



*Meri Bura, dr. med.
Health&wellness coach*

MULIEROV WELLNESS SAVJETNIK

Umor i rješenja za njega

Umorni se budimo, umorni liježemo; umorni smo od posla, ljudi, vremena... Uzroci mogu biti razni. Ponekad u blizini imamo ljude koji nam crpe energiju, ali to zanemarujemo. To su odnosi koji nam ne dopuštaju da budemo ono što želimo ili radimo što želimo. Potiskujući svoju pravu prirodu, gubimo snagu. Ako u svakom trenutku, ali doista svakom, radimo što želimo i odbijamo što ne želimo, naša se energija puni sama po sebi. No kompromisi su postali naša stvarnost. Kompromis dugoročno ne donosi ništa dobro, ni nama ni onima zbog kojih ih radimo. Ako to nije razlog umora, sljedeći je korak taj da pregledate funkciju štitne žlijezde. Danas postoji epidemija hipotireoze. Smanjen rad štitnjače manifestira se umorom, usporenim metabolizmom, debljanjem, depresijom, suhom kožom, podbuhlim licem, pospanošću, nepodnošenjem hladnoće, ispadanjem kose, sla-

bom koncentracijom i pamćenjem, poremećajima menstrualnog ciklusa i neplodnošću, grčevima i opstipacijom. Najčešći je uzrok kronična autoimuna upala štitnjače - hashimotov tiroiditis. Riječ je o autoimunoj bolesti, dakle, tijelo radi protiv sebe. U energetskoj medicini područje štitnjače zona je pete čakre, koja je povezana s neizgovaranjem istine i dugotrajnom tugom. Ponekad pogrešna prehrana i ritam prehrane mogu potaknuti umor. U organizmu je sve kemija - hrana, emocije i raspoloženja. Ako ste raspoloženi, imate snage i motivacije za

aktivnosti, organizam je pun adrenalina. On ima formulu C9H13NO3 i feniletilamin je. Svaki događaj u tijelu i emocija (hormon sreće) imaju kemijsku formulu. Hrana ima kemijsku formulu i može mijenjati kemiju tijela, emocije i energiju, pa i umor. Zdrava prehrana s puno sirovih namirnica može vas trajno riješiti umora.

U organizmu je sve kemija; kako hrana, tako i naše raspoloženje i emocije

Za svaku torbicu

Vlažne maramice Asepsotele djeluju antiseptički, a pritom i čiste, toniziraju i osvježavaju kožu, što je prijeko potrebno u vrućim danima. Zbog praktičnog pakiranja maramica Asepsotele Classic i Sensitive s pet komada, u kojem je svaka zasebno zapakirana, dugotrajno se zadržava vlažnost pa je veća učinkovitost čišćenja, a dostupno je i veće pakiranje od 20 komada. Asepsotele Fresh osvajaju sofisticiranim osvježavajućim mirisom, a Asepsotele Sensitive sadrže formulaciju posebno namijenjenu čišćenju osjetljive kože. Ne sadrže alkohol i prikladne su za djecu, pa ljeti uvijek imajte jedno pakiranje uz sebe.



**POŠALJITE SMS
SADRŽAJA:**

**STORY5+VAŠE
IME I
ADRESA+VAŠ
RAZLOG**

SMS-ove šaljite do 26. lipnja, a dobitnici će biti objavljeni 27. lipnja na internetskom portalu www.story.hr

**Story
vam daruje**

NAPIŠITE ZAŠTO BISTE BAŠ VI TREBALI
OSVOJITI STORYJEV ŽELJENI DAR
I POŠALJITE SMS NA

**60010
(2,40 kn s PDV-om)**

Laboratoires Yves Ponroy razvili su biljnu formulu koja pridonosi seksualnoj ugodnosti, zahvaljujući afrodizijaku ginsengu i ekstraktu mace, pojačava seksualni nagon i tjelesnu izdržljivost. **FORMEN** pospješuje mikrocirkulaciju, opušta glatko mišićje u spužvastom dijelu penisa te jača erekciju.



Neugodno se iznenadimo kad nam preko noći izbije herpes na usnama zbog čega je važno imati Belupovu kremu Herplex u svakoj kućnoj ljekarni. Primijenite kremu prilikom pojave prvih simptoma kao što su bockanje, svrbež i žarenje kože u području usana te spriječite nastanak mjehurića na koži i negativne estetske posljedice herpesa.



Bogata Multi-nutrient formula iz Solgara donosi sve potrebne vitamine i minerale, dodatno obogaćene ekstraktima iz 15 biljaka i dvije alge te probavnim enzimima. Namijenjena je za pomoć pri svakodnevnim naporima i kod stresa uzrokovanim modernim načinom života. Štiti kardiovaskularni sustav, potiče metabolizam i detoksikaciju te pospješuje rad imunološkog sustava.