



Po zdrowie z LUX MED

Kalendarz grudniowy

1. Rozpocznij dzień od wody

- Postaw szklankę wody obok łóżka i wypij ją po przebudzeniu. Pij powoli. Odpowiedni poziom nawodnienia zapewnia energię i sprawne funkcjonowanie naszego organizmu.
- Czasami sygnał głodu lub zmęczenia ze strony organizmu oznacza jedynie, że **potrzebujemy nawodnienia**.
- Przyjmuj się, że na jeden kilogram masy ciała, powinno się wypijać około 20 ml wody. Jednak zapotrzebowanie na wodę zależy tak naprawdę od wielu czynników (m.in.: wieku, aktywności fizycznej). Zdrowy, dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów wody.



2. Pora spać

- Święta kojarzą się z chwilą wytchnienia od pracy i codziennych problemów. Niestety często nie wykorzystujemy wolnego czasu zbyt efektywnie i nie dbamy o zdrowy sen i odpoczynek.
- W wolne dni postaraj się spać więcej i unikaj brania na siebie zbyt wielu obowiązków, które zwiększają poziom stresu i mogą generować uczucie przytłoczenia. Alkohol, tłuste i obfite w cukier potrawy również nie poprawiają jakości snu.



3. Odłóż telefon

- Po kolacji odłóż telefon i ciesz się ciszą i spokojem oraz mniejszą ilością bodźców wizualnych.
- Bądź tu i teraz. Zaangażuj wszystkie swoje zmysły w rejestrowanie bodźców ze świata zewnętrznego, ale również sygnałów płynących z Twojego ciała.
- „Wylgowując” się z życia w social mediach na jeden wieczór nic nie stracisz. A są spore szanse, że dostrzeżesz coś nowego.



4. Pozytywny feedback

- Zrób listę 10 rzeczy, które w sobie lubisz – mogą to być cechy fizyczne, umysłowe, cechy charakteru. Zapisz je i powieś w widocznym miejscu lub wymień, stojąc przed lustrem.

5. Dezynfekuj ręce

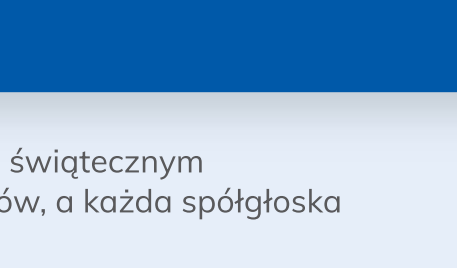
- Grudzień to czas spotkań i częstszego bywania w miejscach publicznych. Jest to również szczytowy okres sezonu przeziębień i grypy, należy więc dołożyć wszelkich starań, aby zapobiec zakażeniom.

Zabierz ze sobą płyn do dezynfekcji rąk lub chusteczki dezynfekujące na bazie alkoholu. Używaj środka dezynfekującego przed jedzeniem. Stosuj chusteczki do czyszczenia powierzchni, które mogły być dotknięte przez wiele innych osób.

6. Zapach Świąt - cynamon

- Cynamon, który w postaci lasek lub sproszkowanej dodajemy do dań świątecznych ma wiele cennych właściwości.

Dodajemy go najczęściej do świątecznych wypieków np. pierniczek. Mało kto jednak wie, że oprócz swojego przyjemnego aromatu cynamon ma również właściwości antybakteryjne, przeciwrzybicze, antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Cynamon wpływa również korzystnie na działanie układu pokarmowego.



7. Jedno słowo – trening z głowy

- Poprosz bliską osobę, by wybrała jedno słowo związane z okresem świątecznym (najlepiej minimum 3-sylabowe). Każda samogłoska to 5 przysiadów, a każda spółgłoska to 5 pajacyków. Do dzieła!

8. Rozwój osobisty

- Pomyśl o czymś, co chcesz ulepszyć.

Może chcesz wrócić do gry na gitarze lub nauczyć się języka obcego? Cokolwiek to jest, rzucanie sobie wyzwania i osiąganie sukcesów może być bardzo satysfakcjonujące. Pamiętaj tylko, by Twoje założenia nie były przytłaczające. Nie przesadzaj i nie ustawiaj poprzeczki zbyt wysoko. Dążenie do celu ma być czymś przyjemnym, a nie przykrym obowiązkiem.

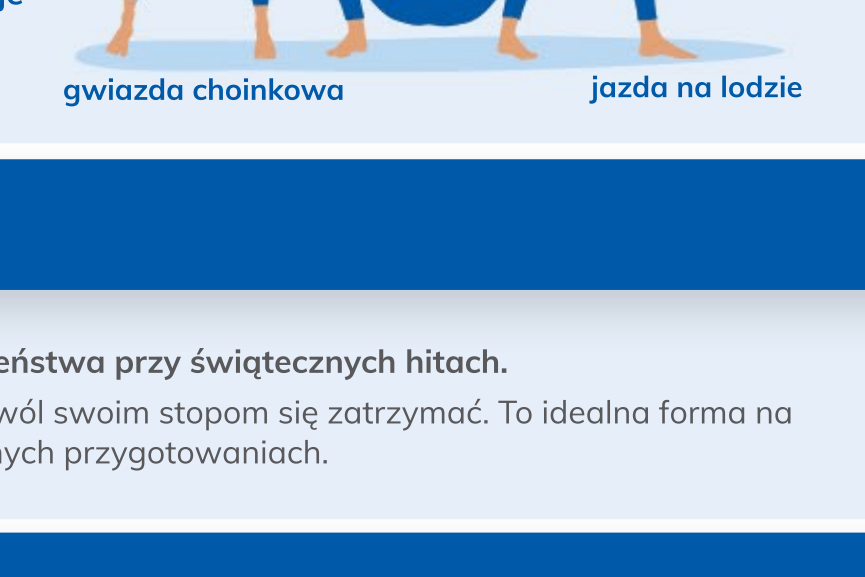
9. Świąteczna joga

- Joga obniża napięcie emocjonalne i zmniejsza stany lękowe.

Wpływa na poprawę samopoczucia, a co ciekawe, nie tylko wycisza, ale dodaje też energii.

Warto włączyć ją do naszego codziennego grafiku.

- Proponujemy Wam dzisiaj trzy pozycje w świątecznym klimacie.



gwiazda choinkowa

jazda na lodzie

10. Świąteczne cardio

- Zaplanuj 10-minutowy trening – szaleństwa przy świątecznych hitach.

Wybierz minimum 3 piosenki i nie pozwól swoim stopom się zatrzymać. To idealna forma na przerwę w pracy, nauce czy świątecznych przygotowaniach.

11. Ćwiczenie oddechowe - Mikołaj

- To świetna zabawa, która sprawi radość również dzieciom! To ćwiczenie uczy powolnego, kontrolowanego oddechu. Weź głęboki wdech, wstrzymaj go na chwilę licząc do 3 i powoli wypuść, wydając powolne, charakterystyczne dla Mikołaja dźwięki: „Ho ho ho”.

12. Zapach Świąt - mandarynki

- Szacuje się, że zjedzenie przy świątecznym stole ok. 6 mandarynek może w 100% pokryć dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę C.

- Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem - chroni organizm przed wolnymi rodnikami i zmniejsza uszkodzenia komórek powstałe w wyniku chorób i procesów starzenia. Ponadto obniża ciśnienie krwi oraz reguluje stężenie glukozy we krwi, a także zwiększa wchłanianie żelaza.



13. Wieczór przy planszówkach

- Gry nie tylko dostarczają rozrywki, ale także stanowią swoistą "siłownię" dla mózgu. Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą czerpać korzyści z regularnego grania.

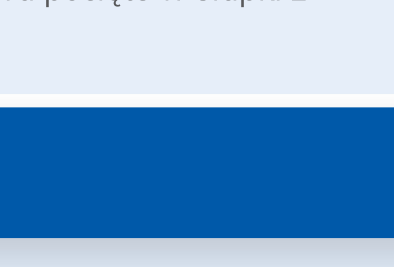
U najmłodszych gry planszowe rozwijają plastyczność mózgu, tworzą nowe połączenia neuronalne oraz rozwijają taktyczne myślenie i kreatywność. U dorosłych gry pomagają utrzymać komórki mózgowe w dobrej kondycji.



14. Uwaga na trujące rośliny

- Popularna jemiola i gwiazda betlejemka są niestety trujące.

Owoce jemioli zawierają toksyczne białka, które mogą spowolnić rytm serca i wywołać halucynacje, natomiast gwiazda betlejemka zawiera substancje powodujące podrażnienie skóry i silne zatrucie po spożyciu. W wieńcach bożonarodzeniowych używane są także psianki słodkogórz, wiśnia jerozolimska i cis, który może wywołać groźne zaburzenia rytmu serca i uszkodzyć różne układy w organizmie.



15. Zdrowe przekąski

- W trakcie świąt, pełnych smakołyków i częstych rozjazdów, łatwo ulec pokusie podjadania.

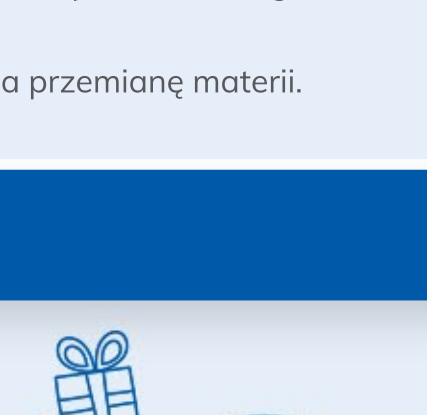
Dla utrzymania zdrowej diety, zawsze miej pod ręką zdrowe przekąski, takie jak owoce, bakalia, jogurt lub białkowe batoniki. Jeśli masz więcej czasu, przygotuj warzywa pokrojone w słupki z dodatkiem dipu lub hummusu.

16. Zadbaj o skórę

- Niskie temperatury, wiatr, oraz suche, ogrzewane pomieszczenia negatywnie wpływają na kondycję skóry, powodując suchość, podrażnienia i zaczerwienienia.

Aby temu przeciwdziałać, regularnie stosuj emolienty lub nawilżające olejki, utrzymując właściwe nawilżenie skóry.

Nie zapomnij też o kremie z filtrem przeciwsłonecznym, szczególnie zimą, gdy indeks UV jest wysoki, zwłaszcza na śniegu.



17. Zapach Świąt - pomarańcze

- Pomarańcze to owoce bogate w witaminę C. Jej niedobór może skutkować takimi objawami jak m.in.: ogólne osłabienie, szybkie męczenie się, bóle mięśni i stawów, brak apetytu, obniżenie odporności, infekcje i zapalenie błony śluzowej.

Pomarańcze dostarczają również witamin z grupy B (w tym kwas foliowy) oraz cennego potasu, który wspomaga prawidłowe ciśnienie krwi i pracę serca.

Pomarańcze obfitują również w błonnik pokarmowy, który usprawnia przemianę materii.

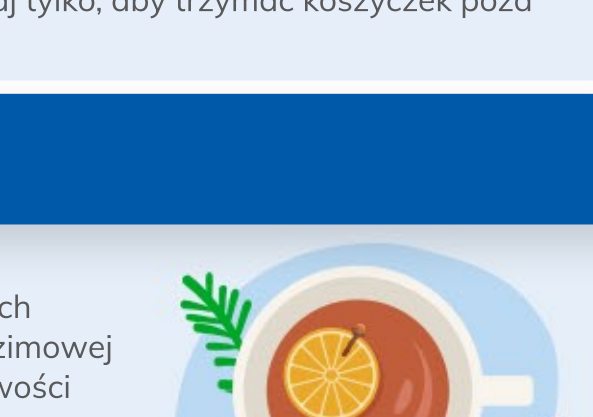
18. Kolorowanie na uspokojenie

- Kolorowanki to nie tylko zabawa dla dzieci, niosą również wiele korzyści dla dorosłych:

Trening uważności: Koncentracja na kolorowaniu pomaga skupić myśli na chwili obecnej. Ta aktywność daje możliwość oderwania się od stresujących myśli.

Redukcja stresu: Kolorowanie działa uspokajająco na mózg i pomaga zrelaksować ciało. Zwróć uwagę na swój oddech – oddychaj równo i spokojnie, by jak najlepiej wykorzystać tę aktywność.

Akceptacja niedoskonałości: Brak presji na perfekcję w kolorowaniu pozwala na swobodne i przyjemne korzystanie z tej aktywności. Koloruj tak długo, by czuć z tego przyjemność i się zrelaksować.



19. Koszyłek pomocnika Mikołaja

- Zanim zaczniesz rozpakowywać prezenty od Mikołaja, warto przygotować koszyłek pomocnika. Włóż do niego baterie, nożyczki, taśmę samoprzylepną, śrubokręt, ładowarkę, plaster, nożyk do pasty papieru lub klej. Dzięki temu będziesz przygotowany na różne sytuacje: gdy doopakowiesz pudełko nie będzie się otwierać, zabawa będzie przyjemna, lub ktoś będzie potrzebował pomocy medycznej. Pamiętaj tylko, aby trzymać koszyłek poza zasięgiem dzieci i zwierząt!

20. Zapach Świąt - goździki

- Goździki często wykorzystuje się do tworzenia pachnących ozdób, np. wkładając je w pomarańcze, lub do parzenia zimowej herbaty. Zawarty w goździkach eugenol posiada właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwrzybicze i przeciwwirusowe.



21. Wybierz mniej kaloryczne prezenty

- W sklepach znajdziesz bogatą ofertę produktów sportowych, które idealnie sprawdzą się jako prezenty.

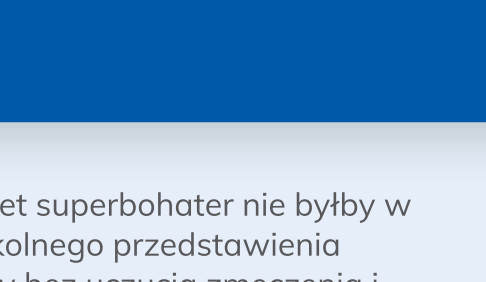
Zamiast kalorycznych upominków jak słodycze czy alkohol, **wyberz coś, co inspirować do aktywności** – piłki, skakanki, deskorolki, kijki do nordic walking, taśmy treningowe, hula hop czy handle. Wybór jest ogromny i można dopasować go do budżetu jakim dysponujemy.



22. Bądź aktywny

- Okres świąteczny to często jedna z niewielu chwil w roku, gdy możemy odpocząć. I chociaż siedzenie na kanapie przed telewizorem, z przzerwami na biesiadowanie przy stole może kusić, warto pomyśleć o nieco innej wersji spędzenia czasu wolnego.

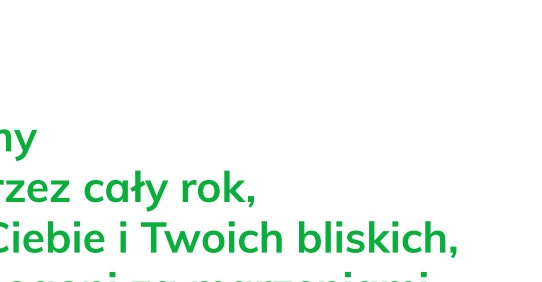
Ubiierz się ciepło i wyjdź na spacer. Świąteczne iluminacje zachęcają zarówno małych, jak i dużych do spędzenia czasu na powietrzu. Zdobądź choinkę z należącego prezentu, który można wypróbować na świeżym powietrzu i zapewnić sobie rodzinną rozrywkę i wspaniałe wspomnienia?



23. Zapach Świąt – kakao

- Ziarna kakao są bogatym źródłem minerałów i witamin. Zawierają przeciwutleniacze, polifenole, kofeinę i teobrominę, poprawiając funkcje organizmu.

Przeciwutleniacze w kakao chronią przed czynnikami chorobotwórczymi, polifenole działają przeciwzakrzepowo i korzystnie wpływają na układ krążenia. Dodatkowo kakao zawiera anandamid i fenyloetyloaminę, które poprawiają nastrój poprzez wyzwalanie endorfin, czyli tzw. „hormonów szczęścia”. Wpływa także korzystnie na zdrowie skóry, spowalniając procesy starzenia.



24. Nie bój się odmawiać

- Nie bierz na siebie więcej, niż jesteś w stanie udźwignąć. Nawet superbohater nie byłby w stanie zaplanować przyjęcia w biurze, przyjęcia rodzinnego i szkolnego przedstawienia bożonarodzeniowego, wysprzątać całego domu i ugościć rodziny bez uczucia zmęczenia i przytłoczenia.
- Nie bój się odmawiać czy poprosić o pomoc – zadbaj o swój komfort i granice.



W te Święta życzymy spokoju ducha, pomyślności przez cały rok, szczęścia, które się mnoży, zdrowia dla Ciebie i Twoich bliskich, zabawy na każdym kroku, i energii do pogoni za marzeniami.

Materiał opracowany przez Dział Promocji Zdrowia i Profilaktyki LUXMED. Zachęcamy do kontaktu pod adresem: profilaktyka@luxmed.pl