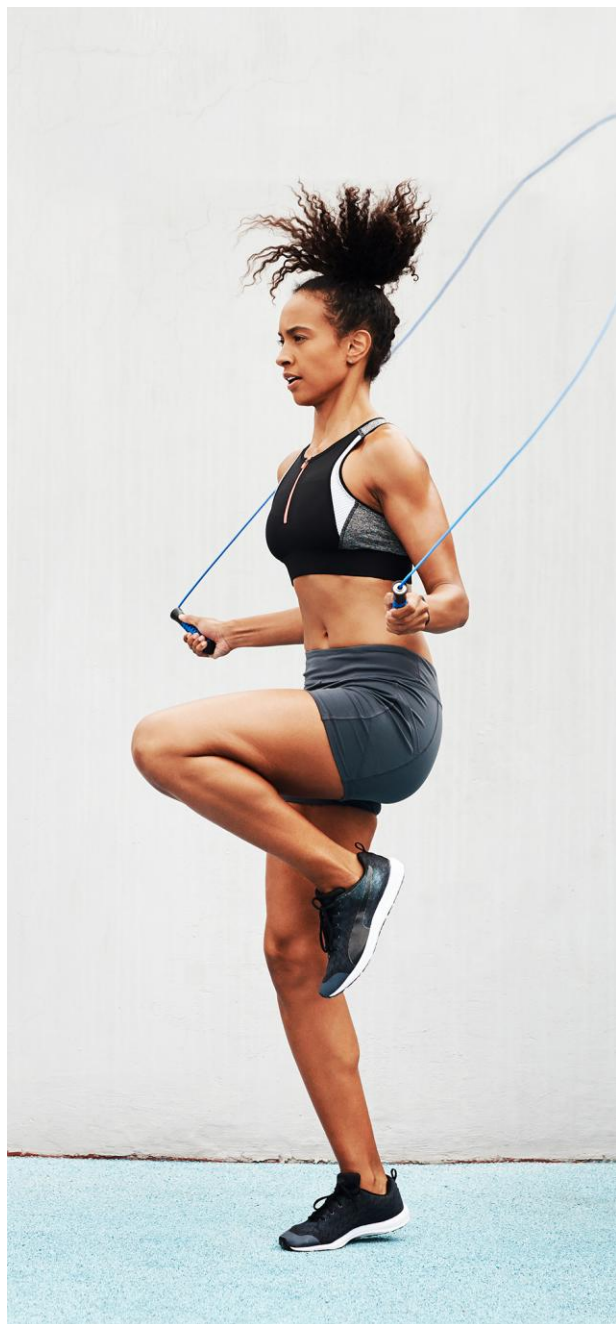


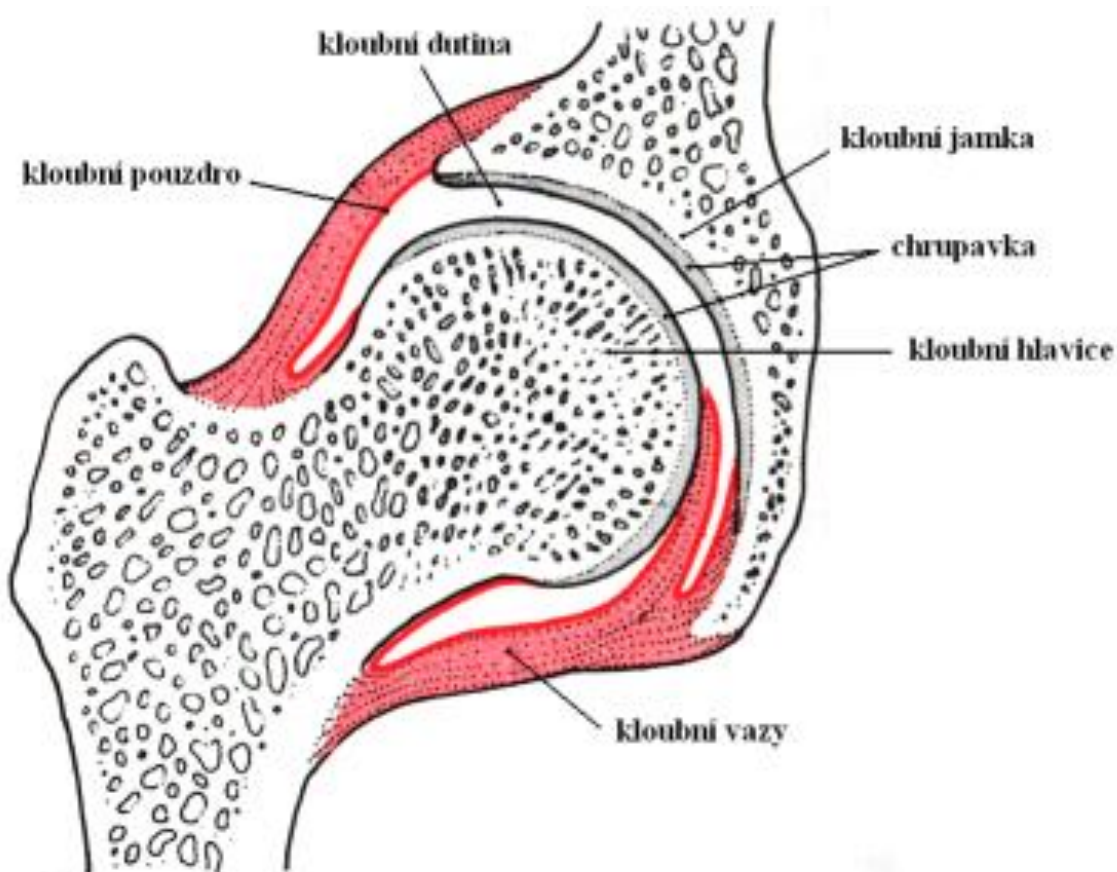
Regenerace a výživa kloubů přirozeně



- PharmDr. Vendula Martinková
- Lavendu – Dotkni se zdraví

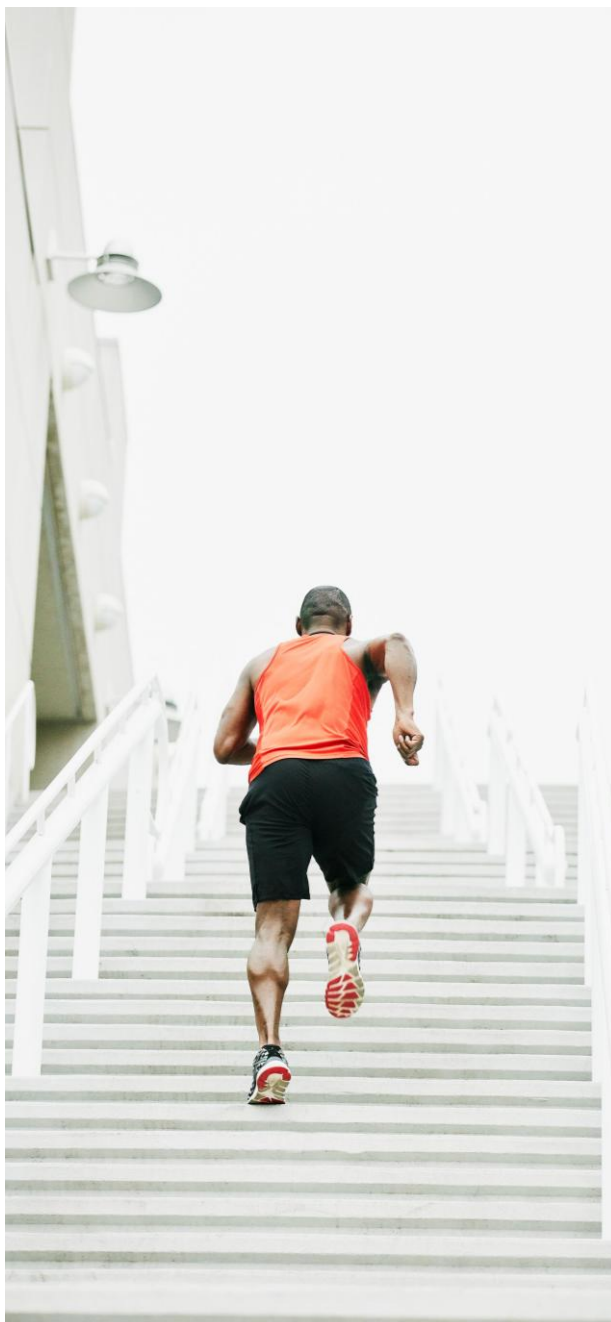
Regenerace a výživa kloubů přirozeně

- Klouby nejsou „opotřebené“.
- Jsou odrazem prostředí v těle.
- Malé kroky → velká změna (element Vody).



Proč klouby bolí a tuhnou

- slabý tok tekutin
- dehydratovaná fascie
- stres / nervový systém
- chlad
- slabý element Vody
- detoxikační zátěž
(uložení metabolitů)
- infekční vlivy
- sedavý život
- výživové nedostatky



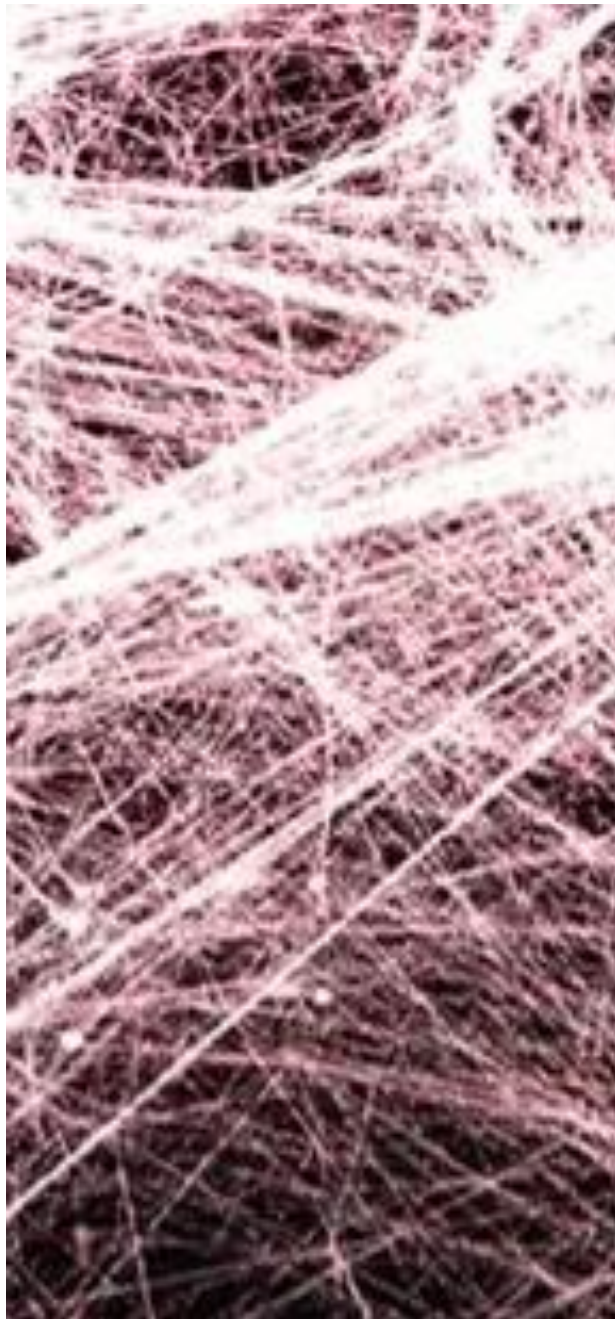
Element Vody a klouby

- kosti, klouby, páteř
- ledviny + nadledvinky
- strach, hranice, krok vpřed
- kapky vody vyhloubí kámen*



Element ZEMĚ a klouby

- ***Výživa • stabilita • fascie***
- Země = výživa tkání, krev, lymfa, svaly
- fascie = vazivová síť, která klouby vyživuje
- silná Země → měkké fascie → pružné klouby
- oslabená Země → tvrdé fascie → bolest, ztuhlost



Co můžeme ovlivnit



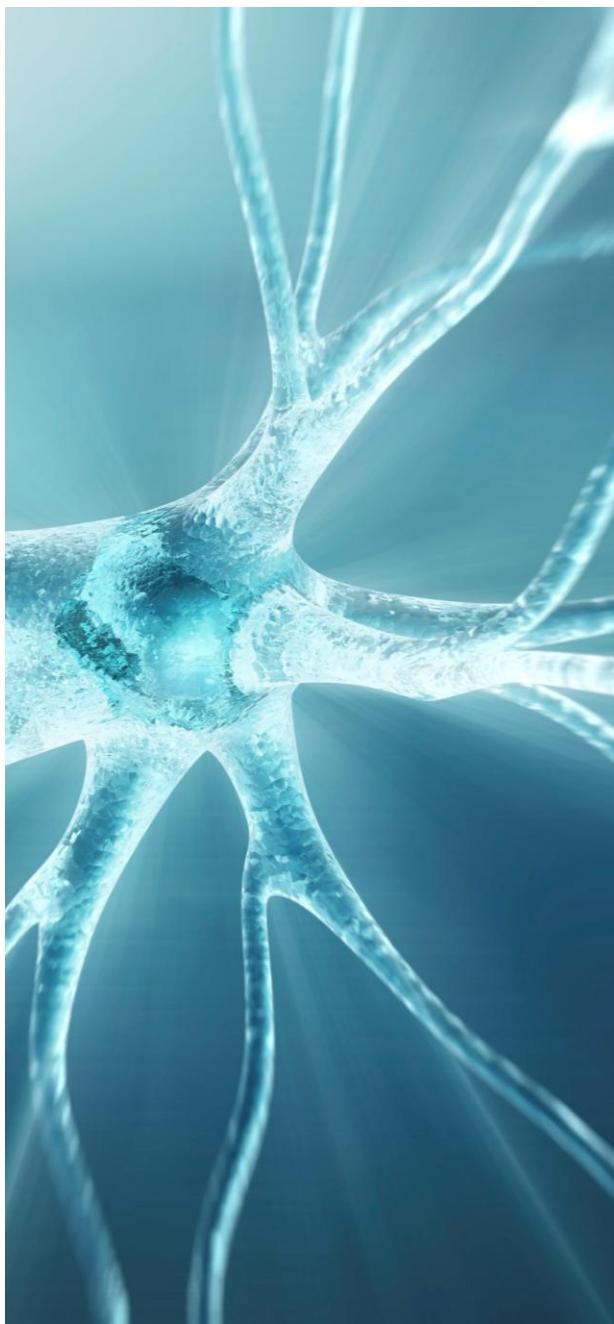
- výživa (minerály, tekutiny)
- proudění (lymfy, krev, dech)
- fascie (jemný pohyb)
- nervový systém (výdech, uvolnění)
- teplo, rytmus, odpočinek

Výživa kloubů

- minerály (Mg, Ca, křemík)
- bílkoviny, omega-3
- podpora jater a lymfy
- Základní výživa:
Restorate +
PowerCocktail
- Speciální výživa:
Skeletin (Energy),
Gelendrink (Fitline)



Nervový systém & stres



- výdech „haaa“
- uvolnění čelisti
- teplo na bedra
- SuperPatch: Liberty, Peace, Freedom, Victory, Defend
- Adaptogeny
- Reflexní terapie

Somatická mini praxe

- dech do pánve / kyčlí
- uvolnění bránice
- měkký pohyb pánve nebo ramen
- Masáž čelistního kloubu a brady

Reflexní terapie – klouby

- ledviny + nadledvinky
- bránice
- rameno
- koleno
- kyčel

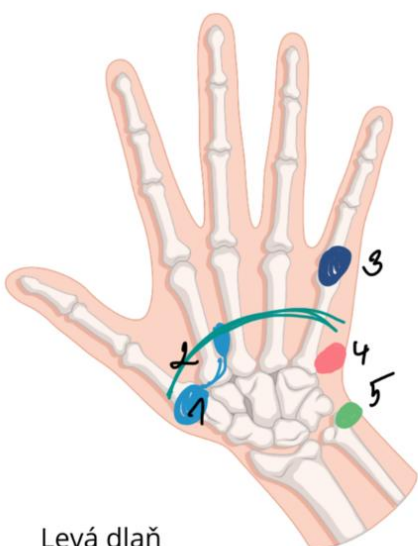


Reflexní terapie – klouby

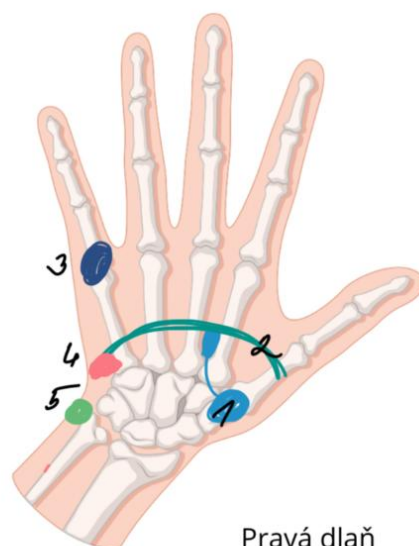
Reflexologie ruky prakticky

KLOUBY

- 1 LEDVINY
- 2 BRÁDICE
- 3 RAMENO
- 4 LOKET / KOLENO
- 5 KYČEL

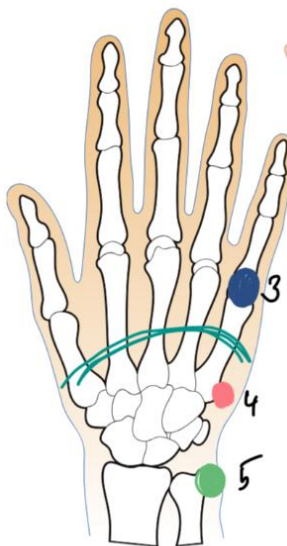
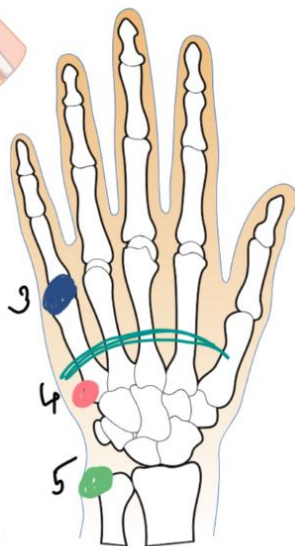


Levá dlaň



Pravá dlaň

Levý hřbet ruky

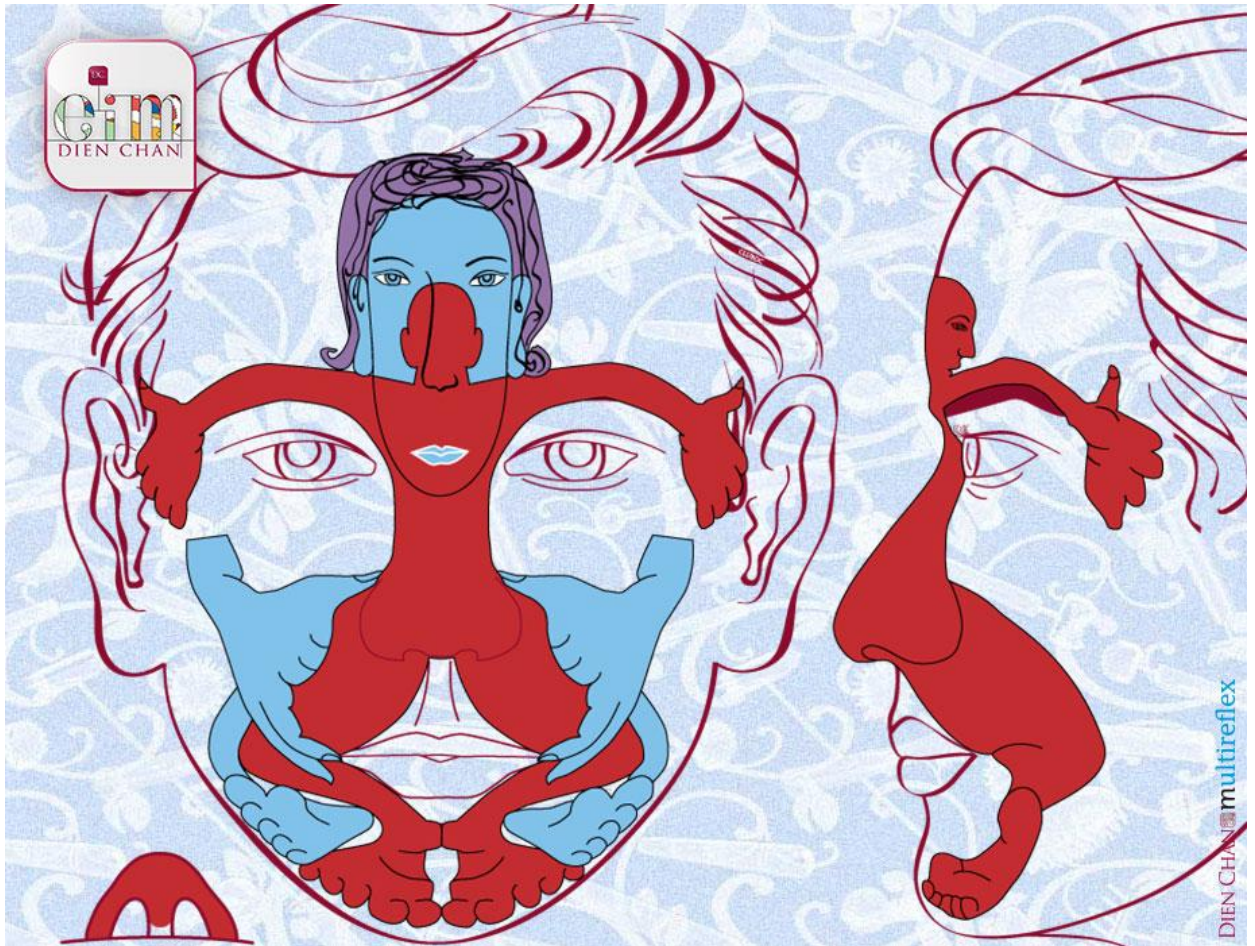


Pravý hřbet ruky

Lavendu
DOTKNI SE ZDRAVÍ

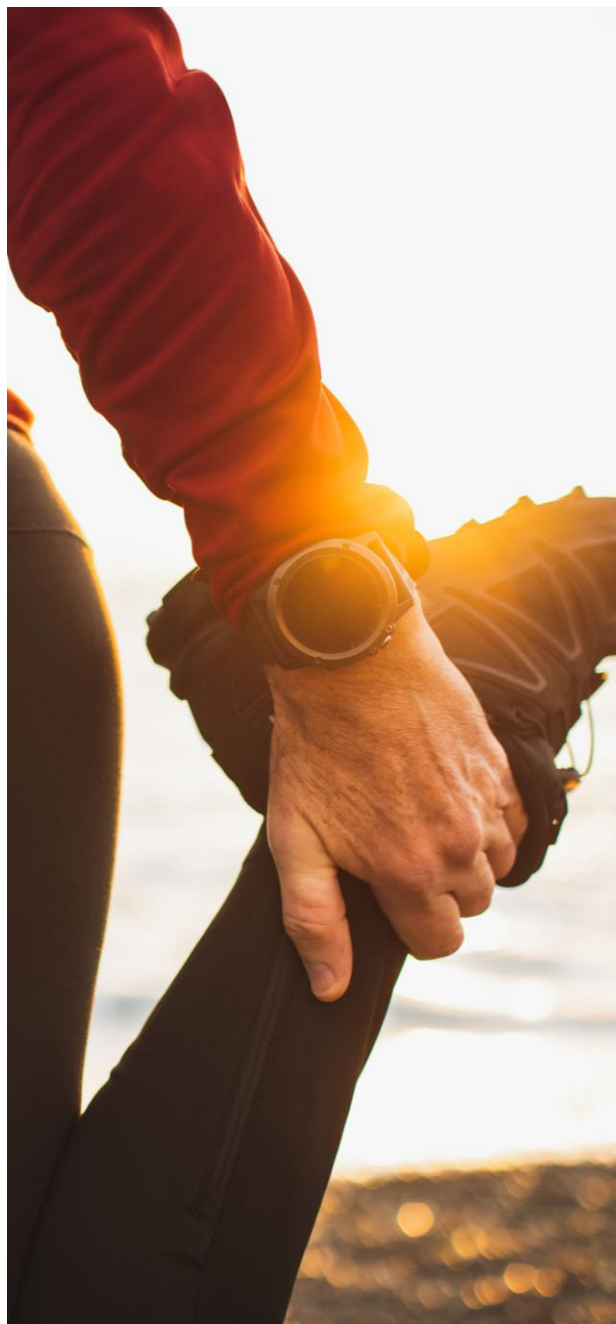
PharmDr. Vendula Martinková ©

Reflexní terapie – klouby - obličej



- Páteř
- Ramena, lokty
- Kyčle, kolena, kotníky

Pohyb bez bolesti – pozvánka



- 4týdenní program
- Nosná myšlenka: co se stane s mým tělem, když si 28 dní po sobě udělám jednoduchou reflexní sestavu?
- pouze 10-15 min denně
- troška teorie a hlavně praxe
- reflexka + fascie + somatika
- relaxace, bylinky
- praktická péče pro doma
- začínáme **12. 1. 2026**
- 📁 pro vás ve vaší členské sekci