

**Období 1. – 7. listopadu 2021**

XI Spravedlnost

X Kolo štěstí

Páže mečů

Podařilo se vám minulý týden zůstat klidní a vyrovnaní, nebáli jste se svých starých bolestí a strachů a dokázali jste tváří v tvář zkouškám nepodlehnout emocím?

Pak se tento týden nemáte čeho bát. Kolo štěstí vás vynese k nadoblačným výšinám a můžete sklízet bohatou úrodu, kterou jste v minulých dobách zaseli.

Na svět se vrací spravedlnost, moudrost a mír… Bez ohledu na to, co se v „reálném“ světě skutečně děje.



Je první listopadový týden, o víkendu došlo k posunu času o hodinu a je potřeba připravit těla na zimu. Doplňujte vitamíny (hlavně C, D, A) a minerály (Life) a pitný režim již pomalu přesuňte k teplým, či minimálně vlažným nápojům. Ideální je například teplá voda s citronem a medem, či zázvorový čaj (ale s tím opatrně, zázvor může tělo přehřívat). Ovocné a černé čaje kombinujte a nezůstávejte moc dlouho u jednoho druhu (ovocné čaje překyselují tělo a černé čaje se chovají trochu jako káva). Z bylinkových čajů můžete pít maliník, jahodník, v omezené míře meduňku a mátu. S ostatními opatrně – bylinky jsou spíše léky než nápoje.

Nezapomeňte chodit často ven, kdykoli uvidíte sluníčko, vyražte na procházku a odkryjte co největší část kůže – některé vitamíny se tvoří pouze pod slunečním zářením v kůži a v zimě mohou citelně chybět – do práce a z práce za tmy a na obličeji UV faktor mohou vést k významnému snížení hladin potřebných vitamínů.

A ještě afirmace pro tento týden: **Co zaseji, to sklidím.**

Klidný listopad přejí

Irena, Lenka, Nikola

za tým Agnesia