



Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
Služba za javno zdravje

Novo mesto, Mej vrti 5, SLOVENIJA
☎ +386 7 39 34 191 📠 +386 7 39 34 101
✉ info@zzv-nm.si 🌐 www.zzv-nm.si

OSVEŽIMO SE PO PRAZNIKI

Ste po prazničnih dneh vedno utrujeni, nezadovoljni in okorni? Običaj je, da so naše mize v prazničnih dneh bogato obložene z različnimi dobrotami. V naše telo tako vnesemo tudi precej nezdravih živil – med drugim največ maščob, soli, sladkorjev in alkohola. Poleg tega smo telesno malo aktivni, manj na svežem zraku in več v zaprtih prostorih.

Če smo si med prazničnimi dnevi vzeli premalo časa zase je sedaj skrajni čas, da se osvežimo in si nabereemo svežih moči za premagovanje leta, ki je pred nami. Čas je, da se posvetimo svojemu telesu in mu povrnemo vitalne snovi. Eden od načinov je lahko **razstrupljanje telesa** s pomočjo zelenjavnih ali sadnih sokov in uživanje hrane, ki je bogata z vlakninami, saj le-te pripomorejo k boljši prebavi in čistijo organizem odvečnih strupenih snovi. Privoščite si več manjših obrokov in uživajte velike količine navadne vode. Voda spodbudi delovanje vaših ledvic in s tem čiščenje odpadnih snovi iz telesa. Z vodo pomagata prebavi, da bo lažje delovala. Velika količina vode mehča vaše blato in pripomore k lažjemu iztrebljanju. Privoščite si lahko tudi nesladkan zeliščni čaj, ki je namenjen pomirjanju črevesja in želodca.



GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU

Vsi vemo, da je gibanje vsestranska aktivnost, ki krepi tako mišice kot tudi organe, živčni sistem, krvni obtok in zelo spodbudno vpliva na človekovo duševno stanje. Vsako gibanje na svežem zraku nam omogoča vnos večje količine kisika v organizem. Vadba v naravi nas tako osveži, sprošča, pomlajuje in krepi naš imunski sistem. Stik z naravo pa nam povrne našo prvobitnost in duhovne moči.

MOČ POZITIVNEGA MIŠLJENJA

Za naše splošno dobro počutje pa je zelo pomembno, da znamo ohraniti pozitivnost naših misli in dejanj.

Znanstveniki dokazujejo, da se kar 75 odstotkov vseh primerov slabega počutja in bolezni začne v glavi. To velja tudi za stres, ki je, dokazano, prvi povzročitelj utrujenosti in bolezni. Ljudje z zdravim in pozitivnim odnosom do življenja živijo bolj kakovostno, ker znajo uporabljati moč uma.

Naše misli v veliki meri vplivajo na naša čustva in osebne probleme. Negativne misli so značilne za slabo razpoloženje in depresijo, pozitivne misli pa gredo z roko v roki z občutki sreče in zadovoljstva. Zato je pomembno, da nas skozi življenje spremlja pozitivna drža in naravnost in da znamo tudi v ovirah videti izzive.

