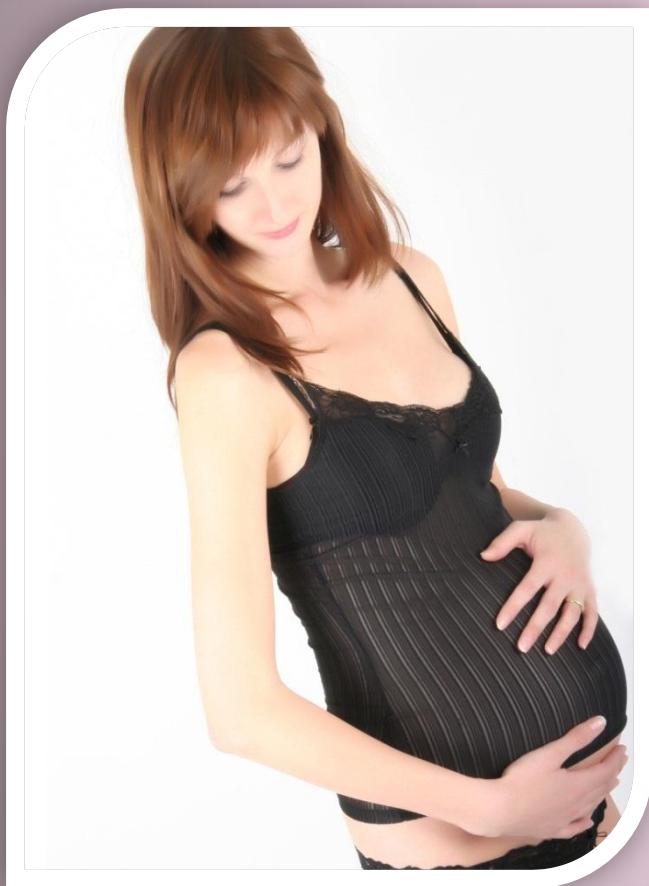


10 cviků, které Vám mohou
změnit život!

Metoda L. Mojžíšové



Hana Přikrylová



Metoda Ludmily Mojžíšové aneb 10 cviků, které Vám mohou změnit život

Kdo byla Ludmila Mojžíšová?

Ludmila Mojžíšová se narodila v roce 1932 v Užhorodě. V ČR žila nejprve v Opočně, pak v Praze, kde také v roce 1992 zemřela. Nejdříve pracovala jako zdravotní sestra a později jako asistentka na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v Praze.

Stala se z ní rehabilitační sestra, která kromě toho, že pomohla stovkám lidí od problémů s páteří, dokázala také pomoci stovkám „neplodných“ žen (a mužů) k vytouženému dítěti.

Zjistila totiž, že při poruchách páteře se u mnoha lidí vyskytuje **vychýlení kostrče**. Tímto objevem dokázala dosud nemožné – odstranit některé druhy ženské sterility (tzn. pomoci ženám, které nemohou otěhotnět, i když po gynekologické stránce jsou v pořádku).

Bohužel většina odborníků ji příliš neuznávala. Mimo jiné také díky tomu, že neměla dostatečné vzdělání. Dnes však o ní mnoho lékařů hovoří jako o ženě, která nastartovala převrat v rehabilitaci.

Jaké měla výsledky?

Úspěšnost početí a donošení zdravého dítěte pomocí této metody byla u žen kolem 34 %. Toto číslo jak však také zkresleno tím, že zdaleka ne všechny ženy vydrží cvičit denně až 2 roky. Nelekejte se však! Ne vždy je nutné cvičit tak dlouho. Záleží na tom, zda je žena zcela v pořádku či přichází s nějakým zdravotním problémem (např. neprůchodnými vejcovody). Cvičení následně trvá úměrně k těmto nálezům. Z toho vyplývá, že spolupráce s lékařem je opravdu nutná.

Pokud je žena po fyzické stránce v pořádku, trvá přibližně 6 měsíců, aby se svaly vypracovaly a správně držely pánev.

V pořádku musí být i spermioqram partnera. Žena může cvičit od rána do večera, ale pokud muž s nepříznivým spermioqramem také nezahájí pohybovou léčbu, toužený výsledek se dostaví samozřejmě mnohem hůře.

U mužů dochází ke zlepšení spermioqramu ve 37%. Což je také velmi zajímavé číslo.

Co můžete díky pravidelnému cvičení a mobilizací napravit?

- absenci menstruačního krvácení u mladých dívek – úspěšnost více jak 60%
- nepravidelnou menstruaci
- bolestivou menstruaci
- neprůchodnost vejcovodů
- obrácenou polohu dělohy
- malou, nevyvinutou dělohu – 100% úspěšnost

- opakované potraty
- snahu o početí
- u mužů zlepšení spermiogramu
- cvičení v těhotenství (s mírnými úpravami) usnadňuje porod a ovlivňuje jeho rychlý a zdárný průběh

V čem ten zázrak spočívá?

Velmi prostě řečeno: pokud jsou svaly břišní a hýžděvé ochablé, dochází k přetížení dna pánevního. Dojde ke svalové křeči a sníží se metabolismus v malé pánvi. Následkem toho je:

- a) velmi málo prokrvená oblast malé pánve
- b) nenachází se zde dostatek kyslíku a živin pro orgány uložené v malé pánvi.

Pokud jsou svaly ochablé a zkrácené, vzniká nerovnoměrné napětí mezi svaly a to má za následek **posuny kostí a blokády**. Odstranit tuto poruchu lze jen správným protahováním či posilováním svalů. Jiná možnost není!

Na co také nezapomenout?

Vzhledem k tomu, že cviky dle L. Mojžíšové nezatěžují srdce a plíce, je nutné tuto metodu doplnit o **kondiční aktivity** (např. rychlá chůze, běh, jízda na kole, plavání, atd.) Záleží pouze na Vás, jaký sport Vám bude nejvíce vyhovovat. Je důležité, aby jste z pohybu sama měla radost. Proto vyberte si sport, který Vás opravdu bude bavit a nabíjet energií. Nebudete muset s vaší vůlí tolik bojovat a

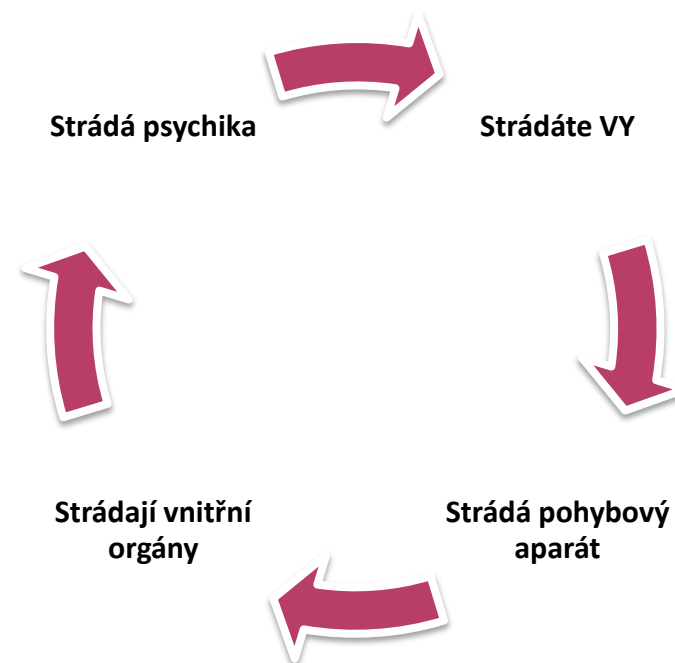
vše půjde snáz a s radostí.

Velký důraz je také kladem na správný **pitný režim**. Je všeobecně známo, že lidské tělo je z téměř 80% tvořeno vodou. Bez dostatečného přísunu tekutin orgány v těle strádají. Doporučuje se denně vypít 400 g tekutin na každých 10 kg své váhy. Tedy např. žena s hmotností 50kg by měla vypít 2l tekutin denně. Do tekutin se zahrnuje voda, bylinné čaje, minerální vody, ale i pivo. Dejte si však pozor na černou kávu, mléko nebo černý čaj – tyto nápoje se do tekutin nezapočítávají. Pokud si přejete otěhotnět, pitný režim rozhodně nezanedbávejte!

Tělo je velmi složité a záhadné. Ale také platí u něj jednoduchá pravda: **v lidském těle všechno souvisí se vším**. Není-li v pořádku pohybový aparát, strádají i vnitřní orgány. Na tělo je samoyřejmě navázaná i psychika. Pokud se nebudete cítit fyzicky dobře, nebudete se dobře cítit ani psychicky. Můžete trpět:

- nervozitou, ztrátou koncentrace
- nespavostí,
- ztrátou chutí do života,
- různými zdravotními problémy.

Je velkou pravdou: „ve zdravém těle - zdravý duch“.



Na vztahy mezi tělem, vnitřními orgány a psychikou je občas velmi těžké přijít. Jejich odhalení a správná léčba však vždy vedou k úspěchu.

Příčiny neplodnosti

Ludmila Mojžíšová upozorňovala i na další příčiny neplodnosti. Nejen nedostatek pohybu a zkrácené a ochablé svaly vedou k výše uvedeným komplikacím.

Také:

- konzumace alkoholu,
- kouření,
- užívání léků,
- nevhodné stravovací návyky,
- život ve znečištěném prostředí a hluku

...nám k vysněnému miminku příliš nepomáhají. Např. hlučnost je důvodem zvýšeného svalového napětí. Naše svaly jsou ve stresu, i když žádnou činnost nevykonávají!

Metoda L. Mojžíšové nabízí jednu z možností, jak tyto civilizační nedostatky částečně odstranit a zlepšit tak nejen svou fyzickou, ale i duševní kondici.

Jak vše probíhá prakticky?

Předem upozorňuji, že nemá smysl provádět tyto cviky bez dohledu odborníka. Obrázky cviků jsou sice názorné, ale pouze s jejich pomocí není možné se správně cviky naučit. Když budete cvičit sama - bez odborného dohledu - samozřejmě si tím nijak neublížíte. Naopak. Budete se po cvičení cítit opravdu dobře. Díky práci s dechem Vás cvičení napumpuje energií. Původní cíl – tedy otěhotnět – se však bude mírně vytrácet, protože opravdu pouze školený fyzioterapeut Vás může naučit těchto 10 „záračných“ cviků tak, aby byly skutečně účinné.

Proč také vyhledat fyzioterapeuta? Cviky totiž **nejsou účinné bez mobilizace páteře** (tzn. zhybnění 7. – 1. žebra), kterou může provést pouze fyzioterapeut! Není příliš obtížné ve svém okolí nalézt fyzioterapeuta, který je na tuto metodu řádně proškolen. Zkuste to!

- Než cviky dokonale zvládnete, trvá to asi 1,5 hod. Poté už cvičíte doma sama a to po dobu 2 měsíců. Teď už záleží pouze na Vás, s jakou vervou se do cvičení pustíte.
- Poté přijdete za fyzioterapeutem na první mobilizaci. Tato mobilizace by dříve neměla smysl. Svaly, které jsou ochablé, by totiž neudržely „novou“ polohu srovnané páteře.
- Poté dál pokračujete v domácím cvičení po dobu dalších 2 měsíců. Přichází na řadu druhá mobilizace. V této fázi by jste už žádné problémy vnímat neměla, či jen minimum z nich.

Jak cvičit?

Cviků je celkem 12, z toho 2 poslední jsou vyhrazeny pouze mužům pro zlepšení spermiogramu.

- Je nutné cvičit na klidném místě.
- Je-li to možné, vytvořte si pro cvičení pevný časový režim. Když si ze cvičení uděláte neměnné pravidlo, na nový režim si rychle zvyknete. Uvidíte, že se nebudete muset přemáhat. Bude Vám příjemněji.
- Necvičte dříve jak 2 hod po jídle. Je opravdu velmi nevhodné provádět tyto cviky s plným žaludkem. Cvičení si proto předem pečlivě plánujte.
- Při cvičení není možné poslouchat rádio či sledovat televizi. Cvičení plně vyžaduje Vaši pozornost. To však sami brzy poznáte.
- Cvičit se doporučuje ve volném oděvu.
- Pod sebou by jste měli mít měkkou, ale pevnou podložku.
- Poslední, ale důležitý bod – na cvičení se těšte! Vytvořte si ke cvičení příjemnou atmosféru. Zapalte si svíčky nebo lampu s vonným olejčkem. Uvolněte se a výsledky se dostaví rychleji.

Závěrem

Metoda L. Mojžíšové i po tolika letech přináší naději mnoha párům, kteří uvěřily v sílu vlastního těla - ve schopnost regenerace.

Pokud se vydáte touto cestou, Vaše vůle dostane jistě zabrat. Ale protože jste dočetla až sem, jsem si jistá, že Vy to dokážete!

Možná právě tato cesta Vás dovede k cíli. A to není málo!

Pokud budete mít chvíli, budu moc ráda, když mi napíšete, zda Vám toto PDF přineslo dostatečné informace, zda Vám bylo něco nejasného. Pokud již nějakou dobu tuto metodu používáte, budu moc ráda, když mi napíšete Vaši zkušenost. Budu se těšit!

Držím Vám pěsti.

Hana Příkrylová

h.prikrylova@ditevitano.cz



Zdroj: METODA LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ – Cesta k přirozenému otěhotnění, Olga Strusková, Jarmila Novotná, Ivo Železný - nakladatelství a vydavatelství, spol. s.r.o., Praha 8, 2003.

Krátké prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření či poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Děkuji za respektování tohoto sdělení. Úspěchy či neúspěchy plynoucí z použití této metody jsou zcela ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou odpovědnost. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k dané problematice. Děkuji za pochopení.