

Buđenje proljeća iskoristite za buđenje tijela!

Donosimo vam najljepše savjete za sprječavanje zimskog umora te maksimiziranje energije. Proljetno buđenje prirode iskoristite za buđenje vlastita tijela - uživajte u sezonskom voću i povrću (posebno namirnicama koje stižu s Uskrsom, poput mladog luka i rotkvica, a kasnije šparoga...), upijajte sunce i intenzivirajte fizičku aktivnost na otvorenom

Proljetna detoksikacija

Proljeće se ne odnosi samo na bujanje prirode i toliko dugo očekivano sunce, već utječe i na ponašanje ljudi. Prvenstveno, dakako, mislimo na bolje raspoloženje, optimizam u razmišljanju, zaljubljuvanje, privlačnost i zavođenje. Toga na proljeće ima u izobilju. Također, za razliku od tmurnih i hladnih dana tokom zime, umora i razdražljivosti, sada dolazi vrijeme energije, optimizma i sreće. Iskoristite početak proljeća da se riješite nekih loših navika koje vučete iz zimskih mjeseci.

To se prije svega odnosi na detoksikaciju organizma - proljeće je pravo vrijeme za to! Oslobodite svoje tijelo od štetnih tvari koje usporavaju metaboličke procese i pokušajte jesti što više sezonskog voća i povrća. Dva glavna organa detoksikacije jesu jetra i bubrezi, pa i prehrana treba biti takva da se njima olakša rad. Jedite zeleno lisnato povrće koje je bogato vitaminima i mineralima.

Savjetujemo: kupus, kelj, blitvu, špinat, matovilac, zelenu salatu, brokulu, mladi luk, krumpir, cvjetaču... Preporučujemo i mahunarke - grah, grašak, soja, ali i bijelo meso, ribu i plodove mora. Uz pravilnu prehranu, ne zaboravite i na dovoljan unos vode u svoje tijelo. Uostalom, toplije vrijeme smanjuje želju za hranom te sve više posežemo za lakšim obrocima.

Upijanje sunca

Priroda i sunce svakako nas tjeraju na kretanje i vježbanje - šecite, hodajte, rolajte... Ako ipak volite zatvoreni prostor, upišite aerobik ili pilates. Znamo već da dolaskom toplijih i duljih dana dobivamo motivaciju za što više aktivnosti, ali i za poboljšanje osjećaja u vlastitom tijelu. Ono najbolje - nema više kaputa, šala i rukavica - ovo je

vrijeme laganih majica, suknjica, balonera, preslatkih šarenih torbica i cipelica. Znamo da smo zimi umorni i razdražljivi. Ali, zato u proljeće to nadoknađujemo jer nam tada tijelo pršti od energije i optimizma. Na nas djeluju i biljke kao stimulatori mirisa te nam daju dodatnu svježinu i snagu.

Prevenција proljetnog umora

Međutim, ne smijemo zaboraviti ni proljetni umor koji se javlja kod nekih ljudi. Događa se uglavnom meteoropatima - osobama koje su osjetljive na nagle promjene vremena, osobama sklonih alergijskim reakcijama na pelud, kućnu prašinu, grinje, lijekove, hranu, dlake životinja i drugo, kroničnim bolesnicima i osobama koje su izložene stresu. U ovakvim situacijama važna je prevencija s obzirom na konkretnu situaciju. Proljetni umor može se spriječiti i dovoljnim unosom vitamina C u organizam. Njegov manjak može dovesti do smanjenog imuniteta te proljetnih viroza. Osim vitamina C, umor svladajte i doručkom bogatim žitaricama, kratkim vježbama, ali i tuširanjem da potaknete cirkulaciju tijela.

I još nekoliko sitnica...

Iako je proljeće idealno vrijeme za vježbanje, bolju prehranu i rad na sebi, evo još malih sitnica koje vam mogu uvelike poboljšati raspoloženje, ali i utjecati na vaš organizam. Pijte zeleni čaj, pročistite organizam uzimajući korijen maslačka koji sadrži sve što treba za detoksikaciju, a može se pripremati u obliku čaja, soka i salate. Zaboravite na stres, pokušajte misliti pozitivno i jednostavno biti sretni. Smanjite boravak u zatvorenom prostoru i zamijenite ga livadom, ispijanjem kave na terasama i suncu s prijateljicama te šetnjama. Ma ima li išta ljepše od toga?