



☞ **Pri težavah s ščitnico pritisnemo pod palcem, na sredini; če boli, je tam blokada ali pa že bolezen.**

točko s palcem in vrtimo v smeri urnega kazalca, dodajamo energijo, če dela preveč, pa vrtimo v nasprotni smeri in s tem energijo umirjamo.

Kako pa deluje refleksoterapija na splošne težave z nogami, denimo kurja očesa, utrujene noge?

Utrujene noge umirja in sprosti. Kar pa se tiče kurjih oces, je treba poiskati vzrok; ko ga odpravimo, izginejo. Prej priporočam pedikuro.

Kako razbremenimo noge pozimi, ko so večino dneva v (pre)topli obutvi, in ali bi se morali na delovnem mestu preobuvati?

V vreli vodi prekuhamo rožmarin, ga primerno ohladimo in v njem namažemo noge. Poskrbeli bomo za boljšo prekrvitev in mehkejšo kožo. Stopala bodo prožna, mehkejša, lepša in seveda razbremenjena. Na delovnem mestu naj bo obutev udobna in iz naravnih materialov.

Slišati je o jogi za prste na nogah. Obstajajo pripomočki, katere pa so po vašem učinkovite vaje, ki jih lahko izvajamo, da raztegemo in okrepimo mišice na stopalih?

Vsaka joga je dobra joga in vsekakor si boste pomagali tudi z jogo na prstih. Obstaja pa zelo preprosta vaja, ki jo lahko izvajate leže zjutraj, preden sploh vstanete. Stopala (prste) pomikate navzdol, kolikor morete, in navzgor ravno tako. Vaja je dobra tako za ožilje kot za mišice na stopalih. Za prste na stopalih je pomembno, da niso stisnjeni skupaj (to vpliva tudi na dihala – pljuča). Kadar smo doma na kavču ali se sproščamo v kadi, je dobro, če med prste vstavimo gobe za pomoč pri lakiranju nohtov ali katero koli stvar, da jih le med seboj razširimo vsaj za kratek čas. Dobro se bomo počutili.

Katera mazila osvežijo in katera res delujejo proti potenju stopal?

Če nosimo dobro obutev, bombažne nogavice, imamo radi svoje noge, jih pogladimo in namažemo z naravnimi kremami ali olji, jih razgibavamo, potem so zdrave in lepe, se ne potijo in nam služijo

tako, kot je treba. Mi pa se moramo tega zavedati in jim biti hvaležni.

Katero kopel priporočate za stopala in kolikokrat bi si jo morali privoščiti?

Kot sem že omenila, priporočam rožmarinovo kopel, ravno tako učinkuje že kopel z vodo in soljo. Temperaturo vode vedno prilagodite stopalom. Nekaterim prija vroča voda, vendar ni priporočljiva za ljudi, ki imajo težave z ožiljem, kjer se priporoča hladna voda. Priporočljivo je tudi knajpanje. Privoščimo si kopel, ki nam ustreza, in to čim večkrat (najbolje vsak dan).

Vaš splošni nasvet za Onine bralke in bralce?

Refleksna masaža stopal je primerna za čisto vse generacije, še posebno pa jo obožujejo nosečnice, mlade mamice z dojenčki in otroki. Njena priljubljenost ne preseneča, saj je čudežno darilo narave. Tako majhno stopalo – tako velika zdravilna moč. Kot vsega na svetu se jih najbolj zavemo, ko to izgubimo ali se pojavijo težave, zato poskrbite za svoja stopala.

PRISLUHNITE ŽIVLJENJU!

- ↪ Vsak slušni aparat zna okrepiti zvoke, **slušni aparati Widex** pa zagotavljajo pravi **NARAVNI ZVOK**.
- ↪ **Zakaj bi se odločili za slušne aparate Widex?**
- ↪ Ker vam znamo **usposobljeni svetovalci v 10-ih poslovalnicah** po Sloveniji v vsakem trenutku svetovati vse v zvezi s slušnimi aparati.
- ↪ Ker v Sloveniji s slušnimi aparati Widex **že več kot 40 let** skrbimo za vaš sluh.
- ↪ Ker se **posvetimo** vsakemu posebej in **skrbimo** za vaš sluh tudi potem, ko slušni aparat že uporabljate.
- ↪ Ker nam zaupa več kot **štirideset tisoč naglušnih** po vsej Sloveniji.

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.

Ljubljana, Resljeva cesta 32
tel.: 01/234 57 00
www.widex.si
widex@widex.si; f

Vsem bralkam in bralcem v novem letu
želimo veliko srečnih zgodb.
Odprite srce in jim prisluhnite!