

Zapojte selský rozum!

Přesně to radí Vladimír Mazal. Věnuje se ajurvédským masážím a stravě a v Českém ráji vybudoval relaxační rodinné lázně.



Co nás nejvíce trápí?

Stací se rozhlédnout, a uvidíte to sami! Lidé se honí za něčím, o čem s odstupem času zjistí, že to stejně nepotřebují, a svou životní sílu mají zbytečně.

Ve vašich lázních si lidé vyčistí organismus a zrelaxují vystresovanou duši. Je ale něco, co zvládneme doma?

Doporučil bych třeba pít meděnou vodu. Med totiž zabíjí mikroorganismy, které ve vodě bez kyslíku bují. Podáváním vody z meděné nádoby se tekutina zakonzervuje. Upozornil bych také na to, že není vhodné při jídle a po jídle mnoho pít – tím se totiž v těle uhasí potřebné trávicí ohně. Navíc pokud svou potravu správně rozžvýkáte, potřebu pít mít ani nebudete.

Co je to vlastně ajurvéda?

Ajurvéda je o souladu mysli a těla. Starí Indové tisíce let objevovali a zkoumali přírodní souvislosti a ty pak aplikovali do života. Ajurvéda je nauka o životě. Zásadní je, že si člověk musí srovnat myšlenky v hlavě, a až pak může srovnat svoje tělo. Obráceně to nefunguje.

Ale obecná pravidla asi nefungují na každého.

To ne, každý je individualita. Ajurvéda obecně rozlišuje tři typy lidí – větu, plitvu a kapahu. U nás v Evropě převažuje plitva, ohnivý typ. Když takhle o sobě víte, dáte si pak pozor hlavně na záněty. Je také dobré z jídelníčku vynechat například ostrá jídla a kofein.

Nejen o ajurvédě si s Vladimírem Mazalem můžete povídat na festivalu World of Beauty & Spa (6. a 7. září) nebo v jeho lázních (www.ajuru.cz).



Hlídejte si zdraví, i když jste fit

Prevence je základ...

... jenže u obvodního lékaře bývají strašně fronty. Proto začínají vznikat preventivní zdravotní centra, kde vám kromě základních úkonů (jako je měření tlaku, cukru a cholesterolu), dokážou změřit i fyzickou kondici a mohou pomoci při snižování váhy či odvykání kouření.

Více na www.centrumprevence.cz

Konec léta v kondici

Pochodujte pro dobrou věc. A nezapomínejte na preventivní prohlídky!

Kristýna Mazánková

Osmého září se uskuteční Avon Pochod proti rakovině prsu, kvůli povodním se totiž musel červnový termín zrušit. Oblíkněte řízové tričko a vyrazte s ostatními na pět kilometrů dlouhou procházku.

Více na www.zdravapsra.cz



Univerzální aloe

Intimní mycí gel Athena's obsahuje 50% šťávy z aloe vera. Je tedy vhodný i pro citlivou pokožku, dobře hydratuje, je antioxidační a působí proti vyrážkám, podráždění a svědění. Gel stojí 319 Kč (za 250 ml), www.erbarlo.cz.



Ledovcová voda

Křišťálovou vodu z islandského ledovce můžete mít doma – Aqua Angels je vhodná i pro přípravu kojenecké stravy a doma ji můžete mít ve speciálním slerádném baretu. Voda má vysoký obsah přírodního kyslíku a je příjemně pitelná a lehká. Barel (11,3 litru) stojí 399 Kč, více na www.aqua-angels.com.

Řídnou vám vlasy?

Vytáhněte do boje!

KOSMETIKA – šampon a kondicionér Anit Hair Loss od české značky Brazil Keratin obsahují složky, které hloubkově regenerují vlasy a posilují je. Stojí 249 Kč.
DOPLNĚKY STRAVY – tablety HairClinic obsahují vlasový vitamín Biotin, který aktivuje keratin zodpovědný za růst nových vlasů. Dvouměsíční kúra za 600 Kč.
VÝŽIVA – zařadte do jídelníčku játra (ideálně v blokové lité), pivovarské kvasnice a pšeničné klíčky.

