



## JARNÍ DETOXIKAČNÍ KÚRA

Únava. V jarních měsících ji na sobě pozorujeme častěji a intenzivněji, ovšem nebývá výsadou jen tohoto období. Na svědomí ji totiž má současný hektický způsob života, kdy mnoho z nás musí velice tvrdě pracovat a na kvalitní odpočinek mu již nezbývá tolik času, někdy ani sil. A to je špatně, protože pokud neumíme správně odpočívat, setrvalá únava se tím stále více prohlubuje.

### Co je to únava? Všechno začíná v mozku

Lidský organismus je vytvořen tak, že pro normální funkci mozku a vnitřních orgánů potřebuje různorodé podněty. Pro tělo je nezbytná intenzivní svalová námaha na čerstvém vzduchu – impulzy od pracujících svalů totiž postupují do mozku. Nejlepším odpočinkem od duševní a emočně vyčerpávající práce je fyzická námaha. Pokud se jí nedostává, dochází k patologickým změnám ve svalech, které atrofují a následně i ke změnám v mozku a vnitřních orgánech. Člověk se cítí rychle a později dokonce trvale vyčerpán, přestává být schopen vykonávat jakoukoli práci, velkým problémem se pro něj stává i běžná denní činnost, dostávají se deprese.

### Umíte správně odpočívat?

Denní a pravidelná aktivita je totiž schopna nás opět dovést ke zdraví. Velmi vhodná jsou i různá energetická cvičení východních kultur, například tai-či. Bezpodmínečně nutný je správný režim dne. Dostatečné množství spánku prospívá nejen duševnímu, ale i fyzickému zdraví. Nedostatek spánku napomáhá přibývání na váze, nadváha zesiluje únavu. Jogíni potvrzují, že hodina spánku před půlnocí se rovná dvěma hodinám spánku po půlnoci.

Velkým nešvarem dneška je neustálé popíjení černé kávy – vynechte nebo omezte její požívání. A není snad nutné připomínat absenci kouření. Doplňující pomocí mohou být i různé přírodní biostimulátory, jako je **ženšen, echinacea, eleuterokok, muškát, třezalka, česnek, propolis, mumio, epamy.**



### Doporučujeme vyzkoušet tyto přípravky:

- Epam 35 – jaterní, čisticí
- Epam 24 – ledvinový

Takže můžete zkusit očistit tělo alespoň týdenním půstem. Ale pamatujte, že hlavní je očistění mysli. V některých vesnicích na Sibiři mají takový obyčej. Deset dní před „máselnicí“ téměř neustále pobývají v parní sauně, kde se šlehají větvičkami z jalovce a jedle. Tím očišťují své tělo od nejrůznějších škodlivin.

Lidová medicína doporučuje na jaře vykonat měsíční očišťující čajovou kúru. Čaj obvykle obsahuje květ lípy, pupeny břízy, kopřivy, listy vlašovičnicku, třezalku, len, smil, pampelišku a měsíček. A my vám doporučujeme očišťující tobolečky proti parazitům, zelený jíl společně s epamem 35 v kombinaci s epamem 24. Nejlepší čas pro toto očištění je právě jaro. Toto očištění můžete spojit s půstem.

**Více na [www.epam.eu](http://www.epam.eu)**

Více informací o tibetské medicíně **EPAM** na [www.epam.eu](http://www.epam.eu) a na **tel. 00420 603 923 123.**

Hledáme nové obchodní partnery pro naše produkty, více info u Daniela Knopa 775 011 498, [knop@epam.eu](mailto:knop@epam.eu)

Autor: Boris Tichanovský

