

Proč narůstají problémy s otoky končetin, zavodněním těla a obezitou?

Lymfa je naše „čistička odpadu“

LYMFA neboli míza je čistě průhledná tekutina, která koluje v lymfatickém systému podobně jako KREVŇNÍ SYSTÉM. Je i podobná krevnímu systému, jen má více svých vlastních cév, své vlastní jiné úlohy a hlavně svá centra lymfatických uzlin, které fungují jako filtry po celém těle, přes které tělo čistí veškerý odpad, chemické látky ze stravy, léků, přebytky hormonů, tukové buňky, soli, bakterie a veškeré toxiny, které do něj nepatří. Kdybychom lymfatický systém neměli, v našem těle by se shromažďoval veškerý odpad (jako taková „skládka“) a naše těla by se doslova otrávil tímto vlastním ODPADEM.

Zanesená lymfa se může projevat:

Únavou a bolestivostí nohou, křečemi a napětím v lýtkách, otoky celého těla, otoky a napuchlým obličejem, otoky očních víček a kruhy pod očima, OTOKY KOTNÍKŮ, OTOKY NOHOU, otoky v břiše často přisuzovaným otlosti, CELULITIDOU, otoky horních končetin, nadýmáním, alergií, obezitou, kterou „nelze“ zhubnout, protože je mylně zaměňována se zavodněním.

Co jsou lymfatické otoky?

Lymfatické otoky vznikají nahromaděním přebytečné tekutiny ve tkáních, které na sebe vážou veškeré škodliviny. Tím dochází k pomalejšímu odtoku zatuhávající lymfy v dané oblasti a vzniká otok. Otoci může jakákoliv část těla – nohy, ruce, břicho, obličej, hlava, celé tělo, jazyk, dutina ústní, GENITÁLIE, záda, všude, kde je lymfa, může vzniknout OTOK.

Vznikající otok začíná chladnout, tuhnout a lymfa stagnovat. Lymfatické uzliny v této lokalitě jsou celé přeplněné, ucpané, a následně zpomalené. Funkce uzlin začíná zpomalovat a nestihá pojmout veškerý nadbytek přehlcené lymfy s toxiny. Je to podobný princip, jako když vléváte do zcela naplněného „kbelíku“ s vodou po okraj další vodu. Udělá to samé – voda přeteče ven, už nemá místo a kapacitu v kbelíku kam odtékat. Čím déle trvá tento stav, tím má lymfa tendence k zatvrdnutí, tuhnutí otoku a tím k následnému většímu a většímu hromadění a zvětšování otoků do okolních míst.



Reklama nás MYLNĚ klame, že „LYMFO-DRENÁŽE“ A LYMFA jsou „JEN“ kosmetickým problémem, to je ale velký OMYL.

OTOKY mohou vzniknout u kohokoliv, a to jak u žen, tak i MUŽŮ. Rizikovými faktory jsou jakékoliv operace, císařské řezy, liposukce, operace kýly, slepého střeva, gynekologické či jakékoliv jiné operace, jakýkoliv úraz či uhození do cévy či žíly, nadměrný přísun léků, hormonů, nadměrný přísun zahleňující stravy, jakýkoliv nepatrný zásah do těla, „říznutí“, vyvrtnutí kotníku, bodnutí infikovaným hmyzem, vir, dlouhodobé užívání antikoncepce, jiných hormonů a léků, zahleňující strava (mléčné výrobky, nadměra lepku a kávy s mlékem). Tyto zdánlivě „nevinné“ úkony mohou být spouštěčem otoků a zavodnění kdekoli na těle.

Nepodceňujeme proto sebemenší náznak zavodnění a malých otoků. Už to, že nám nepatrně natékají nohy „jen v létě“, není „létém“, ale prvním VAROVNÝM SIGNÁLEM nepatrného narušení lymfatického systému, který máme brát jako upozornění – nepodcenit lymfu a podchytit tento problém ihned v začátku. Neřešení sebemenšího zavodnění může mít katastrofální následky ve formě „SLONÍCH NOHOU A RUKOU“ a náročnou až letitou léčbu!!! Příčina je v chemické době.

Dobu jsme si na jednu stranu zjednodušili, zrychlili, ale zároveň tak „přechemizovali“, že už snad není člověk, který by byl naprosto zdravý. Dnes již na rozdíl od našich předků má každá třetí žena problém s lymfou, aniž by to tušila.

Narůstající obezita mladistvých, narůstající problém s otoky a bolestivostí končetin, zavodnění těla, pocit celkové „nafouklosti, únavy a těžkosti“, bolestivost a křeče

v lýtkách. To vše jsou prvotními příznaky začínajících problémů s lymfou. Tedy jejím zahleňením a začínajícím ucpáváním v těle. Antikoncepce se nasazuje ženám od 14 let, chemická strava plná emulgátorů a nejrůznější chemie, barviv, plísní, pravidelně zahleňující strava, mléčné výrobky, lepek, cukr a káva jako hlavní potravina, která nás pomalu ale jistě zaplísňuje, utemuje a zahleňuje LYMFU, a stres je už jen jako třesinka na dort u, která vše „dorazí“. KŘEHKÁ TĚLA, NA KTERÁ KLADEME VYSOKÉ NÁROKY.

Tělo má svoji určenou kapacitu, co vydrží za nápor. Hodně toho vydrží. Hodně je k nám tolerantní a odpustí nám. Je jako pohár, do kterého lijeme víno po kapkách. Hodně kapek vydrží, snese, ale stačí, aby kapla poslední kapka, která se už tam nevejde a – pohár přeteče. Kapacita byla přesazena. Stejně tak je to s naším tělem. Vydrží toho hodně – ale stačí poslední kapka a pak „najednou bouchne“ a začne koloběh nemocí a my se hrozně překvapení divíme, kde „se to najednou vzalo“. Přitom si to celou dobu pomalu, ale jistě hezky strádáme JEN MY SAMY a testujeme tělo, co vydrží. Hrajeme si na hrdiny, že „to ještě není tak hrozné, to ještě zvládnou, vydržím“ a přitom nechceme slyšet první varovné alarmující signály těla. Až se tělo naštvě a řekne DOST – lymfa bouchne a začne kolotoč různých nemocí, které ale mají většinou jen jeden spouštěč. Tím, že jsme ho ale nechtěli slyšet v počátku, Vesmír přidá, přitvrdí. Přitvrzujeme do té doby, dokavad už problém není markantní a vygraduje.

Obezita zaměňovaná se zavodněním – omyl Čechů

Není divu, že vzestupující problém s OBEZITOU bývá často mylně více než v polovině případů zaměňován se zavodněním těla. To jsou často právě ty obézní ženy, které ke mě chodívaly s tím, že nemohou zhubnout i přes to, že drží poctivě drastické diety od výživových poradců, pravidelně hodně cvičí, a jsou už tak zoufalé, když vůbec nehubnou, že skoro hladoví a váha se jim ani nehne.

Nebezpečné cvičení při zavodnění těla a obezitě

aneb hodně cvičíte a stále nehubnete? Pak jste zavodnění a NE obézní. VELKÝ PARA-



DOX, který nám odborníci tlučou do paměti, že když jste obézní nebo oteklí, abyste cvičili. Kdo ale správně chápe, jak opravdu LYMFY a lymfatický systém funguje, ví, že je to paradoxně přesně naopak.

Chodí ke mě velká škála pacientek, s problémem, že ač hodně cvičí několikrát týdně, drží přísnou dietu a stále ani „deko“ nemohou zhubnout. Ba naopak, po cvičení ještě přibírají a cítí se více oteklé a nafouklé (pocit nafouklého napjatého balónu, tíhy, únavy, těžkosti).

To je největší důkaz toho, že hubnutí není jen o „pocení a dřině“ v posilovnách, ale stále jen o zdravě proudící lymfě. Jakmile lymfa neproudí a tuhne, cvičení to jen zhorší.

Proč tedy nehubnu a naopak po cvičení přibírám?

Zjistila jsem, že lymfa, která je zanesená a ucpaná v tkáních, tak se cvičením jen paradoxně UTEMUJE a zatvrďává spolu se svalem.

Cvičení docílí pouze toho, že prokrvíme a prohřejeme svaly, nikoliv však lymfu a ani celulitidu. Lymfa je tekutina, která jako JEDINÁ je SCHOPNÁ odstranit podkožní odpad, hleny, toxiny, nadbytečnou vodu v podkoží, které my vnímáme jako celulitidu a též odvést přebytečnou zadržovanou vodu. A to jediným ventilem – lymfodrenážemi a hlavně uvolněním a vyprázdněním lymfatických uzlin.

Kam tedy odchází toxiny, když nemají ventil?

Když se zamyslíme, dává to smysl. Škodliviny musí mít vlastní ventil, kudy mají odtéci. Je to podobné, jako když chcete vylít umyvadlo po umytí špinavého nádobí, musíte mít odpad, který musí být otevřený, aby nečistoty odtékly. Nebo snad bychom byli schopni jíst stravu a nevyprazdňovat se? Jak by to vypadalo, kdybychom nevyprázdnili obsah stravy? Zůstalo by to v těle a tělo by se otrávil. Stejně je to s lymfou.

Kam zmizí škodliviny, které sice cvičením ZAHŘEJEME, ale kudy odečtou, když jim neotevřeme žádný ventil???

Nemají kam odtéct, a tak dál zůstávají v těle a bloudí v něm. Tělo nám doslova „otravují“ jedy, škodlivinami, chemií z léků, hormonů z potravin a to vše si v těle přizpůsobujeme a dusíme. Není divu, že pak tělo

natéká čím dál více. Nafoukne se a přirozeně se tomuto návalu jedu brání. A my místo ventilu si tento nafouklý stav ještě utemujeme a zpevníme sportem. Pak se lymfa může bloknout úplně.

Je to, jako když zavřeme myš do bludiště bez východu – stejně tak zmateně dokola budou lítat škodliviny v těle a hledat ventil – bezvýchodně.

Stejně je to u přístrojových lymfodrenáží bez uvolnění uzlin – jakmile se neotevřou, „neodventilují“, NEODŠPUNTUJÍ SE – nemají absolutně smysl a naopak mohou být zdraví ohrožující. Je to opět podobné, jako když budete mačkat (tak jako jste mačkání při přístrojové lymfodrenáži) novou ZUBNÍ PASTU, KTERÁ JE PLNÁ a neotevřete otvor. Pasta nemá otvor, vytvoří si ho špatně jinde – jinde praskne a špatně vyteče. Stejně tak JINAM SE MŮŽE přesunout otok, zavodnění i celulitida při NEOTEVŘENÍ LYMFATICKÝCH UZLIN.

Uzliny jsou naše přírodní filtry na toxiny

Uzliny mají samočisticí funkci FILTRŮ, které z cca 85 % samy škodliviny vyčistí. Zbytek, nějakých cca 15 % zbytků, dočistí slezina, játra a ledviny a vyloučí se potem, kůží a močí. Proto když si i UZLINY zatvrďujeme cvičením, nemohou UZLINY FILTROVAT ŠKODIVINY, KDYŽ JSOU ZATUHLE.

Takže pokud máte ucpanou lymfu v těle a vodu, musíte řešit příčinu – tedy vyčistit lymfu přes otevření lymfatických uzlin. Cvičením se toxiny neodplaví, pokud máte zatuhlou lymfu. Naopak škodliviny, zahleňovaná lymfa a voda drastickým (zatěžujícím) svaly – posilovna, posilovací cviky, rotopedy, JÍZDA NA KOLE, lyže, zumbi, aerobiky, trampolíny) cvičením a sportem ZATVRDNE SPOLU se zpevněným svalem.

Výsledkem je nejen zatvrdlá celulitida, ale i právě často zatuhlá lymfa ŠPATNĚ ZAMĚŇOVANÁ S TUKEM! U VĚTŠINY ŽEN SE NEJEDNÁ O TUKOVÉ POLŠTÁŘE, ALE O ZATUHLOU „ZANESENOU“ LYMFU, KTERÁ CVIČENÍM ještě více „TVRDNE“ DO SVALU.

Proto komu nepomáhá na zhubnutí cvičení, pravděpodobně má ucpanou lymfu. Sám za sebe mluví fakt, že v posilovnách či na různých cvičeních, zumbách a posilovacích hodinách, kde potkáváte některé ženy několikrát týdně, jak na sobě dřou, nejsou vidět žádné výsledky.

Není proto „divné“, že když tolik cvičí, by na nich tato dřina nebyla vidět? Že by měly být vidět vyřýsované vycvičené svaly po těle? A to je vidět u málokoho. Protože svaly mají ženy zavodněné, proto nemohou být vidět, cvičením lymfa více zatuhává, houstne a je to ještě nebezpečnější ji pak doslova „odloupat“ z těla. Je to pak náročnější a delší léčba, kdy musím lymfu nejdříve ZKAPALNIT, ZPRŮTOKOVAT ze zahleňovaného zatuhlého lymfatického systému a teprve v tomto stavu může zatékat.

Jak lymfu správně rozproudit?

Lymfu rozproudiváme a nutíme k jejímu pohybu už tím, že uvolníme, vyprázdníme a tím i zároveň NASTARTUJEME UZLINKY. Je to, jako kdybychom zmáčkli tlačítko „START a ZRYCHLÍ“. Lymfa se tím sama v těle začne rychleji přirozeně rozpoehybovat a odtékat ze zateklých míst na těle (otoky). To samozřejmě ale nemůžeme dělat samy podle obrázku a vždy je potřeba, aby to prováděl odborník.

Lymfa je o jemnosti, čím tvrdší, silnější a náročnější sport, tím hůře pro naši lymfu. Hýčkejte svou lymfu v jemnosti a v lásce, neznásilňujte ji tvrdými sporty. Mnoho žen, kterým v rámci léčby zakážu úplně sport, hlásí po několika týdnech NICNĚLÁNÍ A ŽÁDNÉHO SPORTU teprve úbytky na váze, splasklost těla a úlevu.

Svoji léčbu s pacientkami si zakládám na komplexnosti. Propojením masáže, fyzického těla zároveň s pochopením PRAVÉ duchovní příčiny tohoto onemocnění. Co vám otoky a zavodněním tělo vzkazuje? Co děláte ve svém životě špatně? Co držíte v sobě? Rozklíčování mentální příčiny otoku je největší a hlavní lék, který je potřeba najít a vyřešit. Léčit duši a tělo zároveň. Řešit příčinu, ne následek.

Lymfodrenáže a problémy s lymfou vnímám jako vzkaz zeshora pro dnešní ženy: „Zvolněte tempo, zpomalte, myslte více na sebe než na ostatní a jen samé povinnosti, naučte se odpočívat, radovat se a „vypusťte páru – vodu – lymfu“, kterou v sobě dusíte. Vraťte se k ženské jemné energii a nebudte uštvanou zvěří v mužské roli.“

Srdečně jste zváni na přednášku: „O otocích, lymfě, zadržování vody v těle a obezitě často mylně zaměňované za zavodnění“ dne 23. 6. 2016 v 19 hod. v centru AVASA, Praha-Karlín (u Florence) www.avasa.cz.

S láskou k ženství a zdravé lymfě.

Jitka Bičíková

Lymfoterapeutka a specialista na LYMFOTERAPII, autorka knih „Otoky a zahadná lymfa“ a „Otoky, lymfa a nejčastější ženské nemoci“, www.zahadna-lymfy.cz



VÍRA má zázračnou MOC

Co je vlastně VÍRA? Kde ji vzít nebo jak se k ní dopracovat? Kdy ji ztrácíme? Můžeme věřit v něco, o čem nejsme přesvědčeni? Týká se jenom náboženství? Živá versus slepá víra.

text: Mgr. Blanka Demčáková foto: Shutterstock.com

Jaká je to víra, která hory přenáší a uzdravuje?

Mnoho lidí má slovo víra spojeno s náboženstvím. Dovolím si však tvrdit, že je to téma pro všechny a patří do našeho každodenního života. Provází nás, jestli chceme nebo ne. Člověk je zkušný, jak velká je jeho víra a jestli je správně zaměřená. Většinou máme problém věřit, když jdeme do něčeho nového, nepoznaného, nezažitého, s čím nemáme zkušenost. Kdo se však snaží prožívat život skrze duchovní, citové vnímání tj. vědomě, nakonec dochází k poznání, že každá (i opakující se) situace je pro nás vždy jiná, nová a vyžaduje po nás znovu rozhodování – s vírou v rozum anebo v intuici.

Víra může mít několik podob, respektive dimenzí: ať už je to víra v sebe (sebedůvěra), důvěra v druhé lidi a ve Vyšší sílu – jak se věci dějí a vše je spravedlivě uspořádáno.

Jak jsme na tom s vírou v sebe?

- No příznějme si, věříme si vždy a za všech okolností? Nepochybujeme o sobě a jsme sebevědomí? Mnohdy nám více věří ti druzí. V takových situacích je pro nás podporou, když slyšíme: „Jdi do toho, neboj se, to dáš, ty to zvládneš, věřím ti.“ Posiluje to naši sebedůvěru, dává nám to sílu a inspiraci, která nás zvedá a pomáhá překonávat obavy a strachy z nepoznaného, ještě nezažitého. Sebedůvěru nabýváme prostřednictvím přímé, vlastní zkušenosti, před kterou nás život stále znovu staví.
- Stalo se vám někdy, že jste nechali za sebe myslet druhé? Věřili jste jejich radám více



než sobě? V neviných věcech to může projít, ale co když se to bude týkat vašeho života? Pokud naše rozhodnutí nebylo v souladu s naším vnitřním přesvědčením, zpětné účinky na sebe nenechají čekat a my jsme nemile překvapení. Je potřeba důvěřovat duchu v nás a vypěstovat si silnou důvěru ve vlastní nejhlubší intuici a moudrost. Při procesu rozhodování by jako poslední instance a zdroj mělo stát naše vnitřní přesvědčení. Pokud došlo ke zklamání, nechali jsme se svést rozumem.

- Mnohdy máme tendenci poskytovat okolí rady, chceme pomoci a druzí nám nevěří anebo se nám ještě vysmějí. Nezlobme se na ně, oni jen potřebují vlastní prožitky, aby mohli dojít k přesvědčení. Protože až poznáním se víra stává přesvědčením. Jistota přesvědčení, která se může rozvíjet jen ve vážném zkoumání

a s tím úzce spojeném opravdovém, živém (ne naučeném) prožívání v duchu.

- Člověk někdy nevěří, co všechno dokáže zvládnout, když musí! Na nic nejsme nikdy připraveni, hlavně v situacích, které nejdou změnit nebo když jsme „hozeni do vody“.

Víra v dobro druhého člověka

Víra je úzce spojená s pravdou. Věřil jsem a zklamal jsem se – jak mi to jen mohl udělat, jak to jen mohl říct? Jak moc bolí, když dáme někomu důvěru, kterou zneužije. Pročítáme a zjišťujeme, že naše víra byla slepá, nechali jsme se zmanipulovat, využít, nevycítili jsme správně úmysly dotyčného. My rozhodujeme, kolik důvěry komu dáme, do jaké míry otevřeme svoji duši.

- Často se stává, že jsme svědky tvrzení – pomluv o třetí osobě. Tu je namísto se šířitele

těchto zpráv zeptat: „Opravdu tomu věříš, že je to pravda? Přesvědčil jsi se o tom?“ Abychom zastavili a případně nekradli čest dotyčné osoby. Jak se říká: „O druhých jen to, co bychom se jim odvážili říci do očí!“☺

- Pokud chceme, aby se někdo změnil, měli bychom věřit, že to dokáže. Vidět ho už tak. Slyší-li člověk jenom o svých chybách, snaží se ucpat si uši. Slyší-li o svých přednostech, hledá své chyby sám.

Když dáme člověku důvěru, dáme mu tím sílu to zvládnout.

- Pokud se snažíme vidět v druhých lidech dobro (jejich nejhlubší podstatu), to dobro v nich tím posilujeme a pozvedáváme na světlo světa. Pozor na to však, abychom někdy neviděli naivně pouze dobro, ale chce se po nás, abychom byli obezřetní k různým nástrahám, tj. ve vnitřním pohybu, nebýt pouze slepými věřícími ze zvyku.

Víra jako odevzdání, uctívání vyšší síly

Když po něčem toužíme či něco chceme, udělejme pro to všechno, co je v našich silách. Výsledky jsou o úsilí a víře. Štěstí je toho jen vedlejším efektem. Když nedostaneme v dané chvíli, co chceme, nebudme zklamaní, ono to vždy má svůj význam. Všechno se děje pro naše nejvyšší dobro. Snažme se, abychom měli čisté chcení, myšlení a konání, abychom byli důvěryhodní jak pro sebe, tak pro ostatní i pro celé stvoření.

Když máme silnou víru, že všechno je tak, jak to má být, cítíme se vyrovnaně, pokojně a odevzdaně. Jednoduše se „vpravujeme“ do dokonalosti



života. Není to o nicnedělání, je to o pohybu a současně o vědomém přijímání v pokoji a klidu – to je vnitřní pohyb. Věřím, že se mi nic nestane, a pokud budu potřebovat, pomoc přijde. Věřím, že na vše mi vyvstane řešení. Věřím, že existuje spravedlnost a vše je tu dokonale uspořádáno. Věřím, že mi přijde síla, abych vše zvládl...

Kdy ztrácíme víru?

Proč mnohdy nemáme nebo ztrácíme víru a selháváme? Co je jejím největším nahlodávácem a nepřítelem? Když se necháme pohltnout pochybnostmi, obavami a strachem, které na nás číhají. Strachem přitahujeme všechno to, čeho se bojíme. Stačí jen jednou, opravdově, rozhodně a pevně uvěřit! Pozor, ne ustrašeně uvěřit (kdesi vzadu se ozývá: to i tak nedokážeš... je zbytečné se snažit... i tak tě nepochopí... už/ještě na to nemáš... ještě se to nikomu nepovedlo... jsi tak naivní...).

Někomu možná naše víra může přijít jako naivita. Můžeme se stát i terčem posměchu. Nenechme se strhnout a zpochybnit okolím, když cítíme, že to tak může být, i když zatím ještě o tom nejsme na 100 % přesvědčeni. Každý člověk totiž jedná na úrovni svého vnitřního stavu poznání. Nesnažme se ho přesvědčit. Přesvědčení přináší život sám.

Pokud máme v sobě pravou víru, nepotřebujeme o ní nikoho přesvědčovat ani za ní bojovat! Vyzařujeme tak sebejistě, že bychom to dopřáli i jiným, prožívat takové štěstí ©. Použijme sílu, která k nám proudí, k našemu prospěchu a nepochybujeme! Budeme tak pro druhé dobrou motivací, jak toho dosáhnout.

Živá versus slepá víra

Jaká je to víra která hory přenáší a uzdravuje? Víra musí být živá, to znamená, musí se stát ještě více než přesvědčením, musí se stát činem! Činem se stane, jakmile pronikne vším, veškerým cítěním, myšlením a konáním. Lidově řečeno: PRAVÁ VÍRA je síla, která vyzařuje z ducha člověka, stává se tak jedinou přirozenou samozřejmostí.

Slepá víra není nic jiného než bezmyšlenkovitost, pohodlnost a duchovní lenost. Slepá víra nemůže nikdy být přesvědčením. Čemu člověk nerozumí, nemůže mu přinášet duchovně také žádný užitek, neboť v nepochopení se to v něm nemůže probudit k životu. Slepá víra je úplně falešná a nemá žádný účel. Živoucnost však znamená hýbání se, uvažování a také zkoumání! Ne však tupé přijímání cizích myšlenek. Jen málo věřících je skutečně věřícími!

Jaká je to víra, která uzdravuje i hory přenáší?

Jak se říká: „Věř a víra tvá tě uzdraví,“ nebo „Víra hory přenáší.“ Uvedená rčení o víře dnes používáme ve významu „Když si budu věřit, když budu věřit sám sobě, ve své schopnosti, dokážu i nemožné věci, přenést horu, uzdravit se z nevyléčitelné nemoci.“ Což je však až moderní výklad, moderní pojetí, takhle to myšleno nebylo. Jedná se o existenci nezměrné a nepochopitelné síly, pro niž se mnozí lidé stále snaží najít jiné jméno než to, které jí náleží – Bůh.

Ježíš nenabádal k víře ve vlastní schopnosti, ale k víře v Boha. Víra v Boha je tou silou, která přenáší hory a uzdravuje. Jak už někdo moudrý řekl: „Buď Bohu věříš, nebo nevěříš. Věříš-li, že Bůh má moc jednat, stane se podle tvé víry.“

Základní podmínkou všeho úspěchu uzdravení je víra. Jen ten, kdo opravdově věří, že může být uzdraven, může se i uzdravení dočkat. Vírou se otvírá lidská duše k přijetí vyšší síly. Vírou se očišťuje naše astrální tělo a následně tělo fyzické. Vírou ve svrchovanou moc, sílu a lásku Boží připravujeme sami sobě zázrak uzdravení. Prosme, věrme a děkujeme! Přejí krásný červen plný víry a odhodlání.

Mgr. Blanka Demčáková

Intuitivní terapeut osobního rozvoje centra AVASA, www.avasa.cz



INZERCE

15. 6. Léčebné zkušenosti

středa **Kouba František** 220 Kč
18.00–19.30 Povídání o věcech možných i nemožných v souvislosti s hledáním pravdy. Léčitel z Hradce Králové pohovoří o tématech: Diagnostika, její úskalí a smysluplnost. Metabolické poruchy a jejich vliv na zdraví. Životní dramata a možnosti jejich řešení.
Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673

22. 6. Vědomé prožívání života

středa **Mgr. Blanka Demčáková** 300 Kč
18.00–19.30 Jak využíváme čas v tomto pozemském bytí? Žijeme nebo prožíváme? Uvědomujeme si, že žádná chvíle se už nevrátí? Co je bdělost a jak si ji udržet? Na Tu a Teď se nečeká. Přítomnost a svobodná vůle. Jen to, co vědomě prožijeme v současnosti nás obohatí a zanechá v nás pečeť, kterou si vezmeme sebou jako Zisk.
Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673

23. 6. Přednáška o otocích

čtvrtek **Jitka Bičíková** 399 Kč
19.00–20.30 Přednáška o tom, proč má dnes každá třetí žena „ucpanou lymfu a lymfatický systém“, proč je rapidní nárůst problémů se zavodněním těla, otoky končetin a obezitou. Proč je nárůst celulitidy a obezity už u mladistvých a dívek, který dřív byl vzácností. Proč jsou včas neléčené otoky a problémy s lymfou mohou být až životu nebezpečné a není vhodné je podceňovat. *Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673*

25. 6. Život s Vyšším já – Duchovní numerologie

sobota **Mgr. Blanka Demčáková** 2 300 Kč
10.00–17.00 Seminář pro ty, kteří hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysl a za smyslem moudrost. Už nechcete být ezoterickým turistou nebo životním tulákem? Objevte svoji duchovní podstatu a probudte v sobě rádce pro život i skrze duchovní numerologii.
Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673

29. 6. LOVE ANYWAY: Láska, vztahy a důvěra v konstelacích

středa **Mgr. Pejchalová Petra** 390 Kč
18.00–21.00 Seminář je určen pro ženy i muže – jak pro ty, kdo si přejí vztah, tak pro ty, kdo již ve vztahu jsou. Je zaměřený prakticky – pomocí konstelací budu jednotlivě pracovat s vašimi konkrétními tématy a jaýmikoli otázkami na toto téma. *Rezervace: petrape13@volny.cz, tel. 731 968 319*

30. 6. Den krásy s kosmetikou PHYRIS

čtvrtek **Lenka Klofáčová** zdarma
12.00–17.00 Zveme Vás na Promo den s profesionální kosmetičkou a německou kosmetikou Phyris. Stačí si pro sebe objednat v průběhu dne vlastní termín na 30 min. péči o pleť a poradenství ZDARMA! *Rezervace: info@avasa.cz, 734 384 673*

centrum AVASA

Křižíkova 308/19, 186 00 Praha 8 - Karlín

+420 734 384 673, info@avasa.cz

www.avasa.cz