



KONTAKT:

Dr Irena Dželetovi Miloševi

Tel: 011 20 78 642

e-mail: kancelarijazastarije@zdravlje.org.rs

GRADSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVLJE



5. Dovoljno odmora - protiv prole nog umora može da pomogne i zdrav san od osam sati i odlazak na spavanje ranije nego obično. Ujutru, čim se probudite, ustanite iz kreveta bez odlaganja, nemojte da se izležavate bez potrebe.

6. Redovno tuširanje - preporučuje se jutarnje tuširanje naizmenično toplom i hladnom vodom, ali da hladna bude na kraju, a uveče opuštanje u toploj kupki sa eteričnim uljima, koja će osvežiti kožu i povoljno uticati na varenje.

7. Masaža - dok ste pod tušem možete da se izmasirate mlazom mlake vode. Krvotok će se ubrzati, a talas pozitivne energije će preplaviti telo. Posle tuširanja istrljajte se snažno peškirom, od nogu nagore.

8. Dovoljno svetlosti - kad god možete izađite u prirodu i uživajte u prirodnoj svetlosti koja utiče na poboljšanje raspoloženja i na smanjenje pospanosti. Svetlost takođe smanjuje proizvodnju hormona melatonina koji izaziva pospanost.

9. Čajevi - jednom do dva puta nedeljno treba piti isti organizam, najbolje prirodnim biljnim čajevima. Čaj od sleza i ekstrakt korena maslačka pomažu pri izlucivanju otpadnih materija iz bubrega, a uvin čaj je odličan diuretik i čisti urinarnog trakta. Listovi i latice ruže deluju osvežavajuće i pročišćavaju organizam - dobri su diuretici i ubrzavaju eliminaciju otrovnih materija.

10. Alkohol - treba ograničiti uzimanje alkohola, jer deluje depresivno na centralni nervni sistem, a smanjuje i nivo šećera u krvi. Takođe treba izbegavati kafu, crni čaj, gazirane napitke i slatkiše.



# PROLE NI ZDRAVSTVENI SAVETI



KANCELARIJA ZA STARIJE I SOCIJALNO UGROŽENE GRUPE



## SLEDITE SLEDEĆE SAVETE

1. Što više se krećite na svežem vazduhu
2. Izlazite se suncu kad god je to moguće
3. Jedite laganu hranu
4. Ne zaboravite da uzimate po 400 g voća i povrća dnevno
5. Pijte dva do tri litra tečnosti dnevno
6. Smanjite cigarete i alkohol
7. Izbegavajte stres
8. Rekreativajte se
9. Posvetite se hobi i druženju sa prijateljima
10. Odmorajte se dovoljno i spavajte najmanje osam sati

Osobama koje nemaju veće probleme sa zdravljem preporučuje se što više fizičke aktivnosti, dok bi srčani bolesnici trebalo da miruju dok vremenska promena ne prođe.

## Ishrana u rano proleće

Nije retkost da se u proleće kod ljudi poremeti telesna težina (ugoje se ili prekomerno oslabe), oslabi zaštitni sistem i javi se takozvani prolećni umor, a često se mogu aktivirati i različite hronične bolesti. Šta možemo uraditi kako bismo ovu situaciju u značajnoj meri ublažili, ili pak otklonili štetne posledice koje se javljaju u ovo doba godine?

Neka od veoma važnih pravila:

1. Izvršiti korekcije u količini hrane. Dolaskom toplijih i sunčanijih dana smanjuje se potreba za većom količinom hrane koju smo unosili tokom zime radi zagrevanja tela;

2. Koristiti što zdravije, neoštećeno i bez najmanjih tragova buđi i voćne i povrćne iz prethodne sezone;

3. Veoma je važno da se trudimo da u proleće obogatimo svoju ishranu sa što više sveže ubranog sezonskog zeleniša. (kupus, kelj, kelj pupar, plod i listovi kelerabe, list karfiola, brokolija, raštana...) ili namirnice iz prethodne sezone, uzgojene na što zdraviji način, ali i pravilno kuvane, ili one tek izvađene iz bašte: cveklu, šargarepu, peršunov list i koren, bun-devu, beli i crni luk, praziluk, paškanat, belu i crnu rotkvu, endiviju, ren (koren), blitvu, spanać.

4. Takođe, koristite proklijalo povrće, npr. beli i crni luk. U tim izdancima nalazi se pravo bogatstvo minerala, vitamina, enzima ili, na primer, fitoncida (prirodnog antibiotika koji se koristi za uništavanje raznih parazita, mlade listove blitve. Zbog bogatog vitaminskog i mineralnog sastava, ali i visokog sadržaja oksalne kiseline, ne preporučuje se više od 1-2 puta nedeljno.

5. Uzimajte vitamin C kako biste ublažili depresiju i druge prolećne tegobe, jer one nastaju baš zbog manjka ovog vitamina.

## Tegobe koje se pojavljuju i pojačavaju sa prolećem

U slučaju tegoba sa varenjem obratite pažnju na sledeće:

1. Unos odgovarajućih vitamina - brzo i efikasno umor otklanja vitamin C, pa se preporučuje uzimanje agruma, kivija, ali i paprike i peršuna koji su naročito bogati ovim vitaminom. Dobre su i namirnice bogate rastvorljivim vlaknima, kao što su jabuke, zob i mahunarke.

2. Dnevni unos gvožđa - neki od simptoma nedostatka gvožđa koji ima važnu ulogu u izgradnji hemoglobina i jačanju imunog sistema, jesu nestašpospanost i loše raspoloženje. Mešovitom ishranom može da se obezbedi oko 10-30 miligrama gvožđa dnevno. Najbogatiji izvori su džigerica, meso, jaja, pileтина, riba, soja, bundeva, zob, grašak, smokva. Gvožđe se bolje resorbovati iz hrane uz pomoć vitamina C.

3. Unos tečnosti - dnevno treba popiti oko dva litra tečnosti. Voda reguliše probavu i na taj način se brže izbacuju nakupljeni toksini, čime se smanjuje i osećaj umora. Po želji, u vodu može da se doda malo limunovog soka, ovaj napitak je dobar za osveženje. Korisna je i mineralna voda koja gasi žeđ i dovodi u ravnotežu nivo minerala u organizmu, reguliše varenje i vraća neophodnu snagu.