



**4 JEDNODUCHÉ NÁVYKY,
KTORÉ VÁM PRINESÚ**

KRÁSNÉ A ZDRAVÉ TELO



Zlata Rašková

ŠTYRI JEDNODUCHÉ NÁVYKY, KTORÉ VÁM PRINESÚ KRÁSNE A ZDRAVÉ TELO

**alebo štyri základné tanečné kroky,
bez ktorých sa nikdy nedotancujete
k vytúženému zdraviu a kráse**



Učili ste sa už tancovať?

Zrejme vás učili najskôr kroky a potom k tomu pustili hudbu a vy ste mali chytiť rytmus, aby ste to krásne zatancovali.

A presne tak isto to funguje aj so starostlivosťou o zdravie vášho tela. Aby ste sa dopracovali k očakávaným výsledkom, je potrebné poznať štyri základné kroky starostlivosti oň a chytiť rytmus v ich používaní. Výsledkom bude zdravý a vyrovnaný jedinec, prekypujúci zdravím, dobrou náladou a kooooopou energie.

Namietate, že ste “tanečné drevo”?

Verte mi, videla som už ľudí, ktorí sa až zaťato držali naučených krokov, doslova si rátali 1 - 2 - 3 - 4 a po čase mali zo svojho tanca nielen radosť, ale už aj začali chytať rytmus. Ich tanečný prejav začínal byť aj oku lahodnejší, celkovo uvoľnenejší a veľmi prirodzený.

Namietate, že máte “zdravotné obmedzenia”?

Neverte mi a vygooglite si tanečné páry, ktoré tancujú aj napriek tomu, že partner nemá celú nohu, či je pripútaný na vozík, či nevidí. Až príliš dobre poznám, ako si človek vie rýchlo nájsť ospravedlnenie pre svoje ničnerobenie, nekonanie.

Napr.: nemôžem tancovať, lebo nemám tanečného partnera.

A pritom stačí tak málo:
ODHODLAŤ sa
a držať sa
kráľovských tanečných krokov
1 - 2 - 3 – 4

1. krok - SPÁNOK

Len málo ľudí vie, že ich deň začína už vlastne večer predchádzajúceho dňa. Pretože to, ako sa vyspíme, sa odzrkadlí na našej nálade, množstve energie a sile a energie počas nasledujúceho dňa. Naši predkovia spali sedem, osem alebo deväť hodín. Spať išli okolo deviatej až desiatej hodiny a budili sa pri svitaní. Pre väčšinu z nás asi dôvod až na usmätie, pravda?

Nedostatok spánku znamená pre naše telo narušenie zabehnutých rytmov a navyše dochádza k neželanému spánkovému deficitu. Ten si naše telo rieši tým, že ho **dospáva hneď, ako si najbližšie ľahneme**. Takže, najprv vyrovnáva spánkový deficit a až potom dochádza k odspaniu potrebných sedem, osem, či deväť hodín spánku.

Poznáme to asi všetci, keď nedostatok spánku sa snažíme dobehnúť dlhším pobytom v posteli cez víkend. I tu však treba mať na pamäti, že by sme svoj spánok nemali preťahovať o viac ako dve hodiny, inak si narušíme rytmus aj cez víkend.

Moderný spôsob života mnohým ľuďom priniesol tzv. dvojfázový spánok. Znamená to, že sa budia po troch až štyroch hodinách spánku a je pre nich veľmi ťažké opäť zaspať. Plní frustrácie tak sadajú za počítač, otvárajú si knihu alebo vstanú a dajú si niečo "drobného" pod zub. Tento typ spánku narúša ich vnútorné hodiny a určite je to jeden zo zvykov, ktorého sa treba zbaviť.

Prečo?

Naše telo spúšťa v pravidelných intervaloch počas 24 hodinového cyklu očistné a opravné procesy v jednotlivých častiach tela a orgánoch, ktorými zabezpečuje svoj bezproblémový chod. Počas noci sa venuje najmä odstraňovaniu bordelu, ktorý v ňom vznikol počas dňa. Na každú "upratovaciu činnosť" má k tomu vyčlenenú "čatu", ktorá ju vykonáva. Ak je počas tohto výkonu odvolaná k urgentnejšej úlohe (napríklad tráveniu nečakane dodaného jedla uprostred noci), svoju činnosť má šancu dokončiť až v ďalšom cykle.

Tip č.1: Ak sa prebudíte v noci na pocit smädu, nahmatajte so zatvoreným očami vopred pripravený pohár s vodou. Pár glgov spravidla stačí na jeho uhasenie a rýchlejšie zaspíte.

Tip č.2: Ak máte domáceho maznáčika, na noc mu vyčleňte samostatné lôžko. Urobíte tak veľkú službu vám obom.

Vedeli ste, že spánkovo deprimovaný človek podáva horšie výkony ako človek po konzumácii dvoch alkoholických nápojoch? I napriek tomu si sadá ráno za volant.

Z dlhodobého hľadiska nedostatok spánku sa u detí prejavuje poruchami pozornosti s hyperaktivitou, u dospelých vyššími sklonmi k úzkosti a depresii, u dôchodcov to vedie k zhoršeniu pamäte.

Vyššiu potrebu spánku potrebujú najmä ženy. Tie by si mali dopriať až deväť hodín spánku.

2. krok - SVETLO

Pre kvalitný spánok by ste mali udržiavať zatemnené prostredie. Zrejme už máte vlastnú skúsenosť, ako ťažko sa zaspáva pri jasnom svetle.

Na rovníku je pomer noci a dňa 1:1, t. j. slnko zapadá aj vychádza v tú istú hodinu ráno aj večer. A to je ideálny pomer pre naše vnútorné cykly.

S posunom od rovníka smerom k zemským pólom, sa tento pomer narušuje a je ovplyvnený aj polohou zemegule na obežnej dráhe okolo Slnka. Aj preto na rovníku nepoznajú štyri ročné obdobia ako máme my, Stredoeurópania.

Dnes je pre nás úplne neprijateľná predstava, že so západom slnka by sme sa mali vzdať aj svetla. Ak sa však chceme dobre vyspať a zachovať si pevné zdravie, je dôležité zvážiť, akému svetlu svoje telo večer vystavíme.

Pretože náš organizmus je extrémne citlivý na modré svetlo, ktorému sa nám dostáva najmä z obrazoviek televízorov, notebookov aj telefónov.

Preto je dôležité zabezpečiť, aby mali v sebe tieto zariadenia funkciu nočnej obrazovky, ak sa už zábavy, práce alebo hry vo večerných hodinách nevieme vzdať. A samozrejme, aby sme tieto ich funkcie aj v praxi využívali.

Vedeli ste, že keď sa blíži noc, telo začne produkovať hormón melatonín? A spúšťa sa práve nižšou intenzitou svetla. Keď do noci pozeráte na „modré svetlo“ (svetlo s prevahou modrej zložky, ktoré vyžarujú napríklad LCD displeje, či žiarovky), zastaví sa jeho tvorba... vaše telo si potom neoddýchne a je väčšia šanca, že bude ráno unavené.

Existuje kopa vychytávok, ako znížiť intenzitu dopadu modrého svetla večer na naše oči. Sú to tzv. stmievače svetla, ktorými znižujeme intenzitu svietidiel. Taktiež by nám mali pre večerný život postačovať stolné lampy, s menším rozsahom svetla.

Tip č.3: Ak sa prebudíte v noci, aby ste sa napili, alebo šli na záchod, bude opätovné zaspanie ťažšie, ak si pritom rozsvietite. Obmedzte teda osvetlenie na čo najmenšiu intenzitu.

3. krok - JEDLO

Naši predkovia jedli počas dňa v desať až dvanásť hodinovom okne. Znamená to, že intuitívne (a veľmi šikovne) využívali časovo obmedzené stravovanie. Zrejme aj preto sa obišli bez potreby dodržiavania dnes tak rozšírených diét.

Moderná doba je pre naše stravovanie až príliš moderná. Poskytuje nám vymoženosti, ktoré naši predkovia nepoznali: dáva nám bezproblémový prístup k jedlu po celých 24 hodín. Pre vnútorné systémy nášho, ľudského organizmu je to veľmi zaťažujúce.

Ľudský organizmus je prirodzene nastavený na minimálne dvanásť hodinovú ucelenú prestávku v jedení (predsa len vývojové korene ľudstva siahajú až ku rovníku). V rámci tejto jedáckej prestávky by sme mali sedem až deväť hodín spať. Časom sa tak dopracujeme ku kvalitnému, neprerušovanému, hlbokému spánku a budíme sa oddýchnutí a plní energie.

Konzumácia jedla neskoro večer je škodlivá nielen pre metabolizmus, ale ovplyvňuje aj spánok. Stalo sa aj vám, že keď idete večer spať s plným bruchom, tak sa vám s veľkou pravdepodobnosťou bude aj snívať? Prečo tomu tak je? Telo je nútené, namiesto upratovania a opráv svojich systémov, uprostred noci neplánovane vyrábať energiu. Tú buď uloží do tukových zásob, alebo ju použije na snívanie. Pretože snívanie, to je spotreba obrovského množstva energie. Bohužiaľ nie až tak veľkého, aby z nej telo neuložilo niečo aj do tukových zásob.

Ráno sa tak zobudíte možno o pár snov bohatší, no v “špinavom” tele. Prečo? Nestihlo poupravovať, zreparovať malé puklinky, dokončiť svoj nočný opravný proces. Ak sa to opakuje príliš často, koledujeme si, kvôli plnému bruchu pred spaním, o nechcených “pár” kíľ navyše a časom aj zdravotné problémy. Pre chvíľkové potešenie sa tak dopracujeme k veľkému problému v budúcnosti.

Neskoré jedlo nám bráni v hlbokom spánku. Preto, ak chceme dobre spať, posledné jedlo by sme mali zjesť dve až štyri hodiny pred uľahnutím do postele, aby sa telo stihlo ochladiť.

Pozn.: Vedeli ste, že aby ste zaspali, potrebujete teplotu tráviacej sústavy ochladiť takmer o pol stupňa Celzia? Keď jeme, teplota sa však zvyšuje, pretože krv priteká do tráviacej sústavy, aby pomohla tráveniu a vstrebaniu živín.

Tip č.4: Hovorí sa, že smäd je prezlečený hlad. Preto by sme mali v priebehu dňa cca 20 až 30 minút pred každým jedlom vždy vypiť pohár čistej vody.

Tip č.5: Realita je však občas krutá a má ďaleko od teórie. Preto, ak sa v noci zobudíte na hlad, opäť nahmatajte pohár vody a napite sa. Ak ani to nepomôže, majte pri sebe kúsoček tvrdého syra, ktorý potme pomalinky požujete. Kručiaci žalúdok dostane to “svoje”, stíchne a vy môžete pokračovať v spaní.

Možno už začínate tušiť dôležitosť toho, ako dôležité je pre vaše zdravie vedieť, kedy sa máte najesť a kedy zhasnúť svetlo.

4. krok - CVIČENIE

Fyzická aktivita je pre zdravie rovnako dôležitá ako spánok a dobrá výživa.

Cvičenie zlepšuje spánok i náladu.

Každodenný pohyb zvyšuje svalovú hmotu, zdravie kostí, motorickú koordináciu, metabolizmus, funkciu čriev, posilňuje srdce, kapacitu pľúc a dokonca i funkciu mozgu.

Čas je dnes vzácna komodita pre každého človeka. Od cvičenia nás častokrát odrádza predstava, že mu musí venovať 30 až 45 minútové okno v priebehu dňa, čo je občas skutočne ťažko realizovateľné. Nájsť si v priebehu dňa dva až trikrát časové okno v dĺžke 10 až 15 minút je už omnoho schodnejšie.

Preto netreba hádzať flintu do žita, treba si pre seba, svoje telo, doslova vyčleniť týchto pár minút pre fyzickú aktivitu.

Kedy a čo cvičiť?

Skoro ráno (ešte pred raňajkami) je to rýchla chôdza, mierny beh, ľahké plávanie, či jazda na bicykli. Týmto cvičením siahnete do zásob telesného tuku, pretože je to pre získanie energie jediný dostupný zdroj. Začať môžete kedykoľvek v intervale 30 minút až 2 hodín pred východom slnka alebo po ňom. Najlepšie von na čerstvom vzduchu, s priamym prístupom slnečných lúčov, alebo v tesnej blízkosti okna (cca dva metre), ak cvičíte v telocvični, či vo vnútri inej budovy.

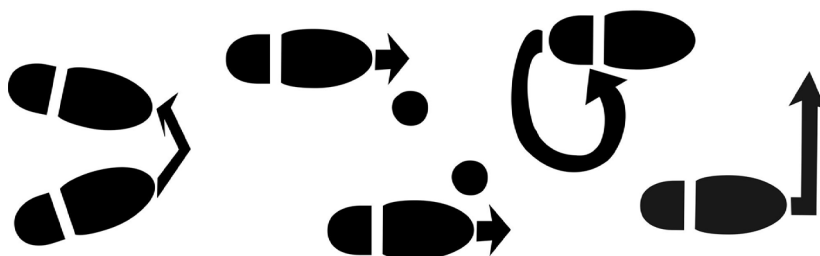
Druhou, výbornou dobou pre cvičenie, je neskoré popoludnie, či čas súmraku, t. j. od tej tretej hodiny poobede až do večere. V tomto období začína svalový tonus a je to obdobie ideálne pre svalové a dynamické cvičenie. Pre obyčajného smrteľníka (ak nie sme žiadnymi športovcami), má cvičenie v tomto období dve praktické výhody. Cvičenie nám nielen pomáha spáliť kalórie, ale aj znižuje chuť k jedlu tak, že sme pri večeri menej hladní a teda toho aj menej zjeme.

Nestíhate cvičiť ráno, ani poobede?

Je tu ešte večerné cvičenie, ktoré je určite lepšie ako žiadne cvičenie. Mierna fyzická aktivita po večeri, akou je večerná prechádzka alebo domáce práce, zvyšuje potrebu glukózy a svaly dokážu vstrebať celkom slušné množstvo krvného cukru, čím znižujú prudký nárast cukru v krvi po večeri natoľko, že sa drží v normálnych hraniciach.

Tiež napomáha tráveniu, pretože posúva jedlo tráviacim traktom a znižuje sa tak pravdepodobnosť zažívacích ťažkostí. Ak sa rozhodnete pre večerné cvičenie, je lepšie sa vyhnúť jasnému svetlu, či osvetleniu, ktoré môže výrazne odsunúť váš čas spánku.

Tip č.6: Ak máte čas len na večerné cvičenie neskoro večer, sprcha pred spaním vám pomôže ochladiť telo, takže sa vám bude lepšie zaspávať.



ŠTYRI KROKY

SPÁNOK - SVETLO - JEDLO - CVIČENIE

a aj VY MÔŽETE MAŤ vytúžené **zdravie a krásu**

NA ZÁVER

Už zavedenie čo i len jedného z týchto krokov (NÁVYKOV) vám prospeje. No ak budete dodržiavať aspoň dva a viac, urobíte pre starostlivosť o svoj mozog a o svoje telo to najlepšie.

Prechádzky, rýchla chôdza, beh, ... to všetko sú fyzické aktivity, ktoré navodzujú žiadanú fyzickú únavu. Telo tak začína vyplavovať rastový hormón, vďaka čomu rastú a pevnejú naše svaly a telo sa stáva silnejším. Kvalita spánku sa prehĺbuje, spíme lepšie a hlbšie. Taktiež sa cítime počas dňa omnoho čulejší, vyrovnanejší, naše sebavedomie rastie.

Dobré návyky prinášajú ďalšie dobré návyky. Ak sa pokúsime v noci dobre spať, cez deň cvičiť, častejšie byť na dennom svetle a jesť počas každého dňa v tej istej dobe, môžeme sa dopracovať k pevnému fyzickému a duševnému zdraviu.

Malé zmeny v návykoch prinášajú veľké zmeny vo výsledkoch. Začnite s nimi už dnes!



Malá rekapitulácia



KTORÉ NÁVYKY SI TREBA VYPESTOVAŤ?

1. Dodržujte čas pravidelného spania od - do, neponocujte
2. Trávte von, alebo v tesnej blízkosti okien, čo najviac času
3. Žiadna neskorá maškrtka pred a počas spania (okrem čistej vody)
4. Chodte spať fyzicky unavený

P. S.

Naše návyky ovplyvňujú kvalitu nášho života, našich výkonov, nášho zdravia a našej krásy. Nie je jednoduché vzdať sa starého, rokmi zabehnutého návyku.

Aj preto si dovoľujem na tomto mieste podať pomocnú ruku pre nastavenie nového, zdravého životného štýlu.

Štýlu, ktorým:

- skutočne nadobudnete nové návyky,
- zabezpečíte si obrovské množstvo energie po celý deň,
- získate nové stravovacie návyky,
- objavíte nový, krajší pohľad na svet.

Pre viac info kliknite na tento [link](#)

Majte sa krásne, žite šťastne  .

Pezinok 06/2022

Zlata Rašková



KTO SOM?

Som Zlata Rašková a ako skutočnému poslaniu sa venujem poradenstvu v oblasti základnej starostlivosti o pleť a telo. Mám už po päťdesiatke a tak moje vedomosti sa pýtajú von, k iným ľuďom.

Našťastie som objavila silu e-komunikácie a tak moje poznatky a skúsenosti môžem posunúť ďalej.

S vierou, že ich pár jedincov ocení a následne ich skutočne zavedie aj do svojho života.