

Zmírněte váš stres



V minulém čísle časopisu jsem vám ukázala, jaké příznaky má stres a také jak velký vliv má na naši pohodu a zdraví. Dnes bych vám ráda nabídla několik tipů a rad, jak stres zmírnit. Ráda bych vám v rámci jednoho článku nabídla úplné zbavení se stresu, bohužel by nám k tom nestačila ani jedna stránka, spíše ani celý měsíčník. Jak jsem již uvedla, stres není jen o krátkodobé léčbě pomocí cvičení a bylinek, jde o celistvý pohled a chování jedince ve čtyřech životních oblastech (práci, zdraví, peněz, vztahů). Pojdme se tedy dnes podívat, co pro sebe můžete v oblasti zdraví udělat, abyste zmírnili váš stres.

Odreagujte se jógou

Některé jógové pozice jsou určeny právě ke zmírnění stresu. Nejen že vás uvolní, také se u nich pobavíte a zavzpomínáte si na vaše dětství.

Pozice kočky



Jistě si vzpomínáte na dobu školky, kočku praktikoval snad každý z nás, jen jsme nevěděli o pozitivních účincích na naši mysl. Postavte se na čtyři a průběžně vyhrbujte a protahujte záda. Nezapomeňte mít ruce i nohy v šíři vašich ramen a kyčlí. Při každém protažení se podívejte hlavou nahoru. Nezapomeňte dýchat – při vyhrbení se nadechněte, protažení vydechněte. Opakujte 5-10x.

Pozice dítěte uklidní vaši mysl a učí nás vnímat dech. Ten je často nepravidelný a „mělký“. Posadte se na kolena a pomalu položte hlavu na podložku. Snažte se co nejvíce uvolnit hlavu až po oblast krční páteře a ramen. Položte ruce rovnoběžně s tělem. Nesnažte se ruce přiblížit tělu, nebojte se je položit tak, aby vám pozice byla příjemná. Důležité je, abyste necítili v pažích tlak. Soustředte se na dech, který by měl být nyní hlubší a pravidelnější než přes běžný den. Dýchejte pouze nosem. V pozici setrvejte 1-3 minuty.

Pozice dítěte





Pozice sfingy

Kromě zmírnění stresu vám tato pozice umožní protáhnout páteř, hrudník a ramena. Lehněte si na břicho a pomalu zvedejte horní část vašeho těla. Podepřete se pažemi a hleďte před sebe. Zpevněte nohy a „uzamkněte“ paty k sobě. V této pozici setrvejte deset dechových rytmů.

Využijte bylinek



Růže turecká (Rosa damascena)

Říká se, že růže jsou vhodné „pro kůži i pro duši“. Růžový olej je velice drahý a obsahuje více než 300 chemických složek. Díky ceně oleje dochází velice často k jeho falšování, kupujte jej tedy s obezřetností. Pro zmírnění stresu zkuste dát do koupele dvě kapky oleje.



Levandule (Lavandula sp.)

Levandule je jednou z nejoblíbenějších léčivek již od pradávna. Pomáhá při nervovém vyčerpání, bolestech hlavy či špatném trávení. Zkuste si levanduli pěstovat doma. Používejte ji do koupele nebo její květy do čaje.

Snězte něco dobrého

Obilné klíčky – zbaví vás trémy a pocitů úzkosti. Přidejte si je do jogurtu nebo do bramborové polévky.

Korejský ženšen – zvyšuje mozkovou aktivitu a zlepšuje náladu. Je pokládán za afrodisiakum. Připravte si odvar ze ženšenu (3-10 g v 500 ml vody) nebo jej užívejte v tabletách.

Pivo – nejen bylinky, ale i tradiční český nápoj vám může udělat dobře. Obsahuje vitamíny skupiny B, a ty jsou užitečné pro každý lidský organismus. Samozřejmě postačí jedno malé :-)



© Napsala Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindssoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.