

Obmedzte sladkosti ako najviac dokážete a nahradte ich veľkou porciou čerstvého ovocia.

Peši:

Nohy sú najlepšie a najzdravšie dopravný prostriedok, využívajte chôdzu vždy, keď je to len trochu možné. Každý krok udržiava vašu štíhlosť a posilňuje svaly. Ak máte niekam príliš ďaleko, vystúpte o zástavku skôr a zvyšok do cieľa prejdite po vlastných.

Sauna:

Vaše telo sa môže zbaviť škodlivín i saunovaním. Je vhodné tam



zostať tak dlho, pokiaľ sa cítite príjemne. Neplatí tu pravidlo, čím dlhšie tým lepšie. Po saune nasleduje studená sprcha, bazén so studenou vodou, prípadne v zime sneh. Tento postup je vhodné opakovať 3x po sebe. Počas pobytu v saune je dôležité zabezpečiť dostatočný príjem tekutín. Sauna pôsobí anti-stresovo a celkovo regeneruje organizmus. Treba však pamätať i na to, že nie je vhodná pre každého. Nedoporučuje sa pre pacientov s kardiovaskulárnymi chorobami, ochoreniami obličiek, epilepsiou, zápalmi žíl. Sauna nás ochráni pred prechladnutím a chrípkou. Okrem toho si výborne prekrvite a posilníte imunitu.

Veľa pite: Nesmieme zanedbávať dostatočný príjem tekutín /2-3 l denne/ vo forme bylinkových čajov /napr. ži-



hľavový celkovo prečistí organizmus, púpavový odľahčí tráviaci trakt/.

Voda, minerálka, sóda, riedená ovocná šťava, prípadne slabý vínný stek- telo teraz potrebuje veľa tekutín, aby mohlo vyplaviť škodliviny. Očistiť sa môžete aj kúrami.

Čajová kúra:

jedzte ako obvyčajne, ráno a večer však vypite veľkú šálku žihľavového alebo púpavového čaju. Efektívne je dopriať si jeden deň bez jedla, keď

budete piť len šťavu. Šťavový deň - ráno štvrt litra čerstvej šťavy z červenej repy, predpoludním štvrt litra šťavy z kyslej kapusty, na obed zmiešať osminu litra mrkvovej šťavy s rovnakým množstvom pomarančovej šťavy,



poobede štvrt litra jablkovej šťavy, večer osminu litra h r o z n o v e j šťavy, pričom celý deň podľa

potreby navyše pite vodu. Zeleninový deň - do úvahy prichádza aj deň na odľahčenie, keď cez deň vypijete 1,5 až 2 litre zeleninového vývaru, do ktorého môžete rozmrvíť 2 plátky bieleho chleba alebo pečiva z predošlého dňa.

Najedzte sa do dobrej nálady:

Cestoviny, ryža a zemiaky obsahujú uhľohydráty, ktoré v mozgu podporujú tvorbu hormónu dobrej nálady. Do jarného jedálneho lístka začleňte mladé zelené výhonky, ktoré sú vhodnou vitamínovou bombou. Up-

rednostňujte ľahkú a pestrú stravu, ovocné a zeleninové šaláty, ryby a kuracie mäso. Dodajte vášmu organizmu dostatočujúci prí- sun vitamínu C (citrusové plody, kyslá kapusta, kivi, šípky, brokolica, zelená listová zelenina), vitamínu E (vajíčka, paprika, kukurica, paradajky, oleje lisované za studena) a betakaroténu (mrkva, špenát, rebarbora, mrkva, tekvica, zeler).

Vyhňte sa stresu:

Proti stresu zaberá plánovanie a pravidelnosť. Každý deň si naplánujte štyri prestávky po pätnásť minút -

na čítanie, počúvanie hudby, šálku čaju. Spite dostatočne dlho. Sedem až osem hodín nerušeného spánku vás spoľahlivo pripraví na ďalší deň. K tomu, aby sme mali zdravé telo, musí byť zdravá i naša myseľ. Odpočívajte, relaxujte, stretávajte sa s priateľmi, robte si každodenne malé radosti. Doprajte si chvíľku pre seba v tejto uponáhľanej dobe, myslite na príjemné veci. Budete sami prekvapení z toho, čo dokážete prechádzka po lese s ľuďmi, ktorých máte radi.

Zábavné, ale naozaj to funguje. Smejte a usmievajte sa na seba v zrkadle, budete sa cítiť lepšie. Osoží to aj vášmu imunitnému systému. Ak sa chcete prekonávať sezónne únavy bez väčších výkyvov, myslite na svoje telo po celý rok: "Dajte mu to, čo ho posiluje, a nie to, čo ho ničí."

Zuzka Jančeková



OSPRAVEDLNENKA