



Ана Митева съветва:

Добрата диета значи често хранене



„Ключът към твоето здраве, красота и щастие е в теб самия!“ – това е ръководният ни принцип в Къщата на здравето. Тук ние само ти помагаме да го намериш, за да отключиш енергията си, да прочистиш и излекуваш душата и тялото си.

Преди да започнете каквато и да е диета, опитайте се да уточните причината за напълняването. За мен то е свързано преди всичко с хормоналния дисбаланс в организма. Затова трябва най-напред да определите на какво се дължи този дисбаланс – дали причината е в хипофизата, в коремната чакра или на друго място. Защото често диетите стресират допълнително организма и вместо да отслабват, започват да пълнеете и така губите надежда да възвърнете нормалното си тегло.

Забелязали ли сте, че хората, които ядат по-често, са слаби? Това е най-добрият начин за поддържане обмяната на веществата. Добрите диети са свързани с режим на хранене през 3 часа. И всяко пропуснато ядене кара организма да се запасява допълнително с храна.

Режимът на хранене обаче не е само в гъстотата, а и в качеството на това, което приемаме. Защото можем да залъжем глада с един плод например, но не можем да заместим необходимите за обмяната на веществата минерали и соли. И тогава се появява стресът!

Нашата борба в Къщата срещу хормоналния дисбаланс е и борба със стреса. Защото не акцентираме върху ограничаване на храната, а действваме върху първопричината за пълнеенето.

При мен дойде жена с оплакване: пълнея дори от въздуха и водата! Жената имаше аденом на хипофизата и щитовидната жлеза. След като премина терапията „Събуждане на енергията“, тя вече е с 3 номера по-слаба. Това отслабване при нас обаче не става изведнъж като с магическа пръчка. Терапията действа постепенно – от 6 месеца до година. По време на прилагането ѝ няма ограничения в храненето, работим единствено върху регулиране обмяната на веществата в организма. С тази програма мускулната маса се запазва, но постепенно изчезват мазнините и задържането на вода в организма. Човек отслабва видимо, все едно е смъкнал 10 килограма, а всъщност може да е свалил само един. Същевременно се регулира холестеролът, а проводимостта става по-добра.

Продукти за околоочния контур от M.Asam



M.Asam®

Beauty from the Power of Grapes

M.Asam е луксозна козметична марка, базирана на противостареещата сила на антиоксиданти, изолирани от ципата и семките на грозде. Продуктите за очи включват олиго проантоцианидини (OPC), резвератрол и студено пресовано масло от гроздови семки в комбинация с високоефективни пептиди и редки растителни екстракти, които предпазват кожата в зоната около очите и забавят белезите на стареене.

Тормозят ви подпухнали очи? **M.Asam Cooling EyeLift Serum, 20ml** намалява подпухването и торбичките под очите. Гел текстура с приятен охлаждащ ефект, повдига контура. Без аромат. Иновативна формула с Eyeliss PH®, резвератрол, OPC от грозде, витамин С, escin от гув кестен.

Тъмните кръгове и сенките под очите не са непременно свързани с липса на сън, а с тънки чупливи капилари, склонни към потъмняване. **M.Asam Brightening Eye Serum** дава по-различна насока в борбата срещу тях, с двоен режим на грижа. Оцветената в розово дневна формула едновременно скрива тъмните кръгове, а в

същото време работи, за да се освободите от тях, заздравявайки тънките капилари под очите. Нощната формула овлажнява и настръчва еластичността. С Haloxyl® пептид комплекс, OPC от грозде, масло от гроздови семки и шеа. Получавате 17,5ml оцветен дневен серум и 17,5ml неочетен нощен серум, в двоен флакон с помпа.

M.Asam Antiwrinkle EyeCream, 30ml действа ефективно срещу първите мимически бръчици около очите. Заглажда, стяга и отлага стареенето на околоочния контур. Подобрява естествените нива на влага, атакува причините и последствията от стрес и умора. С OPC от грозде, гув ям, женшен, масло от шеа и гроздови семки, зелен чай и пантенол.

M.Asam, където красотата идва от силата на гроздето.

