

Kroky, které můžeme podniknout k tomu, abyste zůstali zdraví.

Chřipka

JAKO HLAVNÍ UDÁLOST DNE:

Váš soused kašle, váš listonoš kašle a dokonce i váš syn přijde domů ze školy s kašlem. Chřipka se dostala na první stránky novin, takže budete chtít udělat vše pro to, abyste se také nenakazili.

Nejsnadnější způsob jak se nachladit či chytout chřipku je třít si nos po kontaktu s infikovaným předmětem, včetně čehokoliv, na co někdo kýchnul. Odborníci z Mayo Clinic říkají, že choroboplodné zárodky nachlazení a chřipky prokázaly schopnost přežít 48 hodin i déle. Takže i když si budete pamatovat, že si nemáte třít nos, je také dobré pravidelně si mýt ruce, používat dezinfekční prostředek na ruce a posilovat svůj imunitní systém. Zde jsou tři produkty od společnosti Forever Living, které vám mohou pomoci zůstat tuto sezónu zdraví.

Aloe Hand Soap #523

Nové a vylepšené mýdlo na ruce dejte všude tam, kde máte vodovodní kohoutek, a všude budete mít po ruce hladký, hedvábně čistý přípravek, který pokožku zároveň dezinfikuje, zvlhčuje i čistí. Tato přidaná vlhkost je velkým plusem během suchých měsíců, kdy musíme velký počet hodin trávit v místnosti s topením a nuceným větráním. Sama lahvička vám bude jemně připomínat, abyste smyli choroboplodné zárodky. Neobsahuje paraben.

Forever Hand Sanitizer #318

s aloe vera a medem. Výborný pro situace, kdy nemáte po ruce vodu. Forever Hand Sanitizer se svou příjemnou vůní citronu a levandule zabíjí 99,99% bakterií, které ohrožují vaše zdraví. Lahvička o objemu 2 oz se výborně svou velikostí hodí do kabelky, kapsy, do auta či zásuvky stolu. Na rozdíl od některých agresivních dezinfekčních prostředků na ruce na ničení choroboplodných zárodků má Forever Hand Sanitizer hladkost aloe vera a medu pro hydrataci a zvlhčení.

Forever ImmuBlend #355

Ať už jsme při dodržování čistoty co možná nejdůslednější, je nemožné zcela se choroboplodným zárodkům vyhnout, zvláště pokud máme členy rodiny, kteří jsou nemocní. Tedy k tomu, abychom mohli skutečně zůstat zdraví, potřebujeme nejúčinnější řešení. Forever ImmuBlend pomáhá vašemu tělu fungovat na té nejvyšší úrovni, takže jste proti nachlazení a chřipce odolnější. Forever ImmuBlend, který pomocí zinku bojuje s volnými

radikály, obsahuje fruktooligosacharidy a laktoferin pro probiotické zdraví a vitaminy C a D i houby Maitake a ostatní účinné ingredience vyrobené z hub k posílení imunitních buněk, je vaším dalším účinným pomocníkem v zimním období.

Jste příliš nemocní na to, abyste cvičili?

Už jste někdy dělali „test krku“? Možná ano, jen jste nevěděli, že si ho děláte. Test krku je systém, který lékaři používají k určení toho, zda jste či nejste příliš nemocní na to, abyste cvičili. Doktor Daryl Rosenbaum, ředitel Sports Medicine Fellowship na Wake Forest University School of Medicine, říká, že nejlepší způsob, jak poznat, zda byste měli začít cvičit NEBO se do toho nepouštět, je udělat si test krku. Pokud se vaše symptomy nacházejí nad krkem a patří mezi ně posmrkávání, ucpaný nos, kýchání nebo bolest v krku, pak vám cvičení může dokonce pomoci tím, že vám otevře nosní dutiny a uvolní ucpaný nos.

Pokud jsou však vaše symptomy pod krkem a patří mezi ně banální kašel, podrážděný žaludek, sípání, velká únava nebo bolesti svalů, pak uděláte lépe, když cvičení vynecháte a trochu si odpočinete. Pokud jste nemocní „pod krkem“ a pokuste se dodržovat svou normální rutinu, pravděpodobně budete riskovat vážnější zranění či onemocnění. Proto vaše náchylnost k dýchacím infekcím na dobu několika hodin po cvičení prudce vzroste. Cvičení by mohlo za těchto podmínek udělat více škody než užítu.

Pokud si děláte test krku a rozhodnete se cvičit i během nemoci, doktor Rosenbaum doporučuje začít s intenzitou 50% a zvyšovat ji na zhruba 80% pouze tehdy, pokud se během prvních deseti minut cítíte dobře. Existuje také několik dalších klíčových faktorů. Dbejte, abyste byli stále hydratováni, pijte tedy dvakrát více než obvykle. Nosní odvodnění může způsobit dehydrataci, a rovněž tak i jakákoliv antihistaminika nebo látky snižující překrvení, které užíváme. Dávejte si tak pozor na bakterie. Vyhněte se jakémukoliv kontaktu s lidmi a nedotýkejte se svého obličeje. Před tím, než začnete používat cvičicí stroj, otřete ho. Jaká jsou tedy nejlepší cvičení, pokud se necítíte být ve své kůži? Vyzkoušejte něco méně náročného, než jste zvyklí. Místo běhu na osm kilometrů ujděte tři kilometry. Spinning v délce 90 minut nahradíte 60 minutami jógy. Hodina posilování by se mohla změnit na půlhodinku pilatesu. Pouze si všímejte varovných signálů a okamžitě přestaňte, pokud cítíte, že máte horečku, závratě či pociťujete malátnost nebo pokud se vám náhle zvýší tep. Jinak můžete začít cvičit.

Dbejte, abyste byli stále hydratováni, **pijte tedy dvakrát víc než obvykle.**