



U Novoj godini možete unaprijediti svoje zdravlje koristeći ovih 12 jednostavnih trikova, od zagrljaja voljenoj osobi, kreme za sunčanje, kockice tamne čokolade i redovite upotrebe sigurnosnog remena prilikom vožnje u automobilu.

### 1. Duboko udahnite

U stresnim situacijama ne zaboravite na najučinkovitiji način opuštanja - disanje. Nekoliko kontroliranih dubokih udisaja mogu biti trik da umirite plitke udisaje i ubrzan rad srca. Na taj način može sniziti krvni tlak, usporiti proizvodnju hormona stresa, a možda čak i pomijenjati ekspresiju gena izvijestio je NPR.

### 2. Zagrlite osobe koje volite

Svima je dobro poznata uzrečica da zagrljaj ne košta ništa, a znači puno. To potvrđuje i činjenica da se nakon zagrljaja osjećamo sretnije i opuštenije. Zagrljaj ima povoljan utjecaj i na fizičko zdravlje jer snižava krvni tlak i smanjuje broj otkucaja srca.

### 3. Glasno se smijte

Smijeh je oduvijek najbolji lijek. Osim što oslobađa od stresa, oponaša i neke fiziološke odgovore u tijelu koji se mogu usporediti s fizičkom aktivnosti. Pionir u istraživanju smijeha William Fry tvrdi da jedna minuta smijeha na srce utječe kao i 10 minuta veslanja. Smijanje uvelike poboljšava našu memoriju tako što stimulira više gama živčanih stanica.

#### 4. Grickajte tamnu čokoladu

Kakao povoljno djeluje na vaše srce. Štiti ga od niskog krvnog tlaka, smanjuje razinu lošeg i povećava razinu "dobrog" kolesterola, pomaže oko cirkulacije, može umanjiti rizik za dijabetes i štiti vašu kožu.

#### 5. Budite optimistični

Čak i optimizam povoljno djeluje na vaše zdravlje. Gledanje na stvari s pozitivne strane povezano je s boljim zdravljem srca kao i cijelim imunološkim sustavom. Stoga, sljedeći put kad se odlučite žaliti na nešto uzmite minutu i prevladajte negativne misli.

#### 6. Odmorite oči od računala

Ako radite uredski posao ili ako ste samo veliki obožavatelj novih tehnologija vjerojatno provodite mnogo vremena ispred ekrana računala što negativno utječe na vaš vid. Stoga kako bi zaštitili svoje oči probajte slijediti pravilo '20-20-20. Svakih 20 minuta pogledajte 20 koraka u daljinu na samo 20 sekundi.

#### 7. Perite redovito ruke

Jednostavna edukacija zajednice o ispravnom pranju ruku može smanjiti broj oboljelih od dijareje za 31% i oboljelih od prehlade i drugih respiratornih bolesti za 21% tvrdi Centar za

kontrolu i prevenciju bolesti CDC.



### 8. Vežite se sigurnosnim remenom

Svega nekoliko sekundi potrebno je da se zaštitite u automobilu i vežete se sigurnosnim remenom. Prema podacima CDC-a više od 2 milijuna odraslih osoba ozlijeđeno je u prometnoj nesreći svake godine, a više od polovice tinejdžera starosti od 13 do 20 godina, koji su poginuli u prometnim nesrećama u 2012. godini nisu bili vezani u trenutku nesreće.

### 9. Dodajte cimet u svoj doručak

Ako brinete o svom zdravlju svakako vam preporučujemo da u svoj doručak ubacite ovaj začim. Cimet ima zaštitničku moć posebice za osobe oboljele od dijabetesa. Naime, ovaj začim smanjuje razinu šećera u krvi, a osim toga snižava i kolesterol. Priprema doručka ne zahtjeva posebnu pripremu. Samo ga pomiješajte s jogurtom i žitaricama i vaš zdrav obrok gotov je u trenu.

### 10. Odmarajte se u dječjoj pozi

Ovo je jedna od najopuštenijih joga poza za istezanje s kojom se možete riješiti lagane boli u leđima ili vratu. Sjednite na koljena, tijelo nagnite prema naprijed i spustite se na pod. Ruke istegnute što više možete prema naprijed i zadržite se minutu u ovoj pozi.

### 11. Koristite kreme za sunčanje

Oko 5 milijuna Amerikanaca svake godine oboli od raka kože, a jedan od najvećih uzročnika ove bolesti je izlaganje suncu bez zaštite. Kremom mažite cijelo tijelo i to ponavljajte nekoliko puta u toku boravka na suncu.

### 12. Osmijehnite se :)

Nije tajna da su ljudi koji se smiju obično sretniji ljudi, no istraživanje iz 2010. godine kojeg su proveli istraživači s Wayne State Universityja dokazuje da osobe na čijem je licu širok osmijeh su često najdugovječnije osobe. Čak i ako ste pod stresom lažni osmijeh pomoći će vam da se lakše nosite sa situacijom u kojoj se nalazite.

### Video - Vježbe za vid

{youtube}NXTounK73\_Y{/youtube}

[Vecernji.hr](http://Vecernji.hr)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}