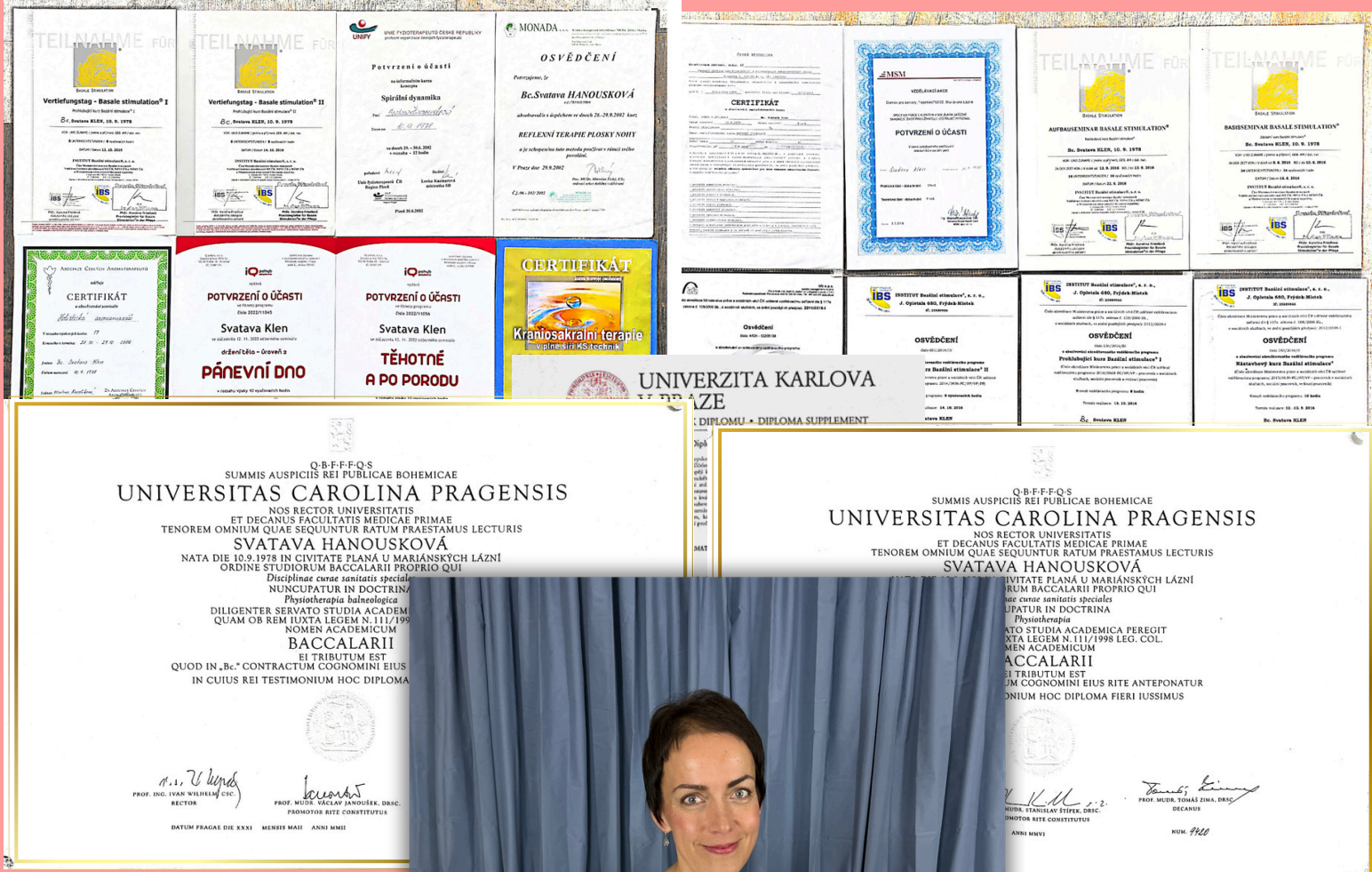


*“Děkuju Martinovi za pomoc
při tvorbě téhle knihy.”*

Svatuška
autorka





Svatuška

Bc. Svata Klen-Hanousková
autorka

odborná fyzioterapeutka
z 1. lékařské fakulty UK

27 let praxe

zahraniční stáže, nemocnice,
kliniky + soukromá praxe

víc než

80 000 klientů

lektorka a autorka
výukových on-line programů
pro ženy,

kterými prošlo
víc než

4 000 studentek

Zdravé pánevní dno?
Ano, prosím!

Pojďme na to společně. 🌸
Je to příjemné. Relaxační!
Osvěžující a uvolňující!



Budete se cítit skvěle! Lehčí! Sebejistější!
Plná energie! A spokojeně ve svém těle!



Tento praktický a velmi jednoduchý postup
jsem vytvořila pro ženy, které chtějí:

- mít své pánevní dno v pořádku a funkční,
- předejít problémům (jako je únik moči, bolesti, oslabení, nebo nejrůznější nemoci pánevního dna a močového měchýře),
- cítit se dobře ve svém těle – bez napětí, bez studu, bez omezení.





Co k tomu potrebujete?

Jen své ruce.

Nemusíte si nic pamatovat.

A stačí si jen najít chvílku pro sebe – kdykoliv
a kdekoliv.





Proč je tento postup tak důležitý?

Protože je jedním z klíčů k vašemu zdravému pánevnímu dnu.

Zdravé pánevní dno = zdraví, vitalita, energie, krása, dobrá pohyblivost, hormonální rovnováha, mentální zdraví a psychická rovnováha.

Dopřejte si to.

Vaše pánevní dno vám za to poděkuje.

Aa vy sama sobě taky. 💖💫



Kolik času to zabere?



5 minut denně a pocítíte zázrak.



2× týdně – i to je v pořádku, když začínáte.

Postup je velmi jednoduchý, intuitivní a funkční.

Klidně to ukažte vašemu muži, dětem, vnoučatům, nebo kamarádce. Bude to pro ně také prospěšné a užitečné, protože i oni mají pánevní dno.

Pohlaví, věk a jakýkoliv zdravotní stav tady nejsou žádnou překážkou.



Než začnete, rozširte si obzor:

✗ Mýtus: Pánevní dno musíme posilovat stahováním.

✓ Realita: Někdy je třeba ho spíš uvolnit a znovu „probudit“.

✗ Mýtus: Péče o pánevní dno je složitá.

✓ Realita: Péče je díky tomuto postupu jednoduchá, laskavá a účinná.

✗ Mýtus: Hodí se to jen pro mladé ženy, nebo pro ženy po porodu.

✓ Realita: Péče o pánevní dno je důležitá pro všechny ženy – v každém věku.



Co je pánevní dno?

Pánevní dno je soubor hluboko uložených svalů, které:

- nesou vnitřní orgány
- pomáhají s kontrolou močení
- ovlivňují stabilitu a postavení páteře,
- ovlivňují dech, pohyb a sexualitu
- a mají zásadní význam na psychiku a mentální zdraví.

🌻 Pánevní dno je považováno za klíčovou oblast pevného zdraví, energie a vitality, dobré pohyblivosti a mentálního zdraví v jakémkoliv věku. 🌻



A proč na něm tolik záleží?

Když pánevní dno nefunguje správně, často cítíte nepříjemné trable:

- únik moči (i malé kapky moči na kalhotkách, ať už při smíchu, kašli, nebo rychlejším pohybu jsou jasným signálem, že s pánevním dnem není něco v pořádku = počínající inkontinence),
- tlak, tíhu, napětí, bolest v pánvi a nebo dokonce až v zádech,
- omezený pohyb, špatnou chůzi,
- bolestivý pohlavní styk,
- únava, podrážděnost,
- pocit tělesného neklidu a nekomfortu.....

... tohle jsou jasné varovné signály, se kterými je třeba okamžitě začít něco dělat! 💪

Tak jdeme na to...



Postup pro všechny 3 kroky:

- pohodlně se postavte (klidně před zrcadlo, ať na sebe vidíte),
- mírně si rozkročte nohy,
- vyhrňte si triko (klidně si ho zahákněte pod podprsenku, aby se vám nepletlo pod ruce, nebo buďte jen v podprsence),
- do dlaní si kápněte pár kapek masážního oleje (ale nemusíte, půjde to i bez něho),
- a udělejte za sebou 3 následující jednoduché kroky,
- každý krok zopakujte 15x.

Než začnete, přečtěte si ještě tohle krátké doporučení...

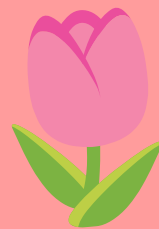


Doporučení:

- rukama “nešolíchejte” jen na povrchu,
- ruce zanořte pořádně do hloubky vašeho břicha (ano, i přes špičky),
- propracujte břicho pečlivě (stejně jako kynuté těsto),
- nezadržujte u toho dech...

... a žádné obavy, protože všechny kroky jsem vám nafotila...

První krok



- do dlaní si kápněte váš oblíbený olej,

já mám ráda mandlový, do kterého si přidám 5 kapek esenciálního silice “růže”. Miluju vůni růže. Uvolňuje mi tělo. Vy si ale můžete přidat jakoukoliv svoji oblíbenou esenciální silici. A jen připomínám, že to můžete udělat i na sucho a nemusíte řešit ani olej a ani esenciální silice, funguje to stejně dobře,

- ruce si položte zezhora na vaši pánev, palce směřují dozadu a zbytek prstů dopředu



- oběma rukama jedte směrem k pupíku a z břicha udělejte buřtíka

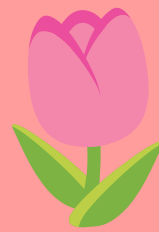


- pak vaše ruce jedou dolů směrem ke tříslům



- celý postup opakujte celkem 15x

Druhý krok



- ruce si položte zezhora na vaše žebra, palce směřují opět dozadu a zbytek prstů dopředu



- oběma rukama jedte směrem ke středu těla

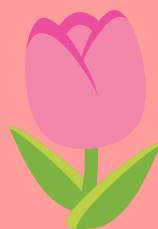


- oběma rukama jedte dolů směrem ke tříslům

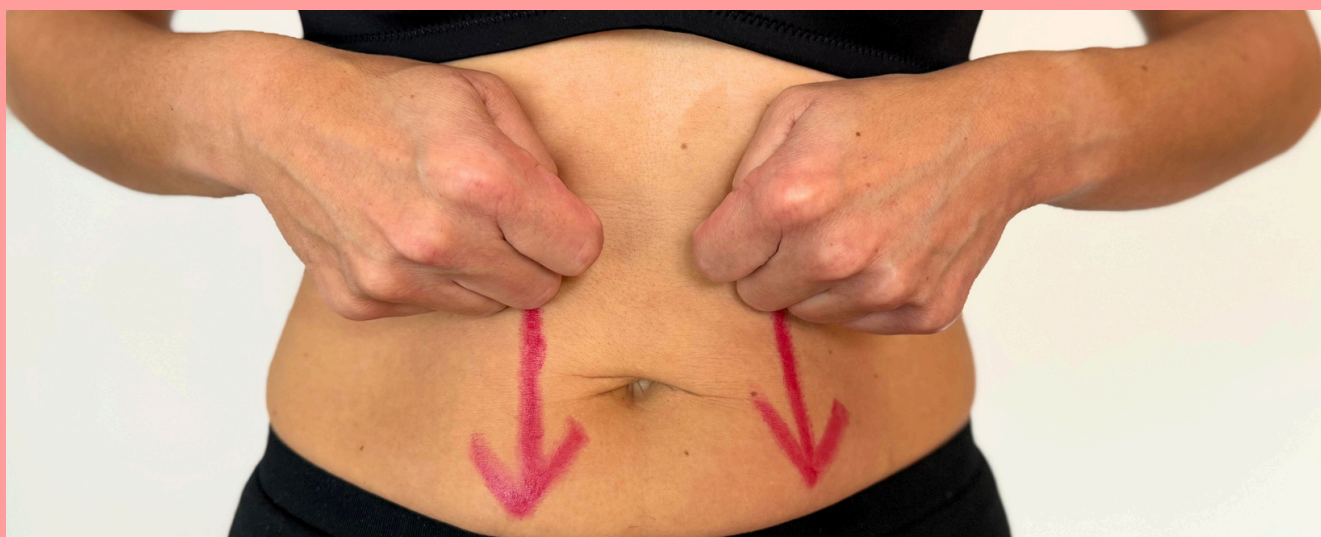


- celý postup opakujte celkem 15x

Třetí krok



- ruce si dejte do pěstiček a položte je úplně nahoru na břicho mezi žeberní oblouky



- střídavě pěstičkama sjíždějte po bříšku dolů směrem ke stydké kosti



- celý postup opakujte celkem 15x



A co dál...

Tento postup je jednoduchá prevence,
regenerace a zároveň vědomá péče o sebe.

Tohle je začátek,
jak pečovat o zdraví
vašeho pánevního dna
a...

... pokud se vám tenhle postup líbí, chcete vědět víc, a chcete:

- být fit, bez bolestí,
- bez nemocí pánevního dna,
- bez inkontinenčních pomůcek...

... a nežít v omezeních,
tak se přijďte podívat na jedno z mých vysílání...



...kde zjistíte:

- jak si jednoduše zlepšit zdravotní stav vašeho pánevního dna,
- jak získat znovu kontrolu nad močením,
- jak si trvale odstranit nejružnější zdravotní potíže jako např. únik moči, časté záněty močového měchýře a močových cest, problémy s močením, bolestivý sex, omezenou hybnost a mnoho dalších,
- jak získat zpět důvěru ve vlastní tělo,
- a jak si zlepšit sexualitu a nemít bolestivý sex.

S úctou k vám

Svatuška

autorka

