PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+

ZDROWASMUS
czyli z Erasmusem po zdrowie :)
Nr 6/01.2019

Nowy rok – nowe postanowienia

Zbliżający się Nowy Rok niesie wszystkim nadzieję na uspokojenie, życzliwość i spełnienie marzeń.
Z tej okazji życzymy Wam,
Aby nigdy nie odstępowała Was nadzieja na lepsze jutro i wiara w to,
że nie ma rzeczy niemożliwych.
Życzymy także wszechogarniającej miłości zarówno od ludzi jak i do ludzi.
Aby otaczały Was osoby, które będą dla Was motorem do działania.
Nie pozwólcie zniszczyć w sobie tego, co was wyróżnia w tłumie.
Spełnienia marzeń, również tych głęboko skrywanych.
Znalezienia skrawka nieba i bliskiego serca, które będzie to niebo z Tobą dzielić.
By Nowy Rok był wspaniały i przyniósł niezapomniane chwile.

Dla wielu ludzi Nowy Rok utożsamiany jest z czystą kartką, którą mogą zapełnić jak chcą. To w tym krótkim okresie, pomiędzy świętami Bożego Narodzenia i Sylwestrem, kiedy każdy patrzy z nadzieją w przyszłość, rodzą się postanowienia noworoczne.
Później, gdy zaczyna się odliczanie do północy, każdy patrzy w niebo na gwiazdy i przy akompaniamencie strzelającego szampana i huku fajerwerków**, życzy sobie i innym spełnienia wszystkich marzeń.** Każdy myśli sobie:
,,W tym roku zmienię siebie i moje życie. Osiągnę wszystko co sobie postanowiłem! Zacznę biegać, zdrowo się odżywiać, wydawać mniej pieniędzy, prowadzić budżet, chodzić na siłownię, podróżować i jeszcze…

W tym krótkim momencie wierzysz, że wszystko jest możliwe i jeżeli tylko wystarczająco mocno będziesz chciał osiągnąć swoje cele to je zrealizujesz. Niestety, kończy się jak zawsze…
Oto kilka rad, które pozwolą ci rok 2019 uczynić rokiem realizacji wszystkich wytyczonych planów.

Jeden cel

Nie ma sensu od razu na początku stycznia obrzucić się lawiną rozmaitych postanowień. Lepiej na początek wybrać **jeden**, konkretny cel, najlepiej łatwy do wykonania. Jego spełnienie pozwoli ci nabrać apetytu na realizację innych postanowień. A więc przykładowo decydujesz, że zapisujesz się na język hiszpański. Póki myśl świeża idziesz na takie zajęcia. Po miesiącu wybierasz kolejny cel z listy np. wydawanie mniej pieniędzy na ciuchy. Przez cały kolejny miesiąc skupiasz uwagę na tym punkcie i wyrabiasz sobie nowe nawyki np. starasz się omijać okolice centrów handlowych, przestajesz się umawiać z przyjaciółkami na spotkania w dużych sklepach, na początku miesiąca odkładasz określoną sumę na konto, a za resztę rządzisz się rozsądnie do następnej wypłaty.

Musisz naprawdę tego chcieć

Ważne jednak, abyś wybierała do realizacji te postanowienia, które wewnętrznie chcesz zrealizować. Bowiem **motywacja** jest koniecznym warunkiem do tego, aby odnieść sukces. Zanim wybierzesz swój cel, zastanów się dobrze, na czym tak naprawdę najbardziej ci zależy i czy istnieją szanse, by to zrealizować. To uchroni cię od porażki i zagrzeje do dalszej walki ze swoimi słabościami.

Skonkretyzuj swoje postanowienie noworoczne

Twoje postanowienia muszą być precyzyjne i konkretne. Nie operuj ogólnikami typu „wezmę się za języki obce” , ale powiedz jasno „do 15 stycznia zapisze się na angielski do szkoły x” . Zamiast „będę mniej wydawać na ciuchy” powiedz sobie „ wydam o 300 zł mniej na ciuchy miesięcznie”. Łatwiej bowiem osiągnąć cel, który jest jasno sprecyzowany. Unikaj w swoich sformułowaniach czasowników „postaram się”, „spróbuję”, „ podejmę próbę” - one już na wstępie rozgrzeszają cię z ewentualnej porażki. Lepiej jeśli wyrazisz swoje postanowienia bardziej pewnymi „zrobię”, „będę”, „wykonam”, „zmienię”.

Działaj szybko i nie zastanawiaj się długo

Im dłużej będziesz rozmyślać nad realizacją noworocznych postanowień, tym dłużej zejdzie ci z ich realizacją. Najlepiej iść za ciosem i od razu po ich postanowieniu zacząć działać. Aby mieć dodatkowy doping zwierz się ze swojego postanowienia bliskim. Na pewno będą cię wspierać w twoich dążeniach i dopingować w chwilach słabości.

Joga na oczyszczenie organizmu

Detoks nie zawsze oznacza rygorystyczną dietę, szybkie soki czy picie jedynie naparów z ziół. Możesz wykorzystać praktykę jogi, która sprawi, że poczujesz się lepiej od wewnątrz z większą energią na zewnątrz.

Kiedy czujesz się zmęczony i obciążony stresem, brakiem ćwiczeń i złymi wyborami żywieniowymi, daj swojemu ciału tego, co potrzebuje – Joga Detoks.

Wypróbuj zaproponowane przez nas asany i zobacz, że przyniosą Ci same korzyści.

1. Parivrtta Utkatasana (Pozycja Odwróconego Krzesła)

Ustaw stopy na szerokość bioder (lub bliżej, zależy jak Ci wygodniej). Zegnij kolana, tak jakbyś siedziała na krześle – upewnij się, że kolana nie wychodzą za linię twoich stóp. Złącz dłonie w Namaste i unieś je na wysokość serca. Umieść lewy łokieć na zewnątrz prawego kolana, ściągnij łopatki i otwórz klatkę piersiową. Koniecznie pamiętaj o zrobieniu tej pozycji na drugą stronę.

Korzyści: Oprócz poprawienia postawy i wzmocnienia mięśni brzucha, Parivrtta Utkatasana stymuluje pracę narządów jamy brzusznej: wątroby, śledziony oraz poprawia działanie układu trawiennego.

2. Garudasana (Pozycja Orła)

Stań w Tadasanie. Zegnij kolana i unieś prawą stopę do góry, opierając ją o lewą łydkę. Skrzyżuj ramiona (lewy łokieć opiera się na prawym). Weź wdech i oddychaj głęboko przez cały czas trwania w asanie. Następnie wydech, powrót do Tadasany. Powtórz to samo na drugą stronę (lewa stopa oparta na prawej nodze, prawy łokieć opiera się na lewym).

Korzyści: Garudasana uczy zachowania równowagi i **koncentracji umysłu**. Rozwija mięśnie okolicy kostek, zwalcza sztywność barków i zapobiega skurczom mięśni łydek, a poprzez mocny zacisk nóg, **poprawia krążenie**.

3. Marichyasana (Pozycja Mędrca)
Usiądź z wyprostowanymi nogami w Dandasanie. Zegnij prawe kolano tak, aby było zwrócone w kierunku sufitu, palce stopy skierowane do przodu. Wydłuż przód tułowia i skręć go o 90 stopni w prawo, tak żeby pierś znalazła się poza prawym udem. Umieść lewe ramię na prawym udzie. Pozostań w tej pozycji przez ok 30 sekund i zmień stronę.
Korzyści: Skręcając nasze ciało w tej pozycji, stymulujemy pracę **nerek i wątroby**. **Marichyasana** zalecana jest przy wzdęciach i zaparciach, ponieważ **poprawia trawienie**. Poza tym fantastycznie pomaga na **wyciszenie umysłu**.
4. Urdhva Dhanurasana (Pozycja Wzniesionego Łuku)
Leżąc na plecach, ugnij kolana i pięty przysuń do pośladków (nie za blisko – tak, by łydki były prostopadłe do podłogi), nogi rozstaw na szerokość bioder. Ułóż dłonie przy barkach palcami w stronę stóp. Z wdechem unieś biodra, kolejno klatkę piersiową, odchyl głowę i postaw ją na czubku na podłodze. Pozostań na 5 oddechów.
Korzyści: Urdhava Dhanurasana jest bardzo dobrą pozycją na przyspieszenie naszego metabolizmu. Poza tym reguluje ciśnienie krwi oraz usprawnia pracę serca.
5. Pincha Mayurasana (Pozycja Stania Na Przedramionach)
W pozycji Psa z Głową w Dół ugnij przedramiona i połóż je równolegle do siebie. Stopami wykonaj drobne kroki w kierunku łokci i dotrzyj możliwie jak najbliżej nich. Unieś lewą nogę do góry. Przejdź na palce prawej stopy i zacznij kołysać się do przodu, tak aby w rezultacie unieść obie nogi z podłoża. Postaraj się pozostać w pozycji przez co najmniej trzy głębokie oddechy.
Korzyści: Pincha Mayurasana jak każda pozycja odwrócona jest skuteczna przy oczyszczaniu układu krążenia. Poza tym stymuluje gruczoły oraz zmniejsza zmęczenie.
6. Salamba Sirsasana i Garudasana (Pozycja Orła Na Głowie)
Uklęknij na podłodze. Spleć dłonie razem i połóż przedramiona na podłodze. Pociągnij ramiona delikatnie na zewnątrz i dociśnij mocno nadgarstki do podłogi. Połóż czubek głowy na podłodze między dłońmi. Powoli unoś swoje uda, a następnie stopy z podłogi. Skieruj stopy do góry, tak jakbyś chciał dotknąć sufitu (prostuj przy tym delikatnie nogi). Na sam koniec połóż lewe udo na prawym udzie (możesz zostać w tej pozycji lub zawinąć prawą stopę o lewą łydkę). Przyciskaj uda mocno do siebie. Zostań na kilka oddechów i następnie delikatnie wyjdź z pozycji.
Korzyści: Poprawia **krążenie** oraz funkcjonowanie **układu hormonalnego**. Dodatkowo doskonale **rozgrzewa** całe ciało.
7. Sarvangasana (Pozycja Świecy)
Połóż się na plecach. Z wydechem przyciągnij zgięte kolana do tułowia, mocno dociśnij i odepchnij się rękami od podłogi i jednym ruchem unieś biodra. Ugnij łokcie i podeprzyj dolne plecy rękami. Zbliż do siebie oba łokcie tak, aby ramiona były równoległe względem siebie. Kolejno podczas wydechu ustaw tułów do pionu podpierając się rękami – tak, by broda dotknęła klatki piersiowej i wyprostuj nogi. Palce stóp skieruj do sufitu. Pozostań w pozycji na 5 oddechów.
Korzyści: Wykonywanie tej pozycji działa uspokajająco na **układ nerwowy**. Poza tym ułatwia powrót **krwi żylnej do serca** oraz stymuluje **pracę tarczycy**.
Wszystkie powyższe asany pomagają w **procesie oczyszczania organizmu**. Nieważne na jakim poziomie zaawansowania jesteś, wybierz swoje ulubione pozycje i obserwuj korzyści.

Domowy jednodniowy Ajurwedyjski detoks dla odżywienia skóry

Ajurweda jest chwalona i praktykowana na co dzień przez joginów, żywieniowców i osoby wybierające medycynę alternatywną, za zdrowe i naturalne rozwiązania, które działają. Przez 5 tysięcy lat obecności na świecie, wielu zaadaptowało starożytne Ajurwedyjskie techniki do walki z problemami świata współczesnego, takimi jak stres, strach, problemy z trawieniem, zła kondycja skóry itp. Medycyna Ajurwedyjska daje nam duży wachlarz praktycznej wiedzy, która uczy nas jak dopasować dbanie o nasze ciało do otoczenia, w którym żyjemy.
Codzienny rytuał
Istnieje wiele diet i rytuałów rekomendowanych przez Ajurwedę, które z łatwością **możemy wykonać sami w domu. Regularność**, bardzo ważna dla zachowania zdrowia, jest kluczowym elementem w Ajurwedyjskim stylu życia. Wstawanie rano, picie ciepłej wody, oczyszczanie języka i masaż ciała olejami przed prysznicem – to tylko niektóre z wielu sposobów, które zrównoważą naszą energię.

Jeśli chcecie rozpocząć swoją przygodę z Indyjską starożytną medycyną, warto wypróbować ten prosty jednodniowy Ajurwedyjski detoks.

Jednodniowy Ajurwedyjski detoks

Na noc próbujemy wypić szklankę:

- 2 łyżeczki oleju rycynowego zmieszanego z kubeczkiem ciepłej wody

lub

- 1 łyżeczka **Indyjskiego zioła zwanego thripala** zmieszanego z kubeczkiem ciepłej wody

Oba rozwiązania pobudzą pracę jelit, przez co usunięte zostaną nagromadzone w naszym ciele zanieczyszczenia.

Nasz detoks zaczyna się już na wieczór przed planowanym dniem oczyszczania.

1. Budzimy się rano przed godziną 7.00 i rozpoczynamy **dzień od wypicia ciepłej wody z wyciśniętym sokiem z cytryny.** Cytryna z wodą sprawi, że nasz system trawienny zostanie
2. pobudzony, a skóra rozświetlona.
3. Jemy śniadanie przed godziną 8.00, idealnie złożone wyłącznie z owoców. Ponieważ owoce szybko ulegają trawieniu, najlepiej jest je spożyć na pusty żołądek, przez co unikniemy ich fermentacji na jedzeniu, które spożyliśmy wcześniej. Co ważne, nie należy mieszać owoców z jogurtem. Według Ajurwedy **mieszanie owoców i produktów mlecznych doprowadzić może do niestrawności.** Jeśli chcemy spożyć jogurt, należy poczekać 30 minut po zjedzeniu owoców.
4. Około godziny 10.00 rano wypijamy kubek herbaty z imbirem. Imbir łagodzi wszelkiego rodzaju problemy żołądkowe i rozgrzeje nasz organizm.
5. Lunch należy spożyć w południe. Przed rozpoczęciem, **jemy łyżeczkę startego imbiru**, do którego możemy dodać szczyptę soli. Jako danie główne wybieramy ryż, najlepiej basmati (Indyjski długi ryż), zmieszany z jogurtem naturalnym. Popijamy ciepłą wodą z dodatkiem soku z cytryny i szczyptą sody oczyszczonej.
6. Około godziny 16.00 możemy zjeść **mały talerzyk owoców** i popić herbatą imbirową.
7. Kolacja powinna zostać spożyta przed godziną 18.00. Idealną potrawą na dzień detoksu jest bardzo łatwa do wykonania, tradycyjna Indyjska potrawa zwana **kitchari**.
8. Po kolacji pamiętamy, aby nic więcej już nie jeść.
9. Przed pójściem spać, wypijamy **kubek herbaty z rumiankiem,** co zrelaksuje nas i przygotuje do spania.

Jak przygotować kitchari?

Kubek ryżu basmati gotujemy razem z ciecierzycą przez 20-30 minut, następnie dodajemy 2 łyżeczki masła, ½ łyżeczki kminku, kurkumy oraz sól dla smaku. Kitchari najlepiej spożyć zmieszane z jogurtem naturalnym, gdzie wcześniej możemy dodać posiekaną kolendrę.

Po tak wykonanym jednodniowym Ajurwedyjskim detoksie poczujecie się zdecydowanie lepiej i lżej, a wasza skóra odżyje.

Pamiętajcie jednak, że Ajurweda to sposób na życie i jest to długa podróż, a nie krótkotrwała przygoda. Wymaga samozaparcia, dopasowania do indywidualnego typu osobowości, cierpliwości i konsekwencji. Dlatego ważne jest, aby poznać siebie, obserwować swoje ciało, aby jak najlepiej wykorzystać Ajurwedyjskie rozwiązania