



ÉLTETŐ, SZABAD LÉGZÉS – ORRÖBLÍTÉSSEL

A lélegzet prána: életerő és energia. Irányítja valamennyi életfunkciónkat, de kihat a testi és a szellemi érzékelésünkre is. Ha nem tudunk szabadon és egyenletesen lélegezni, akkor képtelenek vagyunk pontosan érzékelni a bensőnkben és a külvilágban zajló folyamatokat.

A felszínes légzés hatására nem szívunk be elegendő levegőt, így a mérgeanyagok eltávolítására sem tudjuk kihasználni tüdőlebenyünk teljes keresztmetszetét. A szájon át való légzés pedig csak tovább súlyosbítja a helyzetet. Aki akár megszokásból, akár az orra folytonos dugulása miatt rendszeresen a száján át veszi a levegőt, felkészülhet rá, hogy egyre kevésbé tud majd összpontosítani – hosszú távon pedig ezen felül szívpanaszokra és általános elgyengülésre is számíthat.

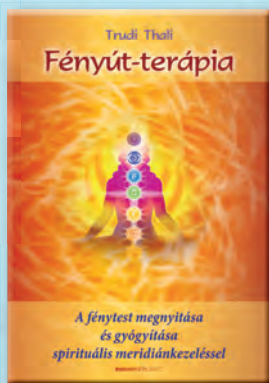
Az orröblítés a házipatika egyik kevésbé ismert, ám igen hatékony eszköze, mellyel évszázadok óta sikeresen kezelik az olyan makacs problémákat, mint például az orrdugulás, a szénanátha, az asztma vagy az allergiás panaszok. Az orr melléküregeinek megtisztításával aktiválja a szervezet saját védekező mechanizmusait, fokozva ellenálló képességét a legkülönbözőbb orrjárat fertőzésekkel és légúti problémákkal szemben.

Eredete az ősi Indiába vezethető vissza, ahol számos tisztító technikát fejlesztettek ki a jógaóra való felkészüléshez. A dzsala néti – az **orröblítés jógikus hagyománya** – igen egyszerű, ám felettébb hatékony eljárás, mely csodálatos rendszerbe foglalva egyesíti magában a só és a víz gyógyító erejét, megnyitva az utat az elsősorban a légzés útján felvett prána – a kozmikus életerő – előtt.

Az orröblítés rendszeres alkalmazásának jótékony hatása napokon belül tapasztalható:

„Sokkal szabadabban tudtam lélegezni utána.” „Meglepően élesebb lett a szaglásom.” „Úgy éreztem magam, mint egy frissítő tengervizes hullámfürdő után.” „Végre végleg megszabadultam az orrdugulástól.”





Trudi Thali: Fényút-terápia

A fényutak vagyis a meridiánok azok az energiavezetékek, amelyek mentén az életenergia kering a testünkben. Az itt kialakuló blokkok testi-lelki panaszokat okozhatnak. A könnyen elsajátítható terápia oldja a meridiánok záratait, hogy az életenergia szabadon áramolhasson a testben.

Ára: 1800 Ft



Pierre Franckh: Kívánjunk karcsúságot!

Ezerszer próbált már lefogyni? Miért nem vált be egyik biztos módszer sem? Azért, mert a fogyás a fejben kezdődik! A szerző tizenegy könnyen megtanulható gyakorlat segítségével bizonyítja be, miként lehet pusztán a gondolatok ereje által könnyűszerrel, hatékonyan lefogyni.

Ára: 2300 Ft



Lénárt Gitta: Élő édességek könyve

A könyvben szereplő finomságok hőkezelés, sütés és főzés nélkül készülnek, így a bennük található értékes tápanyagok továbbra is kifejthetik áldásos hatásukat. Nagy előnyük, hogy gyorsan elkészíthetők és jóval kevésbé hizlalnak, mint hagyományos társaik!

Ára: 2440 Ft



Michaela Riedl: Jóni-masszázs

A nőiség nagy ajándék, hatalmas erő, a gyógyulás, az egészség és a kreativitás hordozója. A tantrikus módszerek és masszázstechnikák lehetővé teszik, hogy megnyíljon számunkra az érzéki odaadás boldog, örömteli világa. Magyar nyelvű DVD-vel!

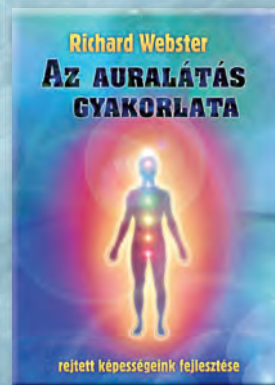
Ára: 3995 Ft



Michaela Riedler-Jürgen Becker: Lingam-masszázs

A lingam-masszázs felfedező-utazás, amelynek során félretolhatjuk általánosan elfogadott elképzeléseinket, eddig szerzett tapasztalatainkat, s teljesen új módon élhetjük meg szexualitásunkat. A szexuális tudatosság első lépése önmagunk elfogadása olyannak, amilyenek vagyunk.

Ára: 3995 Ft



Richard Webster: Az auralátás gyakorlata

A könyv segítségével megtanulhatja, hogy miképpen harmonizálhatja az energiával túltelített, vagy elégtelenül energetizált csakrákat. Ismerje meg az auralátás és az auraharmonizálás, valamint a szellemi gyógyítás módszerét, mellyel elérheti a rég vágyott lelki egészséget!

Ára: 1600 Ft

