

Léčení nachlazení přírodní cestou



Přirozená síla vody

Nejlepší léčba nachlazení je prevence a zdravý přístup k životu, kvalitní spánek, dobrá strava, konzumace čisté vody, dostatek slunce, čistého vzduchu, duševního pokoje a udržet si radost z dobře odvedené práce. Toto vše můžeme podpořit pravidelným otužováním a popíjením dobrého bylinkového čaje, zaměřeného podle osobní slabosti organismu.

Při otužování vodou je dobré začít v pozdním jaru, u zimomřivých lidí ve vrcholném létě, kdy je voda pro každého přijatelná. Rozhoduje vnitřní postoj v sobě něco změnit, podpořený cílenou pravidelností. Po každém sníženém stupni vody člověk zažívá zvláštní pocit naplnění, jak zvenčí, tak vnitřně. Trvání koupele by mělo probíhat od tří do devíti minut. Po třetí minutě otužování vzniká reakce organismu, tzv. povrchové pálení pokožky celého těla. Reakce může být zcela individuální, záleží na kondici a náladě jedince. V organismu probíhá vnitřní vychlazení všech orgánů, velkých i malých kloubů, lymfy, krevního oběhu a veškerého svalstva, a všech měkkých tkání. Tato reakce trvá až tři hodiny po koupeli, kdy dochází v organismu k blahodárné regeneraci. Je totiž velký rozdíl mezi klasickou sprchou a otužováním v přírodním jezeře nebo řece, kde proudí hluboký sloupec studené vody.

Člověk by ale neměl ve vodě prochladnout. Základní pravidlo - pokud je plavci zima před koupelí, neměl by do vody vstupovat, měl by naslouchat vnitřní intuici a vlastní zkušenosti.

V první sezóně je dobré se spojit s někým zkušenějším. Ideální je si vodu změřit při každé koupeli. Úplně nejzajímavější je voda mezi dese-

ti až čtyřmi stupni Celsia, kdy reakce koupele na organismus má největší účinky.

Při prevenci rozhoduje správná znalost svého organismu. Dnešní člověk se vzdálil přírodě a odosobnil se jeden druhému. Ztrácí se důvěra v sebe sama i v druhé. Natož pak v Boha samého.

Dne 25. listopadu 2014 papež František při projevu v Evropském parlamentu ve Štrasburku sdělil, že nadešla hodina změny pro Evropu. V rámci jednotnosti, porozumění a lásky. Otevřený dialog o všem dobrém, nejen sledování efektů finančních zisků a jejich dalších možných investic.

A tak, pro každého z nás, by to měla být výzva i pro změnu našich nezdravých návyků.

Přeji všem hluboký prožití a navázání kontaktu s přírodou po celý rok.

*Radek Hrib, poradce v oblasti zdraví,
www.hrib.cz*

Otužilců ve Veselí přibývá

V neděli 14. prosince po obědě jsem zastihla Radka Hriba a Petra Trubáčka při koupeli „ve vaně“ na řece Nežárce. Voda měla tři stupně Celsia, teplota vzduchu devět stupňů. Oba pánové vydrželi ve vodě okolo pěti minut a koupel si nemohli vynachválit. Radek Hrib provozuje otužování čtvrtým rokem, Petr Trubáček začal v září 2014. Vzhledem k tomu, že otužilců ve městě i jeho okolí přibývá, možná se dočkáme i založení místního klubu otužilců.

mah

Veřejné bruslení na místním zimním stadionu

Středa 24. 12.	13:30 – 16 h
Čtvrtek 25. 12.	13:30 – 15:30 h
Pátek 26. 12.	10:30 – 12:30 h
Sobota 27. 12.	13 – 15 h
Neděle 28. 12.	14 – 16 h
Středa 31. 12.	14 – 16 h

Leden

Čtvrtek 1. 1.	14 – 16 h
Pátek 2. 1.	10 – 12 h
Sobota 3. 1.	13 – 15 h
Neděle 4. 1.	13 – 15 h
Sobota 10. 1.	14:30 – 16:30 h
Neděle 18. 1.	13:30 – 15:30 h
Sobota 24. 1.	13:30 – 15:30 h
Sobota 31. 1.	14 – 16 h
Neděle 1. 2.	13 – 15 h

Jednotné vstupné 40 korun
(děti do 120 cm zdarma)

*Radim Heřman,
vedoucí TVZ TJ Lokomotiva*

Program zimního stadionu TJ Lokomotiva Veselí n. L.

Mistrovská utkání

◆ Sobota 3. 1.	muži – Milevsko 17 h
◆ Neděle 4. 1.	4. tř. – Písek 10:30 h
◆ Sobota 10. 1.	6. + 8. tř. – České Budějovice 9:30 h
◆ Sobota 17. 1.	5. + 7. tř. – Strakonice 9:30 h
◆ Neděle 18. 1.	junioři – Strakonice 10:30 h
◆ Sobota 24. 1.	muži – Soběslav 17 h
◆ Sobota 31. 1.	junioři – Klatovy 11 h
◆ Neděle 1. 2.	4. tř. – Tábor 10:30 h

*Radim Heřman,
vedoucí TVZ TJ Lokomotiva*