

## Kako se riješiti proljetnog umora?

*Stiglo nam je proljeće, sunce i toplina. No i prije proljeća došle su nam nagle vrućine i nagle promjene temperature. S 5°C na 25°C. Prvo se obuci, pa svuci jer je prevruće, pa skini sunčane naočale, pa stavi sunčane naočale, uzmi topli čaj, pa uzmi hladan napitak jer je prevruće... Nikad kraja. Sve te nagle promjene nisu u skladu ni s prirodom, a još manje s našim organizmom koji to doživljava kao stres. A onda, kao da to nije dovoljno, još nam kažu da pomaknemo kazaljke sata za jedan sat unaprijed. Joj meni!*

Meni taj jedan sat koji mi uzmu već fali i falit će mi dva tjedna, jer mi otprilike toliko vremena treba da moj organizam uhvati korak s novim izlaskom i zalaskom sunca. Javlja se umor i to kronični umor, glavobolje, grlobolje, gubitak koncentracije, bolovi u mišićima i zglobovima, poteškoće s probavom, crijevni problemi, sklonost gljivicama, smetnje vida, depresija, razdražljivost, nesanica... I nemojte misliti da sad nešto izmišljam i preuveličavam. Znete da sam uvijek optimist i ova situacija je takva kakva jest, prihvaćam je, proći će i preživjet ćemo je, no i u medicini postoji dijagnoza koja se zove **sindrom kroničnog umora**. Prema tome i sve ove poteškoće ipak ostaju unutar medicinskih simptoma i postavljanja dijagnoze.

### Kako se nositi s kroničnim umorom?

Budući da nam upravo kod ovog problema klasična medicina može malo ponuditi i malo pomoći, okrenut ćemo se **fitoterapiji, prirodnoj prehrani, aromaterapiji, akupunktri, refleksologiji...**

### Kao prvo potrebno je podići i poboljšati svoj imunitet:

- izbjegavajte fast food hranu i svu premasnu hranu
- ako nije prijeko potrebno izbjegavajte antibiotike i kortikosteroide jer ruše imuno sustav
- boravite što više na svježem zraku, na suncu jer ćete povećati proizvodnju serotonina, hormona sreće i D vitamina, a povećat će se i proizvodnja T limfocita, važnih obrambenih imunoloških stanica
- mislite pozitivno jer će vas crne misli dodatno oslabiti i izmoriti
- redovito i malo dulje spavajte da odmorite i mozak i umorne mišiće
- pijte ljekovite čajeve i jedite agrume ili pijte njihove sokove zbog C vitamina, koji će

kao antioksidans dodatno jačati vas organizam. Dnevno je dovoljno pojesti dvije naranče ili nekih drugih agruma, ali u toj količini (veličini) dvije narance

- domaći med od kadulje, kestena ili medljikovac, bit će odlični za vašu cirkulaciju, snagu organizma i imunološki sustav
- izbjegavajte alkohol, tj. veće količine alkohola jer će vam pojačati depresiju

Imuno čaj sadrži **imelu, bazgu, koprivu, kadulju i maslačak**. Ove imunološke biljke i detoksicirajuće biljke bit će odlične za sindrom kroničnog umora. Dnevno popijte pola litre do litru čaja, ali redovito kroz najmanje tri mjeseca. U čaj možete narezati i dodati par lisitića **dumbira**, zbog okusa, mirisa ali i imunološko-detox djelovanja na jetru i cijeli organizam. Imunološka biljka je i **sunčani šeširić - ehinacea**, no ja više volim raditi s ljekovitim biljkama našeg podneblja.

### **Vino od ružmarina**

Kod nervoze i kroničnog umora te kod živčane iscrpljenosti pripremite si ovo ukusno, ali i ljekovito vino. Dvije i pol žlice ružmarina namačite u 1 litri domaćeg crnog vina deset dana. Svaki dan malo promućkajte i procijedite, spremite u tamnu bocu. Pijte po malu čašicu nakon ručka i nakon večere.

Možda će vam pomoći **ulje noćurka ili ulje crnog kima**, tj. moja iskustva s pacijentima govore mi da hoće, ali ta ulja morate nabaviti kod priznatih proizvođača. Ulje crnog kima koje propisujem svojim pacijentima ima preko 2% timokinina.

**Aromaterapija** - citrusne biljke podižu raspoloženje pa će vam pomoći **eterično ulje grejpa, gorke ili slatke naranče, matičnjaka, bergamota, limuna** ili neka njihova mješavina koja vama najbolje odgovara. Nakapajte po 5-10 kapi eteričnog ulja u aroma lampicu i osvježite svoj prostor. Ova eterična ulja možete nakapati i po tepihu i dnevnom boravku ili sobi gdje najviše boravite, nakapajte si na šal ili ovratnik, na borić i tepihe u svom autu... Dišite, opustite se, mislite pozitivno, uživajte u mirisu, ali i ljekovitom djelovanju vašeg ulja - podizat će vam energiju i duh i tijelo.

**Kupka** - ova ulja možete dodati i u vodu za kupanje. Nakapajte ih po vodi, uronite u svoju kadu, opustite i uživajte, inhalirat ćete se 15-20 minuta, jer će ulja isparavati na površini tople vode. Možete napraviti i malo drugačiju kupku od **eteričnog ulja borovice i ružmarina, čempresa ili bora** koji će vam potaknuti cirkulaciju i opustiti bolove u mišićima i zglobovima. No, ova ulja prvo pomiješajte sa žlicom meda ili šakom morske soli da se mogu otopiti u vodi i djelovati na vaše mišićno tkivo (inače će opet plivati po površini).

I nasmiješite se, ipak nam je stiglo mirisno i rascvjetano proljeće, naša zvijezda Sunce uvijek sja, samo ga ponekad sakrije oblak. A nasščilj je život sa što više osmijeha, a što manje oblaka... :-)

***Dr. Ksenija Krajina Pokupec***

***Botana fitocentar d.o.o.***

***Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam***

***Konjička 3, Zagreb***

***Tel: 01/3839-096***

***Mob: 098/9288-728***

***e-mail: botana.zg@gmail.com***

***Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h***