

Jak přežít vánoční svátky? Klidně si zařvěte!

Nejen předvánoční přípravy, ale i svátky samotné bývají často extrémně zátěžovým časem. Že Vánoce mají být svátky klidu a pohody, to se snadno řekne, ale jak se z toho všeho nezbláznit? Jak předejít žlučnickovému záchvatu, kocovině, rozhádané rodině? Jednoduše, stačí pár úprav v pitném režimu, jídelníčku a ve vlastní hlavě.

Stres nezajídejte a nepřepíjejte. Vyzkoušejte metodu 2 seznamů „Přemírou jídla nebo alkoholu řeší spousta lidí stres, což je samozřejmě špatné řešení. Místo toho se zamyslete a napište si, co vás o Vánocích stresuje. Nejspíš zjistíte, že vás rok co rok vyvádí z rovnováhy to samé. V tomto seznamu si vytipujte jednu situaci, kterou letos uděláte jinak, nebo ji dokonce vypustíte. Pak si napište druhý seznam toho, co vám ve vánočním období dělá naopak radost, co vás dostane do pohody. A z tohoto seznamu si vyberte jednu situaci, kterou letos zařadíte do svého programu víckrát,“ navrhuje Michal Nikodem, odborný konzultant AquaLife Institutu v oblasti psychoterapie.



VÁNOČNÍ POHODOVÉ DESATERO

1. Než si dáte skleničku, najezte se

Občerstvení mějte připravené také během další konzumace alkoholických nápojů. Současnou konzumaci jídla s pitím snížíte rychlost vstřebávání alkoholu a předejdete kocovině.

2. Alkohol prokládejte vodou nebo minerálkou

Ke každé sklenici či panáku jakéhokoli alkoholického nápoje včetně piva vypijte sklenici minerální vody – ideálně více mineralizované nebo klidně i léčivé. Doplníte tak tělu prospěšné minerální látky, zabráníte odvodňování organismu a alkoholu vypijete méně.

3. Dopřejte tělu procházku

Na každý den si naplánujte nějakou pohybovou aktivitu, například svižnější chůzi. Nemusí to být nic, co vám radikálně zasáhne do programu, počítá se i cesta nebo část cesty na návštěvu pěšky. Důležité je vydávat přibližně tolik energie, kolik jí přijímáte v podobě jídla a pití.

4. Ochutnávejte, ale pomalu

Ochutnávejte všechno, na co máte chuť, ale v malých porcích a mezi jednotlivými jídly dodržujte pauzu 3 až 4 hodiny. Klidně si dejte bramborový salát se smaženým kaprem a sklenkou oblíbeného vína, ovšem pak dopřejte tělu čas na trávení, aby vám nebylo těžko.

5. Držte se ovoce a zeleniny

Doplníte hlavní jídla malou dopolední a odpolední ovocnou a zeleninovou svačinou. Díky nim nebudete mít nezadržitelný hlad nebo chuť. Zelenina i ovoce dodají tělu důležitou vlákninu a vitamíny.

6. Cukroví nabízejte po troškách

Cukroví dávejte na stůl na malém talířku jen příležitostně – k snídani, jako dezert po obědě nebo malou svačinku ke kávě. Sníte ho méně, než když ho budete mít připravené na velkém talíři a vystavené na stole celý den.

7. Nezanedbávejte pitný režim. Ten nealko! 😊

Pijte hlavně čistou vodu, minerálky nebo neslazené čaje. Nadarmo se neříká, že hlad je převlečená žízeň – když budete dostatečně pít, budete jíst tak akorát. Přírodní minerálky zároveň dodají tělu důležité minerální látky.

8. Dejte si čtvrthodinku o samotě

Když vám začne vánoční dění přerůstat přes hlavu a nebudete vědět kudy kam, udělejte si čaj nebo kávu a zavřete se sami do vedlejšího pokoje (máte-li možnost). Na chvíli se zastavte, vypněte, odpočiňte si. Stačí čtvrthodinka, během které nedělejte nic jiného, než se soustředíte na pití teplého nápoje.

9. Zařvěte si!

Zkuste se zbavit napětí fyzicky a zařvěte si (někde stranou 😊). Svaly na krku jsou mimo jiné spojené s pávní, což je také důvod, proč dudy při porodu často povzbuzují ženy, aby vzdychaly nahlas – uvolnění hlasu přirozeným a animálním způsobem uvolňuje tenze v jiných částech těla.

10. Setřete to ze sebe!

Dalším způsobem, jak ze sebe dostat přetlak fyzicky, je třepání. Setřete to ze sebe! Stoupněte si, pokrčte kolena, uvolněte svalstvo a začněte se třepat. Po 5 až 10 minutách třepání chvíli jen stůjte a vnímejte, co se děje v těle. Budete překvapení, jak je tato jednoduchá technika účinná.

Přerůstá vám stres přes hlavu? Najděte si pár minut jen pro sebe!





PROČ VÁS MOHOU PŘED KOCOVINOU ZACHRÁNIT VAJÍČKA A AVOKÁDO?

Vedoucí online poradny Lékárna.cz Mgr. Pavla Horáková doporučuje před konzumací alkoholu doplnit vitaminy skupiny B a C. „Vitaminy skupiny B podporují nejen játra. Vitamin C je antioxidant a také napomáhá při detoxikaci,“ vysvětluje farmaceutka. Doma by vám v tyto dny neměl podle lékárnice chybět rozpustný multivitamin nebo minerální voda. „Alkohol způsobuje dehydrataci. Takže nejen že doplníte tekutiny, ale zaplníte žaludek a nebudete mít potřebu hned sáhnout po další sklenici alkoholu,“ doplňuje P. Horáková. Před pitím alkoholu je podle odbornice vhodné jíst potraviny s vyšším obsahem bílkovin – například vejce. Kromě bílkovin obsahují podle farmaceutky cystein, který podporuje játra při detoxikaci. Doporučuje se také avokádo, které je bohatým zdrojem omega kyselin a zároveň napomáhá zpomalovat vstřebávání alkoholu. Říká se, že alkohol je třeba zajídat masným. Pavla Horáková však upozorňuje: „Jídla s vyšším obsahem bílkovin a tuků pomáhají zpomalit absorpci alkoholu. Avšak je dobré to s tučným nepřehánět, aby nedošlo k opaku, kdy budete mít podrážděný žaludek kombinací nesprávné stravy a alkoholu.“



Zastavte se v předvánočním shonu a udělejte si čas na svou rodinu.

To jsou chvíle, na které se nezapomíná...

Co způsobuje kocovinu? Co pomáhá, když na ni dojde?

Kdo to s alkoholem přežene, toho v první řadě čekají nepříjemné stavy zvané kocovina. Způsobují ji metabolity alkoholu a masivní dehydratace organismu v důsledku zvýšeného vylučování tekutin. Ke vzniku kocoviny přispívá také nedostatek vitaminů a minerálních látek v těle. Když na ni dojde, je dobré doplnit tělu hned po probuzení vodu a minerální látky, ideálně prostřednictvím minerálky. Nápoj může být i mírně slazený, aby dodal tělu chybějící cukr, a pomohl tak proti nevolnosti. K dalšímu doplňování tekutin v průběhu dne jsou vhodné i zelené a bylinné čaje, ale také masový vývar nebo česnečka.



SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE ŘADÍ ČESKO DLOUHODOBĚ MEZI TOP TŘI SVĚTOVÉ KONZUMENTY ALKOHOLU!

inzerce

TANTUM VERDE - nepostradatelný pomocník za každého počasí

Znáte to? Podzim je tu, všichni kolem vás jsou nemocní a vy cítíte, že vás také bolí v krku? V tom případě sáhněte po osvědčeném léku Tantum Verde, který si poradí s bolestí v krku a navíc léčí zánět. Pomáhá při zánětech mandlí, hltanu a dásní i aftách. Tantum Verde kloktadlo je určeno dospělým a dětem od 4 let, pastilky dospělým a dětem od 6 let a Tantum Verde Spray Forte pouze dospělým.

Tantum Verde, Tantum Verde Mint a Tantum Verde Spray Forte obsahují benzydamin hydrochlorid. Léky k místnímu užití v ústech a krku. Čtěte pečlivě příbalový leták.



Silvestr bez následků v kostce:

JAK SE PŘEDCHÁZET KOCOVINĚ?

- Před silvestrovskou oslavou doplňte vitaminy skupiny B a C.
- Během celého dne a večere pijte dostatek tekutin.
- Na slavnostní tabuli nachystejte vajíčka, avokádo a rozumné množství slaniny.
- Po ruce mějte vyprošťovák, minerální vodu a vhodné přípravky tlumící bolest hlavy.