

Povratak s godišnjeg: prava prilika za ispravne zdravstvene odluke

Konstantni stresni čimbenici remete naš temelj cirkadijalnog ritma, remete baznu dinamiku našeg tijela, stoga upravo sada kada ste još pod neposrednim utjecajem blagodati mira godišnjeg odmora svjesno uhvatiti nove odluke za Novu radnu godinu.

Koliko je potrebno da tijelo uhvati smirujući ritam - 14, 21 ili najpovoljnijih 28 dana vremenskog ciklusa za promjenu metaboličkih mehanizama, promjena ritma sna što mijenja razinu kortizola, uravnoteženost dinamike obroka koji doprinose promjeni lučenja inzulina što sve za posljedicu ima uravnoteženje ciklusa.

Izloženost suncu pokreće mehanizam stvaranja vitamina D (najstarijeg hormona) koji doprinosi općem poboljšanju cjelovitog zdravlja, poboljšanju imunološkog sustava i promjeni u dinamici ciklusa jer je vitamin D jedan od indirektnih čimbenika koji imaju pozitivan utjecaj u rastu i razvoju te sazrijevanju jajne stanice, uz niz dobro poznatih učinaka na poboljšanje raspoloženja (uslijed naglašenijeg lučenja serotonina), kardiovaskularnog sustava i koštanog sustava.

Moderan život melje u svakodnevnom ritmu, te se postavlja pitanje **kako zadržati blagodati uhvaćene tijekom godišnjeg odmora** kada smo uspotavili ritmičnost sna, lučenje kortizola uz ritmičnost lučenja inzulina redovitim obrokom kojeg smo konzumirali uz stol, a ne hodajući između posla i kuće ili dva poslovna sastanka ili dva neposlana maila.

Konstantni stresni čimbenici remete naš temelj cirkadijalnog ritma, remete baznu dinamiku našeg tijela, stoga upravo sada kada ste još pod neposrednim utjecajem blagodati mira godišnjeg odmora svjesno uhvatiti nove odluke za Novu radnu godinu.

Hvatajte ritmičnost vašeg ritma odlaska u krevet, i ostanite vjerni svojoj odluci. Njeguajte svoje tijelo i svoju dušu odlaskom u prirodu. Mir koji nosi priroda indirektno snižava razinu kortizola, blagotvorno djelujući na niz metaboličkih zbivanja unutar ženskog tijela. Razine vitamina D koje smo pohranile izlagajući se suncu treba održavati dnevnim unosom vitamina D, uz dodatak magnezija koji je neophodan za njegovo iskorištavanje. **Mijenjanje prehrambenih navika koje smo usvojili tijekom ljetnih mjeseci pokušajte zadržati kroz cijelu godinu, ritmičnost obroka doprinosi regulaciji lučenja inzulina**

koji posredno utječe ne samo na rad gušterače već i na dinamiku menstruacijskog ciklusa.

Održavanje tjelesne težine, odnosno redukcijom masnog tkiva, mijenjamo i hormonalni status našeg tijela. Masno tkivo je dinamični hormonski organ koji značajno može doprinijeti regularnosti menstruacijskog ciklusa. Niz čimbenika koji se pohranjuju u masnom tkivu imaju mogućnost nepogodnog mijenjana niza metaboličkih procesa s dugoročnim posljedicama, stoga dnevni ritam koji uključuje fizičku aktivnost nosi niz dobrobiti za tijelo u cijelosti. Hodanje je bitno u prevenciji osteoporoze, u održavanju osteomuskularnog sustava. Nemojte zaboraviti, tijelo pamti.

Unos nepregledne količine nikotina koji stimulira nikotinske receptore unutar tijela ima ne samo negativan učinak na krvne žile, već i na senzorički podržaj živčanih stanica i mozga, sličan učinak imaju i alkohol i kofein.

Regulacijom navika koje smo stekli tijekom odmora doprinosimo cjelovitom ženskom zdravlju. Njegovim održavanjem održavamo i zdravlje obitelji. U juranjava koja nastupa, između dnevnih i obiteljskih obaveza nemojte zaboraviti da voleći sebe volite i svoju obitelj i svoje bližnje.

Piše: Prim. dr. sc. Ulla Marton, dr. med.

spec. ginekologije i porodiljstva

Poliklinika za ginekologiju i porodiljstvo "dr. Marton"

A. Hebranga 20, Zagreb

Powered by:

www.intimina.com

<https://www.instagram.com/intimina>

<https://hr-hr.facebook.com/IntiminaHrvatska/>