

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK II • ČÍSLO 6/2014
CENA 49 Kč • 1,95 €

NEDAŘÍ SE VÁM ZHUBNOUT?

Co když jen
zadržujete vodu?

CESTA ZA KRÁSOU:

Vyzkoušeli jsme
nové kosmetické
metody

JEDNA LŽIČKA DENNĚ STAČÍ

Nesolte si zbytečně život!

VAŠE DIETA:

► Andrea z Opavy

-56 KG

► Michal z Bratislavy

-45 KG

PENÉLOPE
CRUZ: MADONNA
MADRIDU





Coffeeholic

KÁVA. PRO JEDNOHO RANNÍ RITUÁL, PRO DRUHÉHO ODPOLEDNÍ SIESTA, PRO 86% Z NÁS VŠAK ZDROJ DRAHOCENNÉ ENERGIE. A U JEDNÉ DENNĚ TEDY ROZHODNĚ NEZŮSTÁVÁME.

připravila: Kateřina Stárková, foto: Shutterstock

Skutečná spotřeba je totiž asi 6x vyšší. Na jednoho z nás připadne zhruba 6,3 šálku denně. S dávným rituálem kávy to už však nemá nic moc společného. Kofein je pro nás nutnost, bez které nejsme schopni fungovat. Kdykoli, kdy se tělo dostává do nouzového režimu, je káva to první, po čem sáhneme. Jsme společností coffeeholiců. A oproti minulosti se řady rozrůstají o stále mladší příznivce. Dnes je již zcela běžné začít kávu pít ještě před vydáním občanky. Průměrně ve 14 letech.

HNACÍ MOTOR KOFEIN

To, co nás popohání k tomu vypít za den tolik šálků kávy,

je kofein. Jedná se o 1, 3, 7-trimethylxanthin, který spadá do stimulačních látek. Dokonce je nejvíce užívanou psychoaktivní drogou na světě. Čas setrvání kofeinu v těle člověka se pohybuje mezi třemi až deseti hodinami. Nejsilnější účinek má však do třiceti minut po vstřebání. Co se ale tedy v těle děje po vypití tohoto povzbuzujícího nápoje? Kofein zablokuje adenosin, klidový hormon, který se do těla uvolňuje před spánkem. Adenosin má schopnost navázat se na receptory mozkových buněk a tím zpomalit nervovou aktivitu – vyvolává ospalost a ztrátu koncentrace. Vedle toho ale také stahuje mozkové cévy a tak vyvolá zvýšenou produkci adrenalinu. To vede k navození pocitu štěstí a spokojenosti.

DOBŘÍ SLUHA NEBO ZLÝ PÁN?

Pokud spotřebujete do 400 mg kofeinu, zaplaví vás energie, budete se lépe koncentrovat, únava odpluje a zvýší se vám i výkonnost. Zhruba dvojnásobná hodnota ale navozuje nervozitu, podrážděnost, třas rukou a cukání svalstva, poruchy spánku nebo hyperaktivitu. Množství okolo jednoho gramu už vážně ohrožuje zdraví. Může vést ke zvýšené hladině cholesterolu, dehydrataci organismu, nedostatku vitamínů B a C, zinku, draslíku a thiaminu, zvýšenému krevnímu tlaku a srdečním potížím, problémům s prostatou u mužů a fibrocystickým změnám v prsní žláze u žen, interferencím při replikaci DNA a také může bránit správnému vstřebávání železa. Asi 400 mg jsou zhruba tři kávy. Při našem průměru je však jasné, že vysoké procento z nás doporučenou dávku překračuje více než dvakrát. Pro výpočet životu nebezpečné dávky kofeinu se používá jednoduchý vzorec, který zohledňuje váhu jedince: $150 \text{ mg kofeinu} \times \text{váha jedince v kg} = \text{životu nebezpečná dávka kofeinu}$. To znamená, že například 70 kg vážící osoba by se měla vyvarovat konzumace 10,5 g kofeinu denně.

POZOR NA DEHYDRATACI ORGANISMU

Káva má silný diuretický účinek. To ostatně poznáte podle toho, že máte po vypití nápoje s obsahem kofeinu častěji nutkání na močení. Právě proto se doporučuje každý šálek kávy pořádně zapít vodou. Větší množství kávy způsobí, že organismus zadržuje vodu v těle. Zejména dámy by měly zbystřit. Tento problém se totiž týká především jich. Výsledkem jsou pak kila navíc, která jsou nejvíce viditelná na břišku a bocích. Nadbytek vody v těle ale způsobuje i únavu, celkový pocit nespokojenosti, brnění prstů a celou řadu dalších nepříjemností.

ZÁKAZ PITÍ KÁVY?

Pakliže patříte k silným milovníkům kafe, nikdo vám nařizovat úplnou absenci kofeinu nebude. Spíše je důležité zamyslet se nad skutečnou podstatou pití kávy. Zhruba před tisíci lety se tento nápoj začal pít jako rituál. Byla s ním spojena pohoda. Dnes si kávu dáváme ve spěchu pouze s touhou „probudit se“. V organismu sice dochází k nabuzení, ale čím rychleji vylétné křivka energie vzhůru, tím rychleji pak také klesá. To znamená, že po několika šálcích kávy za den se můžeme z dlouhodobého hlediska cítit daleko unavenější, než kdybychom ji nepili vůbec. Ideální je vypít jednu, maximálně dvě kávy za den a to v dopoledních hodinách. Její chuť ale můžete po zbytek dne nahrazovat Carem s mlékem, ajurvédskou kávou nebo špaldovou kávou, popřípadě Nescaféem bez kofeinu.

POVOLENÝ DOPING

Pokud vám nejde ani tak o chuť jako o „životabudící“ účinky, vyzkoušejte náhradní varianty. Co se energetické injekce týče, prokážou vám stejnou službu. Navíc podporují vylučování vody z těla, takže vám pomohou i s nějakým tím kilem. Skvělou náhražkou je zelená káva například APINAT. Jedná se o speciální kávovou odrůdu, která však kofein vůbec neobsahuje. Má také diuretické účinky a její schopnost nabuzení organismu je ještě o něco vyšší než u kávy normální. Káva APINAT také pomáhá při spalování tuků. Ostříleným bojovníkem proti únavě je i červený čaj například INFUNAT nebo klasický zelený. ■





Tělo i mysl

V OFFSIDU?

Zkuste jógu a meditujte!



POKUD SI UŽ DELŠÍ DOBU PŘIJDETE POSTAVENI MIMO HRU, NAČERPEJTE NOVÉ SÍLY UČENÍM PROVĚŘENÝM STOVKAMI LET A TAKÉ STOVKAMI SPOKOJENĚJŠÍCH, VYROVNANĚJŠÍCH A VITÁLNĚJŠÍCH LIDÍ.

připravila: Markéta Škaldová, foto: Shutterstock

Jóga a meditace jsou techniky, které vás musí chytout. Pokud se tak stane, omotají si vás kolem prstu. A pak se vám změní život. K lepšímu. Jednou a dost tady neplatí. Jóga ani meditace nejsou o jednorázové úlevě myslí, které tlačí na píst stres, pracovní vytížení,

pracovní problémy a mnoho dalších starostí. Jsou svým způsobem životním stylem. To ale neznamená, že pokud máte pocit, že je vše špatně a toužíte po větší pohodě, nejsou pro vás vhodné. Právě naopak. Je to signál, že je čas začít. A na to u jógy a meditace není nikdy pozdě.

Nevíme, kdy vznikla, víme ale, co přináší...

Dnes popularita jógy prudce vzrostla. V Americe ji považují za multi-miliardový byznys a odtud se k nám také rozšířila. Její původ je ale v Indii. Popravdě řečeno, nevíme přesně, kdy vznikla. Jsou to ale minimálně tři tisíce let. Co je však známo naopak zcela určitě, je účinek, který má na tělo a mysl. Lidé cvičící pravidelně jógu se dožívají vyššího věku, ve stáří nemají problémy s pohybovým aparátem a dokonce i méně zapominají. Cvičení, které vyžaduje soustředěnost,

pomáhá i po psychické stránce. Jogíni jsou málo výbušní, nemají afektové stavy, neobjevuje se u nich agrese.

Jóga má velmi široký záběr a každý si z ní bere větší či menší část.

Stejně, jako je každý člověk jiný než druhý, existuje i celá řada cest jógy, které se od sebe více či méně liší, všechny ale vedou ke společnému cíli – poznání pravého Já. Některé cesty využívají více fyzické cvičení, jiné meditaci, mantry a další techniky. Základními přístupy jsou tzv. čtyři cesty jógy - Bhaktijóga – jóga oddanosti, Džňánajóga – jóga poznání, Karmajóga – jóga nesobecké činnosti a Rádžajóga – královská či osmidílná jóga. Vedle těchto cest existuje celá řada dalších, které z nich vychází. Například u nás velmi známá Tantrajóga, Powerjóga a v neposlední řadě Bikramjóga, která se od klasické jógy vzdaluje. Je speci-



SED na podložených patách je výchozí meditační pozice.

fická tím, že se cvičí v místnosti vyhřáté na 42 °C. Přínosem bikramjógy je to, že tělo při cvičení v horku snáze vyplavuje toxiny a čistí se. Na druhou stranu je nebezpečná skutečnost, že v teple se svaly snáze uvolní a člověk má v touze po dokonalém zvládnutí pozic tendence se přepínat. Výsledkem cvičení mohou být namožené svaly, k čemuž by při cvičení jógy docházet nemělo. Cvičení jógy v praxi znamená zejména nácvik jednotlivých jógových pozic (Asány), procvičování různých metod relaxace a základní dechová cvičení. Pravidelné praktikování jógy vede k upevnění zdraví, prodloužení délky života a k dosažení vzhledu do jevů, které jsou před běžnou myslí ukryty. Dále člověk dosahuje tzv. intuitivního poznání skrze praxi - což je veliký benefit cvičení jógy.

Meditace má blahodárný efekt na léčbu neklidu a negativních stavů mysli, které každodenně zkoušejí většinu populace na této planetě.

Psychická odolnost vychází z pochopení, ovládnutí a schopnosti distancovat se od problémů. Vědecké výzkumy potvrzují, že ve stavu hluboké relaxace – díky meditaci – dokážeme lépe myslet, naše inteligence je zostřená, mysl je jasná a střízlivá a naplňuje se tvůrčí energií. Když je naše mysl klidná a prostá negativních emocí, můžeme činit lepší a vhodnější rozhodnutí. Díváme se více do budoucnosti, jsme schopni více pochopit, vzít v úvahu větší množství situací a alternativních možností a předpovídat jejich následky. Je to přirozený projev rytmického střídání činnosti s kli-

dem. Naše emoční a myšlenková oblast je často namáhána mnohem výrazněji než složka tělesná, ale přesto nám chybí prostředky a schopnosti k bezprostřednímu navození klidu v těchto oblastech. Vyjma spánku, a ani zde to neplatí zcela jednoznačně, nedovede člověk vědomě zklidnit či zastavit neustálý běh myšlenek a emočních vzruchů.

Můžete si vyzkoušet jednu z nejzákladnějších technik meditace pro úplné začátečníky a to v pohodlí svého domova.

Najděte si tiché a klidné místo, kde vás nebude nikdo rušit, může k tomu být i příjemné přítmí. Pro navození té správné meditační atmosféry zapalte svíčku a nezapomeňte vypnout mobil, který by mohl narušit vaši koncentraci. Můžete se přikrýt dekou, protože při hlubších meditativních stavech vám může klesnout tělesná teplota. Jakou polohu zvolíte je jen a jen na vás, meditace nemá určené zvláštní polohy, nejdůležitější je, abyste se cítila pohodlně. Zklidněte se, pomalu se zhluboka nadechněte a vydechněte, zavřete oči, ještě jednou se zhluboka nadechněte a s výdechem se začněte uvolňovat. Dýchejte pomalu, přirozeně a zlehka. Postupně se uvolňujte od shora dolů, začněte očními víčky, až postupně dojdete k chodidlům. Ze začátku bude vaše mysl roztěkaná a bude vám předhazovat různé myšlenky, nebraňte se jim, jenom je pozorujte. V duchu si můžete říkat „jsem uvolněný, cítím se moc dobře“, to, co si během meditace v duchu říkáte, nazýváme afirmace.

Můžete si například afirmovat, jakou chcete mít dnes náladu: „Dnes jsem pozitivně naladěný a neustále mám velmi dobrou náladu“. Během meditace můžete usnout, časem a cvičením se ale riziko usnutí minimalizuje, trénovaní lidé vydrží v meditativním stavu hodiny. Vám však pro uvolnění a načerpání nové energie po náročném dni postačí 10 - 20 minut. Nedoporučuje se cvičit meditace před spaním, mohli byste mít problém usnout, anebo naopak časem byste mohli usnout při meditaci přes den, protože tělo by si na usnutí navyklo a meditace by pro něj znamenala signál ke spánku.

U jógy naopak začněte s mistrem. Nesprávná technika a špatné polohy mohou být na škodu.

Jestli zvolíte skupinovou terapii, či si objednáte individuální hodiny, je na vás. Na skupinových cvičeních ale můžete poznat nové přátele, kteří vyznávají stejný životní styl, předávat si různá doporučení atd. Nebojte se proto vydat se na lekci jógy i bez jakýchkoliv předchozích jógových zkušeností. Kvalitní a zkušený mistr dokáže snadno integrovat nově přichozí studenty, reagovat na jejich potřebu individuálnějšího přístupu a vhodně modifikovat vyučované ásany. Na co byste se ale při výběru lekce měli zaměřit, je popis charakteristiky lekce. Podle toho můžete vybrat zaměření a cestu jógy pro vás nejvhodnější. Individuální výuka vás zase lépe a rychleji naučí správnou techniku a jógu pak můžete cvičit sami doma podle časových možností, nálady a potřeby. ■



NAMASTÉ je symbolem uznání jedné duše duší druhé.