

7 - DŇOVÝ RESET ZDRAVIA

7 jednoduchých návykov,
ktorými môžete už dnes
podporiť svoje zdravie,
regeneráciu a zdravé starnutie

INSTITUTZDRAVIA.SK
MUDr. Veronika Babic

Vitajte

Väčšina ľudí si myslí, že zdravie ovplyvňuje jedna správna potravina, jeden výživový doplnok alebo jedno “zázračné” riešenie.

V skutočnosti je zdravie výsledkom množstva každodenných rozhodnutí, ktoré ovplyvňujú fungovanie celého organizmu.

V Inštitúte zdravia sa venujeme prevencii ochorení, optimalizácii zdravia, liečbe chronických ochorení funkčnou medicínou a znižovaniu biologického veku.

Vieme však, že nie každý je pripravený začať komplexnou zmenou životného štýlu. Preto vznikol tento krátky e-book.

Nejde o kompletný návod ani podrobný protokol. Je to len malá ukážka niekoľkých jednoduchých krokov, ktoré môže zaradiť do svojho života prakticky každý a ktoré môžu podporiť viacero oblastí zdravia súčasne. Možno vás prekvapí, aký veľký rozdiel dokáže priniesť aj jedna malá zmena.

Začnime.

1. deň - Začnite svoj deň prirodzeným svetlom

Čo je dôležité vedieť

Prirodzené ranné svetlo je jedným z najjednoduchších a zároveň najviac podceňovaných nástrojov na podporu zdravia. Svetlo dopadajúce na oči vysiela mozgu informáciu o tom, že sa začal deň. Pomáha tak nastavovať vnútorné biologické hodiny, ktoré následne ovplyvňujú hormóny, energiu, metabolizmus, spánok aj regeneráciu.

Dnešný krok

Strávte ráno aspoň 10 až 15 minút vonku, ideálne počas prvej hodiny po prebudení. Počas týchto prvých minút sa nepozerajte do telefónu. Nie je potrebné pozerieť sa priamo do slnka. Stačí byť vonku a nechať prirodzené denné svetlo pôsobiť na oči.

Prečo je to dôležité

Ranné svetlo pomáha synchronizovať cirkadiánny rytmus a môže podporovať:

- hormonálnu rovnováhu,
- kvalitu spánku,
- metabolické zdravie,
- imunitné funkcie,
- bunkovú regeneráciu,
- energiu a bdelosť počas dňa.

Otázka na zamyslenie

Ako zvyčajne vyzerá prvých 30 minút vášho rána?



2. deň - Podporte regeneráciu prostredníctvom nervového systému

Čo je dôležité vedieť

Nervový systém ovplyvňuje oveľa viac než iba psychickú pohodu. Podieľa sa na regulácii trávenia, imunity, zápalu, hormónov, bolesti, spánku aj regeneračných procesov. Ak je telo dlhodobo v stave zvýšeného stresu a pohotovosti, väčšinu energie využíva na zvládanie záťaže. Regenerácia, trávenie a obnova tkanív sa môžu dostať do úzadia.

Dnešný krok

Päť minút vedome a pomaly dýchajte.

Nadýchnite sa približne na štyri sekundy.

Vydychujte šesť až osem sekúnd.

Dýchajte prirodzene, bez tlaku na výkon alebo dokonalosť.

Prečo je to dôležité

Pomalé dýchanie s mierne predĺženým výdychom podporuje parasympatickú aktivitu nervového systému. Pomáha telu prejsť zo stavu napätia do stavu, v ktorom môže lepšie tráviť, odpočívať a regenerovať.

Otázka na zamyslenie

Koľkokrát počas bežného dňa sa cítite skutočne pokojne a uvoľnene?



3. deň - Zlepšite podmienky pre zdravé trávenie

Čo je dôležité vedieť

Trávenie nezávisí iba od toho, čo jete. Ovplyvňuje ho aj:

- stav nervového systému,
- rýchlosť jedenia,
- kvalita žuvania,
- mikrobióm,
- zdravie ústnej dutiny,
- spánok,
- stres,
- pohyb,
- denný rytmus.

Aj kvalitné jedlo môže byť spracované nedostatočne, ak ho človek konzumuje v zhone, napätí alebo bez dostatočného žuvania.

Dnešný krok

Jedno jedlo dnes zjedzte bez telefónu, televízie alebo práce.

Pred prvým sústom sa päťkrát pomaly nadýchnite a vydýchnite.

Jedzte pomalšie a každé sústo dôkladne požujte.

Prečo je to dôležité

Trávenie sa nezačína až v žalúdku. Začína už v mozgu a v ústnej dutine. Pokojné jedenie a dôkladné žuvanie podporujú prípravu tráviaceho systému na prijatie potravy.

Otázka na zamyslenie

Ako sa toto jedlo líšilo od jedál, ktoré zvyčajne zjete v zhone alebo pri obrazovke?



4. deň - Podporte metabolizmus a energiu buniek

Čo je dôležité vedieť

Každý pohyb, myšlienka, nádych aj úder srdca potrebuje energiu. Táto energia vzniká najmä v mitochondriách – malých štruktúrach nachádzajúcich sa vo vnútri buniek.

Keď mitochondrie nefungujú optimálne, človek môže pociťovať únavu, horšiu regeneráciu, zníženú výkonnosť alebo mozgovú hmlu ešte predtým, ako sa objaví konkrétne ochorenie.

Dnešný krok

Po jednom hlavnom jedle sa prejdite 10 až 15 minút. Nemusí ísť o rýchlu ani náročnú chôdzu. Dôležitý je pravidelný a prirodzený pohyb.

Prečo je to dôležité

Krátka prechádzka po jedle podporuje:

- reguláciu hladiny glukózy,
- citlivosť na inzulín,
- metabolické zdravie,
- funkciu mitochondrií,
- trávenie,
- cirkuláciu krvi a lymfy.

Otázka na zamyslenie

Ktoré činnosti vám počas dňa energiu dávajú a ktoré vám ju pravidelne odoberajú?



5. deň - Nezabúdajte na štruktúru tela a fasciu

Čo je dôležité vedieť

Telo nie je iba súbor biochemických procesov. Je aj štruktúra. Fascia prepája svaly, orgány, nervy, cievy a jednotlivé časti tela do jedného súvislého systému. Napätie alebo obmedzenie pohyblivosti v jednej oblasti preto nemusí zostať iba na jednom mieste. Môže ovplyvniť držanie tela, dýchanie, pohyb, cirkuláciu aj nervový systém.

Dnešný krok

Päť minút jemne rozhybte hrudník, ramená a hrudný kôš. Pohybujte sa pomaly, prirodzene a bez bolesti. Počas pohybu pokojne dýchajte a vnímajte rozširovanie rebier.

Prečo je to dôležité

Primeraná pohyblivosť hrudníka a hrudného koša podporuje mechaniku dýchania, pohyb, cirkuláciu aj správne rozloženie napätia v tele.

Otázka na zamyslenie

V ktorej časti tela najčastejšie pociťujete napätie, stuhnutosť alebo tlak?

6. deň - Podporte procesy zdravého biologického starnutia

Čo je dôležité vedieť

Kalendárny vek je iba počet rokov od narodenia. Biologický vek lepšie vyjadruje, v akom stave sa nachádzajú bunky, tkanivá a jednotlivé systémy organizmu.

Rýchlosť biologického starnutia môže ovplyvňovať: chronický zápal, oxidačný stres, poškodenie buniek a DNA, epigenetické zmeny, funkcia mitochondrií, hormonálna rovnováha, spánok, metabolické zdravie, stav nervového systému, mikrobióm, množstvo svalovej hmoty, dlhodobý životný štýl.

Cieľom preto nie je iba žiť dlhšie. Cieľom je čo najdlhšie si zachovať zdravie, funkčnosť, energiu a schopnosť regenerácie.

Dnešný krok

Dnes venujte zvýšenú pozornosť spánku. Chodte spať v čase, ktorý je pre vás realistický a ktorý dokážete dodržiavať pravidelne. Počas posledných dvoch hodín pred spaním obmedzte intenzívne svetlo, pracovné povinnosti a používanie obrazoviek.

Prečo je to dôležité

Počas spánku prebiehajú dôležité regeneračné procesy v mozgu, nervovom systéme, imunitе, hormonálnom systéme aj metabolizme. Spánok nie je pasívny stav. Je jedným zo základných pilierov zdravia a regenerácie.

Otázka na zamyslenie

Ktorý zvyk vo vašom živote môže najviac prispievať k rýchlejšiemu biologickému starnutiu?



7. deň - Spojte jednotlivé kroky do svojho systému

Čo je dôležité vedieť

Zdravie nevzniká vďaka jednému výživovému doplnku, jednej diéte alebo jednej krátkodobej zmene. Najlepšie výsledky zvyčajne prináša spojenie viacerých správne zvolených opatrení, ktoré zodpovedajú konkrétnym potrebám človeka.

Pre niekoho môže byť prioritou stabilizácia nervového systému. Pre iného úprava výživy, metabolizmu, spánku, trávenia, hormonálneho zdravia alebo chronického zápalu. Práve preto by zdravotné odporúčania nemali byť založené iba na všeobecných trendoch. Mali by zohľadňovať súvislosti, zdravotný stav a individuálne potreby človeka.

Dnešný krok

Pozrite sa späť na posledných sedem dní. Vyberte si tri kroky, ktoré mali na váš pocit zdravia, energiu alebo fungovanie najväčší pozitívny vplyv. Pokračujte v nich aj počas nasledujúceho týždňa.

Otázka na zamyslenie

Ktorá oblasť vášho zdravia si podľa vás vyžaduje najväčšiu pozornosť?

Toto je len začiatok

Ak ste sa dostali až sem, pravdepodobne ste si uvedomili jednu dôležitú vec. Zdravie nie je výsledkom jednej potraviny, jedného doplnku výživy ani jedného univerzálneho odporúčania. Je výsledkom toho, ako spolu fungujú jednotlivé systémy organizmu.

Tento e-book obsahoval iba niekoľko veľmi jednoduchých odporúčaní, ktoré môže zaradiť do života takmer každý človek. Je to malá ukážka toho, ako o zdraví premýšľame v Inštitúte zdravia.

Pripravujeme podrobný Protokol pre zdravie a dlhovekosť

Aktuálne pripravujeme komplexný online protokol, v ktorom budú podrobne spracované princípy, ktoré využívame v našej klinickej praxi. Jeho cieľom bude sprístupniť odborné poznatky väčšiemu počtu ľudí a pomôcť im lepšie porozumieť vlastnému zdraviu.

Protokol bude obsahovať podrobné informácie o:

- prevencii ochorení,
- optimalizácii zdravia,
- liečbe chronických ochorení funkčnou medicínou,
- znižovaní biologického veku,
- a ďalších oblastiach, ktoré ovplyvňujú zdravie a dlhovekosť.

Nebude to zbierka krátkych tipov. Bude to komplexný systém, ktorý vychádza z medicíny založenej na dôkazoch, funkčnej medicíny a skúseností z našej klinickej praxe.

Chcete sa o jeho spustení dozvedieť ako prví?

Ked' bude Protokol pre zdravie a dlhovekosť dostupný, pošleme vám e-mail s informáciami o jeho spustení.

.

Dovtedy môžete začať tým najdôležitejším.

Online program Systém výživy pre zdravie a dlhovekosť

Ak by ste mali začať iba jednou oblasťou, bola by to práve výživa. Správne nastavená výživa patrí medzi najvýznamnejšie faktory ovplyvňujúce prevenciu ochorení, metabolické zdravie, zápal, regeneráciu aj biologické starnutie.

Práve preto je Systém výživy pre zdravie a dlhovekosť jedným zo základných online programov Inštitútu zdravia.

Viac informácií: <https://www.institutzdravia.sk/p/system-vyzivy/>

Potrebujete individuálny prístup?

Ak chcete riešiť svoje zdravie individuálne už teraz, môžete si vybrať niektorú z našich konzultácií:

- Prevencia ochorení a optimalizácia zdravia
- Liečba ochorení funkčnou medicínou
- Zníženie biologického veku

Alebo nám napíšte na:

 [**lekarka@institutzdravia.sk**](mailto:lekarka@institutzdravia.sk)

 **+421 904 007 022**



MUDr. VERONIKA BABIC