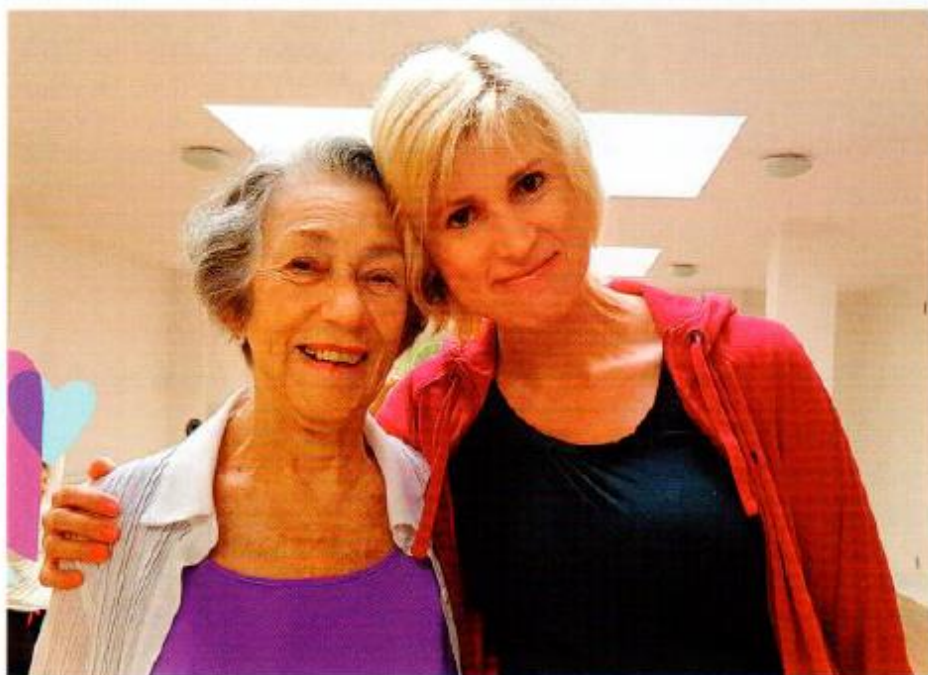




Speciálně sestavené cvičení je NOVÁ NADĚJE pro slinivku

TEXT ING. ANNA PRECLÍKOVÁ, PRŮVODCE OSOBNÍM ROZVOJEM FOTO ARCHIV AUTORKY

Cukrovkou trpí velké procento populace a je považována za civilizační chorobu. Za její vznik může genetická dispozice, ale i další faktory, které lze, nebo nelze ovlivnit. Patří mezi ně například nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nezdravá strava, nadměrná konzumace alkoholu, kouření. Spouštěčem může být i silný emocionální otřes či prodělané trauma.



Cukrovka je onemocnění, při němž slinivka nevyrobí inzulín nutný k trávení sacharidů. Ať už je důvod jejího vzniku jakýkoliv, přináší s sebou toto onemocnění řadu omezení pro pacienty.

Terapie prokazatelně upravuje hladinu ženských hormonů

Naštěstí existuje přirozený způsob, jak znovu přinést do života diabetiků radost, pohodu a vitalitu. Je to **hormonální jógová terapie**, která nabízí při cukrovce speciální sérii terapeutických cvičení, s nimiž přišla Brazilka Dinah Rodrigues (na snímku vlevo spolu s Annou Preclíkovou). Je autorkou světově známé „Hormonální jógové terapie pro ženy“, která ženám prokazatelně pomáhá upravovat hladinu žen-

ských hormonů a odstraňuje potíže spojené s její nerovnováhou. Právě úspěch se sestavou pro ženy motivoval autorku k tomu, aby dala světu další terapeutickou léčebnou sestavu, tentokrát **pro pacienty s cukrovkou**.

Přiliv nové energie nejen pro slinivku, ale i další orgány

Jde o speciálně sestavenou sérii cviků, jež vychází z jógy, avšak její **předchozí znalost či praxe se cvičením jógy není nutná**.

Ing. Anna Preclíková
certifikovaná lektorka
hormonální jógy
podle Dinah Rodrigues
pro ženy, muže a diabetiky,
průvodce osobním rozvojem
www.hormonalni-joga-cviky.cz

Naopak, cvičení je uzpůsobeno i pro ty, kteří se v životě nikdy moc nehýbali, a je vhodné pro všechny věkové kategorie. Sestava je doplněna o dechová cvičení a techniku práce s energií. Dochází tak k tomu, že se pomocí tohoto cvičení reaktivují líné žlázy s vnitřní sekrecí a samy potom začnou produkovat hormony tělu vlastní. Sestava má léčebný efekt jak na slinivku, tak i na slezinu, játra, nadledvinky a hypofýzu.

Jak říká autorka sestavy, po čtyřech měsících pravidelného cvičení dochází k úpravě hladiny krevního cukru pod úroveň diabetu. Dalším efektem pravidelné praxe je zlepšení krevního oběhu a hojení ran, zvýšení vitality, mentálních funkcí a především radosti ze života.

Sestava vhodná pro diabetiky nebo při potížích jiného rázu

Sestava je primárně sestavená pro diabetiky, cvičit se ale může i preventivně, třeba tam, kde je diabetes v rodině. Je vhodná též při zvýšené hladině krevního cukru, tedy při prediabetesu. Cvičit ji mohou i ti, kdo mají potíže se slinivkou jiného rázu, třeba při nezpracování mléka či pšenice.

A kde se lze toto speciální cvičení naučit? Kurzy vyučují po celé České republice, stačí, když mi napíšete. Všechny Vaše dotazy ráda zodpovím. ■