

3 CESTY *k regenerácii*

Po chorobe by sme si mali dať čas, aby sme nabrali silu, po športovaní si dopriať relaxáciu, po dlhodobom strese by mal prichádzať pokoj... Ale človek má vždy niečo na práci... Čo takto skúsiť si konečne dopriať ohľaduplné zaobchádzanie?

1. PO CHOROBE

Čo si budeme nahovárať: Do postele sa obvykle „prehovoríme“ len pri ťažkých chrípkach a angínach. A vzápätí robíme ešte jednu veľkú chybu – len čo je nám trochu lepšie, snažíme sa zasa nabráť tempo a chceme čosi doháňať. Ale imunita je oslabená, svaly tiež, kĺby pobolievajú, energia nikde. Ako taký stav zmeniť, aby sme si neuškodili?

ANTIBIOTIKÁ NA SCÉNE

Ako vám bude, keď vyzdraviete, ovplyvní už to, ako sa zachováte pri chorobe: „Pri antibiotikách je dôležité dodržiavať predpísané dávkovanie (dodržiavať časový odstup a dávku). Lekára treba kontaktovať v prípade, ak sa stav nezlepšil alebo sa zhoršil. Počas ochorenia je nutné sledovať prítomnosť resp. neprítomnosť príznakov ochorenia (telesná teplota, kašeľ, zafarbenie hlienu a iné), aby ste vedeli správne informovať svojho ošetrojúceho lekára,“ hovorí PharmDr. Kamil Stratený z lekárne Areál zdravia v Galante.

Čo robiť potom? „K antibiotikám sa všeobecne odporúča užívať probiotiká. A to z dôvodu narušenia bakteriálnej rovnováhy v tráviacom trakte. Po doužívaní antibiotík sa odporúča užívať probiotikum naďalej často aj v nižšej dávke,“ konštatuje PharmDr. Stratený. Do pracovného a spoločenského života sa vracajte postupne a pomaly, lepšie si je odpočinúť ešte aspoň týždeň od športu, večierkov a záťaž postupne zvyšovať. Nevhodné je aj nasadzovanie diét po chorobe. Telo je oslabené a viac ocení pestrú a vyváženú stravu, ako obmedzovanie kalórií.

CHOROBY DÝCHACÍCH CIEST

Teraz na jeseň bývajú časté zápaly priedušiek a im podobné ochorenia dýchacích ciest. Zachrípnutie, plytký dych, teploty. Nie je to ktovie čo. A po chorobe je človek ako „ovalený“!

Čo robiť potom? „Pri ochoreniach dýchacích ciest sa okrem štandardnej liečby

predpísanej lekárom a liekov, ktoré zmiernujú príznaky ochorenia odporúča užívať prípravky na posilnenie imunity,“ vraví lekárnik a pokračuje: „Z veľkého množstva možno spomenúť vitamín C samotný alebo v kombinácii so zinkom, multivitamínové doplnky, liečivé bylinné zmesi a doplnky s obsahom hlavy ustricovitej alebo echinacey.“

PRECHLADNUTIE A VIRÓZY

Sú kratšie, ale dokážu potrápiť stratou energie, oslabením imunity, nádchou, kašľom... Aj keď po nich máte pocit, že ste zasa rýchlo v pohode, vaše telo potrebuje podporu.

Čo robiť potom? Na obnovení imunity môžete zapracovať z domácich zdrojov. Skvelý je cesnak, na nohy vás postavia aj citrusy – nielen vďaka obsahu vitamínu C ako silného antioxidantu, ale tiež v sebe majú tzv. flavonoidy, opäť skvelé antioxidanty. „Dôležité je počas ochorenia zostať doma, chorobu „vyležať“ a počas liečby, ale aj po odznení príznakov podporiť imunitu. Je možné siahnúť po rôznych doplnkoch výživy, ktoré podporia imunitný systém. S výberom správneho doplnku vám dokážu poradiť v lekárni,“ odporúča PharmDr. Kamil Stratený. V každom prípade aj po krátkej viróze sa odporúča dodržiavať „týždeň pokoja“, neponáhľať sa so športom. A pauzu si dajte aj po tej najľahšej chorobe i od sauny, pary a iných wellness aktivít. Tie síce imunitu aj posilňujú, ale je na ne čas naozaj najskôr týždeň po uzdravení!

TÝŽDEŇ PO CHOROBE
dodržiujte
POKOJNÝ
režim a naberajte ENERGIU.

2. PO ŠPORTOVANÍ

Po každom športovaní je telo trochu „mimo“. Vydalo energiu, svaly sú napäté, srdce bije ako opretekty, dych je zrýchlený, hladina cukru v krvi sa pohla mimo normálu... Skrátka, je toho dosť, čo sa po športovaní potrebuje dostať do pokoja.

REKREAČNÉ ŠPORTY

Keď si idete dvakrát, trikrát do týždňa zacvičiť do fitka, patríte k tým, ktorí sa športu venujú skôr rekreačne. Ale aj po „nenáročnom“ cvičení je človek pekne zničený!

Čo robiť potom? Telo ocení, keď venujete čas strečingu na konci cvičenia a vzápätí si zájdete do sauny, pary alebo vírivky. Svaly sa uvoľnia, myseľ upokojí. Deň po športe môžete ísť aj na masáž (v ten istý deň to nemusí sadnúť každému, pretože aj pri masáži dostanú svaly zabráť). Určite myslíte na pitý režim, pretože je potrebné dostať z tela odpadové látky. Do polhodinky od podania výkonu si dajte trochu jednoduchých cukrov, ktoré vyčerpanému organizmu rýchlo vrátia energiu. A choďte včas spať, pretože v spánku prebiehajú regeneračné procesy najrýchlejšie a najintenzívnejšie! Na námahu, hlavne tú fyzickú, v deň, keď ste cvičili, zabudnite.

(TAKMER) VRCHOLOVÝ ŠPORT

Ak je pre vás šport oveľa viac než občasná zábava, bude vyššie uvedený strečing, wellness procedúry, pitný režim a spánok len jednou časťou regeneračných procesov.

Čo robiť potom? Telo zatažované športom intenzívnejšie, telo, od ktorého sa očakáva zlepšovanie výdrže, podávanie výkonov, aj pri amatérskych pretekoch, málokedy ocení to, že po tvrdej drine spadne do totálneho ničnerobenia. Preto aj profesionálni športovci pridávajú do svojho relaxačného programu tzv. kompenzačné aktivity, teda ľahké pohybové aktivity zamerané predovšetkým na ponáťahovanie a uvoľňovanie namáhaných svalov. Skvelé je body



zábavným a uspokojujúcim činnostiam, ktoré slúžia ako zdroj emočnej obnovy a relaxu,“ vysvetľuje koučka Janette Šimková (www.lifekoucing.sk). Dovolenka je samozrejme v poriadku, ale radšej s ňou chvíľu počkajte, dobre si ju naplánujte a naplňte ju nielen leňošením, ale aj miernym pohybom. Do pohody sa potrebuje dostať telo i duša.

ŽIVOTNÉ STRESY

Finančné problémy, nehody s partnerom, zdravotné problémy. To sú ďalšie stresujúce faktory, ktoré dokážu mať neskutočne devastujúce účinky. Čo s tým?

Čo robiť pri tom? Dobré je nečakať nečinne, kým sa tieto trable skončia. V tomto prípade to bude chcieť aktívne sa zapojiť už v priebehu ich trvania. „Odporúčala by som pristaviť sa pri týchto otázkach: Koľkokrát ste sa minulý týždeň niekoho starostlivo opýtali, ako sa mu darí? A koľkokrát ste rovnakú otázku položili samým sebe, aby ste zistili, čo treba zmeniť? Čo za previnilú výhovorku použijete, keď odkladáte na neskôr riešenie toho, čo vás oberá o energiu a pokoj?“, odpovedá otázkou koučka Janette Šimková. Jediným rozumným riešením a cestou, ako sa zbaviť stresu, je úprimná odpoveď na tieto otázky a jednotlivé problémy jeden za druhým začať riešiť. Nie je to síce rada jednoduchá, avšak účinná. Ak si na to netrúfate, skúste vyhľadať pomoc psychológa, terapeuta alebo kouča.

Čo robiť potom? V tomto prípade sa univerzálny návod bohužiaľ dať nedá, ale platí, že by sme sa mali naučiť myslieť pozitívne a nepodmieňovať si skutočnosť. „Platí jedna zásadná zákonitosť – všetky zážitky sú také, aké si ich „urobíme“ v mysli. Keď vzdorujeme tomu, čo je, a hovoríme si, že veci by mali byť inak, cítime sa biedne. Mnoho ľudí si neuvedomuje, že keď sa niečo prihodí, automaticky si to vyložia po svojom, pričom často vychádzajú z chybných predpokladov založených na predchádzajúcich skúsenostiach. Práve tu sa začína boj s realitou,“ vysvetľuje koučka Janette Šimková. „Samých seba ubíjame podmieňovacím spôsobom: ‘Mala by som sa cítiť lepšie,’ ‘Mal by som mať viac energie,’ ‘Toto by som mala zvládnuť.’ Ale realita je, aká je, zvyšok sa odohráva v našej hlave. Naše myšlienky iba interpretujú to, čo sa deje. Nie je to samotné prežívanie, ale jeho výklad, čo pociťujeme. A na ten máme dosah, lebo vieme naše postoje ovplyvniť a naučiť sa reagovať menej reaktívne a väčšmi proaktívne, čiže iniciatívne – hľadať riešenia namiesto toho, aby sme sa zaoberali tým, ako sa niečo nedá,“ radí koučka.

and mind cvičenie, chôdza, a hlavne potom športové aktivity vo vode, ktoré nadnášajú a uvoľňujú. Len s takou starostlivosťou si zaistíte, že sa telo nepreťaží, že vám vydrží chuť sa zlepšovať, vracat k tréningom a že vaša kondička pôjde stále nahor!

3. PO DLHODOBOM STRESE

Dlhodobý stres ovplyvňuje mnohé procesy v tele – adrenalín zrýchľuje tep, ohrozuje metabolizmus, narušuje spánkovú hygienu, zvyšuje podráždenosť... Zjednodušene povedané: okráda nás o mnoho energetických rezerv a je otázkou, ako ich vhodne doplniť!

PRACOVNÉ NASADENIE

Niekedy to tak je – ste x mesiacov v strese, doťahujete termíny a potom je odrazu koniec. Stres skončí zo dňa na deň, ale všetko ostatné sa bude do normálu vracat ešte poriadne dlho!

Čo robiť potom? Ak si predstavujete, že po roku pracovného vypätia si dáte naraz dva mesiace voľno, budete musieť svoje predstavy pozmeniť a na nadobudnutú stratenej rovnováhy postupne pracovať. „Aby sme dokázali podávať najlepšie výkony, musíme mať prístup k príjemným a pozitívnym emóciám: pocitu radosti, výzve, dobrodružstvu a príležitosti. Ďalej sa musíme naučiť vytvoriť si rovnováhu medzi podávaním výkonu a pravidelným odpočinkom a venovať sa