



Adéla Obermajerová

MOJE ZDRAVÁ JÓNI

Jak se přírodní cestou uzdravit
z kvasinkových infekcí

Adéla Obermajerová

Moje zdravá jóni: Jak se přírodní cestou uzdravit z kvasinkových infekcí

Copyright © Adéla Obermajerová, 2022

Vydání první, Praha 2018 | Druhé, upravené a rozšířené vydání, Praha 2022

Tento materiál je informačním produktem a podléhá autorskému zákonu. Děkuji za respekt k energii, kterou jsem do tvorby vložila. Žádná část e-booku nesmí být reprodukována, kopírována ani distribuována žádným způsobem ani prostředkem. Každý e-book je opatřen unikátním kódem, podle kterého jej lze trasovat.

Milovaná ženo,

Děkuji za tvé rozhodnutí, dát své intimní zdraví na první místo.

Předkládané informace a postupy vycházejí z osvědčené a ústně předávané zkušenosti. Jsou však pouze doporučeními. Nejsou lékařskou péčí ani diagnostikou a v žádném případě je nenahrazují. Jejich používání je výlučně na vlastní uvážení a zodpovědnost. Autorka nenes zodpovědnost za důsledky plynoucí z používání uvedených postupů.

Dále prosím věz, publikace je mým autorským dílem a podléhá autorským právům. Děkuji za respektování energie a mnohaleté životní zkušenosti, kterou jsem do tvorby vložila. Žádná část publikace nesmí být jakýmkoli způsobem poskytnuta třetí osobě. K šíření, prosím, využij odkaz www.adelaobermajerova.cz/produkty.



*„Byla jsem kvasinkový chronik,“
píše žena.*

*„Pak mi začaly docházet ty širší souvislosti . . . a v tom mi přišel pod ruku tvůj
e-book. Vše jsem začala používat, jdu krůček po krůčku.
Musím říct, mám z toho skvělý pocit. Přišel úplně v pravý čas!“*



OBSAH

Ženo, vítěj	6
Jsou to kvasinky, nebo něco jiného?	8
Co dělat v akutní fázi kvasinek	9
Jak při menstruaci, v těhotenství nebo při nemoci?	16
Nákupní seznam	17
Spodní prádlo a hygiena	18
Výživa a detoxikace	21
Psychosomatika: Partnerství a sexualita	28
Intimní jóga pro ženy a očista	33
Zdravý vztah sama k sobě	34
O autorce	38



🌿 ŽENO, VÍTEJ 🌿



Ahoj, to jsem já. Adél

Vaginálními mykózami jsem v minulosti prošla mnohokrát. Před lety byla i doba, kdy jsem je měla chronicky měsíc co měsíc. Nyní už mám několik let klid.

Jak jsem to jen udělala? Co z kategorie nejjednodušší a neúčinnější se osvědčilo mně a ženám, které jsem provázela?

Vím, jak nepříjemné kvasinky jsou. Nejde se pomalu ani utřít na toaletě, o intimitě nemluvě. Ale taky vím, že uzdravení tu opravdu je.



Tak jdeme na to!

Při psaní této elektronické publikace jsem myslela především na to, aby byla přehledná a ryze praktická.

Ať máš v ruce návod, který hned můžeš použít.

Publikace se skládá se z postupů, které pro mne účinkovaly ze všech nejvíce.

Nejprve uvádím, co dělat v **akutní fázi kvasinek**. Je pravděpodobné, že když sis nyní publikaci zakoupila, znamená to, že „už jsou zase tady“. Dám ti různé možnosti, jakých darů přírody můžeme využít, návod na přípravu a v závěru kapitoly praktický nákupní seznam.

Z postupů si vyber, které ti jsou nejsympatičtější a aktuálně dostupné s ohledem na čas přípravy a suroviny po ruce. Doporučuji ale vyzkoušet i ručně nasbírané a usušené byliny. Přímý kontakt s nimi nás nádherně propojuje s přírodou i se sebou samými. Tvoje tělo ti samo řekne, co je pro tebe to pravé.

Pak už se budu věnovat jen a jen **prevenci**. Prevence je totiž jedinou skutečně účinnou léčbou.

V dalších kapitolách probereme **zásady spodního prádla a dámské hygieny**. Dojde na principy, **jak a co jíst**, aby to mělo hlavu a patu a netrápily jsme se s žádnými dietami. Nakonec zaměřím k **psychosomatice**, tedy k tomu, na jaká témata nám naše tělo prostřednictvím kvasinek **poukazuje**. Protože ho jinak „neslyšíme“, volí tento nepříjemný způsob. Každou kapitolu můžeš nalistovat hned a pustit se do toho.

Jestliže máme kvasinky chronicky, i se snažíme s tělem komunikovat... a tzv. stále nic, prosím, nevzdávejme to. Někdy na uzdravení tlačíme příliš, zatímco vnitřní odpovědi se vynořují postupně, v ten pravý čas. Důvěřujme procesu.

Takže ku startu připravit, pozor... Čeká nás zábavná cesta.

Půjdeme pomalu a nebudeme nikam spěchat.

Ať ti publikace krásně slouží.

V Praze 27. dubna 2018

Upravené vydání v roce 2022

Adél

