

Alter
nativaBiljne mješavine
registrirane su u Ministar-
stvu zdravstva

ESPERANCA



Kopriva



Gospina trava

i to bez reklame, samo po preporuci. Tim više što danas u ljekarnama nemaju puno vremena za animiranje i preporučivanje takvih pripravaka pacijentima. Tim više što ljudi, zbog jednostavnosti i nerazmišljanja, radije progutaju tabletu nego piju čajevce.

Dobro se na tržištu snašao i čaj "Gastir" za ljude koji imaju problema s želučanim problemima kao što su gastritis, čir na želucu i dvanaesteru, problemi s probavom. To nije ništa čudno, komentiraju Lukačičevi, kada danas zbog stresnog načina života i uopće bremenitosti života svaki drugi čovjek gotovo pa ima problema sa želucom. I čaj "Esperanca" tražen je više od ostalih jer ova mješavina ljekovitog bilja, namijenjena podizanju imuniteta, dobro dode kako radi prevencije, tako i jačanja organizma nakon kemoterapije.

Osim što se čajevi pripremaju po recepturama Danice Lukačić, ona je ta koja će pacijente savjetovati s kojim čajevima pokušati ublažiti zdravstvene tegobe i kako ih konzumirati. Drago im je

kada imaju i povratne informacije glede učinka pojedinih mješavina o čemu vode i svoju evidenciju. Tako sa zadovoljstvom ističe Stjepan da se "Ginekola", osim što se učinkovit pokazao u smanjivanju ili otklanjanju ginekoloških zdravstvenih teškoća, naravno, uvijek uz adekvatnu medicinsku pomoć, dobrim pokazao i kod problema neplodnosti.

- U svim ovim godinama, imamo 40 žena koje su, uz pomoć "Ginekola" uspjele začeti. To su nam osobno javile. A zanimljivo je bilo baš nedavno kada se jedna mlada

žena javila i pitala što smo stavili u čaj da je čitav dan poslije bila sretna i smijala se. A popila je naš, kako smo ga nazvali "Napitak sreće", čajnu mješavinu koja opušta i oslobađa od straha, smanjuje depresiju a dobra je i za pamćenje pa ga često uzimaju učenici i studenti, veli Stjepan. Lukačičevi pripremaju i ostale mješavine za ciljane zdravstvene probleme (dijabetes, bakterije, mješur, prostatu, kamicu i bubrege...), a biljke koje se koriste, među njima, su lavanda, kadulja, preslica, kupina, kopriva, sljez, borovnica, idrot...

Tako ide ova priča o čajevima i njihovim čarobnim formulama. Osim što fino mirišu pa, ako zatvorite oči nad šalicom čaja, pomislite da ste na nekoj cvjetnoj livadi ili zelenom šumarku, ispunjavaju srećom i još, k tomu, i liječe. Kud ćeš više u ove nadolazeće hladne dane i noći.

**U godini dana
prodali su 2.500
vrećica što je
rekord prodaje
samo jedne vr-
ste čaja i to bez
reklame, samo
po preporuci**

Menta



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Školarci, učiti se može i vježbajući

SUNSET
centar

Nije danas lako biti dijete i ne moći igrom i jurnjavom po ulici ili parku nahraniti svoje tijelo kisikom, kretanjem ga opustiti nakon školskih obaveza i razvijati svoje mišiće vratolomijama po travi.

Svi mi roditelji zato imamo još jednu zadaću, osigurati svojoj djeci svakodnevne trenutke odmora, opuštanja i igre na otvorenom ili kod kuće uz pomoć današnjih vježbi i predloženih pozicija tijela tijekom učenja. Kada osjetite da dijete treba odmor i odmak, kako bi naučeno sjelo na svoje mjesto, ponudite im drugačiji odmor od gledanja televizije i kompjutorskih igrica.

Slika 1. Vježba opuštanja i disanja. Neka dijete legne na svoj krevet i noge podigne na zid pod kutom od 45 stupnjeva. Ruke mogu biti ispreplete-

tual vas i djeteta, te pomoći opuštanju, pravilnom disanju i obnovi energije.

Slika 2. Vježba oslobađanja i otvaranja zgrčenog tijela. Dijete neka legne na krevet s lopaticama na njegovom rubu. Noge su savijene u koljenima i raširene u kukovima, a dlanovi isprepleteni ispod glave koju pri drzavaju. Neka se dijete što više opusti, otvara laktove u stranu i duboko diše opet iz trbuha minutu do dvije. Nadam se da će se i vi pridružiti ovoj vježbi koja će vas napuniti svježom energijom i potaknuti cirkulaciju, te pomoći tijelu da se uspravnije drži.

Slika 3. Vježba otvaranja kukova za čitanje lektire ili gledanje televizije. Dijete neka sjedne na pod uspravnih leđa koja se oslanjaju o kauč, privučeni nogu i spojenih stopala što bliže zdjelici dok koljena otvara prema podu. Vježbom se otvaraju kukovi koji su često

Slika 5. Igra tko može više trbušnjaka za kraj učenja. Zbog nepravilnog sjedenja kroz određeno razdoblje moći ćete primijetiti kako se vaše dijete sve lošije drži. Ledni mišići slabe, trbuh se opušta i stražnji mišići nogu se skraćuju. Dijete neka legne na pod, mekanu prostirku i savijene noge osloni na kauč. Udahnuti treba dok je trup na pod, a izdisajem podizati trup od poda i dlanovima pokušavati dohvatiti vanjski dio svojih potkoljenica. U početku brojite svako podizanje trupa od poda. Zapisujte rezultate kako bi dijete, a i vi imali siguran



nih dlanova ispod glave ili opušteno uz tijelo. Udisajem neka pokuša zrakom napuhati svoj trbuh poput balona, a izdisajem ga ispuhati. Ova vježba opuštanja biti će idealna ako je odradite zajedno sa svojim djetetom. Pravilno disanje, minuta tišine i zatim miran razgovor o dnevnim događanjima može postati lijep i koristan svakodnevni zajednički ri-

zgovor zbog sjedenja slabo mobilni, poboljšava pravilno držanje, povećava cirkulaciju i protok energije.

Slika 4. Matematika potbuške. Kad god možete promijenite položaj tijela djeteta tijekom učenja. U rješavanju matematičkih zadataka u uporabu potbuške kao na slici, vaše će dijete snažiti mišić leđa, a stiskanjem pete o petu i guzu.

dokaz napretka. Uvijek radite vježbu do otkaza, zadnjih par ponavljanja uz uzajamno bodrenje.

Svaka minuta koju dijete provede uspravnog tijela i otvorenog prsnog koša znači bolje disanje i veću opskrbu tijela kisikom pa tako i moždanih stanica. Pamćenje će se ubrzati, dijete će biti sretnije, a s njime i vi kao roditelji.