte níže není dlouhý. Nicméně jsou to léčivé potraviny pro podporu lymfatického systému, trávení a snížení znečištění střev, ať je léto nebo zima. Pravidelně se snažím vás na naší stránce FB – zdravá lymfa a krásná žena inspirovat, dávat tipy a sdílet užitečné informace. Tak se připojte.

Bylinky pro všechna období

Kurkuma, Skořice, Badyán, Čerstvý zázvor, Muškátový oříšek, Pažitka, Bazalka, Kopr, Šalvěj, Oregáno, Paprika mletá, Kmín, Černý sezam, Máta, Tymián, Meduňka, Smil italský

Doporučené potraviny aneb co zařadit na svůj nákupní seznam

Luštěniny a celozrnné obiloviny: Fazole adzuki, Pohanka, Jáhly, Bulgur, červená a červená čočka,

Oříšky a semena, sušené ovoce: Lískové ořechy, Pistácie, Brusinky, Datle, Kešu oříšky, Mandle, Lněné semínko

Ovoce: Víno hrozny, Švestky, Melouny, Jablka, Hrušky, Banány, jahody, pomeranče, grep, mandarinky, Třešně, Bobulové ovoce - borůvky, maliny, rybíz,

Zelenina: řapíkatý celer, cibule, Cuketa, Česnek, Dýně, Kapusta, Mrkev, Olivy, Polníček, Pórek, Ředkve, Zelí, Červená řepa, všechny druhy listových salátů, okurka

Maso: ryby, králík, krůta, mořské plody (v omezeném množství - 2-3 týdně); vývary masové i zeleninové

Tuky: olivový, konopný, dýňový a konopný olej do studené kuchyně, kokosový na vaření



TIP – Snídaně, ANO!

Začnete snídat

Problémy se stagnací lymfatického systému jsou způsobené celkovou nerovnováhou organismu. A to hlavně oslabením sleziny a ledvin. Dráha sleziny vyživuje svaly od pasu dolů. Proto je důsledkem i problém zvaný celulitida (celulitida).

Co s tím?

Znovu opakuji. Je **třeba úplně vynechat**: Sladkosti a rafinovaný cukr, omezit či úplně vynechat kávu a tvrdý alkohol

Co naopak do jídelníčku dodat?

Snídaně. To nejlepší jsou jednoduché obilné kaše. Pro ranní nastartování a pohlazení sleziny. Ideální jsou jáhlové kaše, pohankové kaše. Kaši doporučuji doplnit - oříšky, semínky a čerstvým sezónním ovocem. V zimě - sušeným ovocem, jablíčky a skořicí.

Snídaně je prostě základ. Pokud se ráno v klidu nasnídáte, podpoříte tím tělo na celý den.

TIPY pro snídaňové nováčky

Uspadněte si ranní přípravu kaší. Alespoň na začátku. Já mám vyzkoušené kaše **NOMINA** - jáhlové a další. Za minutu máte hotovou kaši, kterou jen dochutíte - kořením, semínky, oříšky, ovocem.



Snídaňové TIPY

Udělejte si to hezké. Protože naše tělo vnímá všemi smysli.

Teplé kaše: doplněné ovocem čerstvým či sušeným, přidat hrst oříšků, semínek, můžete přidat i lžičku ořechového másla nebo kefiru či kysané smetany, koření – kurkuma, skořice podle vaší chuti

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA



Nebojte se zkoušet: vejce a zelenina +

skvělá víkendová snídane

obiloviny jsou



Zeleninové či ovocné šťávy na lačno:

2dcl čerstvé šťávy ráno dělají divy.

Doplníte přirozeně mikroživiny a harmonizujete trávení.

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

4. BYLINKY ANEB PŘÍRODA LÉČÍ - FYTOTERAPIE

Recepty našich babiček fungují. Jakmile zahájíte očistu lymfatického systému, je třeba si uvědomit, že pro organismu je to dočasná zátěž. Bylinky jsou velmi šetrnou, ale účinnou první pomocí, jak podpořit tělo, podpořit drenáž. Jsou také velmi vhodné, šetrné a účinné pro pravidelnou preventivní péči.

Proč je účinná fytoterapie?

Fytoterapie se zabývá využitím léčivých rostlin – bylinek – k obnovení zdraví. Mnoho klasických léků pochází z rostlinných výtažků, ale rozdíl v pojetí klasické a alternativní medicíny je v tom, že odborníci na léčivé rostliny zastávají názor, že celá rostlina je vyváženějším lékem než chemický výtažek. A mají pravdu. Tělo umí rozpoznat, zda se jedná o přírodní látku nebo látku vyrobenou uměle v laboratoři. A to má podstatný vliv na její biologickou vstřebatelnost

v organismu. Proto se dívejte na složení a také na výrobu například doplňků stravy. Je to důležité.

Zamilujte se do bylinek. Příroda léčí. Já Vám tady přináším základní tipy využití vybraných kouzelných rostlin pro podporu lymfatického systému. Ale neomezujte se jen na mnou uvedené tipy. Vybrala jsem pro Vás úplný základ, který je dobré znát. Zkoušejte, hledejte dál, pěstujte si bylinky. Je to úžasná první pomoc při problémech nejen s lymfatickým systémem. **Bylinky mají svou sílu. Ale je dobré dát jim čas, pravidelné užívání bylinek je tou nejlepší prevencí proto vzniku zdravotních problémů.** Navíc je to jednoduché, snadno dostupné i časově nenáročné.

Jak to funguje?

Léčení bylinkami spočívá v používání bylinek k obnovení a uchování zdraví na základě rovnováhy všech tělesných funkcí. Je založeno na schopnosti některých rostlin – bylin i dřevin – nebo jejich částí (kořenů, listů, kůry, květů a semen) povzbuzovat léčivou a hojivou sílu organismu a dosáhnout optimálního zdravotního stavu. Všichni máme léčivou energii, kterou můžeme nazvat vitální silou. Tato vitální síla neustále udržuje zdraví celého organismu – fyzické, psychické i emoční.

Každá uvedená bylinka má širokou možnost využití. Můžeme využít jejich síly a pozitivních účinků na naše tělo v podobě bylinkových čajů, mastí, výluhů v olej nebo masážních olejů.



A KTERÉ BYLINKY JSOU PRO NAŠI LYMFU DOBRÉ?

Bylinky pro lymfu – jednodruhé do čajů, do jídel, na výluhy....

Svízel přítula

Svízel přítula je nám spíše známý jako „plevel“, který je hojně rozšířený na polích a loukách. Pro léčivé účely se používají jeho nadzemní části nebo šťáva. Blahodárně působí na lymfatický systém, očišťuje od toxinů ledviny, játra, slinivku a slezinu. Působí jako diuretikum (zvyšuje vylučování vody) při zvýšeném zadržování vody v organismu. Pomáhá při onemocněních močových cest (záněty, křeče, zadržování moči). Uvolňuje křeče hladkého svalstva. Používá se při léčbě poruch štítné žlázy, chudokrevnosti, nervových poruch a epilepsie.

Měsíček lékařský

Měsíček působí na jemné úrovni, má protizánětlivé, antivirové, antibakteriální, antimykotické a antispasmodické účinky. Léčí rány, zvyšuje tvorbu žluči, čistí lymfatický systém. V Evropě je měsíček znám jako zklidňující přípravek na srdce, který tiší jeho zvýšenou činnost, posiluje zrak a odpuzuje zlé duchy.



Echinacea - Třapatka úzkolistá

Tato bylina má vlastnosti, které mají silný účinek na imunitní účinek, a lze ji také použít jako protizánětlivý prostředek. V kombinaci s astragalem může snížit přetížení a otoky v lymfatickém systému.

Využití třapatky úzkolisté:

- Má imunostimulační a protizánětlivý účinek.
- Pomáhá bojovat proti chřipce a angíně.
- Osvědčila se při hnisavých infekcích spojených se zánětem lymfatických uzlin.
- Léčí záněty kůže, proleženiny a pooperační rány.
- Neocenitelná při onemocněních močového ústrojí.

Kozinec blanitý

Zastavuje pocení, urychluje hojení, posiluje svalstvo, dýchání, obranyschopnost, protivirové účinky, snižuje krevní tlak, posiluje cévy a srdce, imunitu, vhodný při chemoterapii.

Primární účinek je především **na imunitní systém** - přímý vliv na aktivaci imunitních buněk - makrofágů. Je významný adaptogen, má pozitivní vliv na odolnost organismu proti fyzické a psychické zátěži. Patří do skupiny antioxidantů, přispívá k udržení normálních funkcí kardiovaskulárního systému, krevního oběhu a tlaku, cévní soustavy a normalizuje hladinu krevního cukru. Vlivem účinných látek kozince blanitého lze normalizovat funkce močového měchýře, vylučovací funkce ledvin, tišit (pre) menstruační a menopauzální příznaky. Kozinec blanitý podporuje pohyblivost spermií, je doporučován párům snažícím se o početí.

Pampeliška lékařská

Pampeliška se používá jako detoxikační a čistící prostředek; může růst v extrémně znečištěném prostředí, a proto

má odolnost vůči řadě škodlivých látek. Je skvělá pro čištění lymfatického systému od veškerého nahromaděného odpadu.

V lidové medicíně se používá pampeliška při **zánětech vylučovací soustavy**, konkrétně při **zánětech močových cest a ledvinových kamenech**. Má také **zvyšovat tvorbu žluči** a **rozpuštět žlučové kameny**. V evropské lidové léčbě se z mnoha dalších dochovalo využití kořene pampelišky jako výborného **diuretika** a prostředku **při zažívacích poruchách**.

Mnohdy pampelišku vnímáme jako plevel. Ale sami vidíte, že opak je pravdou.

Krtičník hlíznatý (*Scrophularia nodosa*)

Tato rostlina se používá k léčbě otoků a zánětů lymfatických uzlin, uší, nosu a dýchacích cest. Může být také použit k léčbě infekcí a pomoci s celkovou slabostí.

Čistí špatně hojící se rány, vytahuje z nich hnis a infekci, rozmělněné kořeny nebo nať se přikládají na postižená místa. Výplachy pomáhají při ženských výtocích. Dělá se odvar. Používá se nejčastěji zevně, vnitřně velmi omezeně.

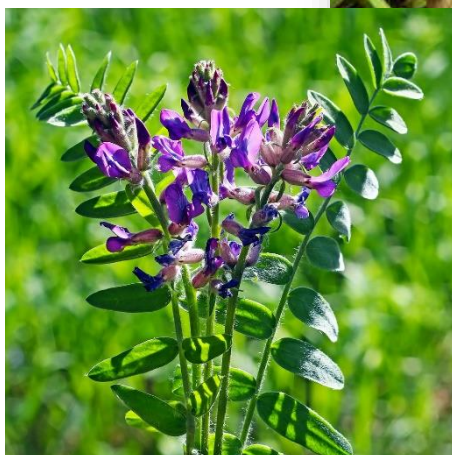
Krtičník působí močopudně, projímavě, stimuluje srdeční činnost, oběhovou soustavu, je protizánětlivý. Nejznámější je působení nati při léčbě kožních onemocnění, je však vhodná k jakémukoli čištění - např. u revmatických chorob a dny, tam, kde jde o stagnaci lymfatické soustavy nebo pomalé zažívání se zácpou. Užívat by se měl raději jen zvnějšku, vnitřně jen omezeně. Podle některých pramenů odpuzuje krtky, ale musí být zasázeno více rostlin, má nejspíše zvláštní vůni nebo pach, která prostě krtkům nevoní. Je medonosný a posuďte sami, krásný.

Harpagofyt ležatý (čertův dráp)

Díky vlastnostem stimulujícím lymfu je tato bylina důležitá pro zlepšení přirozené lymfatické drenáže těla. Podporuje detoxikaci a očistu lymfatického systému. Pozor ale. Vyhýbat by se mu měly těhotné ženy!

VODILKA Kanadská

Hydrastis canadensis neboli vodilka kanadská je nízká rozlehlá trvalka s listy ve tvaru palmy z čeledi pryskyřníkovitých, která pochází z lesů na východ od řeky Mississippi. Získala pověst bylinného antibiotika a látky stimulující imunitní systém. Podporuje proces čištění lymfatického systému.



JAK BYLINKY A ROSTLINNÉ DARY POUŽÍVAT?

Tady si opravdu může každá z Vás vybrat způsob, který jí bude vyhovovat. Bylinky se používají formou **Čajů, Výluhů, odvarů. Koncentrované výtažky z rostlin – Éterické oleje můžete využít do olejů nebo k inhalaci do difuzérů či formou osvěžení pleti květovou vodou. Je na vás, jaký rituál si vyberete.**

1) Bylinkové čaje

Pro celkové posílení lymfatického systému a imunity jsou čaje jedna z prvních věcí, které doporučuji pořídit si domů. Vylouhování rostlinných částí v horké vodě dosáhneme velmi dobrý účinků bylin. Lidský organismus přijímá vodu ochotně, a tak je čas nebo nálev vhodný i pro oslabené osoby. Pít je můžete po celý rok. A také to doporučuji. Udělat si ranního šálku bylinkového čaje celoroční rituál.

A jak se orientovat na trhu?

Máte více možností. Pořídit si již hotovou směs nebo si nechat namíchat čajovou směs na míru. Pokud si bylinky sbíráte sami nebo kupujete sušené bylinky, vždy dbejte na to, aby nebyly bylinky kontaminované látkami jako jsou umělé postřiky. Není vhodné sbírat rostliny například u rušných ulic, silnic. Ale v České republice je mnoho skvělých soukromých bylinkářů. Bylinkářství má u nás velmi silnou tradici.

TIPY na již hotové čajové směsi

Lymfatický čaj – Valdemar Grešík, Lyforegen čaj – výrobce TOPVET, Čaj na lymfatický systém – výrobce FYTO pharma

2) Masážní oleje pro podporu lymfy

Přírodní rostlinné oleje jsou ideální pro péči o naše tělo. Pokud do nich navíc přidáte éterický olej podle potřeby, získáte mocného spojence pro svou krásu i zdraví. Jsou vhodné pro denní použití. Výborné jsou po automasážích, kdy je pokožka krásně připravena a prokrvena, tedy oleje se opravdu vsřebají do hloubky a látky, které obsahují tak mají šanci působit na hluboké úrovni a to jak fyzické, tak psychické. Vůně velmi silně ovlivňují naši mysl. Já Vám zde představím mé oblíbené. Ale opět Vás nabádám. Neváhejte zkoušet a objevovat. Je to krásný koníček. Inspiraci najdete vždy i na naší FB stránce Zdravá lymfa nebo v naší uzavřené skupině.

Měsíčkový olej – MOJE LÁSKA

MO vsřebává do pokožky velmi snadno ve značném množství a **lymfatický systém** jej zachycuje. Část se dostává i do vazivového a svalového aparátu a umožňuje klouzáni **svalových a vazivových vláken** i fascií po sobě s menším třením. Oranžové barvivo měsíčku a další složky se chovají protizánětlivě. MO se užívá při zánětech obecně, protože **podporuje lymfatický systém** a významně i imunitu. Lze ho využít podpůrně i při těžkých chorobách, jako např. **rakovině střev a konečníku, dělohy, prostaty i jiných orgánů**. Také při vředech žaludku a dvanáctníku, zánětech slinivky, vazivové degeneraci střev, polypech a vůbec při všech potížích v trávení. Je to skvělý olej i pro baňkování na doma.

Kávoový olej – MŮJ LETOŠNÍ OBJEV

Olej se používá jako základ v anti-celulitidových a zeštíhlujících směsích. Obsahuje enzymy, vitamíny a vysoký obsah kofeinu. Tento olej se řadí mezi špičku anti-aging přípravků a vyhledávají ho celebrity celého světa. Kávuový olej si můžete aplikovat neředěný na obličej nebo masírovat problematické partie. Plet' uklidňuje, krásně čistí a udržuje její přiměřenou vlhkost. Perfektně se vstřebává, zanechává jemný sametový pocit na pokožce a neznatelně voní. Vhodné pro všechny typy pleti, v každém věku. A opravdu příjemně voní. Mám s ním velmi dobré zkušenosti. Krásně ulevuje a pomáhá od otoků v obličejí. Doporučuji ho používat na noc, kdy se tělo zbavuje toxinů.

Jojobový olej – krásně hydratuje a je skvělý jako nosný olej pro míchání s éterickými oleji

Jojobový olej se získává lisováním semen simondsie čínské (jojoby čínské), někdy označované rovněž jako pouštní ořech. Přestože se nazývá čínská, z této země nepochází. Jsou to plody stálezeleného dlouhověkého keře, který dorůstá do výšky zhruba 3 m a pěstuje se převážně v Mexiku, Arizoně, Izraeli, Austrálii, Argentině, Peru a Indii, tedy v teplých oblastech. Semena jsou asi 10 až 15 mm dlouhá a svým tvarem připomínají žalud.

Díky svému chemickému složení prakticky nežlukne a při správném skladování má dlouhodobou trvanlivost. Jojobový olej bývá označován jako olej, ale z chemického hlediska je to spíše vosk, přestože je při pokojové teplotě tekutý. Je čirý a má zlatožlutou barvu. Má neutrální vůni, proto bývá často používán při vytváření směsí s esenciálními oleji. UV faktor 4. Používá se v kosmetice a při masážích. Je vhodný pro jakýkoliv typ pleti. Velice dobře se roztírá, má výbornou vstřebatelnost a na pokožce zanechává příjemný hedvábný mat, pokožka zůstává vláčná a elastická. Tento olej byl využíván od pradávna indiány, zejména Apači. Indiánské ženy jej používaly pro usnadnění porodu a jako podporu při hojení jizev a pro vyhlazení pleti.



3) Éterické oleje – vhodné do olejů, difuzérů, pro květové vody

Éterické oleje jsou koncentrované výtažky z částí rostlin – květů, listů, kořenů, kůry. Jsou ideální pro domácí použití například přidáním pár kapek do difuzéru nebo pár kapek do rostlinného oleje, kterým si dáte blahodárnou automasáž.

A jak si vybrat to pravé pro vás?

Doporučuji se nejdříve s jednotlivými vůněmi seznámit. Nechat je na sebe působit. Používejte jen ty, které Vám voní. Nebojte se je kombinovat. Já velmi ráda kombinuji esence z kosodřevin s citrusy, zelené bylinky jako rozmarýn, jalovec listy s květy.

Je přirozené, že se vaše preference budou v průběhu používání měnit. Naše tělo reaguje na náš ženský měsíční cyklus, na změny ročních období, na stav naší psychiky. To je v pořádku. Poslouchejte své tělo a intuici. Konkrétní tipy dávám pravidelně do naší skupinky. Pokud řešíte konkrétní problém nebo s aromaterapií začínáte, neváhejte mi napsat na info@nopills.cz. Vyřešíme vše spolu telefonicky nebo emailem.

Nicméně snadno můžete vyzkoušet éterické oleje takto:

DIFUZÉR – do difuzéru stačí dát vodu a nakapat 7-10 kapek éterického oleje



ÉTERICKÉ OLEJE & DIFUZÉR

Voda do difuzéru  +  **Éterický olej 7 - 10 kapek**

www.nopills.cz

Nosový inhalátor – skvělá pomůcka do kabelky. Ať již chcete podpořit mysl nebo imunitu. Je praktický a náplně se dají jednoduše vyměnit. Stačí na vatovou tyčinku v inhalátoru nakapat 6-8 kapek éterického oleje nebo směsi olejů a je hotovo



VLASTNÍ OLEJ – pro ty z Vás, které chcete víc. Je to také praktická a jednoduchá cesta, jak o sebe pečovat s pomocí darů přírody. Pravidelně dávám tipy a rady na naší FB stránce Zdravá lymfa Krásná žena. Tak se přidejte.



TIP – než si zakoupíte celou lahvičku éterického oleje, využijte možnosti si olej vyzkoušet. V BEWITU si vždy můžete za pár korun zakoupit vzoreček. A to doporučuji. Vyzkoušet, jak vám olej voní!!!!

A JAKÉ ÉTERICKÉ OLEJE PODPORUJÍ LYMFATICKÝ SYSTÉM, ŽENSKOU PSYCHIKU?

Grapefruit – citrusy obecně jsou pro rozproudění lymfatického systému, jeho stimulaci a pomoc s vylučováním toxinů výborné všechny. Grep navíc působí velmi dobře i naši psychiku. Pomáhá zklidnit a zvládat stresové situace. Citrusy včetně grepu jsou také skvělé na pročištění vzduchu. Působí antisepticky, já ho používám doma i v terapiích vždy, když se blíží období přechodu a zvýšeného výskytu kapénkových infekcí – na jaře a na podzim. Dávám ho do difuzéru.

Citrón – má svěží, lehké, citrusové, kyselé a mírně sladké aroma citronu. Na psychiku působí povznášejícím dojmem. Navodí ve vás pocit osvěžení, čistoty a důvěry. Na lymfatický systém působí podobně jako Grep.

Pelargonie – je skvělá ženská esence. Vůně esenciálního oleje z geránia je sladce květinová a citrusově svěží. Může být účinnou podporou pro ty, kdo trpí únavou, necítí se dobře a pro ženy, které potřebují podpořit ženství.

Rozmarýn - tento esenciální olej má jasnou, energetizující, bylinkovou vůni, která podpoří a povzbudí. Pomůže ulevit a najít sílu, sebevědomí a koncentraci. Rozmarýn je známý jako rozveselující bylina nebo jako „bylina vzpomínky“. Říká se, že přináší „švih do života“. Podporuje prokrvení a já ho velmi ráda kombinuji do olejů společně s citrusy.

Kadidlo - Olej z kadidlovníku působí jako mírné tonikum. Harmonizuje vaši životní energii, kterou narušuje stres a napětí. Vůně má povznášející účinek na náladu. Je hluboce mentálně prospěšný. Je vhodný na neklid, strach a zmatek. Přináší zklidnění, jemné upokojení, větší soustředění a očištění intelektu. Proto je také ideální pomůckou při meditaci, rozjímání a modlitbě. Má velmi mnoho pozitivních účinků nejen pro náš lymfatický systém. Doporučuji dávat kapku do každého oleje či směsi, kterou si namícháte.

Cedr - Esenciální olej z cedru tradičně vnímán jako **podpurný a posilující životní energii a vůli**. V duševní rovině **povzbuzuje, hřeje, zesiluje sexuální citění**, ale je uznáván i díky svým **uklidňujícím a čistícím vlastnostem**. Dodává sílu v dobách krize a pomáhá zvládnout vypjaté emoce. A to je důležité. Protože příčinou stagnace lymfy je ve většině případů i mentální přetížení.

Skořice - Esenciální olej ze skořice může pomoci vzbudit dojem uvolnění, relaxace, prohřívání organismu. Může pomoci uvolnit mysl, napětí, proto je vyhledávanou součástí tělových masážních olejů. A já ho doporučuji do Vaší osobní směsi dávat vždy. Jen opatrně s dávkováním. Na 30 až 40 ml nosného oleje stačí 1 kapka EO skořice.

Jalovec - borovicově ostré aroma esenciálního oleje Jalovec je energeticky a psychologicky spojeno se schopností rozpouštět a čistit a to na fyzické i psychické úrovni. Pokud máte pocit, že v životě stagnujete, esenciální olej Jalovec vám pomůže v duševní rovině překonat stavy apatie a strnulosti, starosti a obavy ze selhání. Obnoví ve vás rozhodnost a vůli, posílí vaši otevřenost a odvahu vydat se opět vpřed, za svými sny.

POZOR

Éterické oleje nikdy nepoužívejte vnitřně!!! Nepijte je, nedávejte je do vody, nepřidávejte je do jídel. Nepoužívejte je ani neředěné přímo na kůži!!!

5. Přírodní doplňky stravy

Pokud stagnuje lymfatický systém, je třeba vědět, jaké látky budou tělu chybět a jak je dodat. Pro lymfu jsou klíčové prvky jako **je Zinek, jód, Železo, Selen a vitamíny E, D a vitamíny skupiny B**, omega 3 nenasycené mastné kyseliny, probiotika a prebiotika, betaglukany.

Nicméně užívání výživových doplňků by mělo mít svá pravidla. Pokud máte zpomalené trávení, je nejdříve harmonizovat trávení vhodnou úpravou jídelníčku a případně nasazením probiotik a prebiotik, spiruliny pro pročištění trávicí soustavy a obnovení trávení. Protože pokud je trávicí soustava zanesená a zpomalená, živiny z doplňků se stejně nevstřebají do organismu.

Já s klientkami vždy začínám nejdříve úpravou stravovacích návyků a po 3 týdnech a po krevních testech a jejich výsledcích pak na míru nasadíme i vhodné výživové doplňky. Nicméně je pár věcí, které můžete zkusit sama hned. Ale rozhodně se snažte hned dodržovat pravidla vědomého stravování a doporučení výše.

MOJE TIPY pro zdravé střeva, harmonizaci trávení

- Pro harmonizaci trávení a obnovení funkce střev – lze užívat a doporučuji užívat pravidelně jako prevenci

SPIRULINA BEWIT. Důležité je dodržet dávkování a užívat ji před jídlem, 3 x denně. Více o účincích spiruliny se můžete dočíst v mém článku. Ale několik faktů k samotné Spirulině,

Spirulina je totiž neuvěřitelným spojencem při přestavbě **centrálního nervového systému** a **odstraňování těžkých kovů, jako je rtuť a toxická měď z mozku a těla**. Zbavením se těchto kovů se zbavíte některých oblíbených paliv patogenů, jako je Epstein-Barr, pásový opar a další.

Spirulina je také bohatá na **železo a betakaroten** a také na **biologicky dostupné bílkoviny**. Obsahuje vysoké hladiny superoxiddismutázy (SOD) a chrómu, které **posilují sílu nadledvin**. To je důležité pro všechny, kteří jsou vystaveni dlouhodobému chronickému stresu, při kterém dochází právě k vyčerpávání nadledvinek.

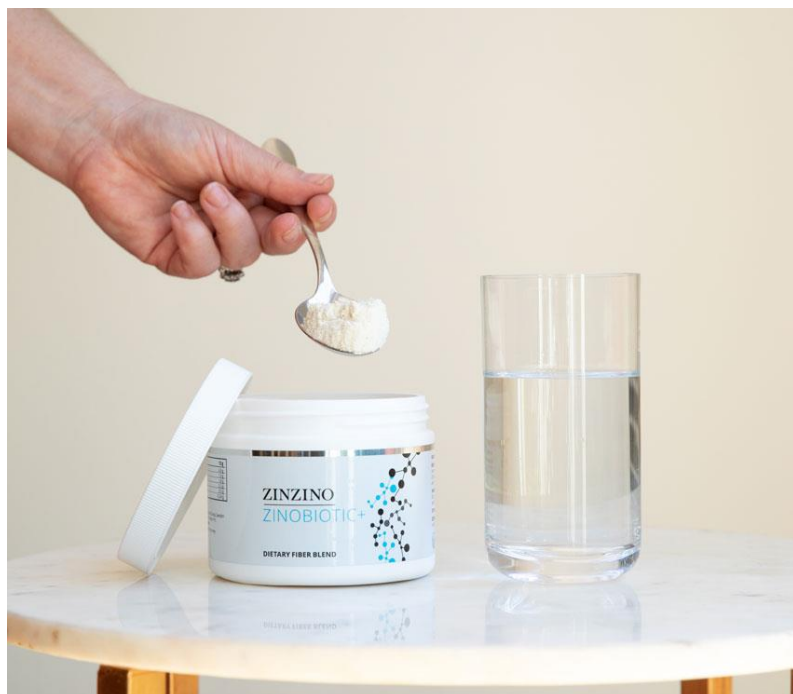
Spirulina také potlačuje působení špatných bakterií jako E. coli a stimuluje prospěšnou flóru, jako je laktobacil a bifidobactria v trávicím traktu. Tím výrazně **podporuje zdravé trávení a správnou funkci střev**.

Pro **zdraví mozku** je důležité, že spirulina může pomoci růstu nových neuronů a také posílit neurotransmitery.

Spirulina je také dobrá pro **podporu štítné žlázy**. Mikroživiny ve Spirulině vyživují zdravou tkáň štítné žlázy a mají regenerační účinek. Obsah jódu velmi účinně působí jako antiseptikum proti buňkám EBV ve štítné žláze, což snižuje výskyt patogenů, takže se může žláza lépe léčit v případě problémů (EBV je téměř za všemi problémy se štítnou žlázou). Spirulina může také výrazně **podpořit funkci lymfatického systému**.



Pro odstranění dlouhodobých problémů – špatné trávení, zácpa či průjemy, nafouklé břicho, pro harmonizaci střev je velmi vhodná tato směs. ZINOBIOTIC+, kterou si můžete objednat u mne včetně konzultace, kterou poskytuji v délce 30 minut zdarma. Napište mi na info@nopills.cz



nezbytná.

Vlákniny v ZinoBiotic stimuluji růst dobrých bakterií v celém tračníku. V lidském tračníku existuje přes 100 bilionů bakterií, a zatímco některé jsou pro naše zdraví přínosné, některé z nich jsou naopak méně žádoucí. Dobré bakterie využívají vlákninu jako své palivo, které jim umožňuje růst rychleji než bakterie nevhodné, a proto mohou zabrat jejich místo. Dobré bakterie přispívají k mnoha důležitým funkcím v lidském těle jako je například posilování našeho imunitního systému. Jsou spojeny také s lepší náladou, vytrvalostí a obecně lepším zdravotním stavem. Zdravá střeva jsou pro zdravé tělo

Všechny vlákniny v produktu Zinobiotic také přispívají k pocitu sytosti (což napomáhá zvládat chuť k jídlu), a zároveň snižuje nadýmání tím, že upravuje pravidelnost vyprazdňování⁴. Může dojít ke krátkému přechodnému období, během kterého vláknina začne upravovat populaci bakterií, ale to je jen drobný krok na cestě k dobrému zdraví.

Doporučené dávkování: Smíchejte 6 g prášku (1 odměrka) a 50 až 100 ml vody v nápojovém šejkru, nebo smíchejte s nápojem dle vašeho výběru (např. s vodou či džusem) Doporučené užívání je jednou až dvakrát denně.



B. VNĚJŠÍ PÉČE O TĚLO

Ano je to důležité. Protože pro nás ženy je důležité i to, jak naše tělo vypadá. Setkala jsem se s názorem, že je to povrchní. Že je jedno, jak vypadáme, že důležitá je duše. No. Nejsem taková BIO žena, abych to brala vážně. Navíc jako osobní koučka moc dobře vím, jak naše psyché působí na naše tělo a jak tělo naopak působí na naši duši a naše myšlení. **Pevně věřím, že vše by mělo být v rovnováze.** A také jsem osobně hluboce přesvědčena, že je důležité i to, jak vypadáme. Ne pro okolí, ale pro nás samotné. Je důležité, projít okolo zrcadla a se zálibou se na sebe dívat, cítit se při tom dobře. **Je důležité pečovat o sebe s láskou, pečovat o sebe tak, abyste měla ráda své tělo, abyste se sebe ráda dotýkala.** Pokud budete zažívat se svým tělem takto důvěrný a vřelý vztah, pak, teprve pak budete schopná zažívat takto důvěrný vztah i se svým okolím.

Tak doufám, že vám pomohu naučit se o sebe pečovat chytře, zařadit péči o sebe na jedno z prvních míst na svém seznamu priorit. A není to o tom vypadat jako modelka, která na nás skáče z obálek časopisů. To není priorita ani dobrý vzor. To není realita. To jsou hodiny práce ve photoshopu. **Realitu si tvoříme my sami.** Žena je krásná, pečující, milující, intuitivní bytost a patří k ní i zdravé a krásné tělo. Ne podle šablon, ale podle svého vnitřního pocitu. Každá z nás by měla zažít pocit radosti z dotyku vlastního těla, pocit, že je nám v těle dobře uvnitř. I to, že na sebe s láskou hledí a říká si ano, jsem krásná. Protože milé dámy. Jste.

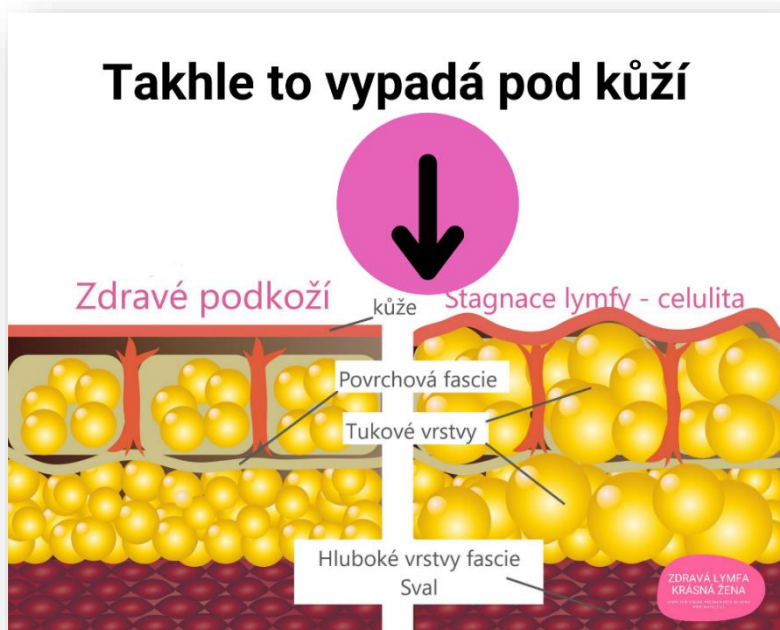
Každá z vás jste krásná, milující, něžná i vášnivá bytost. Vidím to denně ve své praxi. Nepotkala jsem ještě ženu, o které bych tohle nemohla říct. Každá krásná svým způsobem, ale to je nádherné. Ta různorodost. No a v realitě denní vidíme, že s věkem, zátěží prostě naše tělo křehne. Stárnutí je proces. Přirozený proces. A je třeba péče. Nejvíce se mi osvědčila denní, pravidelná a chytrá péče. To funguje. Malé kroky dělají zázraky. Tak pojďme na to.



1. AUTOMASÁŽE

Proč je tak důležité provádět automasáže. Proč je dobré znáte techniku automasáže? Protože pokud se chceme zbavit například celulitidy, otoků těla. **Nestačí jen samotná podpora formou olejů a krémů. Ty sami o sobě nefungují tak, jak by měly. Je třeba manuálně aktivovat/obnovit/uvolnit fasciální povrchovou vrstvu a tím teprve dojde k oživení lymfatického systému v podkoží a také hezky uvolníme svaly.**

Lymfatický systém nemá vlastní „pumpu“. Tedy tok mízy v lymfě je závislý na pohybu svalů, fascií. A v případě, že jsou tyto tkáně přetížené, a to v případě, že máte celulitidu, otoky, prostě jsou, tak je nutný zásah zvenčí. Ideální je manuální lymfodrenáž, masáže a jiné techniky. Ale nyní se zde bavíme o domácí péči. Takže vám přináším návod, jak si doma udělat automasáž.



DRUHY AUTOMASÁŽÍ (ŘAZENÉ DLE ÚČINNOSTI)

- Suchá masáž kartáčem** nebo žínkou. Když vytvořením kožní řasy aktivujeme fascii. Masáž se provádí na suchu a je to i tip, který máte do podrobně popsany v této knížce.
- Jemné masážní baňkování** – velmi účinná technika a skvělá pro domácí použití. Pro aktivaci lymfatického systému a automasáž fascie a svalů se používá silikonová masážní baňka. Technika baňkování je stará několik tisíc let. A navíc se dá dobře naučit i online. Pro vás jsem ji s týmem zpracovala do VIDEO kurzu „Jemné masážní baňkování těla – hýždí, nohou, rukou a bříška“.
- Reflexní ošetření lymfatického systému** – tato technika je velmi účinná. Je však třeba naučit se velmi precizně techniku reflexní masáže. Pracuji s touto technikou již 5 let a jsem zastánce toho, že tuto techniku je nutné naučit se osobně.
- Manuální lymfodrenáž** – manuální drenáž prováděná terapeutem, prováděná v pravidelných intervalech. Postupně se aktivuje celý lymfatický systém. Má velmi výrazné účinky, ale je nutné docházet pravidelně osobně k lymfoterapeutovi. Dle potřeby manuální lymfodrenáž doplňuji o techniky lymfatického tejpování a terapeutického baňkování.

Suchá masáž kartáčem nebo žinkou je jednoduchá technika, kterou zvládnete sama podle instrukcí v praktické části této eknížky. Další automasáže můžete doma provádět, již ale vyžadují znalost techniky nejen samotné masáže, ale také je nutné naučit se otevírání lymfatických uzlin, alespoň břišní dýchání pro aktivaci břišních uzlin a uzlin v pánevní oblasti. Některé z technik jako je Jemné masážní baňkování již najdete i v mých online kurzech.

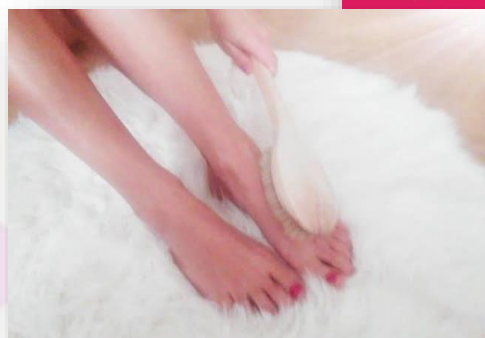
Techniku reflexního ošetření učím jen osobně na kurzech. A Manuální lymfodrenáž je již terapeutická technika, tedy je nutná osobní návštěva terapeuta. Kurzy online a živé akce najdete na stránkách www.nopills.cz.

BAŇKOVÁNÍ – REFLEXNÍ TERAPIE - KARTÁČOVÁNÍ



Reflexní body, plochy

není od věci, rovnou při reflexní terapii nohám následně dopřát úlevu bylinkovým krémem pro lepší prokrvení, hojení



ZDRAVÁ LYMFA
KRÁSNÁ ŽENA

ZDRAVÁ LYMFA
KRÁSNÁ ŽENA

TIP - Technika suché automasáže kartáčem

Jedná se o techniku, která se provádí na sucho. Ano na sucho. Jedině tak se nám podaří správně aktivovat a uvolnit napětí, spasmy na povrchové fascii, která se rozprostírá po celém našem těle. Samozřejmě můžete žínku či kartáč použít i ve sprše na mokré kůži, ale to má jen částečný efekt. Nicméně pořád je to lepší než nic. Takže opět. Berte tento návod jako inspiraci. Vyzkoušejte si masáž na sucho i ve sprše. Sama ucítíte ten rozdíl.

HŘEBELCOVÁNÍ

Nazývám to tak. Protože vždy, když vezmu doma do ruky kartáč, tak si vzpomenu na hřebelcování koní. Princip této masáže je stejný. **Na sucho, krouživými pohyby po směru toku lymfy, provádíme krouživé jemné pohyby. Není třeba velkého tlaku.** Není účelem rozedřít kůži do červena. Lymfatický systém vyžaduje jemnou péči, bez přílišného tlaku.

Doporučuji udělat si z této mini-automasáže rituál. Například ráno před sprchou nebo večer před spaním a nanesením krému či oleje na tělo.

Co je klíčové?

- Dodržet směr masáže
- Netlačit
- Dělat masáž pravidelně alespoň 4 x týdně.

Jaké výhody má hřebelcování?

- Zabere skutečně 5 minut
- Není třeba síla
- Probere vás po náročném dni i noci.
- Přináší okamžitou úlevu od pocitu těžkých nohou, od napětí v těle
- Je to jednoduché. Stačí si pořídit kartáč nebo masážní žínku
- Praktikovat se dá bez omezení

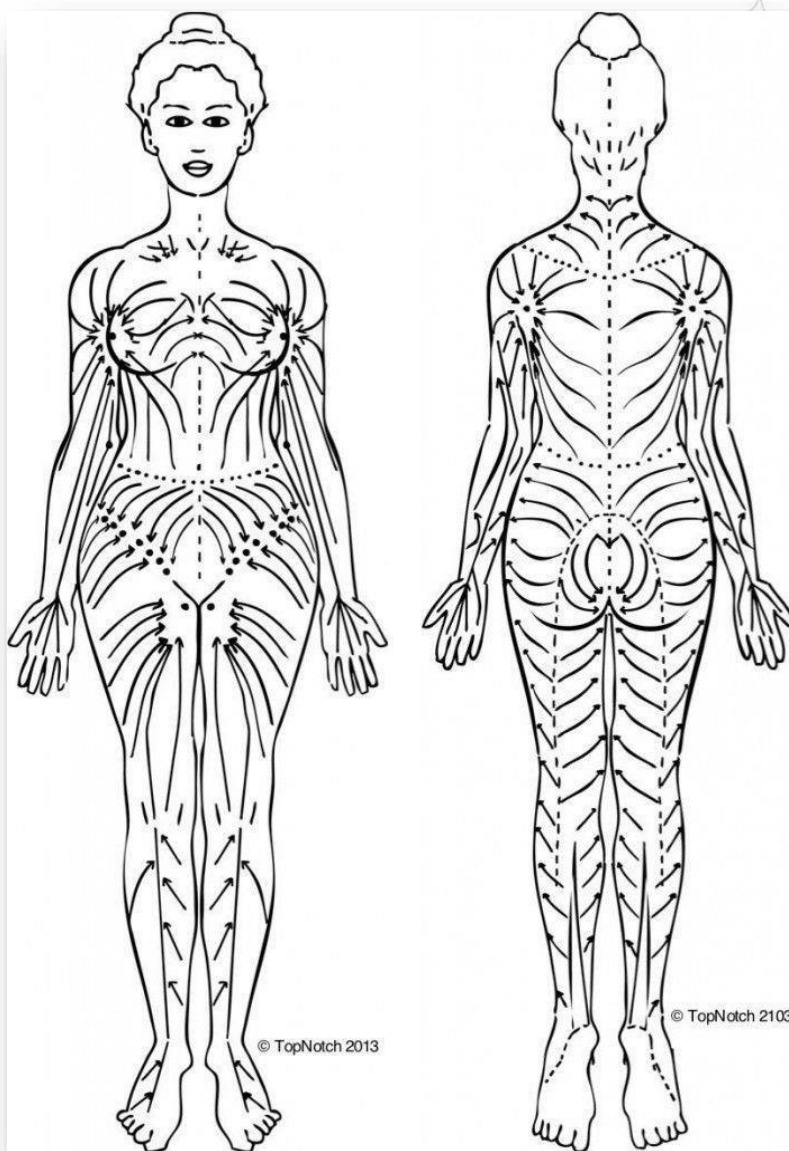


SMĚRY TAHŮ KARTÁČEM

Doporučuji vytisknout si a dát do koupelny, než si budete směry pamatovat z paměti.

ZDRAVÁ LYMFY
KRÁSNÁ ŽENA

Průběh lymfatického systému a směry tahů kartáčem
pro ženy, 1. díl



ZDRAVÁ LYMFY
KRÁSNÁ ŽENA

Průběh lymfatického systému a směry tahů kartáčem
pro ženy, 1. díl

ZDRAVÁ LYMFY
KRÁSNÁ ŽENA

Průběh lymfatického systému a směry tahů kartáčem
pro ženy, 1. díl

CO SE VÁM BUDE HODIT K DOMÁCÍ AUTOMASÁŽI

Kartáč s rukojetí

Za mě je tohle ideální pomůcka pro tuto masáž. Koupíte jej v každé drogerii – viz. Obrázek.

Najdete zde mnoho pomůcek, které jde použít k suché masáži. Já miluji kartáče a rukavice, ale vyberte si a vyzkoušejte, co vyhovuje vám.



Masážní oleje po kartáčování

Ty jsme si zmiňovali v kapitole o bylinkách. Tady vůbec neváhejte a použijte je směle i po automasáži suchým kartáčkem. Pokožka bude „otevřená“ prokrvená a krásně přijme přírodní olej, který se dostane dobře do hlubších vrstev naší kůže a může se tak plně rozvinout a působit účinek oleje a bylinek.

Konkrétní tipy máte ode mě jste dostali. Já již používám výhradně oleje a éterické oleje, difuzéry a výživové doplňky od BEWIT. Je to česká firma, s velkým přesahem až do bioenergetiky, všechny oleje jsou v terapeutické kvalitě a hodně ze surovin pochází našich luhů a hájů. Mám je ráda. Takže směle doporučuji i dál.

Odkaz do e-shopu, kde si můžete nakoupit sami po registraci je [ZDE](#). Pokud chcete poradit, jaký olej vybrat, jak si namíchat svoji směs. Napište mi na info@nopills.cz.

2. OBLEČENÍ A ZDRAVÁ LYMFY

Revize šatníku je nutná. Ano vidíte dobře.

Možná Vás to překvapí, ale to jak a co si oblékáme ovlivňuje náš lymfatický systém víc, než si myslíte. Díky tomu, že se lymfatický systém nachází těsně v podkoží na mnoha místech našeho těla, má těsné oblečení, nepadnoucí oblečení, které tlačí, vliv na tok mízy v lymfatických cévách.

Nejde o to, jestli vyznáváte sportovní či klasickou módu. Chci zde upozornit na jednu věc. Často se ženám nelíbí "faldíky" okolo pasu, faldíky, které koukají z bokových džín. No, a to je právě to. **Dámy, těsné oblečení, špatný střih prostě škrtí a utiskuje přirozený tok lymfy. Tam, kde denně místo škrtíte, tam vznikne otok.** Může Vám připadat jako tukový prstenec. Velmi často však jde o problém lymfatického systému. Ať jsou to těsné okraje ponožek, příliš těsné džíny či zarývající se pas od šatů.

Co s tím?

Prostě to přestaňte nosit. Udělejte si revizi oblečení a **vyhodte vše, co vám nesedne, co vás někde škrtí.**

Ideální jsou dobře padnoucí šaty, kalhoty do pasu, protože právě v oblasti pasu je pomyslná linie, kde se lymfa dělí na horní a dolní část.

Kalhoty by neměly stahovat, škrtit v pase, musí umožnit volné dýchání. Pozor na podprsenky!!! Špatná velikost podprsenky dovede nadělat neplechu, ať již vás škrtí pod prsy či se do vás zarývají kostice. Neměly byste z ní mít otlaky!

Co s tím? ZAČNI HNED!

Naplánujte si revizi šatníku. Nepadnoucí oblečení odneste do bazaru nebo do nejbližší charity. Uděláte dobrý krok pro své zdraví a dobrý skutek pro druhé.

3. JAK UVÉST TIPY DO DENNÍ PRAXE?

Není těžké přečíst si knížku. **Těžké bývá začít konkrétní tipy dělat.** To známe každý i já. Já mám tu výhodu, že jsem si osvojila i ve svém životě koučovací praktiky. Tedy vím, jak na to. A ráda vám tady svoje tipy předám.

Pokud teď sedíte a říkáte si. No skvělé. Dozvěděla jsem se hodně informací, některé věci opravdu zanedbávám. Jen teď fakt nevím, jak začít. Tak vyzkoušejte následující postup.

Vědět co chci, je základ!

Pokud chceme ve svém životě změnu. A to platí nejen pro zlepšení péče o vás lymfatický systém, je třeba si v první řadě v klidu sednou a odpovědět na otázku. **Co je pro mě teď nejdůležitější? Co chci teď změnit?** A podle toho si dát konkrétní cíl. Pojmenovat ho. A připravit si jednoduchý plán, jak si cíl splnit.

Provedu Vás tady na dálku jednoduchou metodou, která je založena na koučovací technice tzv. modelu GROW. V příloze této knížky najdete i praktický pracovní list, který si můžete vytisknout a začít.

Princip této metody není složitý. Mám ho ráda i proto, že učí jít po podstatě. Po té lidské. Pomůže Vám uvědomit si svoje vnitřní já. Uznávám, že to může být na začátku těžké. A to v tom smyslu, že nejsme v průběhu života často učeni kritickému myšlení a potlačujeme své sny a přání, nežijeme podle svých pravidel. Nejsme učeni ptát se sami sebe, hledat odpovědi uvnitř. Ale vyzkoušejte to. Dejte si čas v klidu nad jednotlivými kroky popřemýšlet. Uvolnit se a opravdu zapátrat ve svém nitru, co vás vede, motivuje ke změně. Lidská mysl je krásná, složitá, ale krásná. Pokud se nebojíme zapátrat ve svém nitru. Zapátrat po své vnitřní opravdové motivaci ke změně. Bývá tam hodně strachu, bloků, traumat, ale nemám strach, že to nezvládnete. Řešíme tady teď změnu návyků (péče o sebe, denní jezení, dýchání), které již máte. Tedy pravidelnou péči o sebe. Já se snažím vám ukázat, jak to dělat chytře. Efektivněji a s jasným cílem. Vědomě.

Pokud byste v průběhu práce se sebou narazili na překážky, které máte pocit, že nezvládnete sami. Napište mi nebo zavolejte. Tady již bude na místě osobní a individuální práce. Navedu vás, nasměruji, jak dál. A tohle myslím vážně. Pokud se zaseknete, tak se netrapte a prostě se zeptejte. Sdílení pomáhá utřídit si myšlenky, urychlit proces změny. A věřte, že v tom nejste sami. Já sama klienty tímto procesem provázím, ale také se sama nechávám provázet, chodím pravidelně na supervize, psychoterapie, protože práce se sebou je cesta. A to doživotní. A život je moc krátký na to, abychom ho žili ve stínu pochyb, stresu z toho, že to nedokážu. Naopak, pojďme sdílet a podpořit se, naučit se pracovat i s překážkami, strachy. Ať si můžete užít každý den vědomě, s radostí, a i lehčeji zvládat dny, kdy prostě „všechno je špatně“. Jde to!

JAK SI VYBUDOVAT NOVÝ NÁVYK - PRAKTICKY

I. Můj cíl

To je alfa a omega. Prosím nepřeskakujte tento krok. Je třeba opravdu se v klidu zamyslet, co chci. Proč to chci. A konkrétně si to pojmenovat. A to pozitivně.

Konkrétně to může vypadat takto.

- Chci mít pevné a zdravé stehna (ne - chci zlikvidovat dolíčky na stehnech)
- Chci mít zdravé nohy (ne – chci se zbavit otoků, chci se zbavit těžkých nohou)

A proč? Protože, lidská mysl je chytrá. **To, na co myslíte, to přitahujete. Tam vaše pozornost sílí.** Pokud si budete představovat, jak máte ošklivá stehna a drhnete si masážní žínkou nohy, tak věnujete pozornost problému. Ale my chceme problém vyřešit. Proto je nutné, nejdříve si dát v mysli jasný a kladný cíl. Tím vědomě podpoříme a aktivujeme proces změny. Proto je tu hned krok dvě, kterým pomůžeme naší mysli nastavit si jiný program. Pomůžeme přesunout aktivitu a energii na věci pozitivní. **POKUD SI DOVEDETE PŘEDSTAVIT POZITIVNÍ VÝSLEDEK A V MYSLI JEJ PROŽÍT, JSTE NA VELMI DOBRÉ CESTĚ, OPRAVDU ZMĚNY DOSÁHNOUT.**

II. Jak jsem na tom teď a jak by to mělo vypadat v „cíli“

Teď se zamyslete. **Kde jste teď konkrétně na cestě k vašemu cíli?** Používám tady stupnici „teploměr“. Na jakém stupni od 0 do 10 nyní jste? 0 znamená úplný průšvih. 10 je váš cíl.

A to si napište zaznamenejte. Je to jednoduché, moc nad tím nepřemýšlejte. Jen k sobě buďte upřímní. Není potřeba si na nic hrát. Nikdo jiný, než vy to teď neuvidí. Nikdo vás nebude soudit, hodnotit. Jde jen o vás.

A teď přejděte ke klíčové věci. Zapijte fantazií, představy obrazné i smyslové. Teď si představte, že **JSTE V POMYSLNÉM CÍLI. JAK SE TAM CÍTÍTE? JAK VYPADÁTE? CO PROŽÍVÁTE? CO SE ZMĚNILO, UVNITŘ VÁS? JAK O SOBĚ TEĎ PŘEMÝŠLÍTE? JAK NA TO REAGUJE VAŠE OKOLÍ?** NA TO SI DEJTE ČAS.

Tohle je klíčové! Je třeba si opravdu prožít Váš sen, zhmotnit si ho v sobě, ve své představě. Vše si napište a až budete hotovi, přečtěte si to a zapamatujte si to. **Prožijte si to.**

III. Co k tomu budu potřebovat?

A ze snových výšek přejdeme ke konkrétní práci. Již si dovedete představit, jak se cítíte v cíli. Ale k tomu budeme potřebovat několik věcí. Ty si teď napište do seznamu. A přemýšlejte všemi směry. To znamená **napsat si konkrétní věci, kroky, které budete potřebovat udělat, koupit, zařídit, abyste mohla dosáhnout výsledku.**

Pomohu vám zase příkladem:

- 1) *Dala jste si za cíl – Začít pravidelně snídat a mít celé dopoledne příjemný pocit a energii.*
- 2) *Teď jsem ve skluzu tak na bodu 4 a chci se dostat na 9. Nestíhám snídat pravidelně a neřeším co snídám. Představím si, jak to vypadá, když v klidu snídám, jak se cítím – začínám hezky den, cítím se plná energie, rána se díky tomu zklidnila, mám hezčí den, moje břicho je spokojené, nemám již otoky a netrpím plynatostí. Cítím se lehká a krásná. To si opravdu v mysli prožiji, procítím!!!*
- 3) *Budu potřebovat – nařídit si budíka o 15 minut dříve, koupit si snídanové kaše, dopředu nakoupit ovoce a moje oblíbené oříšky, najít si pár receptů, seznámit rodinu s úpravou ranní rutiny.*
- 4) *Co a jak udělám (to je bod 4 – Dominová kostka). Za prvé – nařídím si teď hned budík na nový čas. Zítra se stavím o obchodě pro kaše a ovoce. Začnu pozítří v 7 hodin ráno. Vytisknu si tabulku a dám si ji dnes večer na lednici. Budu si křížkovat dobré pokusy. Ať vidím pokrok a mám motivaci.*

IV. Moje priority aneb dominová kostka

V klidu si prohlédněte seznam věcí, činností, které budete potřebovat pro realizaci a splnění cíle. A označte si věc, která je naprosto klíčová pro to, abyste začala. Tu si označte 1 a postupně takto očísľujte celý Váš seznam od 1 do xxx.

K prvním třem krokům si dejte konkrétní čas a datum, kdy budete danou věc realizovat.

Vytiskněte si plán a do něj si запиšte úkoly, datумы a časy. Dejte si ho na viditelné místo nebo do svého deníku a začněte!

MŮJ OSOBNÍ PLÁN .

1. Můj cíl je...

2. Kde nyní jsem

Teď jsem tady – napište si reálně, kde se nyní cítíte být. Kde je váš začátek na cestě k vašemu cíli.



Až budu v cíli, tak se cítím.. vypadám... změnila jsem...vše si vypište, nakreslete...

3. Co k tomu budu potřebovat?

Napište si vše, co vás napadne – od co musím udělat, zařídit, koupit, vyřešit...

4. Kde začnu?

Co je teď nejdůležitější?

Co konkrétně udělám?

Kdy - datum a čas

ZÁVĚR

Děkuji, že jste dočetla až sem. Doufám, že Vám tato knížka pomohla otevřít ty správné dveře pro zdraví a krásu. A také pro spokojený a radostný život.

Váží si vašeho zájmu a budu ráda, pokud se připojíte do naší skupiny na FB. Pokud máte jakýkoli dotaz. Napište mi na info@nopills.cz.

Budu ráda i za Váš názor. Jak Vám knížka pomohla, co vám v ní chybělo? Co vás zajímá a nenašla jste zde?

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

S láskou pro Vás, Kateřina

Fadljevičová www.nopills.cz



PS poslední prosba na konec. Tvorbě e-booku jsem věnovala opravdu hodně času. Proto prosím, pokud budete chtít informace o ebooku šířit dál, ať je to formou odkazu na moje stránky, vždy se sdílením zdroje informací a aktivním odkazem na program Zdravá lymfa – Krásná žena, www.nopills.cz by Kateřina Fadljevičová. Jakékoli kopírování materiálů a jejich zveřejňování je zakázáno, jsou chráněny ochranou známkou a autorským zákonem.

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA

ZDRAVÁ LYMF
KRÁSNÁ ŽENA