

ZBAV SE PROBLÉMŮ S  
TRÁVENÍM A OTOKŮ BŘÍŠKA  
PŘIROZENĚ A BEZ PILULEK



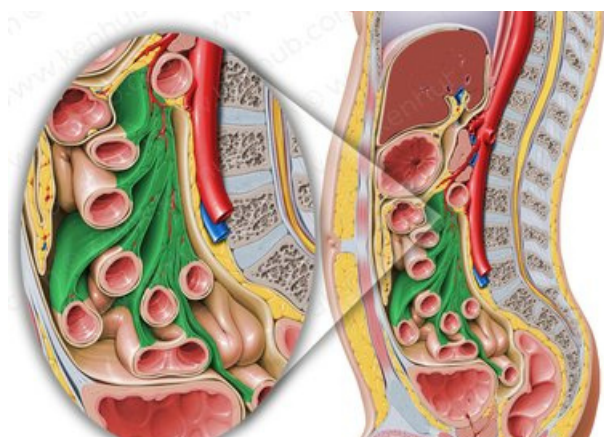
# AUTOMASÁŽE BŘÍCHA

*+ tipy pro zdravé trávení*

## TRÁVENÍ A LYMFA

### PROBLÉMY TRÁVICÍHO SYSTÉMU - ŽALUDEK, STŘEVA.

Nerovnováha a problémy v této oblasti významně ovlivňují i náš lymfatický systém. Pokud jsou podrážděné střevní klky, dochází v oblasti střev k městnání lymfy a zduření lymfatických uzlin. Stejně tak pokud je podrážděna oblast Mezenterium (závěsu střev). V případě, že je v oblasti celého trávicího traktu nadbytek toxinů, reaguje lymfatický systém přirozeně zduřením uzlin. Může se to projevovat bolestmi v oblasti trávicí soustavy, tvrdnutím břicha, nafouknutým bříškem a dalšími příznaky. Včetně problémů s psychikou - nesoustředěnost, zapomínání, únava. Takže.

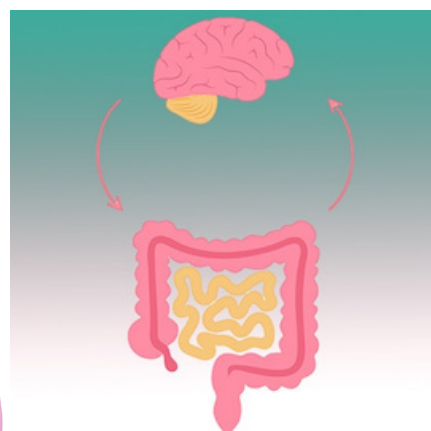
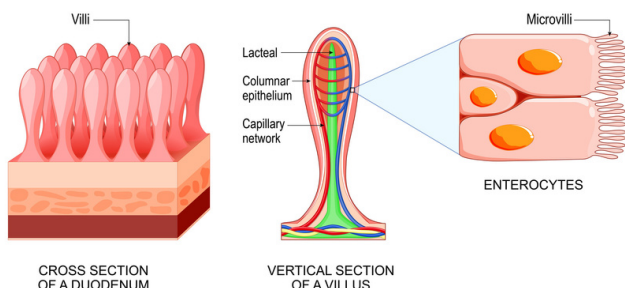


*Dutina břišní je protkána fasciemi a lymfatickými cévami a uzlinami. Problémy - městnání lymfy způsobují vnitřní otok a nadměrné ukládání toxinů a tuků*

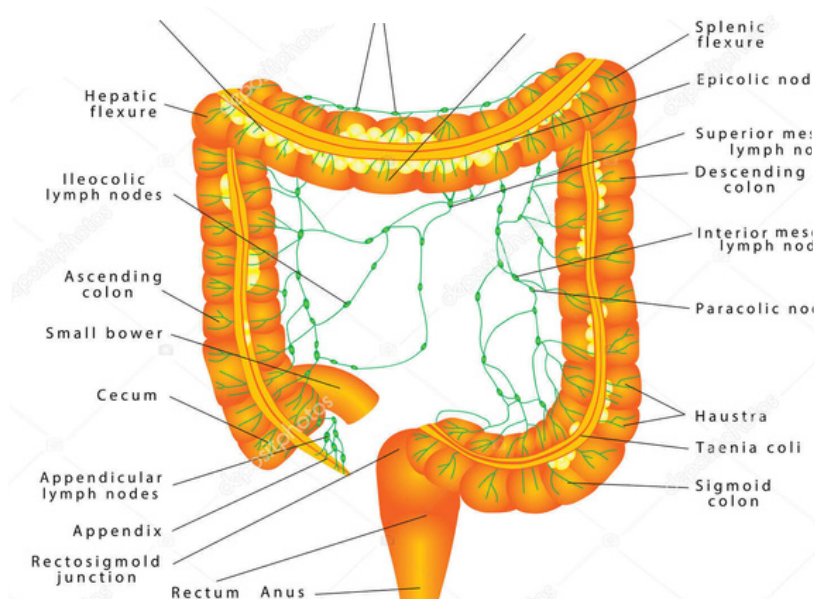


*Střevo a náš mozek  
= jeden propojený okruh.*

### Klky v tenkém střevě



## TRÁVENÍ A LYMFA



Lymfatické cévy a uzliny tlustého střeva

### CO JE DŮLEŽITÉ?

1. Je důležité, jak jíme.
2. Je důležité co jíme.
3. Klíčová je i dostatečná hydratace.
4. Je důležitý dostatek odpočinku a spánku.
5. Je důležitý dostatečný pohyb a správné dýchání.

A také další návyky, které prospívají zdraví naší břišní dutiny a pánevní oblasti. Tady myslím hlavně **automasáže**. A ty se nyní naučíme. **Jsou skvělou prevencí i nástrojem pro zmírnění potíží, napětí.**

**Než začnete. Pokud trpíte bolestmi, je na místě konzultovat váš problém s odborníkem. Masáže nenahrazují léčbu. Mějte respekt k tomu, co vám tělo říká. Bolesti jsou signály těla. Vnímejte se a hledejte řešení.**

## JAK NA AUTOMASÁŽE BŘÍŠKA?

**Dotyk léčí. A automasáže břicha jsou velmi účinnou pomocí s problémy jako je špatné trávení, nafouklé břicho, zácpa, stagnace lymfy a mnoho dalších problémů.**

### CO JE DŮLEŽITÉ?

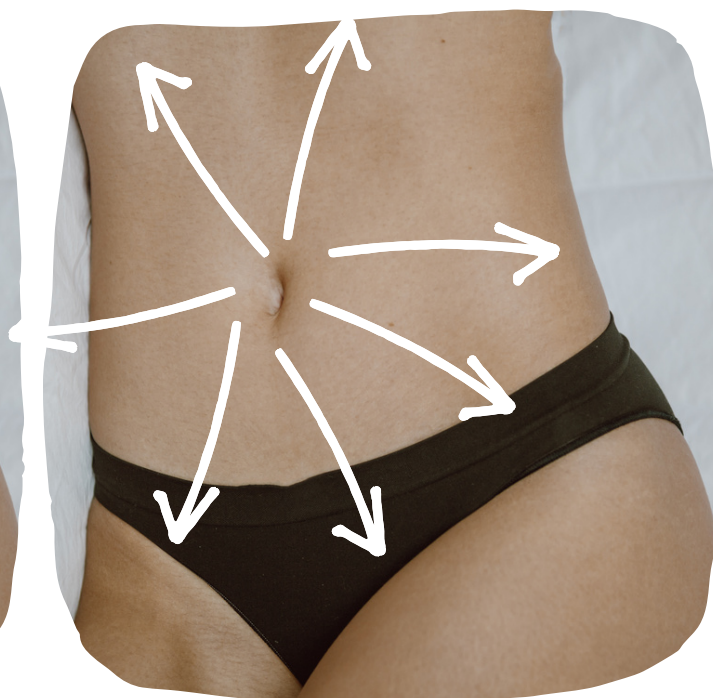
1. Při masáži jemně břicho jemně masírujeme, používáme lehký tlak. Žádné mačkání, tlak do hloubky. Masáž nesmí bolet.
2. ***Dodržujte směry tahů automasáže. Začni s fází 1 a skončíš fází 3.***  
***Před a po masáži se vždy prodýchej.***
3. Masírujeme rukou. Pro aktivaci fascie je vhodné i použití suchého kartáče nebo masážní žínky.
4. Masáž a její účinek **velmi dobře podpoříte výběrem vhodného oleje pro masáž. Doporučení máš dále v návodu.**
5. U masáže dýcháme pravidelně do břicha.

### SMĚRY TAHŮ AUTOMASÁŽE 1. fáze, 2. fáze

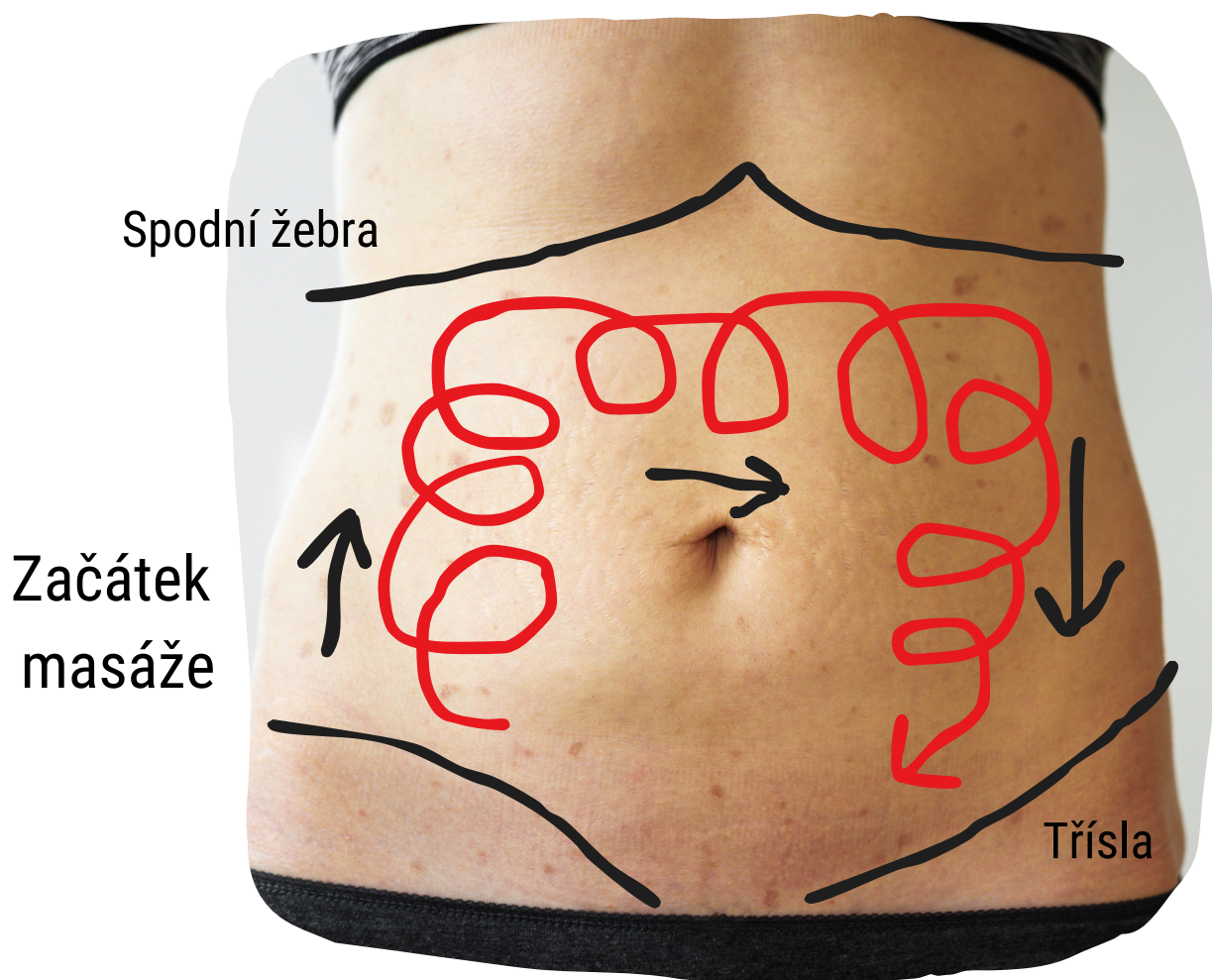
po směru hodinových ručiček

nebo

od pupíku do stran



## SMĚRY TAHŮ AUTOMASÁŽE 3. FÁZE



Postup: tato fáze masáže je důležitá. Podporujeme funkci tlustého střeva. Začínáme na pravé straně nad tříselem. Krouživé plynulé pohyby směřujeme k dolnímu žebří, potom rovně nad pupíčkem a dolů od levého spodního žebra k tříslu. Opakujeme 5 x.

## ČÍM MASÍROVAT?

### Pomůcky - vyberte si

1. **Vaše ruka - dlaní a prsty**
2. **Suchý kartáč (seženete běžně v drogerii)**
3. **Masážní žínka (seženete běžně v drogerii)**

### Oleje

Můžete masírovat na sucho. Ale je velmi blahodárné, podpořit masáž i olejem. Můžete použít hotovou směs. Ale také si můžete namíchat vlastní masážní olej. Používejte pouze čistě rostlinné oleje.

**Kartáče - masážní žínky**  
seženete v běžné drogerii



## MOJE TIPY

### Jak si namíchat vlastní olej?

Potřebujete "nosný olej" - tedy základ pro masáž a do něj pár kapek éterického oleje. Můžete použít jednodruhové éterické oleje nebo již připravené speciální směsi éterických olejů.

### Základní oleje - doporučení

**Mandlový olej** - krásně se vstřebává, je to velmi ženský olej, pokožku hydratuje a vyživuje

**Kokosový olej** - je třeba jej zahřát v dlani. Pro míchání s oleji stačí nechat ho při pokojové teplotě chvíli venku a pak nakapat éterický olej. Je plný mikroživin.

**Jojobový olej** - je takové tekuté zlato. Má výhodu, že velmi dlouho vydrží a nežlukne.

**Konopný olej** - je skvělý na pokožku se striemi, suchou, hojivý i na problematickou pokožku - ekzémy, alergie.



ZDRAVÁ LYMFY  
KRÁSNA ŽENA

# VLASTNÍ AROMA OLEJ

**Základní olej**  
10 ml



+



**Éterický olej**  
7 - 10 kapek

[www.nopills.cz](http://www.nopills.cz)

## MOJE TIPY

### Éterické oleje - jednodruhové. Pro naše bříško.

**Levandule:** Levandulový esenciální olej se dá nazvat přírodním antioxidantem, který působí jako prevence. Uvádí se, že levandule má antioxidační aktivitu a může napomoci předcházet oxidačnímu stresu. Je vhodný pokud vaše problémy s trávením souvisí s přemírou stresu. Pomůže vyvolat pocit klidu. Pomáhá i při problémech se žaludkem například při cestování.

**Mateřídouška** - Tymián horský: Pomáhá s problémy jako je nadýmání, bolesti, křeče. Na psychické úrovni vás její vůně posílí, dá vám sílu a odvahu. POZOR - nevhodný pro těhotné a děti do 2 let. Vnitřně používejte čerstvou do jídel.



### Éterické oleje - směsi BEWIT.

**BEWIT GASTO** - směs, která na fyzické úrovni harmonizuje žlučník, pomáhá tělu zbavit se nepotřebných látek. Ale také emocí, podporuje očistu organismu na fyzické i psychické úrovni.

**BEWIT COLDET** - směs pomáhá detoxikovat střeva, podporuje imunitní systém.

### Hotové masážní oleje. Když nechcete sama míchat oleje.

**Tělový olej BEWIT DE-T-OX ELIXIR** - pomáhá celkově uklidnění, očistě na fyzické i psychické úrovni. Najdete v něm éterické oleje mateřídoušku, fenykl, levanduli a další, ale také výtažky z pupenů.

**Tělový olej BEWIT Coldet plus** je exkluzivním řešením, které v sobě snoubí žádoucí atributy pro čištění pokožky od venkovních i vnitřních znečišťujících látek. Předností je olej z černého kmínu, který díky svým antibakteriálním účinkům chrání tělo i mysl před nepříznivými vnějšími vlivy.



## P O Z O R

### **Oleje a uchování**

Oleje skladujte na suchém místě nebo v lednici. Ideální je ve skleněné lahvičce, tmavé.

### **Ředění olejů s éterickými oleji**

Nikdy nepřekračujte doporučené ředění nosného oleje a éterického oleje. Může se vám zdát, že olej málo voní. Ale většina z vás je zvyklá na komerční oleje z drogerií. Neříkám, že jsou všechny špatné. Ale do většiny "komerčních" olejů jsou přidávány umělé vůně a přísady, které mají silnou vůni. Ta ale není přirozená. Přírodní a kvalitní éterické oleje většinou "méně" voní. Ale nenechte se zmást. Věřte, že příroda je mocná čarodějka. Není potřeba uměle přidávat umělé přísady.

### **Jak si vybrat éterický olej?**

Ode mě tady máte pár doporučení. Ale výběr olejů je mnohem širší. Nebojte se zkoušet. Každá z vás jste jiná, máte jinou momentální potřebu. V [Bewit eshopu](#) doporučuji dát si do vyhledávače třeba i náladu či potřebu (př. smutek, povzbuzení, zklidnění, žaludek...) a nechat si "našeptat" co jaký olej umí a pro co je vhodný. Nebo mi napište na [info@nopills.cz](mailto:info@nopills.cz). Dejte na svůj nos. Vnímejte, jak vám vůně voní, jak na vás působí i psychicky. Tisíce let aromaterapie zkoumá účinky vůni na organismu i naši mysl. Takže víme, která bylinka je vhodná na určitý druhu problému či potřeby. Ale pořád zdůrazňuji, každá jste originál a máte jiné potřeby. Dejte i na svoji intuici. Dodržujte dávkování. Ale zkoušejte, hrajte si.

**NIKDY NEPOUŽÍVEJTE ÉTERICKÉ OLEJE VNITŘNĚ!!!!!!!!!**

# ZÁKLAD PRO ZDRAVÉ TRÁVENÍ

## **Základ pro dobré trávení**

Pokud máte problém s trávením, Je dobré vše řešit v kontextu Vašeho těla, mysli a Vaší konkrétní situace. Ale je několik věcí, které můžete začít dělat hned. Měla by patřit do běžného režimu, návyků každého z nás.

## **Co začít dělat pro rychlou pomoc?**

**Masáže a dechová cvičení** - harmonizujete práci střev, prokrvíte dutinu břišní, zbavíte se napětí

**Vyřadit tyto potraviny** - cukr rafinovaný, alkohol, káva s mlékem, fast-food, perlivé nápoje

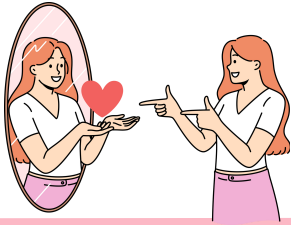
**Dodržovat zásady zdravého vědomého stravování** - jím v klidu bez telefonu či práce na pc, vnímám a ptám se proč jím - zamezíme emočnímu jezení, důkladně žvýkám, snažím se jíst pravidelně, na talíři mám vždy 1/2 zeleniny syrové/vařené/dušené, bílá mouka - dám přednost celozrnným potravinám, omezím příjem živočišných bílkovin

**Doplnit vlákninu a probiotika a betaglукany** (postupně ne velké dávky, žádné drastické detoxy) - pro zdravé břicho a posílení imunitního systému, postupnému čištění střev doporučuji Zinzino ZinoProbiotic + (pro zájemce a dotazy - napište mi:-)

Pokud chcete komplexní změnu, řešíte konkrétní zdravotní problém. Neváhejte a napište mi. Pro změnu a zlepšení stavu je třeba postupné úpravy Vašich návyků. U někoho stačí malé drobné změny, u někoho je třeba komplexnější péče. Ale pro to tu jsem. Poradím, pomohu, provedu Vás změnou. Laskavě, ale důsledně.

E: [kancelar@psychosomatik.cz](mailto:kancelar@psychosomatik.cz) FB: @katyfadjevic

# MŮJ PEČUJÍCÍ PLÁN



# Co pro sebe udělám?

# Hotovo

# Pondělí



Úterý



## Středa



Čtvrtek



# Pátek



# Sobota



# Neděle



# Co si pohlídám?



## Dostatek tekutin



## Cvičím



2-3 porce zeleniny  
a ovoce





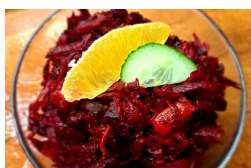
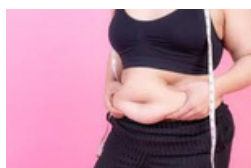
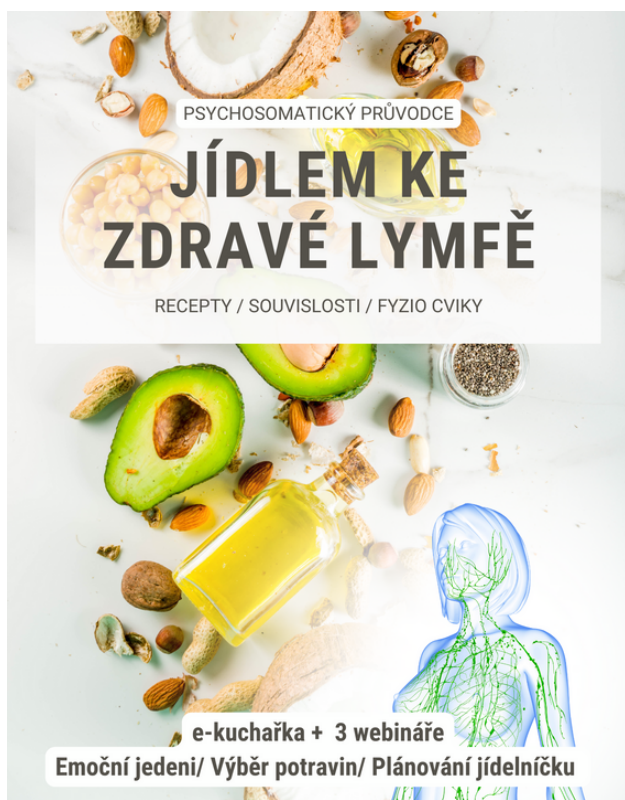
## DĚKUJI, ŽE JSI NAŠLA ČAS

A jestli chceš více informací výživě a trávení. Chceš inspiraci pro vaření, Chceš pochopit souvislosti psychiky s trávením, nadváhou. Chceš zjistit, co s tím delat? Tak je tady NOVINKA:

### **E-knižka v PDF** **JÍDLEM pro ZDRAVOU** **LYMFU** **+ BONUS pro Vás**

### **3 praktické webináře:**

Co dělat s EMOČNÍM JEDENÍM?  
Jak si dobře sestavit jídelníček?  
Jak na výběr potravin?



Eknížku si můžete zakoupit  
za 590 Kč  
TEĎ a TADY

nebo rovnou naskoč do kurzu, který mění životy žen





## ONLINE KURZ Lymfatický restart za 21 dní

je unikátní online kurz, který propojuje péči o tělo i mysl.

Lymfatický systém totiž není jen o detoxikaci – ovlivňuje také hormony a psychiku. Když lymfa stagnuje, můžeš se cítit unavená, těžká, oteklá a podrážděná.

V kurzu tě naučím, jak rozhýbat lymfu přirozeně a bez drahých přístrojů – pomocí jemných cvičení, automasáží a každodenních rituálů. Propojíme fyzickou péči s psychikou, protože právě stres a negativní emoce mohou lymfu výrazně zpomalit.

Díky kurzu:

- Rozproudíš lymfu a zbavíš se otoků a těžkosti.
- Podpoříš hormonální rovnováhu a psychickou pohodu.
- Získáš lehkost v těle i v hlavě.
- Naučíš se techniky, které propojí tělo a mysl do harmonického celku.

**Je to restart pro tvoje tělo i duši – cesta k lehkosti a harmonii, která tě naučí lépe zvládat každodenní stres i hormonální výkyvy. ❤️**



21 DNÍ PRO  
**LYMFATICKÝ  
RESTART**

nový  
**ONLINE**  
kurz

Objev sílu přirozené  
detoxikace,  
regenerace a podpory  
imunity

**Začni hned**

**ZÁKLADNÍ PILÍŘE PÉČE PRO  
KAŽDOU ŽENU**

Do kurzu se můžeš  
přihlásit hned.

A začít tvoji cestu k  
rovnováze, zdraví i kráse.

# PEČUJTE O SEBE S LÁSKOU, ZASLOUŽÍTE SI TO



## Kdo jsem?

Jmenuji se Kateřina Fadljevičová. Jsem profesionální terapeutka a osobní koučka. Zakladatelka programu holistické péče a osobního rozvoje PSYCHOSOMATIK.cz

Za 12 let mé praxe mi rukama prošlo tisíce žen. A nyní své zkušenosti s radostí a láskou předávám dál. Školím, tvořím video kurzy a e-knihy pro veřejnosti i pro odborníky z řad terapeutů. Protože pevně věřím, že tělo a mysl jsou jeden celek. A pečující rituály jsou cestou, jak se cítit ve svém těle krásně. Být zdravá a užívat tak všech radostí života i dobře zvládat ty těžké chvíle. Ať je na narozeninovém dortu 30, 40 nebo 50 svíček.

*Katy Fadjevna!*