

# MIR U DUŠI ZA DOBRO ZDRAVLJE

U Novoj godini pronađite malo vremena koje ćete da posvetite samo sebi. Odaberite najbolji način da sebi priuštite neko zadovoljstvo i ispunite po koju želju. Volite sebe, jer ćete tako više voleti i osobe oko vas.

Vreme praznika, naročito zimskih, obično se asocira sa velikim porodičnim okupljanjima i slavljenjima koja su ispunjena posebnom toplinom, žamorom i smehom u kojima se istinski uživa i koji obogaćuju svačiji život. Pa ipak, pokušajte da jedan deo slobodnog vremena posvetite samo sebi i svojoj ličnoj dobrobiti. Svakog dana odvojite sat vremena za opuštanje, kontemplaciju i pronalaženje unutrašnjeg mira. Počnite od svog tela.

Priuštite sebi kupku sa eteričnim uljima. Ulja žute ili narandžaste boje (neven i citrusi) podstiču vitalnost, dok plava (kamilica) i zelena (avokadovo ulje) boja doprinose unutrašnjoj harmoniji. Povratite snagu tako što ćete pomešati 10 g tinkture nevena, 1 kašiku pčelinjeg meda, te po tri kapi ulja pomorandžinih cvetova i ružinog ulja. Tinkтуру sjedinite sa medom laganim mešanjem, pa dodajte ulja i sipajte u mlaz vruće vode. Za opuštanje možete da koristite 50 g tečnog meda, bagremovog ili livadskog, koje ćete rastvoriti u 2 litra toplog mleka. Dodajte po 10 kapi ulja limuna, cveta karanfilića i cimeta i 5 kapi ulja sandalovog drveta. Smesu stavite u kadu napunjenu toplom vodom, ležite i opustite se uz prijatnu meditativnu muziku. Nakon kupanja, telo lagano izmasirajte frotirskom rukavicom.

Ako imate još malo vremena, pronađite neko mirno mesto. Udobno sedite na stolicu, zatvorite oči i duboko dišite. Pokušajte da polako, kroz nos, udahnete dovoljnu količinu vazduha koja će u potpunosti da ispunji vaša pluća. Potom, polako izdahnite sav vazduh takođe kroz nos, te ponovo

udahnite. Trudite se da udisaji i izdisaji budu u ujednačenim ritmovima. Opustite se. Počnite od stopala tako što ćete vašu pažnju prebaciti na ovaj deo tela. Osetite ih i opustite. Zatim pažnju prebacite na listove, te kolena i tako redom, uključujući i unutrašnje organe, sve dok vam čitavo telo ne postane smireno i opušteno. Zatim odaberite afirmaciju (pozitivnu misao) sa kojom želite da radite, na primer „Ja se osećam dobro“, „Zadovoljan sa sobom i mojim životom“, „Prihvatam i volim sebe“ ili neku drugu misao koja odgovara vašem stanju ili vam je potrebna. Ponavljajte je u sebi nekoliko minuta, tako što je izgovorite, pa pratite šta se u vama dešava i kako vaše telo reaguje na tu misao. Ovu vežbu možete da ponovite više puta dnevno.

Imunološki sistem, te celokupno zdravlje dobro funkcioniše samo onda kada je duša u harmoniji sa telom. Pozitivan stav prema životu jača odbrambene snage, a mir u duši štiti telo od bolesti. Ipak, u vreme gripa i prehlade, uz dobro raspoloženje, nešto fizičke aktivnosti i pravilnu i zdravu ishranu, dobro je da koristite i određene dijetske suplemente, pre svega one koje ne možete uneti uobičajenim namirnicama. Jedan od takvih dodataka je i Koenzim Q10, MOJAapoteka Hemofarm. Koenzim Q10 mnogi zovu eliksirom mladosti. Reč je o najjačem antioksidansu koji jača vaš imunitet i obezbeđuje da u dobrom zdravlju započnete nov godišnji ciklus. U slučaju da vas ipak prehlada nadjača, simptome ublažite preparatima iz porodice Febricet, iz linije Rešavam MOJAapoteka Hemofarm.

## Prehlada i grip

rešavam na vreme



**Febricet** porodica preparata namenjena je efikasnoj terapiji simptoma prehlade i gripa, terapiji povišene telesne temperature i slabih do umereno jakih bolova.

**Febricet C**, šumeće tablete, zahvaljujući vitaminu C, povećavaju otpornost čitavog organizma.

**Febricet Cold**, prašak, brzo ublažava simptome prehlade i gripa, ublažava bolove, snižava povišenu telesnu temperaturu, smanjuje zapušenosť nosa i olakšava disanje.

**Febricet Cold Junior**, prašak, namenjen je deci uzrasta od 6 do 15 godina. Efikasno otklanja prve simptome gripa i prehlade, snižava povišenu telesnu temperaturu i olakšava disanje.

**MOJAapoteka**® rezultat je poluvekovnog iskustva **Hemofarma**. **MOJAapoteka**® objedinjuje preparate za terapiju lakših zdravstvenih tegoba, znanja i veštine neophodne na putu lečenja i očuvanja zdravlja.

Pre upotrebe pažljivo pročitajte uputstvo. Za više informacija konsultujte se sa Vašim apotekarom ili lekarom. Čuvati van domašaja dece.

**MOJAapoteka**® Hemofarm

## Gorušica

rešavam na vreme



**Gelusil-Lac** je efikasan u terapiji gorušice, bola, osećaja težine i grčeva u stomaku.

**Gelusil-Lac** je delotvoran kod tegoba izazvanih prekomernim lučenjem želudačne kiseline. Koristi se sat do dva posle jela.

**MOJAapoteka**® rezultat je poluvekovnog iskustva **Hemofarma**. **MOJAapoteka**® objedinjuje preparate za terapiju lakših zdravstvenih tegoba, znanja i veštine neophodne na putu lečenja i očuvanja zdravlja.

Pre upotrebe pažljivo pročitajte uputstvo. Za više informacija konsultujte se sa Vašim apotekarom ili lekarom. Čuvati van domašaja dece.

**MOJAapoteka**® Hemofarm

**VELIKA Aleksandro NOVOGODIŠNJA RASPRODAJA!!!**  
**PRODAJA NA 6 I 12 MESEČNIH RATA!**

**Hristos se rodi!**  
 Srećni Božićni i Novogodišnji praznici!

**regal UNA**

~~18.215,-~~  
**14.990,-**

**Vojvođanska 24 tel: 22-152**    **Vojvođanska 46 tel: 444-630**  
**www.aleksandro.com**

cene važe za gotovinsko plaćanje i plaćanje karticama od 07.12.2009. do 15.01.2010. odnosno do isteka zaliha