

Listopadové tipy pro zdraví



Listopad nepatří mezi nejoblíbenější měsíce. Je to doba, kdy je léto již dávno za námi, dny jsou stále kratší a zima, na které milujeme především sníh a hory, se zdá ještě tak daleko. Kdekoho se zmocňuje podzimní únava a díky nedostatku světla a sluníčka nás může snadněji přepadnout smutek a černé myšlenky.

Jenže čím víc se těmto myšlenkám a chmurným náladám poddáte, tím hůř se jich budete zbavovat. Platí tu staré známé pravidlo, že: „Každý svého štěstí strůjcem.“ Počasí již vašim oblíbeným výletům na kole nebo do přírody nepřeje. Nevadí, prohledejte internet a najdete velké množství nabídek na víkendové pobyty s jógou. Jistě si vyberete ten, který vám bude vyhovovat. Tyto akce se obvykle konají v hotelu, kde máte k dispozici wellness, takže nemusíte mít strach, že se budete během chladného, deštivého počasí nudit. Zkombinujete jógu, saunu, bazén, případně i nějakou masáž, a večer se ještě pobavíte s kamarádkou. Pokud přeci jen vykoukne sluníčko, využijte to a pročistěte si hlavu a plíce procházkou v mnohobarevné podzimní přírodě. Uvidíte, že domů se vrátíte plné elánu i dobré nálady.

Pokud vás podzimní únava přeci jen dostihla, doporučuji vyzkoušet esenciální olej z čajovníku, rozmarýnu či pelargonie. Použit je můžete formou masáže nebo jednoduše přidejte několik kapek do aromalampy, případně do koupele. Čajovník má dezinfekční a antibakteriální účinky. Mimo jiné pomáhá ke zlepšení imunity, proti nachlazení a infekcím dýchacích cest. S těmito neduhy se v tuto dobu potkáváme celkem často, proto je prevence na místě. Rozmarýn povzbuzuje krevní oběh, působí jako tonikum na naše nervy, pomáhá při duševním vyčerpání a bystří smysly. Také pelargonie má povzbuzující a osvěžující vliv na nervový systém. Uklidňuje mysl a platí za vynikající antidepresivum.

Zabrousíme-li k poznatkům tradiční čínské medicíny, dozvíme se, že v listopadu jsou nejvíce ohroženým orgánem plíce. Věnujme jim tedy zvýšenou pozornost. Dýchání nesouvisí jen se správnou funkcí krevního oběhu, ale má vliv i na náš psychický stav. Během stresových situací dýcháme mělce, povrchně, proto budeme-li vědomě ovlivňovat délku našeho nádechu a výdechu, zjistíme, že se s jakoukoli nepříjemnou situací vyrovnáme mnohem lépe. Správný dech je pro funkci našich plic zásadní, a právě v hodinách jógy na něj klademe velký důraz. Proto bychom neměli brát dechová cvičení na lehkou váhu. Pomůžou nám nejen ke zkvalitnění jógové praxe, ale zároveň ke zlepšení našeho celkového zdraví.

Praktikujte jógu. Především dynamické styly jógy vám pomohou se znovuzískáním ztracené energie. Po těchto lekcích, i přestože vás mohou mírně pobolívat svaly, se budete cítit jako znovuzrození a

plní elánu. Proto také není příliš vhodné praktikovat dynamickou jógu večer, kdy se naše tělo již připravuje k odpočinku. A naopak, nic vám nenastartuje den lépe než ranní vinyasa nebo power jóga.

Použitá literatura: Aromaterapie v kostce, S. Laveryová

- Martina Horáková
- www.py-martina.eu
- zdroj fotky: Shutterstock.com