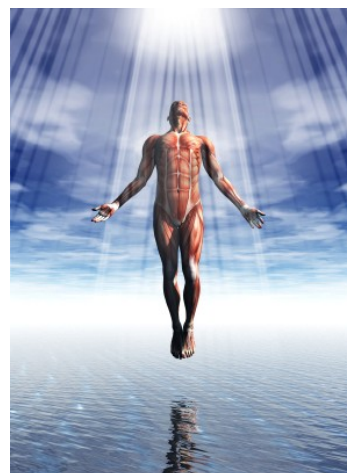


## Jak pevné je vaše zdraví?



Každý z nás disponuje nějakým tělem a také každý z nás je sám odpovědný za to, jak s ním nakládá. Naše tělesná schránka je pro nás všechny více než důležitá, i proto mě neustále překvapuje, jak jsou lidé schopni si ji soustavně a drasticky ničit. Někdy se ale také může stát, že i přes snahu být zdraví si naše tělo nevědomky ničíme. Jednoduše nevíme, že si ničíme záda při žehlení, že ten tmavý chléb je ve skutečnosti bílý (a je jen obarvený) a že moje ústní voda s alkoholem můj chrup spíše zničí než zachrání. Dogmat mezi námi v oblasti zdraví je stále více, o tom však není dnešní článek. Zkuste si se mnou odpovědět na několik otázek a zjistit, jak si na tom ve skutečnosti stojíte v oblasti zdraví.

### Já a ohebnost

Po absolvování intenzivního jógového kurzu jsem opět pochopila, jak je ohebnost důležitá a hlavně jak velký vliv na nás má ve věku od padesáti let dále. Již samotné stání zapojuje 75% naší svalové hmoty a samozřejmě naše klouby zatěžujeme i při spánku. Navíc, pokud naše tělo nenutíme k pravidelnému protahování, zkracují se nám vazy, atrofují svaly, o vzhledu našeho těla ani nemluvě. A jak jste na tom s ohebností vy? Ohebnost jistě poznáte podle klasického testu (dotknutí rukou země v předklonu) nebo také jednoduše zajděte na jednu hodinu power jogy pro začátečníky. Na ní jistě zjistíte, zda je vaše tělo ohebné či nikoliv.

**Nezapomeňte, že ve starším věku bude ohebnost jedním ze základních parametrů vaší pohody. Nikdo si nechce zavazovat tkaničky s urputnou bolestí, neotočit hlavu a ani nenastoupit do auta.**

### Já a svalová hmota

Jen někteří z nás se touží stát profesionálními kulturisty, ale svalová hmota je pro naši fyzickou zdatnost velice důležitá. Není to jen o samotném množství, ale také o proporcionalitě (hlavně u mužů) a také zdraví svalů. Naše svalovina by měla být pevná natolik, aby uchránila náš vnitřní systém od vnějších vlivů. Svaly jsou samozřejmě důležité i z hlediska [zdravých zad](#), vždyť co starší spoluobčany trápí nejvíce? Ano, jsou to bolavá záda. A proč? Protože záda nejvíce opomíjíme a přitom je nejvíce potřebujeme. Záda patří mezi největší svalový systém našeho těla, a proto je nutné se jim pravidelně

věnovat. Pokud pravidelně nezpevňujete svaly vašeho těla, vaše zdraví bude nejspíše chatrné.

**Nezapomeňte, že posilovat svaly neznamena je bolestivě ničit. Nejen, že získáte odpor ke cvičení, můžete si také přivést takové zranění, že svaly neprotrénujete hodně dlouho. Pokud chcete začít svaly posilovat, najměte si dobrého trenéra nebo začněte chodit na jógu, ta vaše svaly zpevní přirozeným způsobem.**

### Já a čistota těla

Každý den do našich úst vkládáme potravu, která na naše tělo působí blahodárným anebo destruktivním způsobem. Pokud volíme způsob destruktivní, naše fyzická schránka se tak postupně stává přeplněnou skládkou, časovanou bombou pro alergie, rakovinu a další závažné nemoci. Prostě, sice naše tělo vydrží hodně, má však svoji životnost. Vaše zdraví tedy vždy bude záviset na tom, jak vyčištěný je váš trávicí systém. Zde jsou základní potraviny, které na váš trávicí systém působí destruktivně:

Bílý cukr

Bílá mouka (tedy bílé pečivo)

Slazené minerálky a limonády

Alkohol (tvrdý nebo i pivo a víno ve větší míře)

Jakékoliv instantní směsi (polévky, hotová jídla) a potraviny obsahující Éčka, barviva atd.

Tavené sýry

Mléko (nikoliv jogurty a kefíry)

Sladkosti (obsahují právě ten bílý cukr)

Maso, které není původem z EKO farmy (hrozba výskytu antibiotik, hormonů)

Čistotu vašeho trávicího traktu poznáte například podle:

- vašeho jazyka (páchnoucí povlak a fleky jsou tím špatným znamením)
- kvality trávení (plynatost, bolesti žaludku, zácpa a naopak průjmy)
- stavu vaší kůže (atopický ekzém, lupénka, alergie – to všechno jsou znaky zanedbaného trávicího ústrojí)
- únavy (v případě přetížení systému jste unavení a podráždění)
- [nadváhy](#) (člověk, který zdravě a střídmě jí, nemůže trpět nadváhou)

**Nezapomeňte, že potraviny označené za zdravé v reklamě, nemusí být ve skutečnosti zdravé. Zkuste si například někdy otočit obal BEBE sušenek Dobré ráno. Jak zjistíte, obsahují samý bílý cukr a kromě toho jsou extrémně kalorické. Natolik, že je budete spalovat polovinu dne. Podívejte se také někdy na tmavý chléb pod drobnohledem. Není tento chléb náhodou ve skutečnosti bílý a pouze obarvený?**

Přečtěte si také:

[Sestavte si cvičební plán](#)

[Tipy na skvělé zdraví a postavu ZDARMA](#)



© **Napsala Lenka Černá**

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

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujuvtah.cz](http://www.mujuvtah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz)

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

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)