

RADY, TIPY

Zdravá sebeláska neznamená sobectví. Dopřejte si meditaci, vědomé stravování a možnost říci „ne“

České Budějovice, 27.06.2023 – V dnešní uspěchané době se často stává, že ženy samy sobě věnují jen minimální pozornost. Svým pocitům, psychickým i fyzickým bolestem, diskomfortu. Mnohdy zcela upozadují své potřeby ve prospěch okolí. To následně vede k celkové nespokojenosti, životní únavě, pocitu vyhoření, rezignaci. Jak z tohoto bludného kruhu ven? Klíčem je zdravá sebeláska. K podpoře vnitřního klidu, vytvoření bezpečného prostoru a vlastního přijetí však často vede dlouhá a nelehká cesta. Pojďte zjistit, čím začít své putování k nalezení vnitřní harmonie a vztahu sama k sobě. Víte, co můžete udělat hned zítra ráno? Jak na vědomé stravování? Nebo jaké bylinky mohou pomoci?

Přijímám se s láskou a jsem se sebou v harmonii

Často slýcháme, že bychom se měly hýčkat, odpočívat, umět říkat laskavé „ne“ a myslet více na sebe. A nám hlavou proběhne obraz, že nechceme být sobecké, nechceme být zlé a odmítavé. A mylně tak zaměníme zdravou sebelásku za sobectví, se kterým nemá pranic společného. „Sebeláska znamená, že o sebe pečuji, že si dovolím cítit a prožívat to, co cítím a prožívám, že sama sebe беру vážně ve svých potřebách a touhách a vím, že má přání jsou stejně důležitá jako přání lidí kolem mě,“ říká psychoterapeutka **Eliška Remešová**. Důležité je tedy nebát se říkat „ne“, když to tak cítíme. Jak však začít nezdravý mindset měnit?

TIP 1: Ranní Pozdrav slunci

Místo věcí, které skutečně dělat nechceme, se můžeme věnovat budování vlastního sebevědomí a přijetí, jež jsou klíčem k pozitivním změnám v našem životě. K získání sebedůvěry mohou pomoci jednoduché rituály.

Hned ráno po probuzení můžeme začít den oblíbenou jógovou sestavou Pozdrav slunci. Při cvičení sestavy je důležité se zaměřit i na správné dýchání, tedy pokud možno na plný dech,

který nás povede v pravidelném rytmu. Vedle jógové sestavy rozhodně pomohou také koncentrační techniky. Pro začátek úplně postačí několik minut klidného spočinutí, během něhož dáme odpočinout svému tělu i mysli. Nenásilně zaměříme svou pozornost na to, co slyšíme, nebo na to, co cítíme či čeho se dotýkáme. Můžeme se rovněž plně zaposlouchat do zvuku a rytmu svého dechu a procítovat jeho vjem ve svém těle.

TIP 2: Bylinky pro zklidnění

Jsou dny, kdy máme pocit, že toho už je zkrátka moc. V práci hromada stresu, doma špinavé nádobí, dítě přineslo poznámku ze školy. K tomu si s námi ve stejné chvíli pohrávají hormony a nám je nevolno a nešťastně, nemáme energii a propadáme zoufalství. A problém je rázem na světě. *„Hormonální cyklus má velký vliv na to, jak se cítíme, jak prožíváme jednotlivé situace. Důležité je pochopit a respektovat své tělo, umět odpočívat a nepřepínat se,“* říká Remešová.

Příroda navíc nabízí bylinky, které šetrným zpracováním v podobě čaje zklidní mysl, potlačí hormonální bouře a pomohou jednotlivé fáze překonat. *„Kontryhel a řebříček se řadí mezi nejznámější ženské bylinky vůbec. Oběma se připisuje harmonizační účinek a v mnoha ohledech dokážou pozitivně ovlivnit ženský cyklus. Sibiřský ženšen zase podporuje kvalitní spánek, rozhodnice růžová pomáhá při náhlé stresové zátěži a umí snížit pocit sevřeného žaludku,“* říká **Jiří Peroutka**, manažer komunikace **dm drogerie markt**, která kromě čajů nově nabízí také bylinné tinktury bez obsahu alkoholu. *„Velmi oblíbené jsou i [bylinné kapky Eleuterokok](#) s extraktem kořene této léčivé rostliny v kombinaci se sibiřským ženšenem. Ty přispívají ke správnému průtoku krve v srdci a mozku, harmonizují endokrinní systém a zlepšují celkový stav organismu,“* doplňuje Peroutka.

V náročném období, kdy pociťujeme zvýšenou únavu a stres, můžeme sáhnout rovněž po korejském ženšenu. Ten pomáhá stimulovat paměť, zvyšuje koncentraci a je znám jako silný adaptogen. *„Adaptogeny jsou přírodní látky, které zvyšují naši odolnost vůči stresu. Jsou to bylinky, které se používají jak v tradiční čínské medicíně, tak v ájurvédě,“* vysvětluje výživová

poradkyně **Jindra Jeníková**. Máta s heřmánkem zase zklidní mysl, levandule nebo mučenka pomohou s lepším spánkem. Ten je nezbytným předpokladem zdravého těla i mysli.

TIP 3: Spánkové rituály

Všichni víme, že spánek je jedním z klíčových faktorů ovlivňujících naše zdraví. Jeho dlouhodobý nedostatek může vést ke snížení imunity, problémům se srdcem, obezitě, depresím a úzkostem. Mějme se proto rády a čas strávený pod peřinou si po náročném dni dopřejme. Jak však kvalitu spánku zlepšit? Zaměřme se na spánkové rituály. Doporučuje se být konzistentní a usínat i vstávat vždy ve stejnou dobu. Za optimální délku spánku dospělého člověka se považuje rozpětí 7 až 9 hodin a jeho kvalitu můžeme podpořit celou řadou věcí. Přibližně šest hodin před spaním se vyvarujeme alkoholu a kofeinu, dvě až tři hodiny před uložením ke spánku nekonzumujeme těžká jídla. Lepšího spánku také docílíme, pokud teplota v ložnici nepřekročí 20 stupňů a je v ní ticho a temno. Toto nastavení podporuje hluboký spánek, který pomáhá tělu efektivně se regenerovat. Do nového dne se probudíme svěží, s dobrou náladou a energií.

TIP 4: Vědomé stravování

Důležité je se zamýšlet i nad tím, co jíme. Často dětem připravíme skvěle nutričně vyváženou svačinu, ale samy na sebe už nehledíme. „*Při péči o děti často zapomínáme na sebe, jako třeba při přípravě svačin, kdy dětem dopřáváme to nejlepší a sebe odbýváme nějakým snackem. Když krájíte dětem jablko, přikrájejte si i pro sebe. Zdravá strava tak může být prvním krokem k sebestarání,*“ radí Remešová. Zkusme dát také šanci vědomému stravování. Vychutnávejme potraviny a pokrmy všemi smysly, oceňme jejich vůni, chuť, pokochejme se barvami a texturou jídla. Zmenšme jednotlivé porce a jezme v poklidu, bez přítomnosti televize nebo mobilního telefonu. Věnujme všemnu pozornost jídlu, které konzumujeme, a poslouchejme své tělo. Akceptujme, když vydá signál, že je plné.

TIP 5: Péče v podobě doplňků stravy

Sebeláska znamená i přiměřenou sebeképi. Její nedílnou součástí je péče o zdraví, k čemuž mohou vedle zdravé stravy, pobytu na čerstvém vzduchu a kvalitního spánku přispět vhodné zvolené přírodní doplňky. Popularitu v poslední době získal například **kolagen**, který je na trhu k dispozici v různých formách – ať už jako prášek, kapsle, nebo tablety. „*Kolagen si naše tělo vytváří do věku 25 let, pak jeho produkce klesá a je tedy vhodné začít jej postupně doplňovat formou doplňků stravy,*“ říká Jeníková. Kolagen přispívá nejen k eliminaci vrásek a povadlosti pleti, ale zlepšuje i kvalitu vlasů, nehtů a pohybového aparátu. To vše ve výsledku přispívá k lepšímu pocitu ze sebe sama. Ženy jsou také ve větší míře ohroženy nedostatkem **železa**, který se může projevovat zvýšenou únavou, pobledlostí, bolestmi hlavy či třeba špatnou kondicí nehtů, vlasů a kůže. „*K dostání jsou dnes tabletky železa, které kombinují vitamíny skupiny B a vitamín C. Ten napomáhá lepšímu vstřebávání železa do organismu,*“ objasňuje **Jiří Peroutka** z dm drogerie. Pokud pociťujeme vyčerpání a čelíme větší míře stresu, je dobré sáhnout také po **hořčíku**. Ten pomáhá čelit únavě, křečím i případným úzkostem.

Produkty pro péči o sebe sama

1. Mivolis ampule Beauty Kollagen, 500 ml

Množství: 1 ks

Cena: 499,00 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na [dm.cz](https://www.dm.cz).



2. Mivolis tablety zinek, histidin, cystein, 40 ks

Množství: 1 ks

Cena: 79,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na [dm.cz](https://www.dm.cz).



3. Mivolis kapsle pro zdravé vlasy Vital Komplex, 60 ks

Množství: 1 ks

Cena: 69,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



4. Mivolis tablety železo, 40 ks

Množství: 1 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



5. Mivolis kapsle vitamín B-Komplex s postupným uvolňováním, 60 ks

Množství: 1 ks

Cena: 54,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a na dm.cz.



O společnosti dm drogerie markt Česká republika

Společnost dm drogerie markt s.r.o. v České republice zahájila činnost v roce 1992 jako 100% dceřiná společnost dm drogerie markt GmbH Rakousko. V roce 1993 otevřela svou první prodejnu v Českých Budějovicích. Společnost sídlí v Českých Budějovicích. Svých 249 prodejen zásobuje po celé České republice z logistických center v Jihlavě a Divišově. Jednatelkami společnosti jsou Martina Horká a Markéta Kajabová. Celkem v dm pracuje 4 108 spolupracovníků. V obchodním roce 2021/2022 vykázala dm v České republice obrát ve výši 13,8 mld. CZK a upevnila tak své postavení jedničky na trhu specializovaných drogerií. Na trh uvádí mimo jiné dm značky Balea, alverde přírodní kosmetika, babylove, Mivolis, Denkmittel, SUNDANCE, dmBio, trend IT UP, SEINZ. či nejnověji no planet b.

Tiskové zprávy a fotografie v tiskové kvalitě společnosti dm naleznete [zde](https://dm.cz)

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Ing. Jiří Peroutka
Manažer komunikace
T +420 387 748-220
M +420 739 531-696
jiri.peroutka@dm.cz
dm.cz
facebook.com/dm.cesko