

A nyári hőség és káros hatásainak kivédése

Tavasszal alig várjuk a jó időt, a nyári napsütést, a meleget, a nyári szabadságot, viszont a nyárnak is megvannak az áldozatai. Minden nyáron van, aki napszúrást kap, aki kiszárad, akinek a nagy melegben vérnyomás ingadozása van, aki a legnagyobb melegben lesz náthás, akinek gyomorrontása van, ezek bizony a nyaralást, a pihenésre szánt időt megkeserítik. **Hogyan csökkentjük a kellemetlenségek esélyét, illetve hogyan kerüljük el a kellemetlenségeket a Herbalence segítségével?**

Először is bízzunk abban, hogy a nyaralás, a pihenés az egész éves munkánk megérdemelt jutalma! Bízzunk abban is, hogy olyan helyet, időt és társaságot választottunk az időnk eltöltéséhez, amely körülmények között feltétlenül jól fogjuk magunkat érezni. A nyaralás és a pihenés egyben felkészülés is a következő munkaévre. Jó teljesítményt csak felkészülten lehet elérni! Ezt a fajta gondolkodásmódot, ha akarod, itt megtanulhatod.

A termékek viszont biztosítják:

1. Az egészséges **folyadékbevitel** lehetőségét. Sajnos még mindig sokan nem isznak elég folyadékot! Ezzel kapcsolatban csak annyit, hogy van, aki saját érdekében elfogyasztja a megfelelő folyadékmennyiséget, a többiek energiát pazarolnak a kifogások keresésére, hogy miért nem teszik ezt.

A folyadékbevitel nyáron sokkal fontosabb, hiszen nyáron izzadással sok folyadékot veszítünk. Viszont azt se felejtsük el, ha szeles időben nem érezzük, hogy izzadunk, attól még a fedetlen bőrfelületünkön sok folyadékot veszítünk. A salaktalanító teát ihatjuk hidegen vagy akár melegen.

Nyáron érdemes a hideg vagy langyos teába **Kombuchát** önteni. Amellett, hogy kissé savanykás, kellemes ízű, üdítő folyadékot iszunk, jobban bírjuk a hőséget, másképpen izzadunk, a közérzetünk és teherbíró képességünk javul. Amennyiben sokat voltunk a napon, és emiatt van enyhe fejfájásunk, szájszárazságunk, emeljük meg nyugodtan a folyadék és Kombucha adagunkat!

2. A nagy meleg miatt a tűrőképességünk csökkenhet, **reflexeink lassulhatnak**, az esetleges utazás miatt feszültebbek lehetünk. Ilyenkor jól jön a **Heiwa tea**, amit előzőleg elkészítettünk, akár munkahelyen, akár családi körben, akár autóban a volán mögött vagyunk. A stressz oldása mellett folyadékot is viszunk a szervezetünkbe. Amennyiben lehetőségünk van a **mágnes** használatára, tegyük meg!

3. A melegben ne együnk nehezen emészthető ételeket, de amennyiben megtettük, segítsünk a szervezetünknek az emésztésben, ezt megtehetjük étkezés közben, vagy közvetlenül étkezés után fogyasztott **Kombuchával**, **gyömbéres kurkumával**, esetleg tömény **szájvíz** fogyasztásával. Egy alapos nyári gyomorrontás esélyeit csökkenthetjük, ha megfelelő ételeket fogyasztunk és segítünk szervezetünknek azt lebontani. Amennyiben már elkezdődtek a **gyomorrontás tünetei**, továbbra is a folyadékpótlás, emelt Kombucha bevitel, tiszta kurkuma, Pempő, szájvíz, Biztos reggel, tapasz és mágnes használata javasolt.

4. A nagy meleg miatt előfordulhat, hogy huzatot hozunk létre, sok jeges italt fogyasztunk, vagy nem számítunk az esti lehülésre, és azt vesszük észre, hogy **náthások** lettünk, kapar a torkunk, eldugul az orrunk. Ilyenkor fontos ismételtén a **folyadékbevitel**, a **Kombucha**, a

pempő, a szirup, a balzsam, a szájvíz, a tiszta kurkuma, a tapasz és mágnes használata. Akinél nyáron jelentkeznek az **allergiás tünetek**, annak a megfázás és meghűlés elkerülésére nagyobb gondot kell fordítania, ő jobban teszi, ha a nyár kezdete előtt fogyasztja a **pempőt**, és meghűlés esetén az adagot megemeli, a **petrezselymes kurkumát** választja, a négy táplálék kiegészítő mellé nyomelemeket (**Top, Talent**) is választ, és fogyasztja a **Q 10-et**.

5. Amennyiben **aktív pihenést** választ valaki, érdemes a **Q 10-et** fogyasztani, mert pihenés alatt nem a szervezet kimerítése, hanem az aktív mozgás a cél, akkor ez könnyebben kivitelezhető.

6. A **napozás** káros hatásairól is sokat lehet hallani, olvasni. A déli órákban természetesen ne fekdjünk a napra, és főleg ne aludjunk el a napon. A napnak vannak jó hatásai is, amit érdemes kihasználni, de a bőrünket a leégéstől óvnunk kell, amiben sokat segít a **testápoló**. Használhatjuk napozás előtt, után, és még a megégett bőrfelület nyugtatására is.

7. Nyáron melegben **izzadunk**, ami kellemetlen lehet önmagában is, de a kísérő „illat” zavaróbb lehet. Amennyiben szervezetünket salaktalanítjuk, az izzadságunk mennyisége, jellege és illata is más lesz. A **testradír és tusoló** használatával az izzadásunkat szintén másképpen éljük meg. A kellemetlen lábizzadást és lábszagot a **lábápoló** hatékonyabban oldja meg tisztítókúrák segítségével.

8. A melegben sokaknak estére **megduzzad a lábuk**, a cipőt nehezen viselik. Szintén a tisztító **tea és Kombucha** fogyasztása javasol kiegészítve **petrezselymes kurkumával** és **mágneses** kezeléssel. Ezzel egyidőben a **balzsam** használata az egész alsó végtagra eredményesen segíthet.

9. Az izzadás következtében **bőrkiütések, gyulladások, gombás fertőzések** jelenhetnek meg, melyekre a belső használatos termékekkel együtt a **tusfürdőnk, testápolónk, a balzsam és a lábápoló** használata megoldást ad.

Kellemes nyarat, jó pihenést és sok tapasztalatszerzést kívánok mindenkinek!

Dr. Füleki Mária

Tüdőgyógyász és radiológus főorvos

Pápa