

# ZVÝŠENÍ IMUNITY A PODPORA PŘI ODSTRAŇOVÁNÍ NEMOCÍ



Vy rozhodujete o svém zdraví a je na vás jakou cestou se vydáte.

Co získám přečtením ebooku?

Milí čtenáři, na následujících řádkách Vám představím jednu z možných cest, jak se zbavit závislosti na lécích a jak si pomoci využitím přírodních zdrojů k celkovému zvýšení imunity.

## IMUNITA

Pravidelným pobytem v solné jeskyni si obnovíte imunitu, kterou má většina naší populace oslabenou.

Naše orgány a vnitřní systémy jsou vyčerpány, zaneseny nižšími vibracemi, toxickými prvky z potravin, z ovzduší, prostoru i vlastního chování. Tělo je prostě nádoba plná emocí, pocitů, myšlenek a energií. Jedním z hlavních úkolů fyzického těla je čerpat energii. Ne vždy jsme však schopni čerpat energii vyšších vibrací a vzniká vnitřní nerovnováha, která se projevuje sníženou imunitou a častými nemocemi.

Při pravidelném pobytu v solné jeskyni můžete očekávat nastolení vnitřní rovnováhy a tedy zlepšení celkové imunity organismu, a s tím souvisí i podpora léčebných postupů při léčení různých nemocí jako:

- záněty horních a dolních cest dýchacích
- kožní onemocnění
- srdečně cévní onemocnění
- snížená funkce štítné žlázy
- zažívací problémy

- poruchy imunity u dětí i dospělých
- poruchy nervového systému
- poruchy obranyschopnosti organismu

## IONIZACE VZDUCHU

Jedinečné a nenapodobitelné mikroklima v solné jeskyni se vyznačuje svou vysokou bakteriologickou čistotou, silně mikro a makro elementy nasyceným záporně ionizovaným vzduchem, dostatečnou vlhkostí a teplotou (20 – 23°C).

Kromě pro člověka velmi důležité záporné ionizace je vzduch „přesycený“ sloučeninami jódu, brómu, draslíku, hořčíku, vápníku, železa, selenu a dalšími, které jsou nevyhnutelnými složkami pro správnou činnost lidského organismu. Bylo prokázáno, že tyto prvky se v jeskyních uvolňují mnohem intenzivněji než ve volné přírodě.

## DĚTI

Výborné výsledky jsou dosahovány také u dětí, protože děti jsou oproti dospělým relativně čistější, tudíž účinky solné jeskyně jsou rychlejší.

Tyto výborné výsledky pozorujeme u našich dětí, celý rok nejsou nemocné, a když přeci jen rýmu či kašel dostanou, průběh nemoci je velmi rychlý s minimálním zameškáním ve škole.

Před navštěvováním solné jeskyně to samozřejmě neplatilo, starší dcera byla po nástupu do školky často nemocná jako jiné děti. U druhé dcery byla situace již zcela odlišná, protože před nástupem do

školky jsme již využívali sílu solné jeskyně a nemoci se dceři vyhýbaly.

## JAK ČASTO ?

Můžete namítnout, že jsme v solné jeskyni často, ale na základě dlouholeté zkušenosti doporučujeme absolvovat 1 až 2x ročně 10 návštěv v rychlém sledu za sebou pro zvýšení imunity, nebo při akutních potížích je dobrá každá návštěva pro podporu řešení dané zdravotní indispozice.

## MYLNÝ NÁZOR č.1

Častou námitkou bývá, že vstupné do solné jeskyně jsou vyhozené peníze. K tomu uvedu fakt, že jedna návštěva podpoří léčení, či řešení vašeho aktuálního zdravotního problému, ale pro zvýšení imunity a tedy zvednutí vaší celkové odolnosti to nestačí.

## MYLNÝ NÁZOR č.2

Dále občas slyším, byl jsem v solné jeskyni dvakrát a žádné zlepšení nepozoruji. Pro zvýšení imunity a tedy dlouhodobější efekt doporučujeme minimálně 10 návštěv v rychlém sledu za sebou, přičemž viditelné zlepšení nastává po 3 až 5 návštěvě. Zde ale také musíme vzít v úvahu, v jakém stavu člověk je, když poprvé přijde do solné jeskyně. Jsme individuální bytosti, s různou mírou vnímavosti a citlivosti a také s různou mírou znečištění organismu.

## VÝSLEDEK

Pobyt v solné jeskyni vám přináší zlepšení vašeho zdravotního stavu celkovým zvýšením imunity organismu jeho vyčištěním zevnitř i z vnějšku, protože dochází k zvlhčení sliznice dýchacích cest, k pravidelnému dýchání a k uvolnění hlenů či jiných bloků a toxinů v těle, ale i k čištění vaší pokožky a to i pod oblečením.

Zároveň uklidňující atmosférou a pozitivní energií, která v solné jeskyni je, se vám vyčistí mysl, odbouráte stres alepší se vám i psychický stav.

## PROCEDURY

V solné jeskyni rozlišujeme dvě základní relaxační procedury, relaxační pobyt pro dospělé a relaxační pobyt pro dospělé s dětmi.

Před každou procedurou pomocí klimatizace vyměníme vzduch v jeskyni. Dospělí obdrží před vstupem návleky, které si navléknou na ponožky, nebo na vlastní přezůvky, nebo je možné vstoupit do jeskyňe zcela na „boso“, podpoříte tím i vaše chodidla příjemnou masáží. Oblečení doporučujeme volné a pohodlné. Procedura trvá 45 minut a odborníci říkají, že je jako být tři dny u moře. Při relaxační hudbě a změně intenzity osvětlení si odpočnete na polohovacích relaxačních lehátkách. Při pocitu chladu můžete použít připravenou přikrývku. Po 45 minutách vám oznámíme konec procedury. Opustíte jeskyni, použité návleky vhodíte do připraveného koše, zamluvíte si termín další procedury a poté spokojeni odcházíte domů.

Při relaxačním pobytu s dětmi pro děti doporučujeme vlastní přezůvky nebo ponožky na výměnu (mohou být ze soli vlhké). Relaxační hudbu nahradíme dětskými písničkami či na přání



televizní pohádkou. Děti si můžou pohrát v dětském solišti (pískoviště).

Pro zvýšení efektivity pobytu v solné jeskyni doporučujeme zhluboka dýchat a tím dostávat solí nasycený vzduch hluboko do plic.

Jiří Lexa

P.S.: Klikněte na odkaz níže a objednejte si pobyt již dnes on-line. Příjemnější je preventivní vyčištění těla a tím předcházení nemoci, než následné řešení nemoci, což stojí zpravidla více času, více peněz za léky a hlavně více psychických sil.

<http://www.solna-jeskyne-prestice.cz/objednavkovy-formular/>



## Jiří Lexa

Jiří Lexa, 44 let, podnikatel, vystudoval ZČU v Plzni, věnuje se projektování elektrických kolejových vozidel. Společně s manželkou Štěpánkou provozuje od roku 2009 Solnou jeskyni v Přešticích a od roku 2012 čajovnu Sedmé nebe v rámci společnosti s obchodním názvem Lastura s.r.o. Vizí Jirky a Štěpánky je přispět lidem ke šťastnějšímu a spokojenějšímu životu.