

5 návykov, ktoré vám uľavia od bolesti chrbta

E-kniha je darčekom pre vás, ktorí ste sa rozhodli uzdraviť svoj neposlušný chrbát zdravou a pre vaše telo prirodzenou cestou. 😊

Miro

fitnes špecialista na cviky pre zdravie



Táto E-kniha je ZDARMA. Preto bez váhania ju darujte alebo zašlite svojim priateľom alebo známym. E-kniha informuje o tom, ako sa zbaviť bolesti chrbta. Je to zdravotný problém, preto pred aplikovaním informácií v e-knihe do praxe sa vždy poraďte so svojim lekárom. 😊

Úvod.....	03
Návyk pohybu.....	07
Návyk správneho držania tela.....	15
Návyk zdravého stravovania.....	31
Návyk pitia vody.....	38
Návyk oddychu.....	43
Záver.....	48

Úvod

Dobrý deň milí a vážení čitatelia. Túto knihu som napísal pre vás, ktorí dlhodobo trpíte bolesťou chrbta a nemôžete sa jej zbaviť.

Jej cieľom je, ukázať vám prirodzenú cestu k postupnému ale istému uzdravovaniu chrbta vďaka **vysoko účinným a zdravým návykom.**

Naši predkovia viac namáhali svoje **praveké telo.** Aby prežili, museli sa dennodenne hýbať. Naháňali potravu, chodili pešo pre vodu, utekali pred divou zverou, šplhali sa po stromoch za potravou, táhali potravu do jaskyne atď. atď...

Život sa ale odvtedy diametrálne zmenil. Ale náš pohybový aparát veru nie. Je stále naprogramovaný pre **fyzickú pohybovú aktivitu z praveku.**

Dnes viac času trávime sedením v kancelárii, aute, pozeraním do monitorov alebo vykonávaním pre telo neprirodzených jednostranných pohybov (*napr. zváranie bazénov, práca za pásom, práca v pokladni, mobilovanie, státie za pultom, nosenie poštových tašiek, umývaním riadu v školskej jedálni, natieračské práce a iné*).

Zmena aktivít z praveku na nové druhy pracovných aktivít si vybrala svoju daň. Vďaka tomu sa dostal váš pohybový aparát do nerovnováhy. Tzn. buď sa oslabil (*sedavé zamestnania*) alebo preťažil (*manuálne zamestnania*). Udreli sme kliniec po hlavičke. A tam je pes zakopaný.

Nerovnováha v pohybovom aparáte nerobí dobre vášmu telu a dôsledkom tohto jednostranného zaťaženia je **zažívanie utrpenia z bolesti chrbta**.

Mám dobré správy pre vás. Viem ako jednoducho a prirodzene navrátiť vášmu telu rovnováhu a znova si vychutnávať ten pocit bez bolesti. ☺

Stačí ak sa krôčik po krôčiku dopracujete k piatim - *možno teraz neprežením* – **naozaj účinným** (ak sa správne a pravidelne používajú) **zdravým návykom.**



Ak sa stanete majstrami týchto piatich návykov, tak sa váš chrbát môže naozaj uzdraviť.

Ako rýchlo dokážete zvládnuť majstrovstvo len piatich **zdravých návykov?** Bude závisieť len a len od vás. Pretože ste každý jedinečný. Každý z vás má špecifické schopnosti a spôsobilosti.

Dôležité upozornenie pred osvojením si jednotlivých návykov!!!!!!!

Začnite pomaly a najprv si doprajte menšie dávky návykov a postupne pridávajte!

Ak to budete zo začiatku preháňať a budete sa snažiť zaviesť všetky návyky alebo zmeny príliš rýchlo, tak sa môžete preťažiť a všetky zmeny vás znechutia hneď na začiatku.

Postupne krok po kroku, deň po dni si vytvárajte nové zdravé návyky.

Pamätajte! Možno niektoré návyky sú pre vaše telo nové a postupne zobúdzajú vaše svaly, ktoré doteraz dlhý čas spali.

Preto doprajte vášmu telu, aby si postupne zvykalo na prichádzajúce zmeny. Týmto spôsobom si zabezpečíte, že idete tou správnou cestou pre uzdravenie vášho **chrbta**.

Podme teda spoločne vytvoriť pozitívne zmeny vo vašom živote. Pri tejto príležitosti vám predstavujem prvý z môjho pohľadu najdôležitejší návyk, ktorým je **Návyk pohybu**.

Návyk pohybu

Pohyb je zdrojom energie pre vaše svaly a kosti. Bez pohybu svaly ochabujú, kosti rednú alebo nie sú v správnych kĺbových polohách. Vaše telo sa dostáva do nerovnováhy. Tá je skutočnou **príčinou bolesti chrbta**.

Pohybom si rovnováhu v tele udržíte. Ak už nerovnováhu máte (*svalovú alebo kostrovú nerovnováhu*), tak pohybom si ju viete postupne odstrániť.

Poviem vám na rovinu a bez servítky **„chce to naozaj dennú dávku pohybu“**.

Aké druhy pohybov sú dôležité? Vám práve teraz prezradím 😊

Nat'ahovanie tela prvý dôležitý pohyb

Nat'ahovanie (strečing) je veľmi dôležitým pohybom. Všimnite si bábätká, ako sa hneď po zobudení automaticky ponat'ahujú. Vystrú ručičky nožičky a strečing majú za sebou. 😊

Ich svaly a kosti sú pripravené na celodenné energické pohyby. Toto automatické ponat'ahovanie stráca človek v treťom, štvrtom roku života.

Preto robte strečing každý deň (*stačí len pár minút*). Nat'ahujte vaše svaly hneď po zobudení, počas dňa ak pociťujete stuhnutosť a rovnako pred fyzickou záťažou.

Takto budete mať svaly vždy uvoľnené a pripravené na rôzne druhy iných pohybov (*chôdza, posilňovanie, manuálna práca*).

TIP: Strečingové cviky, vďaka ktorým si uľavíte od bolesti chrbta si môžete pozrieť ZDARMA vo videách na tomto linku: [KLIKNITE A PREJDITE K CVIČENIAM.](#)

Chôdza - pre človeka najprirodzenejší druh pohybu

Najprirodzenejším druhom pohybu (*pohybovou aktivitou*) pre človeka je **chôdza**. V dnešnej dobe jej máme akosi menej ako v prehistorických časoch, kedy sme chodili bosí a po nerovnom teréne.

Vďaka bosej chôdzi po nerovnom teréne pracovali svaly ľudského tela na plné obrátky a udržali ho stabilnejším. Inak povedané v rovnováhe.

Moderná doba nás obula do topánok a vytvorila tvrdé betónové chodníky. **A tu nastal problém!!!!**

Obuté svaly chodidiel hrdo kráčajúce po rovných tvrdých chodníkoch a cestách nepracujú tak ako by mali. Tým dochádza k obmedzeniu až strate **stability** vášho **tela**.

Výsledkom je **nestabilita kĺbikov a svalová nerovnováha vo vašom tele**. Začínajú bolieť členky, kolená, bedrové kĺby a táto reťazová reakcia sa rozšíri do dolnej chrbtice, medzi lopatky až na krčnú chrbticu.

Našťastie existuje riešenie, ako tomu všetkému predchádzať alebo zastaviť.

Ako?

Jednoducho 😊 „**Začnite chodiť bosí a po nerovnom teréne.**“

Nenavrhujem vám, aby ste sa teraz vyzuli a chodili všade bosí. 😊 To nie. Ale minimálne raz denne na pár minút si nájdite čas na **bosé chodenie**.

Napríklad kráčajte po tráve, okruhliakoch, piesku na pláži alebo po poľných neupravených cestičkách.

Viem, že najlepšie možnosti chodiť naboso sú v lete. Našťastie existujú rôzne iné alternatívy chodenia naboso.

Ak máte málo príležitosti chodiť vonku naboso, tak si môžete nervové receptory chodidiel aktivovať napr. státím na **akupresúrnej masážnej podložke** (pozri obrázok vpravo) alebo automasážou vďaka loptičke.



TIP1: Len tak pre zaujímavosť si môžete prečítať, ako som testoval masážnu podložku. Kliknite na tento odkaz a čítajte: [Ako som testoval akupresúrnu podložku Shakti proti bolesti chrbta.](#)

TIP2: Alebo si pozrite na videu ZDARMA, ako si vďaka masážnej loptičke uľaviť od bolesti chodidiel. [TU KLIKNITE A PREJDITE NA VIDEO.](#)

Rovnako si môžete nerovný terén nasimulovať v obývačke. Stačí rozrezať staré tenisové loptičky cca 5 kusov a rozložiť ich po zemi. A už sa len po nich prechádzajte. Je to super relax a posilnenie pre váš chrbát.

Ako si návyk chôdze osvojíte?

Netrávte dni na betónovom alebo tvrdom povrchu. Zobúdzajte vaše svaly chodidiel za pomoci chôdze **postupne!**

Zo začiatku si doprajte dvoj až päť minútovú prechádzku. Vy odvážnejší sa môžete prechádzať bosí a vy menej odvážnejší obutí.

Dôležité ale je, aby ste sa prechádzali po nerovnom teréne a nie po rovných chodníkoch. Vhodné sú mierne členité lesné alebo poľné chodníky, kamenisté cestičky, piesočné pláže a kamienkové cestičky (*tie nájdete aj v mnohých wellnessoch*).

Výhodou chôdze po nerovnom teréne je, že si musíte dávať pozor na každú nerovnosť a tak zapájate mozog s takým pohybom, aby ste telo udržali v rovnováhe.

Počas chôdze v nerovnom teréne sa zapájajú do činnosti hlboké svaly a dochádza k spevňovaniu **centrálneho systému** (core) **tela**. Samozrejme, že sa pri chôdzi prekrvujú vaše svaly, tie vyživujú kosti a dochádza k výžive medzistavcových platničiek.

Určite si čas v rámci dňa kedy budete chodiť na prechádzku. Sústreďte sa na to, aby ste vyšli von z dverí – **najdôležitejšie je začať**.

Najprv začnite s krátkymi 5 minútovými prechádzkami. Postupne si prechádzky predlžujte. Sľúbte si, že budete chodiť každý deň v určitý čas. Nájdite si niekoho s kým sa budete prechádzať. Aspoň sa budete vzájomne podporovať.

Túto metódu môžete použiť i pre **ostatné návyky v tejto knihe**.

Ďalšie tipy ako mať čo najviac prirodzeného pohybu

Ak vám to dovoľujú možnosti vynechajte vyvážanie sa výt'ahom a kráčajte po schodoch *(ak nemáte kondičku postupne pridávajte poschodie, ak bývate vysoko, tak zdolajte len pár poschodí a potom chod'te výt'ahom)*.

Ďastá chôdza po schodoch prospieva vášmu chrbtu. Snažte sa chodiť vystretí bez hrbenia ako hradná stráž.

Ak ste šoférom, tak zaparkujte autom ďalej od vášho cieľa a zvyšok prejdite peši. Ďastá chôdza má veľmi pozitívne účinky pre váš chrbát.

Nie len chôdza ale aj správne držanie tela je veľmi podstatné, aby ste si udržali váš chrbát zdravý. Preto vám v ďalšej kapitole predstavím ďalší z 5-tich návykov **„Návyk správneho držania tela“**.

Návyk správneho držania tela

Zaťažení celodennou činnosťou a obrovským množstvom denných povinností si vôbec neuvedomujete, že častokrát používate vaše telo nesprávne.

Výsledkom dlhodobého jednostranného zaťaženia tela v pokoji (*napr. sedenie za PC*) alebo pohybe (*napr. dvíhanie predmetov....*) je **zlé držanie tela**.

Hlava predklonená, plecia prehnuté dopredu, vykrivenia do strán alebo prehnutie v dolnej časti chrbta.

Aby sme tomu zabránili je načas vytvoriť návyk, ktorý bol pre vás bežný v detskom veku. V detstve ste používali svoje telo pri sedení, státí, ležaní alebo pri rôznych pohybových aktivitách správne a bez toho aby ste ho museli kontrolovať.

Lenže detské časy sú už preč a s nimi aj vaše prirodzené návyky držania tela.

Podme si teda oživiť už dávno **zabudnutý návyk správneho držania tela.**

Najprv si vybudujete návyk držania tela pri **statických činnostiach** ako je státie, sedenie za PC, sedenie v aute alebo na gauči a spanie.

Následne sa naučíte návyk pri **dynamických činnostiach** ako je správna chôdza, dvíhanie predmetov, nastupovanie do auta a iných činnostiach.

Správny postoj

Snažte sa udržať postoj ako vojaci. Zhrbený postoj je prejavom ťažkého života a stresu. Ak sa vyrovnáte, zlepší sa vám aj vaša nálada. Takže hlavu hore a úsmev. 😊

Ak sa často hrbíte, tak denne trénujte tento narovnávací cvik.

Postavte sa, rozkročte nohy na šírku ramien tlačte kostrč do neba, podsad'te panvu, stiahnite brucho, vypnite hrud', vytiahnite hlavu, vzpažte ruky do neba a zhlboka dýchajte cca 15 až 20 sekúnd. Opakujte 3-krát denne.

Nesprávne držanie tela spôsobuje nerovnovážne zaťaženie chrbtového svalstva. Následkom je svalová nerovnováha (*oslabenie a skrátenie svalov chrbta*). A tá bolí.

TIP: Cviky, ktoré podporujú správne držanie tela nájdete vo videách ZDARMA na tomto odkaze: [KLIKNITE A PREJDITE NA CVIKY.](#)

Sedenie za PC

Keď sedíte za PC, robte to tak trochu naruby. V rozpore čo rôzni experti na ergonómiu tvrdia, neexistuje dokonalá výška pre sedenie, magický uhol pre vaše ruky a zápästia, ktoré by dokonale zabránili vašim bolestiam chrbta.

Namiesto hľadania najlepšej pozície pre sedenie rozpochybujte svoje sedenie – dajte ho do pohybu.

Ako?

Meňte sedacie pozície dosť často. Bud'te ako malé neposedné deti. 😊

Ak je vaše telo dlho v jednej pozícii – aj keď je ergonomicky dokonalá – po určitom čase vás vaše svaly (*zodpovedné za sedenie*) tak či tak neudržia v dokonalej pozícii.

Dochádza k ich preťaženiu. Začínajú bolieť najviac v krížoch, v oblasti bedier, medzi lopatkami alebo v šiji.

Ale dosť bolo všeobecných rečičiek o správnom sedení. Zaved'te si do svojho pracovného režimu konkrétne tipy pre zdravé sedenie.

Meňte polohy sedenia. Striedajte aktívnu pracovnú polohu (*písanie za PC, písanie poznámok na papier, šitie na šijacom stroji, pri jedení atď.*) s relaxačnou polohou (*vyvalenie sa do stoličky*).

Ak ste v aktívnej pracovnej polohe tzn. naklonený k PC dochádza zároveň k sklopeniu vašej panvy. V tomto prípade je dobré, ak tento náklon podporí aj vaša stolička.

TIP: Pre dynamické sedenie môžete použiť i [dynamicky podsedač alebo fitloptu](#), ktoré podporia správnu polohu vášho chrbta v aktívnej polohe. Sed'te na nich maximálne hodinku a striedajte so stoličkou.

Tak ako som už v úvode povedal. Pri dlhodobom zotrvaní v aktívnej polohe dochádza k preťaženiu vašich statických svalov.

Preto najneskôr po hodinke túto aktívnu (pracovnú) polohu nahradíte **relaxačnou polohou**. Jednoducho sa oprite do kresla. Uvedená poloha sa používa hlavne vtedy, ak rozmýšľate nad riešením nejakého problému.

Obe spomínané polohy (*aktívna a relaxačná*) striedajte podľa vašej potreby. Minimálne raz za 30 minút. Medzi striedaním polôh si 2-3 minútky zacvičte pár natáhovacích a posilňovacích cvikov.

Meňte v priebehu dňa výšku sedenia (*závisí od typu stoličky*). To môžete spojiť aj s výmenou stoličky alebo vložením klinového podsedačku medzi zadok a stoličku.

Striedajte myš ľavá pravá ruka a aspoň raz za deň si zmeňte výšku monitora vášho PC (dajte knihu pod PC) a rovnako i vašej klávesnice (*dajte si podložku*).

Meňte raz denne i veľkosť písmen na vašom PC aby ste nezízali z blízka na monitor, tým zabránite prílišnému nakláňaniu vášho chrbta.

Ak používate laptop a chcete si ho položiť na vaše stehná, tak si podložte vankúš, aby ste zabránili prehnutiu vášho chrbta

Nainštalujte si aplikáciu zvukovej signalizácie do PC alebo do mobilu, ktorá vás upozorní, že je najvyšší čas aby ste si rozhýbali stuhnuté svaly od sedenia. Robte si veľa krátkych 2-3 minútových prestávok. Počas nich sa poprechádzajte, postavte sa vykonajte pár naťahovacích cvikov pre vaše stuhnuté svaly.

Sedenie v aute

Časté sedenie v aute počas šoférovania výrazne zaťažuje vašu driekovú chrbticu. Ak máte chrbticu prehnutú do úúúčka „)“ smerom k sedačke pri častom šoférovaní, tak sa určite skôr či neskôr dostavia problémy.

Aby ste zabránili prehnutiu chrbtice **využívajte driekovú opierku**. Vďaka nej si dáte chrbát do správnej polohy „(„ a hneď sa vám ul'aví.

Rovnako dôležité je nastaviť volant a správnu vzdialenosť sedadla od volantu (*ruky by mali byť ohnuté v lakt'och a chodidlá pohodlne opreté na pedáloch*).

Ak máte veľké problémy s chrbtom pri šoférovaní, tak robte počas jazdy pravidelne každé dve hodiny prestávky. Počas nich sa ponaťahujte a zacvičte si.

Aj počas šoférovania sa dá mierne zacvičiť. Ja dávam ramená dopredu a dozadu. Nakloním sa dopredu dozadu atď. Robte to hlavne ak stojíte na semafore, v zápche alebo pri nižších rýchlostiach.

Sedenie na gauči

Doma po práci častokrát klesnete do fotelky alebo na gauč. Zdá sa vám to pohodlné a super. Áno je to pravda. Tento spôsob sedenia v mladšom veku necítite.

Ale potom to príde tak tesne pred štyridsiatkou. Zrazu takéto haka baka vyval'ovanie začína šklbať kade tade v chrbte. Dokonca to poškodzuje medzistavcové platničky.

Pri sedení na gauči je sedacia plocha dlhšia ako vaše stehno. Hlava sa dostáva do predklonu a dochádza k ukrižovaniu vašich krížov alebo k odsúdeniu vašej chrbtice na doživotné problémy.

Vaše platničky splásnú ako vyfučaný balón a ich obal sa postupne vysunie priamoúmerne vášmu sedeniu až kým sa nevytočí nejaký chrbtový nerv do zúrivosti. ☹

Riešením ako zabrániť demolácii vášho chrbta a udržať vaše platničky nafúknuté ako parené buchty je jednoduché.

Stačí ak váš chrbát počas sedenia podporíte napr. [valcovou opierkou](#). Opretím sa o valec odbremeníte citlivé časti chrbtice a zabezpečíte prirodzené držanie chrbta.

Poloha tela počas spánku

ste niekedy ráno s boľavým chrbtom alebo krkom? Pravdepodobne to spôsobila neprirodzená poloha počas spánku. Spôsob akým spíme má dopad i na zdravie vašej chrbtice i celého chrbta.

Ak spíte na chrbte s vystretými nohami, váš spodný chrbát sa pravdepodobne ohne. Po dlhšom čase spania v tejto polohe to môže viesť k bolestivosti.

Aby ste zabránili prehnutiu spodnej časti chrbta umiestnite veľký vankúš pod vaše kolená. Táto pozícia zohnutých kolien pomôže znížiť prehnutie vašich krížov počas spánku.

Rovnako použite malý vankúš pod vašu hlavu, tak by ste neprehli vašu krčnú chrbticu smerom dopredu.

Ak spíte na boku, tak váha vášho tela tlačí na rameno vašej ruky a druhé rameno je príliš vpredu aby udržalo ruku na posteli. Ak leží vaša horná ruka na posteli, tak ťahá vašu panvu, ktorá ťahá váš chrbát.

Aby ste minimalizovali tento problém, predĺžte si spodnú ruku priamo od tela a nechajte odpočívať hornú ruku na vašom boku a použite vankúš alebo perinu medzi vaše nohy v šírke vašich bokov. Pod hlavu použite vankúš, ktorý zachová vašu chrbticu vyrovnanú v celej dĺžke.

Ak spíte na bruchu. Spánok na bruchu je najhoršia pozícia, ak trpíte bolesťou chrbta. To spôsobuje prehnutie vašich krížov, prehnutie vašich ramien a tlačenie vášho krku do jednej strany.

Tu odporúčam zmenu polohy spánku. Alebo si dajte vankúš pod brucho, aby ste chrbticu vyrovnali.

TIP1: Ako vybrať správny vankúš, aby krčná chrbtica nebolela si môžete prečítať na tomto linku: [KLIKNITE A PREJDITE NA ČLÁNOK.](#)

TIP2: Ako vybrať správny matrac na chrbticu si môžete prečítať na tomto linku: [KLIKNITE A PREJDITE NA ČLÁNOK.](#)

Správne používanie tela pri zdvíhaní ťažkých predmetov

Niektorí z vás častejšie alebo sem tam zdvíhate ťažké predmety. Keď dám svojim klientom úlohu, zdvihnúť nejaký ťažký predmet. Hneď zistím prečo ich chrbát trpí.

Väčšina vykoná predklon, pri ktorom je chrbát prehnutý a nohy skoro vystreté. Pre mladý chrbát je to ešte celkom znesiteľné. Ale vo vyššom veku dosť nebezpečné pre medzistavcové platničky, stavce a svaly chrbta.

Preto, ak dvíhate ťažké predmety, tak to robte vždy pri vyrovnanom chrbte. Podobne ako vzpierači (*chrbtica musí byť kolmo dole*). Veľmi veľmi ťažké predmety radšej sami nedvíhajte.

Viem, že je obrovské množstvo povolání, kde toto pravidlo zdvíhania a nosenia ťažkých predmetov neplatí (*napr. nosenie hrncov v závodných a školských jedálňach, zamestnania, kde sa zdvíhajú ťažké bremená atď.*)

Tu odporúčam pri veľkých problémoch s chrbtom zmeniť zamestnanie. Alebo posilňovať centrálny systém tela.

Správne používanie tela pri zdvíhaní drobných predmetov

Často sa stáva, že vám pri práci spadne niečo na zem. Nejaká drobnosť napr. mobil, peňaženka... Idete ju zdvihnúť a zrazu.....SEK HO TAM V KRÍŽOCH. Hexenšus ako vyšitý. ☹

Aj tu platí rovnaké pravidlo. Zdvíhajte predmety pri vyrovnanom chrbte. Neprehýbajte sa v chrbte. Takto neskutočne zaťažíte dolnú bedrovú časť chrbtice. Potom pri zdvíhaní sa smerom hore to „rupne“.

Zdvíhajte predmety tak, že idete do podrepu pri vyrovnanom chrbte. Ak vás bolia kolená, tak zanožte jednu nohu dozadu a predkloňte sa s vyrovnaným chrbtom.

Táááák toto sú základné princípy používania vášho tela pri statických a dynamických činnostiach.

TIP: Detailnejšie používanie tela pre rôznych činnostiach (*nasadanie do auta, kúpanie dieťaťa, prenášanie imobilných ľudí, práca pri kuchynskej linke, umývanie zubov*) prezentuje vo svojej knihe **Bolest' a škola chrbtice** Prof. MUDr. Anton GÚTH, CSc. [KLIKNITE ZISTITE VIAC O KNIHE](#)

Pri budovaní návykov správneho držania tela postupujte pomaly. Najprv si ich nacvičujte maximálne 2 minútky. Potom pridávajte čas.

Pri nácviku si vždy uvedomte, že je to prospešné pre vašu chrbticu a chrbát. Pretože si ho chránite pred bolesťou a cvičíte si jeho správne používanie.

Určte si tzv. AHÁÁÁ body, kedy vám napadne, že sa máte vyrovnat'. Napríklad ráno vstanete a idete sa napiť do kuchyne. Pohár vody nech vám pripomenie: vystri sa a usmej sa. 😊

A takýchto bodov v priebehu dňa si určte čo najviac. Alebo, keď idete niečo zdvíhať, nech vám chrbát našepká. Vyrovnaj sa a šetri ma! 😊

Super návyk správneho používania tela podporíme ďalším dôležitým **návykom zdravého stravovania.**

Návyk zdravého stravovania

Vybudovať si návyk zdravého stravovania je pre vaše telo i chrbát veľmi dôležité.

Aby správne fungovali vaše kosti i svaly potrebujete dostať do nich potrebné množstvo energie vo forme živín, vitamínov a minerálnych látok, ktoré sa nachádzajú v rôznom množstve a pomere v potravinách.

Zdravé stravovanie výrazne podporuje uzdravovanie chrbta s používaním ostatných zdravých návykov a bez neho je uzdravenie chrbta prakticky nemožné.

Aké potraviny by ste mali konzumovať, aby ste si udržali resp. sa prepracovali k zdravému chrbtu?

Morské ryby

Prečo jesť morské ryby? Sú bohaté na esenciálne (omega 3) mastné kyseliny, obsahujú vitamín D a E. Niektoré aj selén (Se) a vápnik (Ca). Ak denne skonzumujete 20 deka rýb zabránite reume, zápalom svalov, svalovej únave, artróze, chronickej polyartritíde, artritíde a posilnite kosti.

Orechy

Orechy sú úžasné, pretože obsahujú omega 3 mastné kyseliny, vitamíny E a B, sú zdrojom vápnika (Ca), horčíka (Mg) a selénu (Se). Ich denné konzumácia je prevenciou pred opotrebovaním a rednutím kostí. Pôsobia proti artróze, zápalom, uvoľňujú stuhnuté svalstvo a proti chronickej polyartritíde a artritíde.

Zelenina

Minimálne päťkrát denne si doprajte zeleninu. Najlepšie v surovom stave. V zelenine nájdete vitamín E a C. Zelenina je bohatá na bór, vápnik, horčík a selén. Mnoho vitamínov a minerálov pre zdravé kosti a uvoľnenie svalstva.

Ovocie

Ovocie by malo byť samozrejmosťou vášho jedálneho stola. Preto je ovocie dôležité pre váš chrbát. Mnoho druhov ovocia obsahuje veľké množstvo vitamínu C a jeho dostatočné množstvo je vhodné na zápaly nervov, liečenie artritídy, pre vývoj a zachovanie pevných kostí a zdravého nervového systému.

Celozrnné výrobky, ovsené vločky, pšeničné klíčky a semienka

Sú neskutočnou zásobárňou esenciálnych mastných kyselín, vitamínov E a B. Obsahujú kalcium, [magnézium](#), mangán a zinok. Všetky dôležité vitamíny a prvky potrebné pre zdravé kosti a svaly vášho chrbta ale i celého tela.

Preto, ak ich ešte nemáte zaradené vo svojom jedálničku, tak ich tam postupne zaradíte. A chrbát sa vám za to odvdáčí. 😊

Strukoviny

Podobne ako celozrné výrobky aj strukoviny sú bohaté na vitamín B a prvky kalcium, magnézium, horčík, mangán, selén a zinok. Ich zaradenie do jedálneho lístka môžem len odporúčať.

Mliečne výrobky a mäso

Mliečne výrobky sú predovšetkým zdrojom vápnika. Chudé mäsko je zdrojom omega 3 mastných kyselín a hovädzie mäso obsahuje fluorid potrebný pre zdravé kosti.

TIP: Čo všetko by mali obsahovať potraviny vhodné pre váš chrbát sa dozviete podrobnejšie v tomto článku [Čo jesť, aby chrbát nebolelo.](#)

Prečo jest' zdravo a vyvarovať sa nezdravým jedlám?

Minimálne raz denne zahrňte do svojho jedálnička zeleninu a ovocie. Zelenina a ovocie ako ste si už všimli majú pozitívny vplyv pre váš chrbát a aj celkovo na vaše zdravie. Pri konzumovaní zeleniny a ovocia nešetríte a poriadne si jej doprajte.

Vyvarujte sa vysoko kalorickým, vypráženým a tučným jedlám, prázdny bielym cukrom. Snažte sa jest' menej polotovarov. Obsahujú veľa emulgátorov a berú vám veľa energie.

TIP: Ako sa stravovať tak, aby váš organizmus pracoval správne si môžete prečítať v článku. [TU kliknite a prejdite na článok.](#)

Tieto jedlá obsahujú plno chémie a spôsobujú aj vaše problémy s chrbtom. A ak sa k tomu pridruží stres tak výsledok už poznáte.

Každý deň si zaradte do svojho jedálnička minimálne jednu zdravú BIO potravinu, ktorá zodpovedá prirodzenému stavu. Po čase sa začnete cítiť zdravo a bez bolesti.

Svoj jedálniček si spestrujte postupne. Pridávajte strukoviny, orechy, semienka, cereálie bez cukru a celozrné potraviny. Odstráňte jedlá s éčkami, soľou a nasýtenými tukmi.

TIP: V prípade, že máte veľký nedostatok živín, môžete ich doplniť vo forme [výživových doplnkov](#).

A rovnako si začnite budovať pre váš chrbát životne dôležitý **návyk pitia vody**.

Praktická pomôcka zdravej výživy

ZDRAVÝ TANIER

Zelenina

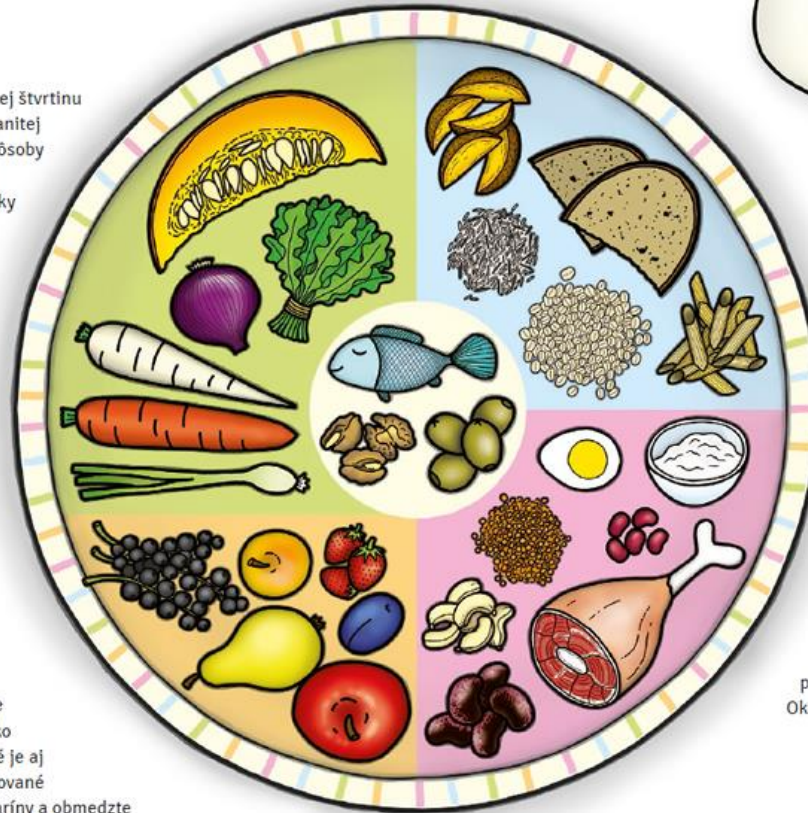
Zelenina by mala tvoriť najmenej štvrtinu príjmu potravín. Čím viac rozmanitej zeleniny upravenej na rôzne spôsoby zjete, tým lepšie. Hranolky sa do zeleniny nepočítajú a zemiaky patria svojim zložením skôr k polysacharidom.

Ovocie

Ovocie tvorí druhú štvrtinu taniera. Najzdravšie a najvýživnejšie je jesť sezónne ovocie rôznych druhov a farieb. Príjem ovocia je možné nahradiť konzumáciou zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky sú najhodnotnejšie v superzdravých potravinách ako orechy, avokádo či ryby. Vhodné je aj kvalitné maslo a za studena lisované rastlinné oleje. Nejedzte margaríny a obmedzte aj ďalšie priemyselne upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny sú najlepšie v podobe čistej vody a nesladených čajov. Sladené nápoje a čaje radšej úplne vynechajte.

Polysacharidy

Polysacharidy sú najlepšie v prirodzenej podobe. Napríklad proso, ovsené vločky, žitné kváskové chleby či divoká ryža. Dôležité je obmedzovať jedenie výrobkov z nehodnotnej bielej múky.

Bielkoviny

Bielkoviny získate najlepšie z rýb, strukovín, orechov, semienok, kysnutých mliečnych výrobkov, vaječ či mäsa. Väčšine z nás prospieva vyšší podiel rastlinných zdrojov bielkovín. Vyberajte podľa svojej chuti a stravovacej filozofie.

Životný štýl

Celkovo odporúčam uprednostňovať prirodzené potraviny pred polotovarmi, lokálne a bio potraviny pred nekvalitnou vekoпродукciou a dovozom. Okrem zdravej stravy si dopriavajte aj pohyb na čerstvom vzduchu, dostatok spánku, priateľov a dobrej nálady!

Návyk pitia vody

Prečo je vytvorenie návyku pitia dostatočného množstva vody dôležité? Odpoveď vám odhalí zloženie vášho tela, ktoré obsahuje 50% až 60% vody. Ak vážite 60 kg, tak vaše telo obsahuje 30 až 36 litrov vody (*1 liter vody = 1 kg vody*).

Pre zdravý chrbát sú veľmi dôležité pevné kosti (*obsahujú 25% vody z hmotnosti kostí*), funkčné svaly (*obsahujú 70% vody z hmotnosti svalov*) a medzistavcové platničky (*obsahujú 90% vody z ich hmotnosti*).

Celé vaše telo, aby bolo zdravé potrebuje dostatočné množstvo vody. Ak si vybudujete návyk pitia, tak si uchováte dostatočne pevné kosti, správne fungujúce svaly (*bez svalovej nerovnováhy*) a medzistavcové platničky zdravé a elastické do vysokého veku.

Aké je to **dostatočné množstvo vody**? V rozpore čo rôzni odborníci na pitie vody tvrdia – piť denne minimálne cca 2 až 2,5 litra vody – ja zastávam názor, že človek by mal vypiť toľko vody resp. tekutín koľko si jeho telo žiada.

Konkrétne množstvo prijatej tekutiny závisí od toho v akom prostredí sa nachádzate (*teplo, zima, vlhko*), od vašej fyzickej aktivity, váhy, od vášho veku, pohlavia a stravovacích návykov.

Ako ale zistiť koľko vody počas dňa potrebuje vypiť?

Všímajte si v priebehu dňa farbu a množstvo moču. Počas dňa by ste mali vylúčiť močom 1 až 1,5 l vody. Mali by ste vylučovať svetlo žltý moč. Tmavý moč a nízka frekvencia močenia je jasným dôkazom, že vaše telo nemá dostatok tekutín a potrebuje ich doplniť.

Hlavnou látkou pre život ľudskeho organizmu je voda. Najvhodnejším typom vôd sú prírodné stolové vody a ľahké minerálne vody s vyrovnaným obsahom minerálnych látok do 500 mg/l.

Vodu však doplníme aj prostredníctvom potravy, ktorú prijmemo. Z toho dôvodu je ideálny vysoký príjem ovocia a zeleniny. *Vysoký obsah vody majú: napr. uhorka = 96% voda, hlávkový šalát = 95% voda, paradajka = 93% voda, melón = 93%, jahoda = 83%, pomaranč = 83% atď.*

Ako si vytvoríte návyk pitia dostatočného množstva vody?

Pocit smädu je prvým signálom nedostatku vody. Pri správnom dodržaní pitného režimu by sme nemali pociť smäd. V priereze dňa je dôležité dodržiavať najmä pravidelnosť a priebežné pitie.

Kedy odporúčam piť vodu? Najlepšie po prebudení cca pol litra vody.

Ak vypijete dva poháre vody po zobudení, tak aktivujete vnútorné orgány. Telo je po spánku dehydrované.

Pite pohár vody vždy polhodinu pred jedlom alebo po jedle čo pomáha lepšiemu tráveniu.

Vypite pohár vody pred sprchovaním je dobrou prevenciou pred zvýšením krvného tlaku.

Vypitie pohár vody pred spaním pomáha pred infarktom a mozgovou príhodou.

Princíp správnych dávok

Aby bol organizmus hydratovaný efektívne, je správne prijímať menšie objemy vody v častejších intervaloch.

Nesprávne je jednorazové pitie väčšieho množstva, ktoré zdanlivo odstráni pocit smädu ale neprimeraný objem nie je v súlade s aktuálnymi potrebami organizmu. Telo si nedokáže „vyrobiť“ zásoby a voda iba „pretečie“ organizmom. Preto ho zásobujme vodou plynulo

Návyk pitia vody si budujte postupne. Radšej menšie dvojdecové dávky (1 pohár) ako veľké pollitrové nárazovky . Nechajte si pohár vždy na takom mieste, aby vám pripomenul, že sa máte napiť. 😊

Pri vychutnávaní vody vo forme zdravých ovocných alebo zeleninových nápojov si v pokoji môžete budovať **návyk oddychu**. 😊

Návyk oddychu

V rámci liečebných a zdravotných cvičení sa často stretávam s jedným zaujímavým javom. Ľudia nevedia oddychovať. Počas cvičebnej polhodinky zisťujem, že cvičiaci sa stále niekam ponáhľajú.

Cítim z nich stres, unáhlenosť, neistotu a niekedy paniku. Rýchlo rýchlo odcvičiť a hups ho do starých stresových koľají. Toto nie je riešenie pre váš chrbát. Ten potrebuje naozajstný relax.

Počas cvičení vždy opakujem. Máte čas, vychutnajte si tú polhodinku cvičenia, berte to ako relax, odvráťte pozornosť od všetkých problémov. Rýchlejšie prichádza uzdravenie vašich problémov.

Preto je veľmi dôležité, aby ste si vytvorili návyk oddychu. Dnešní ľudia nevedia oddychovať. Vždy sú v akomsi kríči alebo napätí a niečo ich ženie do práce. Potom príde situácia, keď majú chvíľku čas a vtedy ich začne pobolievať chrbát. A znova idú niečo robiť.

Druhá skupina ľudí zase priveľmi oddychuje. A vyžíva sa v tom, že sú chorí a im už nič nepomôže. Sú v akomsi začarovanom kruhu bolesti.

Urobte si návyk oddychu postupne a naučte sa relaxovať. Neznamená to chodiť na luxusné dovolenky, ale nájsť si čas pre seba. Kde ste sám so sebou aspoň 30 minút denne. Aspoň na chvíľku sa odpútajte od okolia len tak relaxujte alebo meditujte.

Viem, že mnohí máte problém nájsť si chvíľku pre seba. Z rôznych dôvodov: starostlivosť o dieťa, zhony v práci atď. Ale bez oddychu telo kolabuje alebo vyhorí. Dopad stresu ani nemusím vysvetľovať. Vidím to denne na mojich klientoch.

Preto vám znova pripomeniem, ktoré činnosti sú dôležitou súčasťou relaxu.

Dostatočný spánok.

So spánkom je to niekedy komplikované. Nespavosť vám pokazí celý deň. Zlý spánok znamená stres a napätie už od rána. Svalstvo je v napätí a zrazu prichádza bolesť.

Príjemný deň v práci s rodinou a relax zabezpečí dobrý spánok. Tu neexistuje striktné pravidlo ako a ako dlho spať - napr. spať minimálne 8

hodín. Každý to máme rôzne. Niektorým stačí 5 hodín a niekto musí spať viac ako 8 hodín.

TIP 1: K dobrému spánku patrí kvalitný matrac. Ako vybrať správny matrac sa dozviete v článku: [TU kliknúť a prejsť na článok.](#)

TIP 2: Pre správnu spiacu polohu je rovnako dôležitý i správny vankúš. Ako si vybrať vankúš vhodný pre chrbát sa dočítate v článku. [TU kliknúť a prejsť na článok.](#)

Pravidelný smiech

Každý deň sa zabavte a zasmejte. Smiech lieči, posilňuje bránicu, rozohreje vám svaly a vyplaví hormón šťastia. Preto neváhajte a stretávajte sa s ľuďmi, ktorí sa radi bavia a usmievajú.

Relaxačné dýchanie

Mnoho ľudí bez toho aby si to uvedomili má tzv. stresové dýchanie. Aké to je? Pri nádychu sa zdvíhajú plecia a dych trvá krátko. Zdravý človek by mal mať dýchanie pokojné a ako sa ľudovo hovorí – mali by sme dýchať do brucha.

Respektíve pri nádychu by sa mali hýbať hrudná kosť, rozšíriť posledné dve voľné rebrá do boku a mierne zväčšiť brucho. Takto sa učia dýchať speváci. 😊

Oddychujte pri športe

Ľudia v praveku lovíli divú zver a utekali pred divou zverou, aby prežili. To boli jediné „športové aktivity“, pri ktorých aktívne oddychovali. 😊

Dnešná doba ponúka široké spektrum športov, ktoré pomáhajú udržovať váš chrbát zdravý a dokonca sú účinnejšie pre váš chronický chrbát ako dlhodobé hltanie tabletiiek s vedľajšími účinkami.

TIP: Ak máte problémy s chrbticou, tak vám odporúčam nasledujúce športy, vďaka ktorým si uľavíte od bolesti chrbta. Viac sa dozviete v článku na tomto linku [**„Vhodné druhy športu pre chrbticu“**](#).

Doprajte si účinné cvičebné a pohybové terapie

Skvelých cvičebných aj pohybových aktivít je obrovské množstvo. Stačí si len vybrať a začať sa hýbať alebo cvičiť.

Dole uvádzam odkaz na videá s cvikmi, vďaka ktorým si môžete uľaviť od bolesti chrbta. Cviky sú účinné len za predpokladu, že sa vykonávajú pravidelne (stačí 10-15 minút denne).

[TU KLIKNITE A PREJDITE NA VIDEÁ SO ZDRAVOTNÝMI CVIKMI](#)

Záver

Aké návyky si potrebujete vytvoriť, aby ste si zmiernili bolesti chrbta už viete. Aby ste sa stali majstrami všetkých piatich návykov musíte ísť do akcie a krôčik po krôčiku návyky prirodzene zaradiť do svojho života.

Chcel by som podčiarknuť, že len dodržaním všetkých piatich návykov máte šancu dopracovať sa k uzdraveniu vášho chrbta.

Rátajte s tým, že cesta k zdravému chrbtu môže byť trošku dlhšia, ako ste si predstavovali. Dôležitá je trpezlivosť a viera v uzdravenie.

Ak sa vám bude zdať, že to nejak nefunguje. A vy dospejete k tomu, že potrebuje pomoc, tak neváhajte a napíšte mi na e-mailovú adresu:

info @bolest-chrbtice.sk. Rád vám poradím, ako riešiť váš problém.

Prajem vám rýchle uzdravenie a život bez bolesti. 😊

Špecialista na cviky pre zdravie Miro 😊

