PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+

ZDROWASMUS

czyli z Erasmusem po zdrowie :)

Nr 8/03.2019

„Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do mych drzwi
Wcześniej niż oczekiwałem przyszły te cieplejsze dni
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis a vis
Zapachniało, zajaśniało wiosna, ach to ty
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty „ (Marek Grechuta)

Wiosna to odpowiedni czas na oczyszczanie organizmu. Przyroda budzi się do życia, słońce grzeje coraz mocniej – niech to zainspiruje nas do tego, by zadbać o swoje ciało i przywrócić pozytywną energię. Detoks powinniśmy rozpocząć właśnie teraz, na przełomie wiosny i zimy, kiedy rozpoczyna się przesilenie wiosenne. Nagle zaczynamy być zmęczeni, rozdrażnieni i zdekoncentrowani. Czasem cierpimy na bezsenność, a innym razem nie możemy się obudzić, bo śpimy bardzo „ciężko" i długo. Czasem odczuwamy apatię lub jesteśmy wewnętrznie „rozbici". Bywa, że częściej dochodzi do konfliktów z partnerem lub z pracownikami, a najprostsze sprawy nużą nas, drażnią i bez wyraźnej przyczyny potrafią wyprowadzić nas w równowagi. Jesteśmy także bardziej podatni na z pozoru niegroźne infekcje, a dolegliwości, z którymi walczymy od dłuższego czasu nagle się nasilają – przypominają o sobie np. nerwobóle, migreny, dawne kontuzje lub wrzody. Zmęczenie, rozbicie, brak energii, alergie, bóle głowy – to właśnie główne objawy przesilenia wiosennego, którym lekarze nazywają syndrom zmęczenia wiosennego. Z czego powinniśmy się oczyścić? Toksyny, a więc zanieczyszczenia, które kumulują się w naszych organizmach, możemy podzielić na zewnętrzne i wewnętrzne. **Zewnętrzne** to wspomniane wcześniej leki, pożywienie, napoje, używki, zanieczyszczone powietrze itd. Toksyny **wewnętrzne** to skutek złych emocji, głównie kumulowanego stresu, który niszczy nasze ciała w sposób jak najbardziej fizyczny. Dlatego oczyszczanie organizmu możemy przeprowadzić na wielu różnych poziomach, a najlepiej jest wyznaczyć sobie na to przynajmniej 7 dni. Oprócz zmiany diety kolejnym sposobem na oczyszczenie organizmu jest ruch. Bo aktywność fizyczna to nie

tylko dotlenie wszystkich komórek naszego ciała, ale też poprawa nastroju. Regularny ruch zwiększa liczbę czerwonych krwinek, które sa odpowiedzialne za transport tlenu do wszystkich naszych komórek oraz „uaktywnia" pracę białych krwinek, które są dzięki temu bardziej skuteczne w walce z wirusami i bakteriami, tym samym zwiekszając ogólną odporność organizmu. Systematyczny ruch podnosi też poziom serotoniny i endorfin w mózgu, a te są przecież w bardzo dużej mierze odpowiedzialne za poprawę nastroju Nie musimy chodzić codziennie na siłownię. Wystarczy, że zaczniemy spacerować. Zamiast samochodem, czy autobusem wyruszmy do pracy na nogach. Albo wysiądźmy dwa przystanki wcześniej! Dużo energii i frajdy może dać nam jazda na rowerze albo na rolkach. Warto też pójść na basen i przy okazji na saunę, aby wypocić zalegające w naszym ciele toksyny oraz usprawnić przepływ krwi w organizmie. Na rozdrażnienie i irytację pomoże nie tylko ruch, ale i relaks. Sesja jogi lub wykonane rano w kilkanaście zaledwie minut Odmładzające Rytuały Tybetańskie pozwolą uspokoić skołatane nerwy, poprawić kondycję ciała, umysłu i ducha, wzmocnią, dodadzą energii, witalności i … urody.

Oczyszczanie organizmu wspomagają:

Brzoza i wiązówka błotna – pomagają uwolnić toksyny poprzez działanie moczopędne.

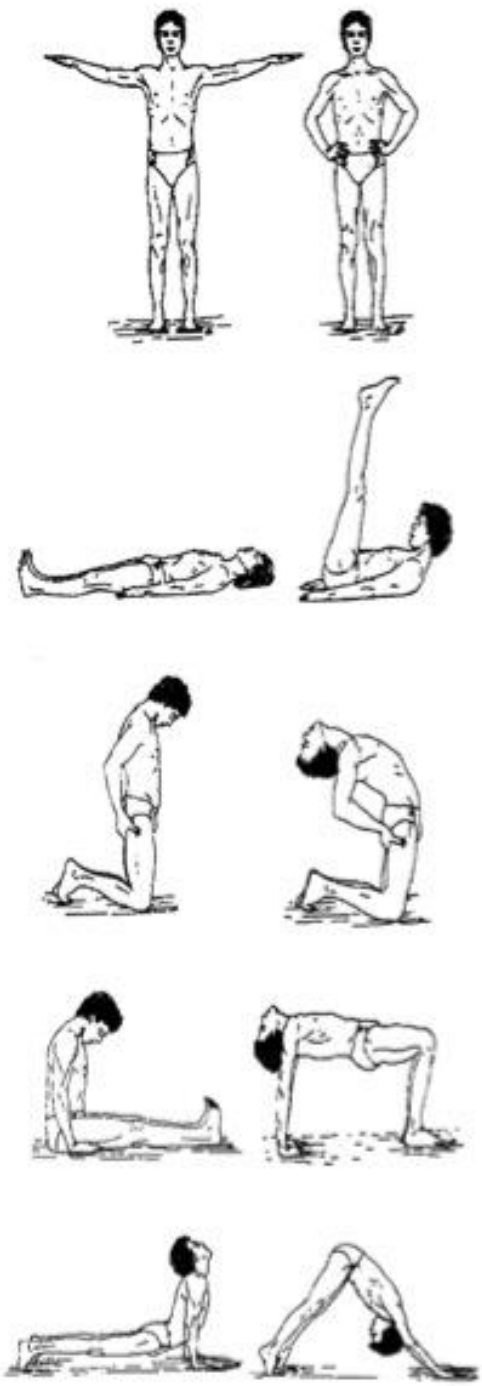
Karczoch i mniszek lekarski – wspomagają pracę wątroby oraz przewodu pokarmowego.

Łopian oraz bratek – oczyszczają i poprawiają stan skóry.

Koper włoski – pomaga pozbyć się kolek i gazów jelitowych.

Zielona herbata – redukuje ilość wolnych rodników.

Śliwka, jabłko oraz winogrona – stymulują pracę jelit.



Herbata z suszonego imbiru (1 łyżeczka na litr wody; gotowana przez 20 minut) jest świetnym napojem na wiosnę, ponieważ pobudza trawienie i świetnie oczyszcza.

Diet związanych z detoksem jest bardzo wiele...sokowa, warzywno-owocowa, koktajlowa...jednakże stosując jakąś z nich warto pamiętać o podstawowych zasadach.

Posiłki powinny być spożywane w odstępach przynajmniej 2-3 godzinnych. Powinny być one odpowiednio zbilansowane i przede wszystkim w mniejszych porcjach.

I śniadanie – energia w granicach 25% dziennego zapotrzebowania energetycznego,

II śniadanie – ok. 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego, obiad – w granicach 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego,

podwieczorek – 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego,

kolacja – 25% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Rytuały Tybetańskie

Zajmują bardzo mało czasu i przynoszą spektakularne efekty. Natychmiastowy wzrost energii, witalności i poczucia radości to dodatkowy bonus. Jest to idealny zestaw ćwiczeń dla ludzi, którzy są bardzo zajęci i nie mają czasu. Można to odczuć na płaszczyźnie fizycznej, umysłowej i emocjonalnej. Wzmacniają i stabilizują. Można je dołączyć do praktyki jogi albo ćwiczyć same. Na początek każdy z Rytuałów Tybetańskich należy powtórzyć tylko 3 razy. Z każdym tygodniem powtarzaj je o jeden lub o dwa razy więcej. Optymalną liczbą, do której staramy się dążyć jest 21. Oczywiście wszystko zależy od Twoich możliwości i samopoczucia. Jeśli któryś z kroków okaże się dla Ciebie

niewykonalny, pomiń go i powróć do niego po kilku tygodniach, gdy Twoje ciało oswoi się z pozostałymi. Ćwicz powoli – to nie sport wyczynowy, w którym musisz osiągać jak najlepsze wyniki. Powinna być to forma relaksu, a nie wyczerpującego wysiłku. Przy wykonywaniu każdego kroku oddychaj regularnie, kontrolując oddech.

RYTUAŁ I

Głównym zadaniem pierwszego kroku jest przyspieszenie wirowania. Bardzo często nieświadomie wykonują go dzieci w trakcie zabawy. Stań prosto, stopy rozstaw równolegle na szerokość bioder, nogi lekko zegnij w kolanach. Nabierając powietrze, rozłóż ręce, jakbyś rozpościerał skrzydła. Dłonie skieruj w stronę podłogi. Obracaj się wokół własnej osi zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Głowa podąża za ciałem (nie jak u baletnicy!), patrzysz ciągle przed siebie.

Wyrzuć z siebie złe myśli :). Na początku niech będą to 3 obroty, nie próbuj na siłę przekraczać swoich możliwości. Po kilku tygodniach kołowanie głowy osłabnie, a Ty dojdziesz do dłuższego wirowania. Obierz sobie punkt, na którym będziesz skupiać swój wzrok przy powrocie z obrotu. Będzie Ci łatwiej utrzymać równowagę. Na koniec złóż razem obie dłonie na wysokości piersi, patrz w obrane wcześniej miejsce, oddychając długo, spokojnie i regularnie. Poczuj w sobie spokój i swoje własne „centrum".

RYTUAŁ II

Połóż się na plecach, najlepiej na dywanie lub kocu, aby oddzielić ciało od zimnego podłoża. Ułóż wyprostowane ręce wzdłuż ciała, dłonie skieruj do podłogi. Następnie wraz z wdechem podnieś głowę i przyciągnij brodę do klatki piersiowej. Jednocześnie unieś wyprostowane w kolanach nogi, najlepiej do osiągnięcia kąta prostego między nimi, a resztą ciała. Podczas podnoszenia nóg, całe plecy powinny przylegać do podłoża. W tej pozycji staraj się wytrzymać 2-3 pełne oddechy. Wraz z wydechem opuść najpierw nogi (uginając kolana), a następnie równocześnie uda i głowę. Rób to bardzo powoli! Przerwa w serii powinna trwać do 4 oddechów.

RYTUAŁ III

Uklęknij na podłodze (nogi rozstaw na szerokość bioder). Ręce ułóż tuż pod pośladkami, na udach, lub nad nimi, w okolicach bioder. Głowę wraz z szyją skieruj do przodu, brodę przyciągając do piersi. Następnie, podczas głębokiego wdechu, odchyl głowę i tułów maksymalnie do tyłu, aby przypomniały wygięty łuk. Nogi i biodra powinny pozostać w miejscu. W trakcie odchylenia mocno podpieraj ręce na udach/biodrach. Wypuszczając powietrze ustami, wróć do pozycji wyjściowej.

RYTUAŁ IV

Usiądź na podłodze prostując lekko rozchylone nogi, tak aby stopy znajdowały się od siebie w odległości ok. 25 cm. Tułów trzymaj prosto, dłonie powinny przylegać płasko do ziemi przy pośladkach. Brodę przyciągnij do klatki piersiowej. Oddychaj. Przy następnym wdechu odchyl głowę do tyłu, jednocześnie unosząc miednicę i resztę tułowia tak, aby kolana były zgięte, a ręce pozostały proste. Twoja pozycja powinna przypominać mostek. Tułów powinien być w linii prostej z udami, równoległy do podłogi, a ręce i łydki do niej prostopadłe. Napręż wszystkie mięśnie. Następnie rozluźnij je, wypuszczając powietrze. Wróć do pozycji wyjściowej. Odpocznij regularnie oddychając.

RYTUAŁ V

Połóż się na brzuchu twarzą do ziemi. Dłonie niech leżą płasko na ziemi na wysokości klatki piersiowej. Czoło powinno opierać się o podłogę. Rozchylając lekko nogi, oprzyj stopy na palcach, aby znajdowały się pod kątem prostym w stosunku do nóg. W tym ułożeniu podnieś powoli cały tułów, opierając się na prostych rękach. Głowę odchyl do tyłu i w tej pozycji (z lekko uchylonymi ustami) wytrzymaj 3-4 oddechy. Twoje ciało powinno „wisieć". Następnie, biorąc głęboki wdech unieś biodra kierując jednocześnie głowę w dół, aby broda dotknęła klatki piersiowej. Twoje ciało powinno stworzyć figurę przypominającą odwróconą literkę V. Wypuszczając powietrze powróć do „wiszącej" pozycji, rozluźniając mięśnie.

W Internecie istnieje mnóstwo filmów dotyczących rytuałów. Oto przykłady filmów:

http://www.youtube.com/watch?v=nCRY8AUJxVw

http://www.youtube.com/watch?v=2qLKhvsfQKc

Zdrowe przekąski

Polskie Towarzystwo Dietetyki przypomina: Zdrowa przekąska to taka, która zawiera dużo witamin, minerałów i innych związków bioaktywnych pozytywnie wpływających na nasze zdrowie, ale jednocześnie ma niską wartość energetyczną.

Pieczona ciecierzyca

Ciecierzyca może idealnie zastąpić chipsy lub popcorn w kinie. Jest smaczna, dostarcza dużo białka i błonnika i można ją jeść bez wyrzutów sumienia.
Składniki:
250 g suchej ciecierzycy
1 łyżka oleju rzepakowego
szczypta soli
przyprawy, np. papryka, czubrica zielona
Sposób przygotowania:
Ciecierzycę namoczyć przez noc, gotować do miękkości bez przykrycia w lekko osolonej wodzie (ok.1,5 h). Można ją zastąpić ciecierzycą ze słoika lub z puszki. Odsączyć cieciorkę, wymieszać z olejem i przyprawami. Wyłożyć na blachę i piec przez 30 minut w temperaturze 200°C.

Krakersy z nasionami chia

Krakersy ze słonecznika, sezamu i nasion chia dostarczają zdrowego tłuszczu i świetnie smakują. Stanowią doskonały zamiennik dla krakersów dostępnych w sklepie – słonych i pozbawionych wartości odżywczych.
Składniki:
1/2 szklanki nasion chia
1/2 szklanki nasion słonecznika
1/2 szklanki sezamu
1/2 szklanki mąki migdałowej
2 ząbki czosnku, szczypta soli
1 szklanka wody, przyprawy, np. kminek
Sposób przygotowania:
Zmiksować wodę, czosnek i przyprawy. Dodać do nich pozostałe składniki. Poczekać kilka minut, aż nasiona chia spęcznieją i masa zgęstnieje. Wyłożyć masę na blachę przykrytą papierem do pieczenia, rozsmarować równo na wysokość ok. 5 mm. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 160ºC na 20 minut. Wyjąć blachę, pokroić placek na kawałki i piec jeszcze 40 minut. Wystudzić, przechowywać w zamkniętym pojemniku.