

PODPORA ŽENSKÉHO ZDRAVIA

AKO SI VIETE
JEDNODUCHÝMI POSTUPMI
ZLEPŠIŤ A POSILNIŤ VAŠE
ZDRAVIE, MILÉ ŽENY,
NÁJDETE V TOMTO
CHECKLISTE.

Na základe niekoľkoročných znalostí z oblasti Tradičnej čínskej medicíny a štúdia TČM vo Viedni, som zhrnula **21 bodov**, ktoré vám budú slúžiť ako pomôcka **pre vaše zdravie v oblasti hormonálnej rovnováhy, plodnosti a ženského zdravia.**

Zaradte si ich do svojej bežnej dennej rutiny a uvidíte výsledky.

Checklist

- Pozor na vysokú spotrebu surovej zeleniny, šalátov, surového ovocia a smoothies** obzvlášť v studených mesiacoch. Surová zelenina a surové ovocie ochladzujú tráviaci stred a ten je zodpovedný za tvorbu energie Qi a krvi. Nedostatok Qi a krvi sú jednou z vážnych príčin neplodnosti resp. neschopnosti otehotnieť.
- Znížiť spotrebu mliečnych výrobkov.** Mliečne výrobky zahlieňujú a ochladzujú, čo je znovu jednou z príčin neschopnosti otehotnieť.
- Pozor na **studené povrchy, mokré plavky, studenú podlahu**, chlad putuje z nôh smerom k ženským orgánom.
- Znížiť spotrebu nápojov z **plastových fliaš**, pretože vylučujú toxické chemikálie, ktoré ovplyvňujú hormonálnu rovnováhu.
- Opraviť **zuby**! Pokazené zuby môžu byť príčinou zníženej plodnosti a celkovo ženského zdravia. V zuboch sú nervové zakončenia, ktoré súvisia s celkovým zdravím.
- Zvýšiť prísun **orechov a semiačok**, obsahujú veľa Qi energie.

Checklist

- Pravidelná **masáž prs.** Prsia sú energeticky prepojené s maternicou.
- Zaradiť doplnok **na tvorbu krvi: Floradix.**
- Pozor na **sauny a excesívny šport!** Vyčerpávajú krv a tým ovplyvňujú plodnosť.
- Spánok pred 23** hodinou (kvôli tvorbe krvi).
- Pitie **čaju kotvičník, táto bylina** upravuje ženské aj mužské pohlavné hormóny a tým ovplyvňuje plodnosť a celkovo ženské zdravie.
- Pozor **na syntetické chlóróm bielené vložky, tampóny** (nahradiť anionovými, alebo z bio bavlny, možné kúpiť v bio obchodoch, DM a lekárňach).

Checklist

- Pozor na **chemikálie v kozmetike**.
- Pozor na **chemické prášky na pranie** (chemické prvky sa navstrebávajú cez sliznice), nahradiť bio prípravkami, dá sa kúpiť v DM, lekárni, potravinách a špecializovaných predajniach).
- Pozor na **chemikálie a prach vdychovaný** v priestoroch počas Manikúry/ pedikúry, kde sa robia gelové a akrylové nechty.
- Užívanie **materskej kašičky** zvyšuje plodnosť.
- Cvičenie **hormonálnej Jogy**.
- Používať **zubnú pastu bez fluóru**, lebo zvýšený prísun fluóru ovplyvňuje hormonálnu rovnováhu.
- Používať **deodoranty bez alumínia**.
- Používať **Bio tablety do umývačky**, lebo stopové prvky chemikálií sa dostávajú do tela a spôsobujú hormonálnu nerovnováhu.
- Nepoužívať **mikrovlnku** - zničí všetku Qi energiu v jedle.

Niekoľko rokov som sa sama borila so sekundárnou amenoreou a neplodnosťou.

Na každý z týchto bodov som postupne prichádzala samoštúdiom a skúšaním na sebe. **Všetky postupy sú vedecké potvrdené.**

Niekedy sú **maličkosti dôležitejšie ako zásadné veľké veci** a niekedy taká maličkosť ako oprava niektorého zubu môže znamenať ovplyvnenie tvorby vajíčok.

V minulosti veľa bodov bolo **úplne prirodzených** a preto mali ľudia **vyššiu plodnosť**. V súčasnosti v prechemizovanom prostredí dochádza **k disbalancu energií v našom tele** a keď je disbalans markantný, telo veľmi rýchlo **vypína reprodukciu**, aby sa najprv dostalo do rovnováhy.

Toto je dôvod prečo som spísala body, ktoré pomohli pred rokmi mne a na ktoré som prichádzala 5 rokov pokúšania sa o bábätko.

Napokon sa nám to úspešne podarilo, za čo som nesmierne vd'ačná a cítim, že **tieto vedomosti a skúsenosti chcem podávať ďalej.**

VIAC INFORMÁCIÍ

V prípade otázok, záujmu o konzultáciu alebo program ma kontaktujte na čísle **+420 601 348 935**

@TATIANA.JELINEK