

Vabanege stressist teadlikult hingates

Kuna hingamine ja närvisüsteem on omavahel seotud, võite hingamist muutes mõjutada oma keha ja meele stressitaset. Alljärgnevalt lihtne nipp, kuidas sügava ja aeglase hingamise abil rahuneda.

Leidke rahulik ja vaikne koht, kus puuduvad välised ärritajad (TV, telefon, arvuti, inimesed).

Istuge mugavalt, sirge seljaga. See toetab sügavat hingamist.

Hingake läbi nina nii sisse- kui ka väljahingamisel.

Suunake kogu tähelepanu hingamisele. Jälgige, kuidas hingate sisse ja kuidas välja.

Hakake hingama sügavamalt. Hingake kogu aeg läbi nina,

kuid tundke hingamisel oma kurgus kerget kontraktsiooni ning kontrolli. See tekitab kurgus vaikse kohiseva hääle. See on spetsiifiline jooga hingamise tehnika, mis aktiveerib diafragma, muutes seeläbi hingamise sügavamaks ja rahulikumaks ning rahunedes hüperaktiivse meele.

Kui olete kõik ülalmainitu ära teinud (kokku u 5 minutit), võite alustada hingamisharjutusega.

■ Sügav sissehingamine (lugege mõttes 6–8ni), sügav väljahingamine (lugege mõttes 6–8ni) – tehke seda 5–10 korda.

■ Pärast viimast p i k k a

REPRO

väljahingamist hoidke hinge kinni (kuid oma keha ja meel hoidke lõdvestunud ning rahulikud) ning lugege mõttes 6–8ni. Pärast seda hingake sügavalt sisse (lugege 6–8ni). Tehke seda kolm korda.

■ Kui olete kolm korda teinud väljahingamise–hinge kinni hoidmise–sissehingamise tsüklit, hingake mõned korrad vabalt, kuid sügavalt sisse ja välja.

■ Pärast viimast sügavat sissehingamist hoidke hinge kinni ja lugege mõttes 10–12ni. Ja siis hingake aeglaselt välja. Jällegi korrake seda kõike kolm korda.

■ Kui olete taas kolm korda sissehingamise–hinge kinni hoidmise–väljahingamise tsüklit teinud, hingake vähemalt viis korda vabalt sisse ja välja.

■ Korrake seda seeriat soovi korral veel 1–2 korda või laske kurk vabaks. Hakake tasapisi hingama tavapäraselt, kuid keskenduge ikka veel sisse- ja väljahingamisele. Pärast paarimüüritulist vabalt hingamist jätkake oma päeva energilise keha ja rahuliku ning selge meelega.

JOCKE SALOKORPI

Ashtanga jooga õpetaja



» LUGEJA KÜSIB

Margariin või taimeõli

Olen tähele pannud, et Figuurisõprade retseptides kasutatakse päris tihti margariini. Kuid margariin sisaldab ju transrasvu. Kas poleks parem asendada see küpsetistes taimeõliga?

A. U.

Harjumaalt

Vastab

Figuurisõprade konsultant

KAJA TORM

Figuurisõprade retseptid sisaldavad tõepoolest sageli margariini. Salenejal on tähtis toidust saada energiat vähendada, kuid heast-paremast üldse loobuda ei ole sel perioodil mõistlik.

Seepärast ongi lahenduseks väiksema energia- ja rasvasisaldusega koogid-küpsetised. Küpsetistes annavad kõige rohkem energiat rasv ja suhkur, seepärast on kalorivaesema tulemuse saamiseks võimalik kas vähendada rasva hulka või kasutada kergemat rasvainet.

Tänapäeva margariinide valmistamisel kasutatav tehnoloogia on õnneks viinud transrasvade osa seal miinimumini. Samas söövad figuurisõbrad kooke-küpsetisi vaid mõõdukas koguses. Palju rohkem sõltub sellest, mida süüakse lisaks koogitükile.

Figuurisõbrad püüdlevad tasakaalustatud, mitmekülgse toitumise suunas, tarbides toite kõigist toidurühmadest, ka taimset rasva, näiteks õli sa-

latites. Harva söödud isevalmistatud koogitükk, milles margariini osa tühi, ei saa kuidagi kellegi tervisele halvasti mõjuda. Siinkohal väike võrdlus: 100 g õli sisaldab 900 kcal, 100 g 50% margariini – 450 kcal. Selline margariin sobib suurepäraselt küpsetistesse, olen ise seda pidevalt kasutanud.

Kõik sõltub sellest, mida süüakse päevast päeva, kui suured on kogused, millised on valikud jne.

Kui süüa põhiliselt kooke, pirukaid, saiakesi, küpsiseid või toituda ebakorrapäraselt (näiteks kord päevas ja sedagi õhtul), kasutada liigselt soola ja rohkelt rasva, võib see varem või hiljem lisaks liigsele kehakaalule põhjustada ka tervisehäireid.