

QUIET LYMPHATIC RESET

SPRIEVODCA LYMFATICKÝM SYSTÉMOM, VEDOMÝM SPOMALENÍM A CELOSTNOU REGENERÁCIOU

QUIET SANCTUARY

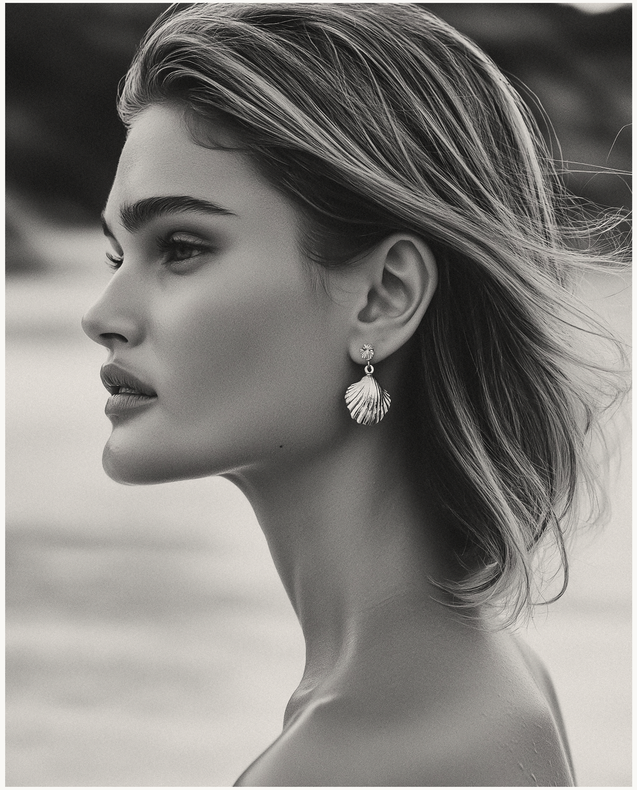
the *art* of *quiet* living

ZAČNIME OD SEBA

Túto príručku sme pre vás vytvorili ako pozvánku do sveta pravej starostlivosti o seba. Do sveta, kde sa zdravie, veda a ticho spájajú v jeden prirodzený rituál.

Starostlivosť o telo nie je o výkone ani o neustálom opravovaní nedostatkov. Je to o vytvorení priestoru, v ktorom sa môžete opäť cítiť dobre.

Skutočné zdravie a krása pokožky vyžadujú holistický prístup. Vyžadujú rovnováhu zvnútra – a kľúčovú úlohu v tomto procese hrá váš lymfatický systém. Správna starostlivosť oň presahuje len občasné používanie kozmetických produktov. Je to cenný návyk, ktorý navracia telu energiu a rovnováhu.



PRE KOHO

Ďakujeme, že dávate svojmu telu pozornosť, ktorú si zaslúži.

Quiet Sanctuary

ČO JE LYMFATICKÝ SYSTÉM?

Lymfatický systém sa často označuje ako „druhý obehový systém“ tela. Je to náš vnútorný detoxikačný a imunitný architekt, ktorý udržiava rovnováhu tekutín, odvádza odpadové látky a chráni organizmus na bunkovej úrovni.

Čo je dôležité vedieť:

- Kľúčová detoxikačná cesta: Lymfa odvádza z tkanív metabolický odpad, toxíny a odumreté bunky. Pomáha udržiavať telo čisté zvnútra.

- Absencia vlastnej pumpy: Na rozdiel od krvného obehu, ktorý poháňa srdce, lymfatický systém nemá vlastnú pumpu. Na cirkuláciu tekutiny nevyhnutne potrebuje pohyb svalov, vedomé dýchanie a podporné dotykové rituály.

- Vplyv životného štýlu: Emocionálny stres, nedostatok pohybu, nevhodná strava či plytké dýchanie spomaľujú tok lymfy a spôsobujú jej stagnáciu.

- Sila pokojného spánku: Počas noci je lymfatický systém v mozgu a tele najaktívnejší. Kvalitný a nerušený spánok je preto základným stĺpom jeho obnovy.









PROJEKCIA SPOMALENEJ LYMFY

- Zadržiavanie vody a ranné opuchy (tvár, očné okolie, členky)
- Pocit ťažkých a unavených nôh
- Stagnujúca celulitída a strata pevnosti pokožky
- Chronická únava a pocit mentálnej ťažoby („mozgová hmla“)
- Nedokonalosti a zhoršená kvalita pleti
- Bolesť alebo stuhnutosť kĺbov a svalov
- Náchylnosť na zápalové procesy a oslabená imunita

NAJČASTEJŠIE PREJAVY SPOMALENÉHO TOKU LYMFY:

Včasná podpora lymfy navracia telu pocit ľahkosti a predchádza dlhodobému preťaženiu organizmu

INFÚZIA PRE LYMFU – BYLINKOVÝ RITUÁL

Bylinkový nálev je jemný a účinný spôsob, ako vyživiť lymfatický systém zvnútra. Vybrané byliny sú bohaté na minerály a antioxidanty, ktoré podporujú prirodzené čistiace procesy.

Zloženie:

- 2 PL sušeného nechtíka lekárskeho (vyživuje lymfatické uzliny a podporuje tok tekutín)
- 1 PL sušeného koreňa púpavy (podporuje pečeň a detoxikáciu)
- 1 PL sušeného koreňa lopúcha (čistí krv a uvoľňuje lymfatické prekrvenie)
- 2 PL sušených listov žihľavy (stimuluje obličky k prirodzenému vyplavovaniu odpadu)
- 1 ČL čerstvého nasekaného zázvoru (prehrieva a podporuje cirkuláciu)
- 1 liter filtrovanej vody

POSTUP PRÍPRAVY:

- Privedťe vodu k varu a následne ju odstavte z ohňa.
- Pridajte bylinkovú zmes a nechajte lúhovať 15 – 20 minút.
- Čaj preceďte do sklenej fľaše alebo džbánu a vychutnávajte si ho po dúškoch počas celého dňa.

> Upozornenie: Ak ste tehotná, dojčíte alebo užívate lieky, poraďte sa o vhodnosti byliniek so svojím lekárom.



TELOVÉ RITUÁLY PRE PRÚDENIE LYMFY

- Masáže je najlepšie zaradiť ráno pred sprchou pre povzbudenie do nového dňa, alebo večer pre upokojenie nervového systému.

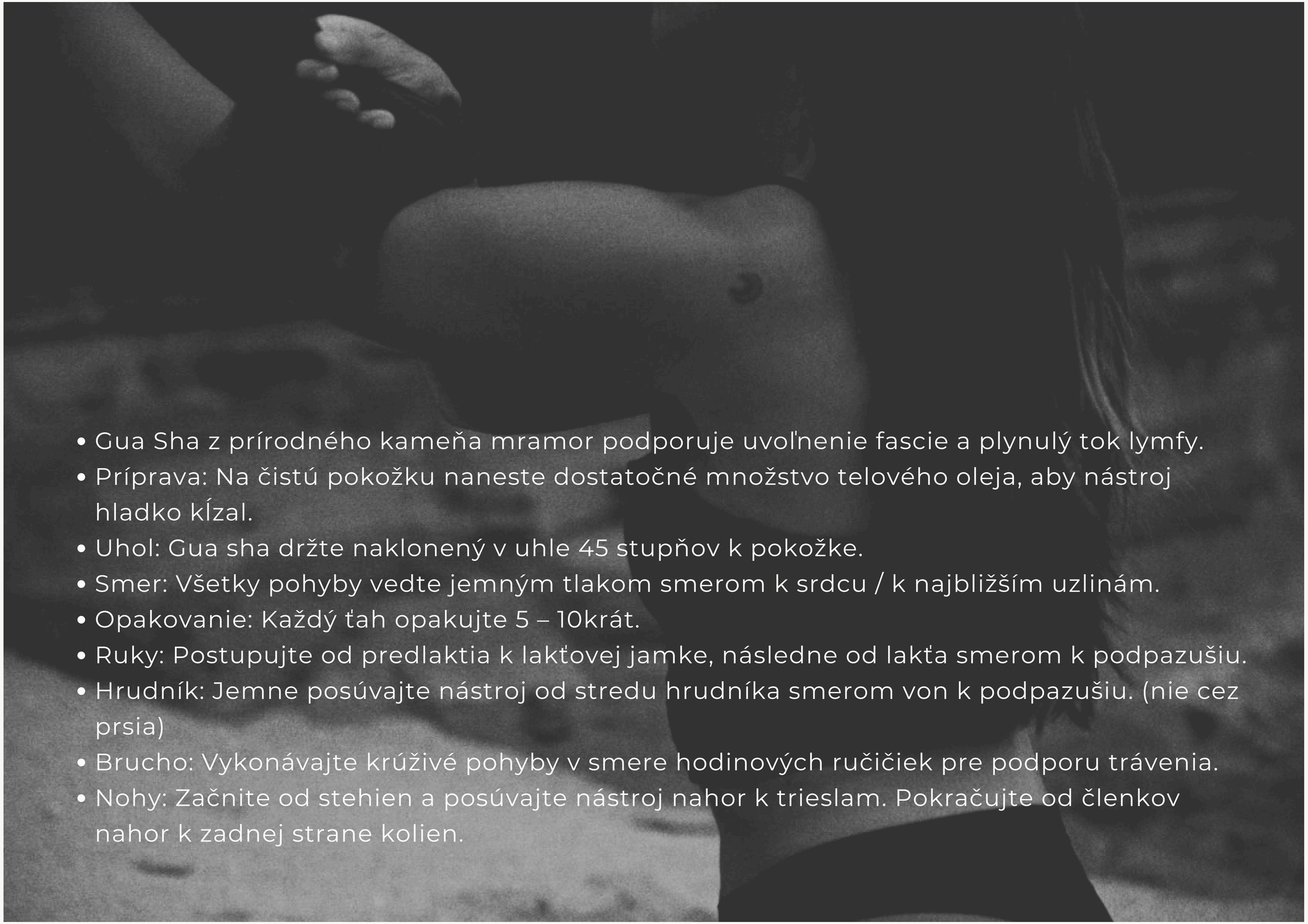
- Zlaté pravidlo pred každou masážou: Predtým, než začnete pracovať s pokožkou, vždy aktivujte hlavné lymfatické uzliny.

- Jemné stláčanie: Končekmi prstov zľahka pumpujte na uzliny nad kľúčnymi kosťami, v podpazuší, v oblasti triesla a za kolenami.

- Pohyb: Urobte zopár jemných výskokov na mieste alebo sa pohúpajte na päťách.

- Dych: Vykonajte 3 zhlboka vedené nádychy do brucha.

PRVÝ KROK
MARBLE STONE GUA SHA



- Gua Sha z prírodného kameňa mramor podporuje uvoľnenie fascie a plynulý tok lymfy.
- Príprava: Na čistú pokožku naneste dostatočné množstvo telového oleja, aby nástroj hladko kĺzal.
- Uhol: Gua sha držte naklonený v uhle 45 stupňov k pokožke.
- Smer: Všetky pohyby vedte jemným tlakom smerom k srdcu / k najbližším uzlinám.
- Opakovanie: Každý ťah opakujte 5 – 10krát.
- Ruky: Postupujte od predlaktia k lakťovej jamke, následne od lakťa smerom k podpazušiu.
- Hrudník: Jemne posúvajte nástroj od stredu hrudníka smerom von k podpazušiu. (nie cez prsia)
- Brucho: Vykonávajte krúživé pohyby v smere hodinových ručičiek pre podporu trávenia.
- Nohy: Začnite od stehien a posúvajte nástroj nahor k trieslam. Pokračujte od členkov nahor k zadnej strane kolien.

I'm so excited to take care of myself!

DRUHÝ KROK SUCHÁ KEFKA (DRY BRUSHING)



- Dry brushing pokožky ikonickou medenou alebo prírodnou kefkou stimuluje mikrocirkuláciu a odstraňuje odumreté bunky.
- Podmienka: Vykonáva sa vždy na úplne suchej pokožke pred sprchovaním.
- Technika: Používajte dlhé, plynulé a rytmické ťahy. Tlak má byť príjemný, pokožka má jemne ružovieť, nie sčervenieť.
- Postup: Postupujte vždy od periférií (chodidlá, dlane) smerom k centru tela a uzlinám (triesla, podpazušie).

DROBNÉ NÁVYKY PRE KAŽDÝ DEŇ

Zaradenie malých rituálov do bežného dňa vytvára dlhodobú rovnováhu bez pocitu tlaku.

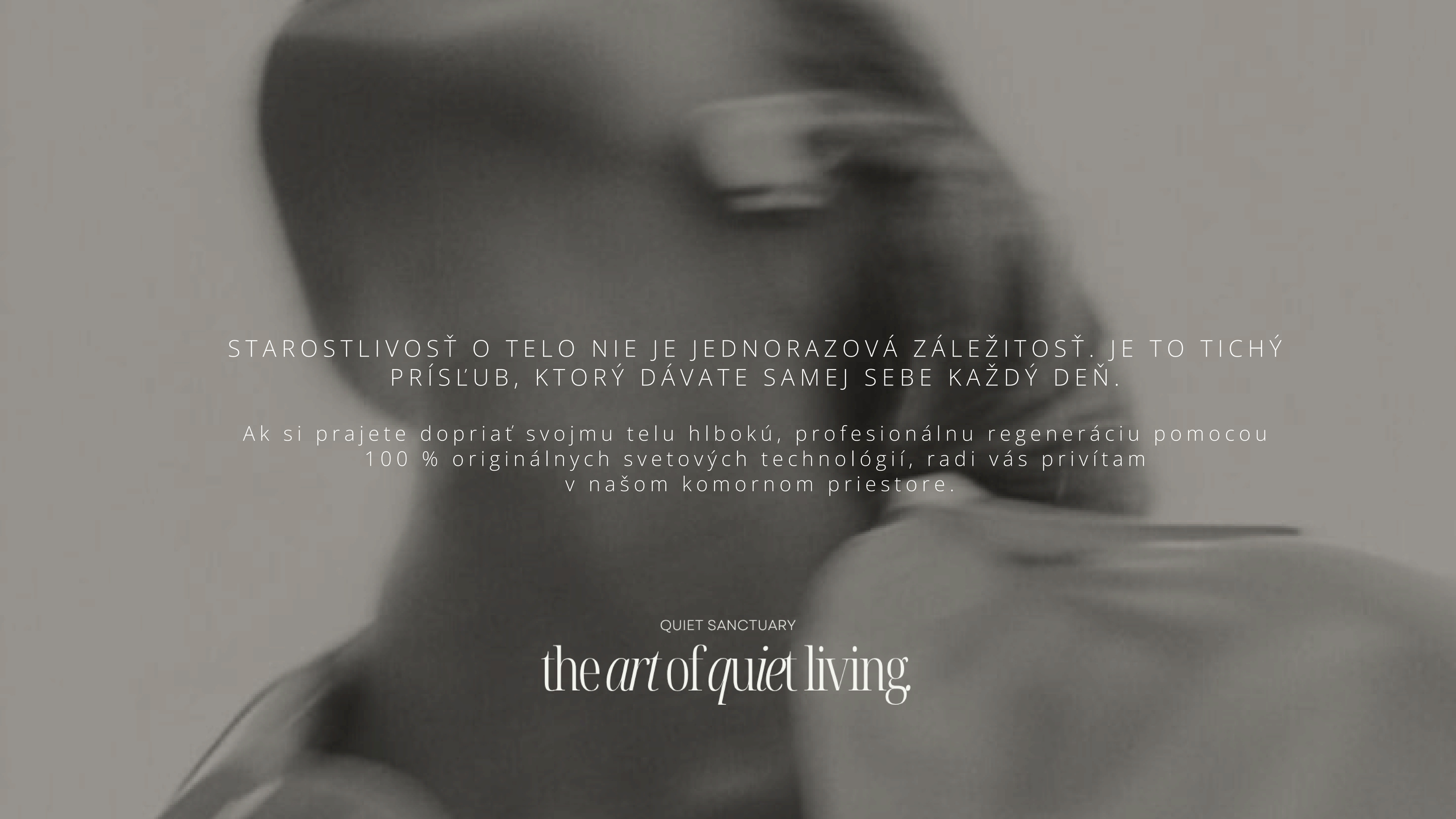
- Bránicové dýchanie: Nádych do brucha na 4 doby, voľný výdych na 4 doby. Vykonajte 10 opakovaní kedykoľvek počas dňa. Hlboký pohyb bránice fyzicky masíruje hrudný lymfatický cievy a urýchľuje tok tekutiny.

- Nohy opreté o stenu: Ľahnite si na chrbát a na 10 – 15 minút si oprite nohy kolmo o stenu. Táto poloha znižuje opuchy nôh, odľahčuje lymfatický systém a upokojuje myseľ pred spánkom.

- Hydratácia: Pite čistú, filtrovanú vodu alebo bylinné čaje po malých dúškoch počas celého dňa. Lymfa je z väčšej časti tvorená vodou – bez dostatočného príjmu tekutín zahusťuje a spomaľuje svoj pohyb.

VÝŽIVA, KTORÁ CHRÁNI A PODPORUJE

- Telo oslobodíte od záťaže tým, že obmedzíte ultra-spracované potraviny, nadbytok soli a rafinovaný cukor. Namiesto toho do jedálnička prirodzene začleňte potraviny, ktoré prúdeniu lymfy pomáhajú:
- Tmavá (listová) zelenina (šaláty, špenát, kel, brokolica): Bohatá na chlorofyl a antioxidanty, ktoré viažu a odvádzajú metabolický odpad.
- Citrusové plody (citrón, grapefruit, limetka): Dodávajú enzymatickú podporu a vysoké dávky vitamínu C.
- Protizápalové koreniny (zázvor, kurkuma): Znižujú opuchy v tkanivách a zlepšujú prekrvenie.
- Semienka a orechy (chia, ľanové, vlašské orechy): Zdroj esenciálnych mastných kyselín pre zdravie bunkových stien.
- Bobuľové ovocie: Plné flavonoidov, ktoré chránia cievny a lymfatický systém pred oxidačným stresom.



STAROSTLIVOSŤ O TELO NIE JE JEDNORAZOVÁ ZÁLEŽITOSŤ. JE TO TICHÝ PRÍSĽUB, KTORÝ DÁVATE SAMEJ SEBE KAŽDÝ DEŇ.

Ak si prajete dopriať svojmu telu hlbokú, profesionálnu regeneráciu pomocou 100 % originálnych svetových technológií, radi vás privítam v našom komornom priestore.

QUIET SANCTUARY

the *art* of *quiet* living