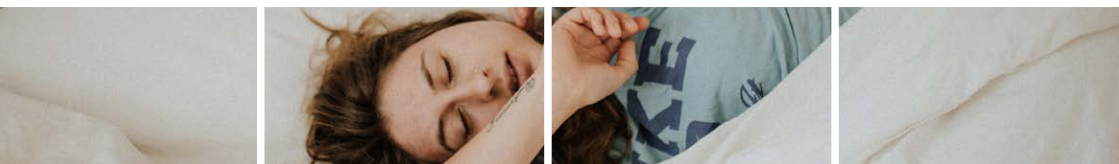


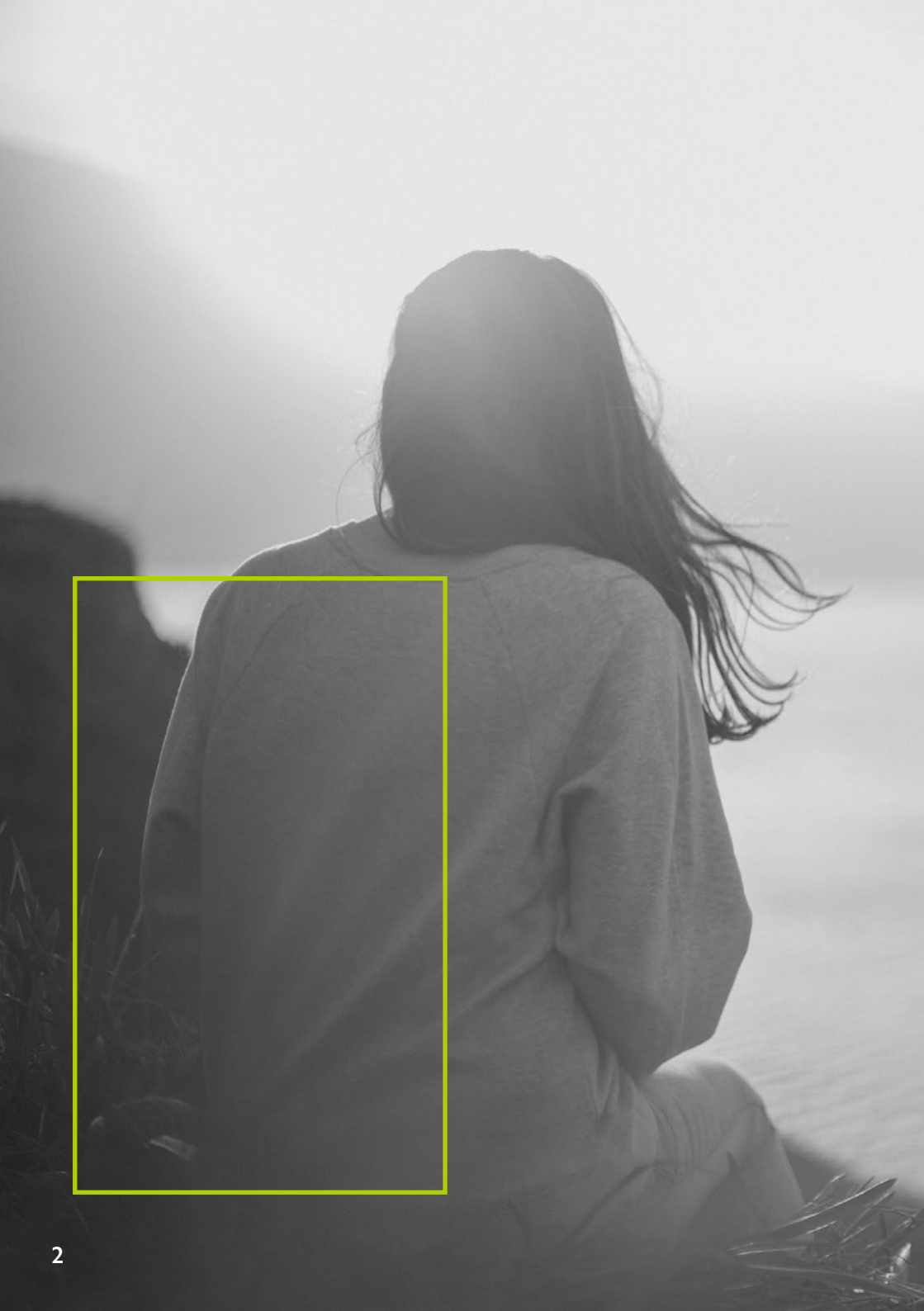


# ***Energie***

***10+1 rad, jak najít ztracenou energii***



[www.pleva.cz](http://www.pleva.cz)





Spí se vám poslední dobou špatně? Nebo spíte dobře, ale stejně vás přes den ovládá únava? Tak nějak se vám do ničeho nechce, nemáte chuť, chybí vám elán? Je to jasné, vaše tělo i mysl potřebují dobít baterky. Zastavte se, pořádně se nadechněte. udělejte si pauzu a čas pro sebe. Přečtěte si tento ebook, ve kterém najdete tipy pro nalezení ztracené energie, pro dobrý spánek a celkově pro vytvoření rovnováhy vašeho těla. Pak už jen stačí převést naše rady do praxe, ale nebojte, nejedná se o nic náročného. Stačí udělat pár změn ve vaší životosprávě, a energie se určitě vrátí.

Většinu tipů v tomto ebooku pro vás připravil Lukáš Pleva, sám nadšenec do prevence a péče o vlastní zdraví a přeje vám společně s celou rodinou Plevových

**„Příjemné počtení!“**

# 1. Vitamíny a zase vitamíny

Abyste se únavě vyhnuli, zvýšte příjem vitamínů A a C. Samozřejmě je možné koupit různé multivitamíny a doplňky, ale pro tělo je lepší přijmout je přímo z ovoce nebo zeleniny – už kvůli tomu, že tím přijmeme mnoho jiných složek včetně důležité vlákniny. Pokud máte na nějakou potravinu vyloženě chuť a máte období, kdy byste baštili jen ji, vaše tělo vám dává jasně najevo, co potřebuje. Neváhejte a tyto chutě poslechněte! Velmi důležité jsou na jaře také vitamíny ze skupiny B, u kterého je však velmi těžké odhadnout množství a přesný druh. Například B1 je často nazýván jako „obalovač nervů“, který zlepšuje naší duševní pohodu, B2 alias riboflavin má zase vliv na metabolismus a zdravou pokožku a vlasy. V čem tedy jaké vitamíny najdeme?

- **Vitamín A** mrkev, rajčata, paprika, špenát, kopr, meruňky, švestky, broskve, játra, mléčné
- **Vitamín B** vejce, luštěniny, ořechy, maso, brambory, celozrnné obiloviny, sýry, pivovarské kvasnice
- **Vitamín C** rajčata, brambory, červená paprika, zelí, brokolice, šípkový čaj, černý rybíz, džusy, rakytník

Pro doplnění vitamínu C bývá obecně doporučovaný citrón, odborné zprávy serveru Vitalia.cz však ukázaly, že kvůli vysokému obsahu enzymu askorbinázu se pro doplnění vitamínu C nehodí. Enzym totiž kyselinu askorbovou snadno rozkládá. Jako vhodnější zdroj se jeví rakytník, šípek nebo černý rybíz, to jsou opravdové „céčkové“ bomby.

## 2. Detoxikujte svůj organizmus

Všechny škodliviny a tuky, které jsme především přes zimu přijali ve formě masopostů a dalších neřestí, je dobré dostat z těla detoxikací, a ulevit tak unaveným játrům a ledvinám.

Nejúčinnější je rozhodně držet půst (například ovocný nebo zeleninový), kdy jeden den v týdnu, případně alespoň jednou za 14 dní, nekonzumujete nic jiného, než právě zeleninu nebo ovoce. Tím se vaše tělo perfektně

pročistí a budete svěžejší. Důležité je přitom dodržovat pitný režim – obecně se doporučuje denně vypít mezi dvěma až třemi litry vody. Nejlépe neslazené, neobarvené nějakými potravinářskými „éčky“ a bez bublin.

### Jak na to?

Na to, jak správně provést jarní detox, najdete na internetu spoustu návodů. Kompletní přehled jsme připravili ve článku [Jak na detoxikaci organizmu.](#)



**Líbí se Vám ebook, který právě čtete? Tyto a podobné informace posíláme pravidelně cca 3× měsíčně emailem. Do našeho zpravodaje se můžete přihlásit tady.**

## 3. Bud'te aktivní

Vitamíny a očista těla je rozhodně důležitá – neméně zásadní je ale také celkový životní styl. Únavě a vyčerpání totiž nelze zabránit poleháváním na gauči. Ano, dopřejte si dostatek spánku (ideálně 7 až 8 hodin denně), ale jinak buďte aktivní.

Není nutné běhat 10 kilometrů, stačí bohatě procházky s rodinou nebo s pejskem. Existuje i mnoho cviků vhodných pro seniory, kde nejde o sílu, ale spíše protahování a uvolnění páteře. Spoustu cviků najdete na YouTube. Nepříliš fyzicky náročné je také například taichi, i tyto cviky najdete na YouTube.

## 4. Otužujte se

Otužování není žádná hurá akce – začít sice můžete v jakémkoli věku, ale důležité je postupovat umírněně a postupně. Nejlepší je začít už v dětství a s otužováním pokračovat celý život. Pokud vás k němu rodiče nevedli, možná nastal čas, abyste to zkusili s vlastními dětmi. Nejdůležitější je každodenní pravidelnost, jejíž účinky se projeví zhruba za měsíc. Otužování je soustavná činnost – pokud kvůli služební cestě,

nemoci nebo lenoře otužování přerušíte, je třeba se vrátit k úplným začátkům. Otužování začínajte mírně a v průběhu času intenzitu zvyšujte.

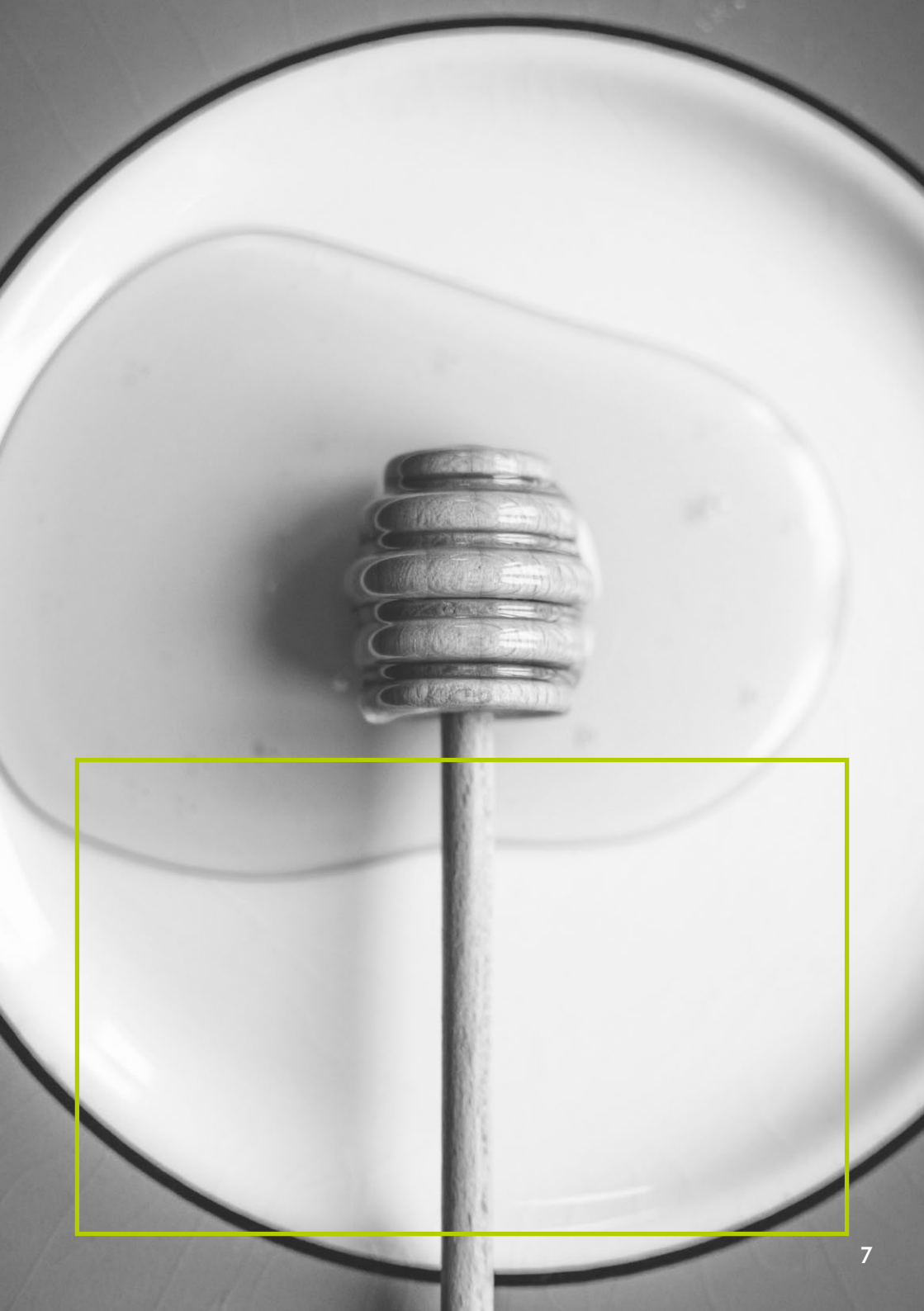
Otužovat se můžete vzduchem, vodou či sluncem. Nejdostupnější je první ze tří prostředků a doporučuje se s ním také začínat.

O tom, jak konkrétně v začátcích postupovat, si můžete přečíst víc v článku [Otužování upevňuje zdraví](#).

## 5. Pro rychlou vzpruhu zkuste okamžité zdroje energie

Chcete-li dodat tělu energii co nejrychleji sáhněte po medu, mandlích, banánech, čokoládě, ovesných vločkách nebo čočce. Uvedené potraviny působí jako okamžité zdroje energie – to, že dobře chutnají, už je jenom bonus. Čokoláda má díky svým vlastnostem mezi potravinami výjimečné postavení. Ovšem řeč je o kvalitní čokoládě, která obsahuje alespoň 70 % kaka. Imitace čokolády s obsahem všeho možného mimo kvalitních surovin nemají s čokoládou nic společného. Vybíráte-li si čokoládu stejně jako knihu, tedy podle obalu, zaměřte se vždy na zadní stranu a prostudujte složení.

Milan Pleva, včelař a majitel Rodinné firmy Pleva, říká: „Co se týče medu, dejte si každý den lžičku a sami uvidíte, jestli budete mít chuť na víc. Tělo si řekne, jestli potřebuje další minerální látky a stopové prvky, které se v medu nachází. Určitě je vhodné ho konzumovat v přírodním stavu – tekutý nebo zkrystalizovaný. Důležité je si ho vychutnat v klidu, protože část látek z medu se vstřebává už v ústech. Pohoda, s kterou si med vychutnáte, pomůže ke zklidnění nervů. Udělejte si ze své denní lžičky medu malý obřad a uklidněte se jím ☺“



# 6. Odstresujte se!

Základem dostatečného množství energie je totiž také kvalitně se vyspat.

Změna počasí a času v nás přirozeně vyvolává neklid, který jen těžko umíme popsat a vůbec mu nerozumíme. Velmi často pak přemýšlíme, co nás vlastně zneklidňuje a začínáme vytahovat dávné strašáky ze skříně. Trápí mě děti? Partner? Dělam správnou práci?

A samozřejmě kdy jindy takové otázky řešit než těsně před spaním.

Základem pro dobrý spánek je ale zklidnění, nikoli utahání se vyčerpáním při neustálém přemýšlení. Dejte si koupel, čtete si pohodovou (nikoli hororovou) knížku, přitulte se k partnerovi a utáhejte se něžnostmi. Náš mozek potřebuje relaxaci a alespoň hodinu předem musíme věnovat spánkové

přípravě. Pokud si má tělo odpočinout, je potřeba, aby šlo spát klidně a s čistou myslí. Pokud se vám bude hlavou honit deset věcí, které jste nestihli během dne, ať už v práci, nebo doma, pořádně se stejně nevyspíte a zaděláváte si nejen na noční můry. Doporučujeme proto před spaním udělat rekapitulaci dne, kdy si projedete, co vše bylo uděláno. To, co jste nestihli, vědomě odsuňte na další den. Tak vás to večer v posteli nebude pronásledovat a vyspíte se do růžova ☺

## Moudro

**České přísloví „ráno moudřejší večera“ má svou obdobu v čínské medicíně: „problémy v noci nevyřeším, tak ani nemá cenu se s nimi v noci trápit.“**

# 7. Nepočítejte ovečky

Možná to někomu funguje, ale pokud nechcete slyšet celou noc bečení a cinkání zvonečků, raději to zkuste jinak.

Při usínání nemyslete na nic konkrétního, nezatažujte svou paměť a už vůbec neřešte, co musíte udělat po probuzení. Fungují naopak neurčité obrazy, například pohled do krajiny, kterou v dále projíždí vlak. Nemyslete na zvuky, všechno je vzdálené a na ničem nezáleží.

Mnoho lidí, kteří mají např. kvůli práci nepravidelné spaní, si nějaký

podobný nekonfliktní obraz vybavuje před každým usnutím. Mozek je na něj navyklý, ví, že se tehdy může vypnout, a vy pak dokážete usnout v řádu desítek sekund.

Pokud pravidelně dostatečně spíte, můžete používat „mentální budík“. Stačí před usnutím záukolovat své tělo, aby se vzbudilo v určitý čas. Ideálně mu stanovte rozmezí – mozek pak přizpůsobí čas, kdy nebude v hlubokém spánku a tělo vás prostě vzbudí. Zkuste to!

## 8. Spěte ve správné teplotě

I když je člověk tvor teplomilný, v ložnici by mělo být chladněji. Příliš teplý vzduch v kombinaci s dekou způsobuje naše pocení a převalování, po odkrytí nás zase může brzy probudit zima. Chyba!

Najděte si tu „svou“ teplotu, bývá v rozmezí 16 až 19 stupňů Celsia. Pokud si koupíte teplejší deku, můžete spát klidně i v ještě chladnější místnosti – uvedené rozmezí teplot je jen přibližné, u každého člověka je to velmi individuální.

Obdobně je to u vlhkosti vzduchu, na což v domácnostech často zapomínáme. Zpravidla máme naše domovy velmi suché a prašnější, což způsobuje vysychání sliznice a zdravotní problémy. Zkuste častěji větrat, koupit si zvlhčovač nebo více květin.

Druhým extrémem je příliš vlhký vzduch, který podporuje naše pocení a vznik plísní. Opět v první fázi pomáhá větrání, v horších případech koupě odvlhčovače. Ideální vlhkost v ložnici by měla být 45 až 65 %.

## 9. Pořád nemůžete spát? Zkuste babské rady

Nám se velmi osvědčilo mléko s medem, uspáváme tak často naše děti a funguje i na nás. Veteránem usínacích rituálů je také mateřídouška, která uvolňuje mysl, a dokonce i křeče. Něžnější účinky má i meduňka, která je vhodná rovněž pro děti.

Těžšími kalibry, které však mohou udělat v hlavě i pěkný nepořádek, jsou bylinky třezalka a mučenka. Dokážou pomoci proti depresím a fungují i jako sedativum, velký pozor ale při dávková-

ní a používání s opravdovými antidepresivy. Prodávají se ve formě čajíků.

Na posledním místě musíme zmínit levanduli, která nejen uvolňuje, ale i krásně voní. Ano, vůně je nedílnou součástí psychické pohody a může nám pomoci usnout. Pokud žádnou nemáte, můžete vyzkoušet vonné pytlíčky s uklidňujícími bylinkami, třeba *Bylinný polštářek na dobrý spánek Pleva*, který obsahuje šest bylinek pro zklidnění organismu.

# 10. Na spánek s mobilem

A na závěr jedna technická vychytávka, to, aby se neřeklo, že jsme zamrzli v minulém století. Ke kvalitnější spánku vám totiž může pomoci aplikace v mobilu.

Sice to není tak spolehlivé jako fitness náramky s přesnější metodou snímání a měřičem srdečního tepu, ale i tak to funguje velmi dobře.

Pokud máte chytrý telefon, nainstalujte si na něj aplikaci Sleep as Android. Ta pomocí vestavěného snímače otřesů

(mají i levnější mobily) a mikrofonu celou noc analyzuje váš spánek a sestaví vám spánkový graf. Na jeho základě pak poradí, kde děláte chybu. Není potřeba mít telefon hned u hlavy, stačí ho mít kdekoliv na posteli nebo u ní.

Největším argumentem pro instalaci je ale její budík – ten si hlídá, dokud jste ve spánkové fázi REM, a nikdy vás tak nevytrhne ze snu. Probuzení, byť s tolerancí +- 10 minut, je pak o 100 % příjemnější!



# 11. To nej- důležitější nakonec

Rada poslední, ale ze všech nejdůležitější. Každé tělo je jiné a všichni reagujeme na různé podněty jinak. Poslouchejte proto své tělo. Nepřemáhejte únavu.

**Zaujal Vás tento ebook?  
Pokud chcete dostávat další  
zajímavosti na podobná  
témata, tady se můžete  
přihlásit do našeho zpravodaje.**

Spoustu dní naplněných energií a hodně zdraví vám přeje Rodinná firma Pleva.

Další články o medu, nachlazení a zdraví všeobecně najdete na [www.pleva.cz](http://www.pleva.cz).

Copyright © Rodinná firma Pleva





# O nás

## Rodinná firma z malebného podhůří Orlických hor

Jsmе rodinná firma, která vznikla díky velkému nasazení manželů Hanky a Milana Plevových a dnes roste a košatí díky úsilí jejich dětí i práci pečlivých a vstřícných zaměstnanců. Naše provozovna se nachází v lázeňském městečku Potštejn v malebném podhůří Orlických hor, ale výrobky Rodinné firmy Pleva naleznete ve zdravých výživách, drogeriích i včelích obchodech. Objednat si je můžete také [na našem e-shopu](#).

## Máme nejširší sortiment včelí kosmetiky v České republice

Vyrábíme kvalitní včelí kosmetiku a tím pomáháme lidem ke zdraví, kráse nebo jen potěšení. Specializujeme se na zpracování léčivých včelích produktů (medu, mateří kašičky, pylu, propolisu a včelího jedu) do kosmetiky a potravinových doplňků. Začínali jsme hned po revoluci výrobou propolisové tinktury a masti s propolisem. Od té doby jsme náš sortiment kosmetiky rozšířili o všechny řady výrobků s jednotlivými včelími produkty a každý rok uvádíme na trh nové výrobky. Dnes připravujeme přibližně 70 výrobků. Můžeme se tedy pochlubit nejširším sortimentem kosmetiky s včelími produkty v celé České republice. Zároveň jsme získali unikátní povolení pro přípravu nejrůznějších výrobků, jsme například jedini v České republice, kteří zpracovávají včelí jed.

*Přečtěte si [Náš příběh](#)*

## Naše bohaté zkušenosti zúročujeme v moderní provozovně

Začátky našeho podnikání jsou spojeny s výrobou a prodejem kvalitního českého medu. Chovem včel se totiž aktivně zabýváme již od roku 1969 a udržujeme přibližně 60 aktivních včelstev. Od roku 1990 se zaměřujeme na zpracování včelích produktů do kosmetiky či potravinových doplňků. Díky velkému zájmu našich zákazníků a oblibě přírodní kosmetiky jsme museli opustit naši malou provozovnu a postavili si vlastní moderní výrobnu, kterou jsme dokončili v roce 2000. Díky ní udržujeme vysokou kvalitu výrobků a bez problémů splňujeme přísné hygienické podmínky. Všechny naše výrobky mají zhodnocení bezpečnosti pro zdraví člověka platné v celé Evropské unii.

*Přečtěte si [Náš příběh](#)*