

Pavasaris – meilės, žydėjimo... o dar – peršalimų, nemigos ir liūdesio metas.

KODĖL TAIP VYKSTA?

Avitaminozė – ištikimas pavasario palydovas. Vitaminų trūkumo simptomus atpažinti paprasta – tai mieguistumas, darbingumo sumažėjimas, pervargimas, ypač darbo dienos pabaigoje. Vos perpūtė vėjas – jau peršti gerklę. Nuotaikų kaita: tai viskas tvarkoje, tai pasaulis nemielas... Esmė ta, kad pavasarinė saulė organizmą perveda į pasiruošimo vasarai režimą. Dienos šviesa trunka ilgiau, o mūsų organizmas, išgyvenęs žiemos snaudulį, tokioms apkrovoms nepasirengęs.

Išeitis – apsirūpinti vitaminais. Šiek tiek pakeiskite savo gyvenimo ritmą. Valgykite kas keturias valandas ir, kad ir kaip klatingai skambėtų, neatsisakykite vakarinio užkandžio. Kas nors lengvo prieš miegą nepakenks: obuoliai, jogurtas, sausi vaisiai...

Pavasarinis paaštrėjimas – visai ne mitas, jis išties egzistuoja. Keičiantis sezonams net visiškai sveiki žmonės ima jaustis nekaip, ypač jei jų psichika jautri.

Mokslas iki šių dienų negali tiksliai paaiškinti pavasarinės depresijos prigimties. Jei ji tęsiasi ilgiau nei mėnesį ir kartojasi metai iš metų, verta kreiptis į gydytoją.

***JUK TAIP LAUKĖTE
PAVASARIO – ŠTAI
GALIAUSIAI JIS IR ATĖJO. O
TAI JUK SAVAIME NE TAIP IR
BLOGAI!***

SAKYK LIŪDESIUI „SUDIE“.

Žvalus rytas. Iš pradžių kontrastinis dušas, paskui mankšta skambant mėgstamai muzikai.

Spalvų terapija. Rinkitės ryškių, džiaugsmingų spalvų drabužius.

Pėstute. Jei darbas netoli, eikite pėsčiomis.

Pauzės. Darbo dienos metu kas valandą darykite nedideles pertraukėles: paplepėkite su kolega, išgerkite puodelį arbatos, prasieikite koridoriumi.

Saldus gyvenimas. Vieno banano arba šokolado plytelės pakanka, kad grįžtų gera nuotaika: juk šiuose

produktuose gausu natūralaus antidepresanto triptofano.

VITAMINŲ DESANTAS

1. Ne laikas dietoms. Dauguma pavasarį stengiasi numesti svorio ir ima laikytis griežtų dietų. Maitintis pavasarį reikia įvairiai, ne rečiau kaip tris-keturis kartus per dieną, žinoma, nepiktnaudžiaujant riebiais ir saldžiais produktais.

2. Planas „B“. B grupės vitaminai mažina irzlumą, normalizuoja nervinės sistemos darbą, gerina odos ir plaukų būklę. Jų natūralūs šaltiniai – mėsa, sūris, varškė, javai, žalumynai, šviežios alaus mielės.

3. Citrusų užtaisas. Mieguistumas, nuolatiniai peršalimai – vienas askorbino rūgšties trūkumo požymių. Jos gausu erškėtuogėse, juoduosiuose serbentuose, šaltalankiuose, citrusiniuose, raugintuose kopūstuose.

4. Multivitaminų kompleksai. Juose gausu vitaminų ir mikroelementų, suteikiančių energijos.

Ko reikia organizmui?

Ko norisi	Ko trūksta	Kuo pakeisti
Rūkytų gaminių 	Riebalų	1-2% jogurtas, pastikos, kefyras 
Alaus (giros) 	Azoto	Žuvis, riešutai 
Gazuoto gėrimo arba riebaus maisto 	Kalcio	Šviežias sūris, sezamai, šviežios bulvės, brokoliai 
Kavos 	Fosforo ir sieros	Pienas, spanguolės saulėgrąžos 
Šokolado 	Magnio	Grikiai, anakardžiai, kedro riešutai, lapin salotos 
Ledų 	Triptofano, kalcio	Triušiena, kalakutis, vištiena 

Tas sunkus metas – pavasaris.



Parengė Šiaulių r. Gruzdžių lopšelio-darželio „Puriena“ sveikatos stiprinimo veiklą organizuojanti grupė.

Pagal:

https://www.delfi.lt/gyvenimas/grozis_ir_sveikata/tas-sunkus-metas-pavasaris.d?

<https://vmarkus.lt/sveikata/mitybos-lentele-ko-truksta-organizmui/?>