

Každé ráno, když se posadíte na posteli, zůstaňte s nataženými nohama a snažte se klonit hlavu ke kolenům

(ne celým tělem), jen hlavu nechte volně viset několik minut, kolik vydržíte.

Zpočátku to bolí a dost, protože máte zkrácené zádové svaly.

Postupem času, zhruba za měsíc se vám uleví od bolesti zad, kříží, zkrátka páteř dostane to co potřebuje nejvíc.

Mám to od fyzioterapeuta a vyzkoušeno.

Žádné prudké pohyby, vše plynule nádech a s výdechem pomalu hlavu klonit níže.

Odpočívejte s hlavou skloněnou-tzv. bradu na prsa, bude se vám líp dýchat.

Okyslíčí se krev a vydýcháte špatné, co se v těle usazuje.

Přeji trpělivost a pravidelnost.

Pomož si sám

Člověk nesmí být otrokem podmínek. Musí si je přizpůsobit, vytvořit si je.

Žijeme v 21. století, ale myšlenky máme na úrovni 19. století. Když jsme nemocní, co děláme?

Jdeme za lékařem, potom do lékárny. A co můžeme udělat sami pro sebe?

Mohu Vám všem něco poradit?

Zprvė ověřte, máte-li zdravé cévy, klouby a svaly, protože civilizační choroby velice „omládly“.

Teď i mladí lidé začínají mít osteochondrózu už kolem 30 let.

Opatrně začněte otáčet hlavu doleva-doprava-doleva, přičemž ramena, krk a záda jsou v klidu.

Slyšíte chrastění v krku? Nemusí to bolet, ale za 10 let budete mít i bolesti, stáhnutý krk i svaly.

Co z toho vzniká? Migrény, vysoký krevní tlak, bolesti hrudníku a zad.

Pokud slyšíte chrastění nebo jiné zvuky, znamená to, že se začínají v kostech ukládat soli,

cévy jsou zanesené toxiny, cholesterol a soli se též začnou ukládat v cévách.

A jestli s tím nic neděláte, cévy a kosti začnou kamenět.

Zpočátku to není cítit, ale za 20-30 let se člověk může stát absolutně nehybným.

Začněte TEĎ s prevencí civilizačních chorob.

1. Otáčet hlavou doprava-doleva každý den minimálně 20-30krát. Opakovat tento cvik nikoliv pouze měsíc, ale po celý život.

2. „Pište“ hlavou abecedu.

Tento cvik dělejte pomalu, zvláště se to týká starších lidí, aby si neublížili, protože mají stáhnutý krk a ramena.

3. Opatrně tahejte sami sebe za vlasy, napomáhá to přílivu krve do hlavy a

zásobuje mozek a kořínky vlasů živinami a kyslíkem.

4. Prsty hladit a masírovat si pokožku hlavy na spáncích a uši, svaly krku pod zátylkem a za ušima, protože zrovna tam vcházejí cévy do mozku.

Jestliže bude člověk dělat tyto cviky každý den 20-30 minut, sám sebe zbaví nemoci,

nebude se bát sklerózy cév, omladne tvář a zlepší se celková kondice.

Češi mají pěkné přísloví: „Pomož si sám a i Pánbůh ti pomůže.

Přeji všem, kdo chcete být zdraví a být pánem svého života, hodně štěstí a zdraví.