

Tipy pro psychickou pohodu 😊

- **Dostatek vitamínů v těle**

Aktuálně je dobré doplňovat zejména tyto vitamíny:

- **vitamín D** - bylo zjištěno, že většina lidí ho má nedostatek (zejména v zimním období, kdy je nedostatek slunečního záření; naše strava je chudá na ryby) - kromě jeho důležitosti pro celé tělo pomáhá překonat smutek a depresi
- **hořčík** - jeho nedostatek se projevuje zvýšenou únavou, podrážděností a později může vést až k úzkostem a depresím

- **Spánek**

Je nejlepším „doktorem“ pro celé naše tělo, důležitý mimo jiné pro regeneraci, načerpání nových sil, uložení nově naučeného do paměti.

- Pokud nemůžete usnout, dbejte na **zásady spánkové hygieny** jako pravidelnost spánku, dostatek pohybu během dne, ale před spánkem již klid, vyhněte se kofeinu od odpoledních hodin, modrému světlu (TV, PC, mobil je dobré odložit alespoň hodinu před), spát v dobře vyvětrané místnosti, která není přetopená, nedávat si před spaním těžká jídla, před spaním si dopřát relaxaci (např. vana pro uvolnění, četba knih, meditace atd.).
- Tip na jednoduché **dechové cvičení**, které podporuje usnutí - soustřed'te se na svůj dech, nadechujte se i vydechujte lehce nosem se zavřenou pusou a nádech provádějte na 2 doby a výdech na 3 doby - výdech musí být o něco delší než nádech.
- Před spaním myslete na **pozitivní** věci - zkuste si zhodnotit proběhlý den a uvědomte si, co vám udělalo v daném dni radost, oceňte se za to, co se vám povedlo 😊.
- Dobrý spánek lze podpořit také **bylinkovým čajem** (ideální je meduňka, heřmánek, mučenka, kozlík, třezalka) či **vůní** např. z aromalampy (levandule).

- **Dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu a pohyb**

- **Kvalitní, vyvážená a pestrá strava**

Alespoň z poloviny by měla být čerstvá s co nejméně průmyslově upravenými potravinami a rafinovanými cukry, bez aromat a umělých barviv – je dobré u potravin přemýšlet: **Co dají našemu tělu?**

- **Tip** – při každém nákupu zkuste přidat jednu potravinu, kterou běžně nekupujete.
- Je dobré **přizpůsobit stravu ročnímu období** a **inspirovat se chováním zvířat** – jíst sezónní potraviny, na jaře pročistit játra (masopust), v létě jíst hlavně syrovou, lehčí stravu, na podzim zvýšit podíl tuku (zahřívá tělo), přes zimu vývary a doplňovat vitamín D v kombinaci s delším spánkem a odpočinkem.
- **Dostatečný pitný režim**
Množství potřebných tekutin je individuální podle tělesné váhy, fyzické aktivity a dalších parametrů (pokud nepocítíme žízeň, lze se orientovat podle barvy moči). Nejzdravější je čistá filtrovaná voda.
- **Buďte k sobě laskaví**
Každý den si dopřejte alespoň malou chvilku jen pro sebe, kdy nic nemusíte. Zkuste se každý večer za něco pochválit.
- **Nezahlcujte se informacemi**
Dělejte si občas offline chvilky bez internetu i mobilu (podle výzkumů za týden zpracujeme téměř tolik informací, co naši předkové před 1000 lety za celý život).
- **Barvy**
Je prokázáno, že barvy ovlivňují naši psychiku a emoce. Zejména teplé barvy jsou radostné barvy spojené s optimismem a životní energií (hl. žlutá, oranžová, červená). Modrá a zelená jsou barvami klidu a harmonie. K rozveselení mysli a novým začátkům je vhodná bílá barva. Naopak černá je barvou velice těžkou, nejtemnější a dokáže ze všech barev působit nejdepresivněji, proto pokud se necítíme dobře, je dobré se jí vyhnout.
- **Vnímejte signály vašeho těla**
Nepřehlížejte, pokud tělo dává najevo, že potřebujete zvolnit – v dnešní době žijeme až moc v naší hlavě a málo se věnujeme tělu a emocím. **Nemoc** je signálem, že tělo už „nemůže“.

- Když se cítíme přetížení, je dobré zhodnotit, co je opravdu důležité a co počká a zpomalit.
- Není zdravé v sobě držet **emoce**. Ukládají se pak do našeho těla a vzniká v něm přepjetí. Nebojme se emoce prožívat – např. **pláč** je očistný a je třeba ho vnímat pozitivně.
- Pokud cítíme např. **vztek**, je dobré si ho odžít, ale přijatelnou formou – např. zařveme si někde v lese, boxujeme do pytle, mlátíme do polštářů, jdeme si zaběhat, vyskáčeme se na rychlou hudbu ...
- Pokud jsme ve **stresu**, nějaké silné emoci, je dobré zaměřit se na naše tělo. **Přenastavením našeho těla lze emoci přeladit** – pokud je tělo např. stažené, shrbené, máme zatáté pěsti nebo ztuhlé čelisti – zkuste tělo uvolnit, narovnat se a vše prodýchat – skvělý je např. tanec nebo zpěv, ale také třeba třesení celého těla – prostě to ze sebe setřást 😊
- Ne vždy je ale stres škodlivý. Pravidlo 72:28 – když 72 % našeho života je pozitivních a 28 % tvoří stresory, pak stres nevede k nemocem, ale může nás pozitivně stimulovat.
- **První pomoc v krizi**
Pro ty, kteří se kromě tradiční medicíny nevyhýbají alternativě, doporučuji jako první pomoc při stresu a zátěži **Bachovy květové esence** – konkrétně směs Rescue Remedy (tzv. „krizovky“, lze sehnat v lékárně nebo na internetu, kapou se pod jazyk nebo do pití)
- Pro lepší náladu lze využít např. **jógu smíchu** (různá videa lze najít na youtube).

Pokud se necítíte dobře, je dobré jít do svého nitra a zeptat se sám/sama sebe – Co se dělo v poslední době? Jak spím? Jak se stravuji? Jak relaxuji?