

www.zvyseni-imunity.cz

- Probiotikum, chutné jogurtové tablety s rostlinnou složkou
 - Širokospektrý koncentrát bakterií v přirozeném symbiontu s přátelskými mikroorganismy
 - Bez konzervantů a plnidel
 - Při detoxikaci, špatném trávení, alergií, antibiotikách a chemoterapii
 - Pro děti i dospělé
- tel.: 724 802 406 pí. Kindlová



Masážní techniky aneb masáž hlavy jako zbraň proti migréně

Je známo, že různorodé masážní techniky působí relaxačně ba i ozdravně na lidský organismus. Proto není divu, že samotná masáž hlavy může ovlivnit její bolesti, zabránit migrénám nebo i napomáhat proti stresu a depresím.

Masážní techniky – nejlepší 3 hmaty pro účinnou masáž hlavy
Existuje efektivní trojice masážních hmatů, které jsou pro maséry začátečníky poměrně jednoduché:

- vytírání krouživé · tepání · napínání pokožky

Výhody masáže hlavy

Velkou výhodou je fakt, že můžete zůstat úplně oblečení. Proto je také vhodná pro osoby, které mají problém s intimitou u klasických masáží. Za pozitivum lze pokládat i to, že může být prováděna kdekoli v sedě.

Nejdůležitější radou pro začátek je uvolnit se. Také může relaxaci napomoci klidná hudba.

První způsob, kdy krouživými pohyby palce přejíždí masér po hlavě od temene k týlu, se nazývá vytírání krouživé. Další hmat je tepání a používáme při něm bříška prstů, která dopadají na

povrch hlavy v pravidelném a rychlém tempu, střídavě do čela přes temeno k týlu. Při posledním hmatu položíme ruce na spánkovou oblast, vyvíjíme mírný tlak na spánkovou oblast. Dochází tak ke skrčování a napínání pokožky. Tento způsob můžeme aplikovat i na čele nebo na týlu.

Masáž hlavy se poprvé objevila v Indii před více než 1000 lety
Indické matky ji většinou prováděly na svých dcerách a využívaly při tom nejrůznější olejčky, nejčastěji kokosové a olej z podmaslí, aby jejich dcery měly krásnější vlasy. Nyní se s nabídkou masáže hlavy setkáte v Indii téměř v každém kadeřnictví. Největším plusem masáže hlavy je zejména to, že si ji můžeme zkusit sami na sobě. Tak jen do toho!

Zdroj: www.pressweb.cz

<https://vysocina.rozhlas.cz/na-bolesti-hlavy-a-migreny-zkus-te-masaz-zadni-casti-hlavy-radi-propagatorka-7115063>

inzerce

Nově otevřená moderně vybavená gynekologická ambulance s moderním přístrojovým vybavením.

MUDr. Zuzana Pleváková, MUDr. Peter Plevák

P&P GYN CARE

PF 2019

Gynekologická ambulance a ultrazvuková diagnostika v Chrástanech

Nabízíme komplexní péči v oboru gynekologie a porodnictví

PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTKY

www.gynekologiechrastany.cz | telefon 608 545 390



Divadlo
Na Fidlovačce
www.fidlovacka.cz

Křesomyslova 625
140 00 Praha 4

PROSINEC 2018

Komorní Fidlovačka

2.12.2018 15:00 Neděle

Princezna na ocet / HOST

4.12.2018 19:00 Úterý

Třetí prst na levé ruce

5.12.2018 16:00 Středa

Tučňáci na arše

9.12.2018 Neděle

17:00 Čert a Káča

15:00 Vánoční dílnička

11.12.2018 19:00 Úterý

Po Fredrikovi

13.12.2018 19:00 Čtvrtek

Třetí prst na levé ruce

14.12.2018 19:00 Pátek

Milan Svoboda & Big Band

VOŠ KJJ / HOST

18.12.2018 17:30 Úterý

WANTED - vánoční představení Děti De La Fidla

19.12.2018 19:00 Středa

Vánoční koncert / HOST

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA.

HROMADNÉ OBJEDNÁVKY

Tel.: 261 215 721

Tel.: 241 409 346

Mobil: 773 831 706,

606 684 531

objednavky@fidlovacka.cz

REZERVACE A PRODEJ
VSTUPENEK - POKLADNA:
tel.: 241 404 040
www.fidlovacka.cz