




Voňavý život

5 KROKOV K ŽIVOTU

bez prieduškovej
astmy a alergií

© 2020 MARTINA BABEJOVÁ | WWW.VONAVYZIVOT.COM



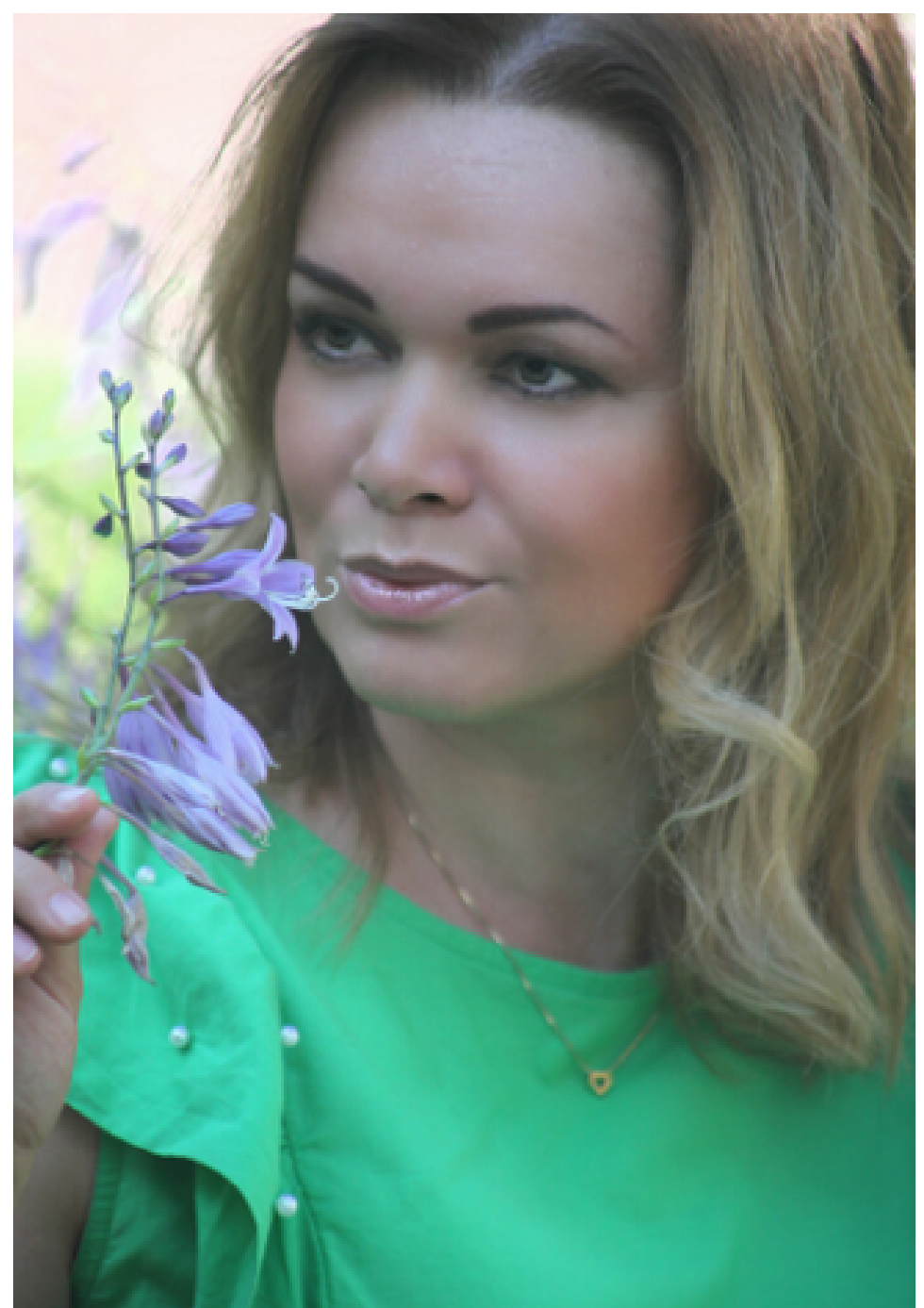
Vitajte!

Ste stále v bludnom kruhu tečúceho nosa, očí a svrbiacej pokožky? Máte pocit, že lieky už vyriešili čo sa dalo, ale hľadáte aj iné možnosti? Potom ste tu správne. Porozprávam Vám môj príbeh a dám Vám návod ako som zvládla tieto zdravotné problémy ja.

Spísala som moju cestu za slobodným životom bez chorôb, v 5 krokoch. Sú napísane presne v poradí ako mi ich život priniesol a ako sa mi postupne darilo zlepšovať môj zdravotný stav. Je určená pre deti aj dospelých, pretože ak chcete mať zdravý život, treba s tým začať čím skôr.

Verím, že tak ako mne, aj Vám pomôže naštartovať imunitný systém. Každý z krokov obsahuje aj odporúčania na základe vlastných skúseností.

Želám Vám, aby ste našli zdavie po akom túžite.





Môj príbeh

MÔJ ÚŽASNÝ ŽIVOT A PRE ČO ŽIJEM

Som človek, ktorý je stále v pohybe. Pri dvoch malých deťoch – chlapcoch, narodených po roku, ani nie je čas na oddych. Všetko zvládame aj vďaka tomu, že **sme zdraví a máme dostatok energie** po celý rok. Aby si voľné chvíle, smiech detí a najbližších mohli užívať aj druhé rodiny, radím im ako predísť ochoreniam, prípadne sa liečiť pomocou bio olejov a esenciálnych olejov, teda čisto prírodnou cestou.

Školím mamičky v materských centrách, škôlkach a predškolských zariadeniach. Poskytujem kompletne **poradenstvo v oblasti zdravia mentálneho i fyzického** v mojom školiacom stredisku.

Mojou víziou je, aby si všetci mohli užívať život v plnom zdraví.

DETSTVO

Narodila som sa ako zdravé dieťa, plné života s nekonečnou túžbou spoznávať svet. **Život sa mi približne v troch rokoch prevrátil naruby.** Spôsobovali to neustále astmatické záchvaty, ťažkosti s dýchaním a silné alergie.

Riešením boli časté pobyty v liečebniach a kúpeľoch na niekoľko týždňov bez rodičov či blízkych. **Ani jeden deň sa neobišiel bez injekcie a tabletiiek.** Zakazovali mi behanie, skákanie, dôležitý bol pre mňa klud, nemohla som sa zadýchať. Boli chvíle, keď mali strach o môj život.



DOSPELOSŤ

V dospelosti som každý víkend preležala s tabletkami, ktoré utlmovali moje alergické reakcie ako nádcha, slzenie očí a opuchy kože. Spôsobovali to, že som celú nedeľu prespala.

Mala som obavy, že sa to nikdy neskončí a tiež ako by som fungovala, keby som mala vlastnú rodinu.

MATERSTVO AKO DÔVOD NA ZMENU

Po narodení môjho prvého dieťaťa som venovala zvýšenú **pozornosť príkrmom**. Bolo to z dvoch dôvodov. Po pôrode som sa potrebovala dostať k pôvodnej váhe a pochopila som prepojenie stravy a zdravia.

Začala som navštevovať **kurzy o stravovaní detí**. Rovnaký základ stravy sme mali aj my s manželom. Zistila som, že iný spôsob varenia, iné kombinácie, prispievajú nielen k zdraviu dieťaťa ale aj celej rodiny. Výsledkom bol dostatok energie, nižšia hmotnosť a dobré trávenie. Prejavilo sa to aj na mojom celkovom zdraví, alergie pominuly. **Môj alergológ mi vysadil lieky**, ktoré som brala roky.





Nezostala som len pri strave. Na seminári o duševnom zdraví sa ku mne krásnou voňavou cestou dostali esenciálne oleje. Naučila som sa spôsoby ich používania na liečenie a to som aplikovala na mňa a moju rodinu. Na mojej olejovej ceste som pozbierala skúsenosti aj s rybími olejmi, ktoré riešia problémy detí s rôznym postihnutím od narodenia (obrny, ADHD,...) **a uľahčujem im ich napredovanie.**

PRIŠIEL BOD ZLOMU

Ako zodpovedný rodič, ktorý nepustí svoje dieťa ani s náznakom choroby do materskej škôlky, som išla k detskej lekárke. Pani doktorka ho nevyšetrila. Naopak, opýtala sa ma, ako liečim svoje deti a aj seba, keďže bola mojou pediatričkou.

Poradila som jej zmes olejov na neutíchajúci kašeľ. Stala sa tak jednou z mojich prvých úspešne vyliečených pacientov.



NASTAL ČAS PODELIŤ SA O SKÚSEENOSTI

Odvtedy prijalo moju pomoc veľa mamičiek a budúcich mamičiek, žien v prechode, babičiek i mužov. Rodín, ktoré majú ťažko choré deti.

Proste všetci, ktorí majú záujem starať sa o svoje zdravie prírodnou cestou.



**PRIEDUŠKOVÁ
ASTMA**



Priedušková astma je zápalové civilizačné ochorenie. Hovoríme o nej ako o epidémii 3. tisícročia.



Prejavy a ako ich pacient cíti:

- akoby mal nedostatok vzduchu
- pociťuje tieseň na hrudníku
- hvízdavé dýchanie (piskoty)
- kašeľ po námahe
- pocit sťaženého dýchania
- môže ísť až o situácie ohrozujúce život



Astma sa často začína ako suchý dráždivý kašeľ, či pokašliavanie, trvajúce niekoľko týždňov a to už pri hraní sa.

Astmatické prejavy sú spôsobené zápalom, ktorý nesprevádza teplota. **Ide o zápal imunologický**, kedy dochádza k nakopaniu mnohých imunologických buniek na sliznici dýchacích ciest.

Ak sa za zápalom dýchacích ciest skrýva **alergia**, ide o **alergickú astmu** (u väčšiny pacientov). Jej spúšťačmi sú alergény, napr. roztoče, peľ, plesne, zvieratá, potraviny.

Časť astmatikov má nealergickú astmu, ktorá môže byť vrodená alebo získaná vplyvom prostredia. Najmä prach, cigaretový dym, chemikálie, exhaláty z áut sú častým spúšťačom.

Pri oboch druhoch astmy môžu záchvat spustiť aj **vírusy**. A tak aj bežná nádcha, viróza, sú pre astmatikov nebezpečné a vyžadujú si dôkladné preliečenie.





1. MYSLENIE

Po prečítaní riadkov vyššie, je možné si myslieť, že toto **ochorenie je nevyliciteľné**. Chodila som k lekárom takmer denne. Príznaky sa stupňovali. Posledná šanca na moje uzdravenie bola v puberte, lebo ľudské telo vtedy prechádza tak silným vývojom, že naštartuje všetky imunitné mechanizmy. To sa však nestalo.

Veľmi mi to zasahovalo do života aj v dospelosti, mala som obavy ísť stanovať, či prespať inde ako v mojej izbe.



**Povedala som si dosť a rozhodla som sa
ZMENIŤ TO!!!**

Choroba mi nebude určovať čo môžem a čo nie.



Jedného dňa som skolabovala v práci. Skončila som v **nemocnici na infúziách**. Ako som tam tak ležala priniesli mi rôzne knihy a medzi nimi aj TAJOMSTVO.

Nikdy som sa nezaujíkala o duchovno, ale postupne **som objavila iný svet**. Ťažkosti s dýchaním a pľúcne choroby, znamenajú z duchovného pohľadu nedostatok lásky/sebalásky.

To ma utvrdilo v tom, aby som začala robiť všetko pre to, aby som bola šťastná, spokojná a dosiahla v živote naplnenie. Na začiatku mi pomohli motivačné knihy a neskôr esenciálne oleje, ktoré liečia emocionálnu stránku.

Moje odporúčanie:

- **prijat' rozhodnutie, že len my máme tú možnosť ovplyvniť kvalitu nášho života**
- **odhodiť strachy, s ktorými sme žili kvôli ochoreniu**
- **nájsť seba samého a prijať sa**



2. РОНУВ

U mnohých detí **sa nedoporučuje žiadna športová aktivita**. Je tu obava rýchleho zadýchania sa, čo môže prerásť do astmatického záchvatu.

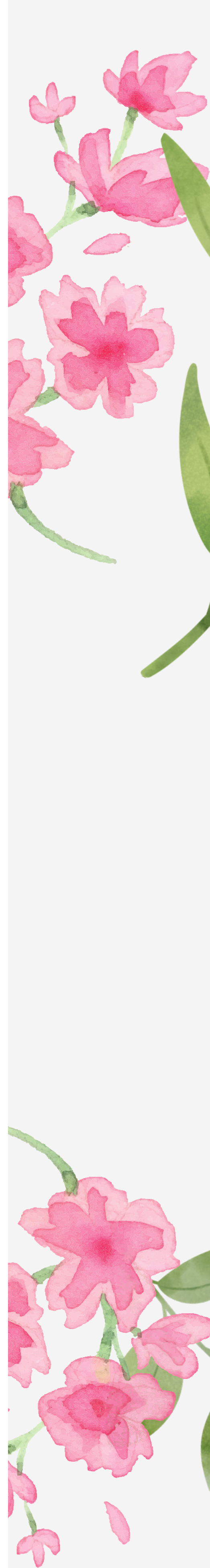
Patrila som medzi deti, ktoré mali zakázaný šport. Preradili ma do skupiny necvičiacich. Mohla som chodiť iba na cvičenia pred vyučovaním, čo bolo zamerané na chrbticu. To ma bavilo, dokonca som bola taká dobrá, že som po čase predcvičovala.

Popri práci a sedavom zamestnaní sa mi žiadalo sa hýbať, ale nič ma neoslovilo, až keď ma začala trénovať moja dobrá kamarátka, odborníčka na zdravý životný štýl Tina Turner Zlatošová. **Tréningy s ňou ma naštartovali** a zistila som, že sa cítim po fyzickej stránke lepšie a postavu mám krásne vyformovanú. Tréningy boli na piesku, čo bola riadna drina.

Pracovala som pre spoločnosť, kde v rámci mentálneho napredovania a motivácie bolo veľa adrenalínových školení. Jedným z nich bolo skočiť z niekoľkometrovej výšky do divokej vody na rafting. Pre mňa ako neplavca, to bola **obrovská výzva**. To ma doviedlo k plávaniu. Platila som si inštruktorku plávania.....do vody som nakoniec úspešne skočila a prinieslo mi to úplne iný benefit.

Moje odporúčanie:

- **hýbať sa čo najviac**
- **najlepším športom pre astmatikov je plávanie. Voda prečistí nosné dutiny a pľúca sú zdravo namáhané**
- **žiadny pohyb nie je pre mňa prekážkou, keď ho chcem robiť, tak to dokážem**





3. OTUŽOVANIE

V čase, keď som plávala, asi 2 x týždenne po 1 hodine, **som nebola vôbec chorá.**

Netrápili ma sezónne alergie, cez deň som ani raz nekýchla a odznali aj víkendové problémy s dýchaním, nádchou a celkovou únavou.

Ďalším benefitom bolo, že som sa **začala otužovať**. Na plávanie som začala chodiť v zime a mala som dlhé vlasy, ktoré mi fén dokonale nevysušil.

Pred tým bolo pre mňa nepredstaviteľné ani len ísť spať s mokrým vlasmi, nie to chodiť takto v zime.

Zistila som, že nemusím spať v dvoch vrstvách oblečenia (tielko a pyžamo), že **zima je skvelá**, ak sa hýbem, užívam si počasie a dokonca mi už nebýva tak zima.

Prestala som vnímať teplotné rozdiely tak citlivo.

Moje odporúčanie:

- postupne sa ochladzovať akýmkoľvek spôsobom: sprchou, prechádzkou v horšom počasí
- vrstviť oblečenie
- vypustiť zo šatníka na jar a jeseň čiapku a šál, pokiaľ to nie je nutné



4. STRAVOVANIE

Ruka v ruke so športom išla aj **zmena stravy**. Nebola dramatická, ale skôr uvedomenie si, že nie všetko, čo som si myslela, že je zdravé, aj zdravým naozaj je.

Keď som začala trénovať, moja trénerka sa ma hneď pýtala na **môj jedálničiek**. Ani jedno moje vtedajšie menu neprešlo jej prísnu kontrolou. Bylinkové čaje a džúsy nahradila voda s citrónom.

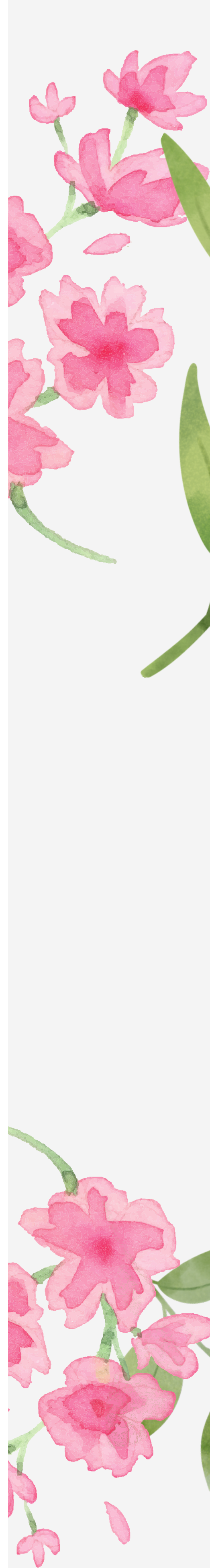
Dostala som jednu veľmi dôležitú radu, mať 1 deň v týždni pôst. **Pôst má blahodárne** účinky nielen na peristaltiku čriev, ale naozaj naštartuje aj proces obnovy a čistenie tela.

Máte pocit, že ako toto môže súvisieť so znížením alergie a astmy? Má to spoločné veľmi veľa. **Je to základ všetkého**. Ak by ste sa rozhodli zbaviť napríklad sezónnej alergie, začnite práve stravou. Keby ste nič viac neurobili, vhodná strava vykoná minimálne 80 % pomoci na Vašej ceste za zdravím.

Už v úvodnom texte je napísané, že astma a alergia sú zápalové procesy v tele. Pôvodom všetkých civilizačných chorôb sú chronické zápaly a ich príčinou je najmä **nevhodná strava**.


Moje odporúčania:

- **pitný režim – naštartuje vyplavovanie škodlivých látok z tela. Denne minimálne 2 litre vody, obohaťte ju citrónom, škoricou, štipkou čili alebo esenciálnymi olejmi na vnútorné použitie**
- **zaradte do jedálnička veľké množstvá zeleniny. Objavte jej variácie, môžete ju dusiť, variť, mixovať, piecť, grilovať, ...**
- **mäso jedzte maximálne 2 x týždenne, kým sa organizmus vyčistí. Budete sa cítiť ľahšie, žalúdok si odpočinie a bude sa viac venovať lepšiemu tráveniu a to rozhybe aj imunitný systém.**





5. VITAMÍNY



Trénerka mi odporučila **zlepšiť** stravu **užívaním výživových doplnkov**, pretože **poskladať jedálničiek**, ktorý nutrične pokrýva objem živín nutných pre dlhodobý zdravý život je s dnešnou kvalitou potravín nemožné.

Občas som si kupovala C-vitamín v šumivej forme. Potom som objavila multivitamíny. Vyberala som si tie, v ktorých je v jednej tobolke obsiahnuté celé spektrum vitamínov a minerálov.

No ako som sa mýlila.... Vitamíny sa kupujú každý samostatne. Začala som **užívať každý deň** dva druhy vitamínov, doplnila som ešte selén a zinok. Chýbal mi ešte olej, rybí olej. V tom čase bol najkvalitnejší na trhu od Kompavy.

Dnes nedám dopustiť na doplnky výživy **Life Long Vitality**, pokrývajú dennú dávku vitamínov a minerálov.

Rybí olej beriem ešte naviac, podľa mňa je bezkonkurečne najlepší na trhu **Balance Oil** obohatený o polyfenoly. Práve tento olej je kľúčom k zmierneniu až vyliečeniu mnohých civilizačných chorôb.

Súčasťou balenia je aj **test**, ktorý zo suchej kvapky krvi presne identifikuje hladiny kľúčových mastných kyselín v bunkách. Z výsledku testu je zrejmé aký stupeň zápalu v bunkách už prebieha.

Moje odporúčanie:

- **kvalitné výživové doplnky**
- **užívanie pravidelne a dlhodobo**



Vážim si,



že ste dočítali moje riadky až sem. Určite ste už o mnohých možnostiach ako zlepšiť svoje zdravie počuli, ale netušili ste, že to môže pomôcť aj Vám a že to je dokonca veľmi jednoduché.

Je jedno, s ktorým krokom začnete. **Dôležité je začať** a usporiadať si to ako Vám vyhovuje, aby ste sa v tom cítili príjemne, vtedy prídu aj výsledky.

Na zdraví je krásne, že za tým ako ho dosiahnuť, netreba hľadať nič špeciálne. **Pokiaľ sme sa narodili zdraví, je na nás, aby sme si ho prinavrátili.**

Odporučte túto knihu aj ľuďom v okolí, ak viete, že by im mohla pomôcť. Bola by som veľmi rada, ak by som mala tieto informácie skôr. Môj život by bol omnoho jednoduchší.

Rada budem na Vašej ceste sprievodcom. Poradím a povzbudím Vás.

Nedovoľte chorobám, aby nad Vami zvíťazili!



Praješ si dozvedieť sa viac o možnostiach používania i liečby pomocou olejov?
Množstvo rád, receptov a tipov nájdeš:

[Podujatia](#)

[FB Voňavý život s olejmi](#)

[IG Vonavy_zivot](#)

[kontakt](#)



PREHLÁSENIE:

Do tejto knihy som vložila kus svojho času a energie. Rešpektujte prosím, že akékoľvek jej šírenie je chránené autorským zákonom. Budem veľmi rada, ak sa tieto informácie dostanú k čo najviac ľuďom.

V tom prípade zdieľajte odkaz stránky www.vonavyzivot.com, aby si aj ďalší mohli vážiť túto knihu, rovnako ako Vy.

UPOZORNENIE:

Upozorňujem, že táto kniha je výsledkom mojich vlastných skúseností a nenahrádza lekársku starostlivosť a ani nenabáda k tomu, aby ste jeho obsahom nahradili lekárske pokyny a odporúčania.