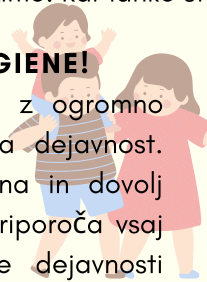


Dragi Belokranjke in Belokranjci,

letošnjo jesen si lahko za izziv postavimo okrepitev našega imunskega sistema. V jesenskih in zimskih mesecih vse preveč časa preživimo v zaprtih prostorih. Tesen stik z drugimi pa seveda lahko poveča možnost različnih okužb. Imunski sistem je eden od obrambnih mehanizmov našega telesa. Varuje nas pred različnimi povzročitelji bolezni - virusi, bakterijami, paraziti in glivicami, ter vrsto drugih bolezni. Seveda pa lahko za odpornost veliko naredimo sami. In ker pravimo, da je preventiva tek na dolge proge, je jesen pravi čas, da se pripravimo na zimo. Kar lahko storite že danes, ne odlašajte na jutri. Pa začnimo!

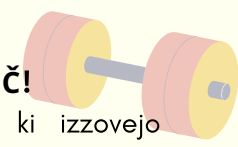
GIBANJE NAJ BO DEL OSEBNE HIGIENE!

Eno izmed najbolj učinkovitih zdravil, z ogromno pozitivnimi stranskimi učinki je telesna dejavnost. Vendar je pomembno, da je ta redna in dovolj intenzivna. Za ohranjanje zdravja se priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti tedensko. Priporoča se, da ste vsak dan vsaj 30 minut telesno dejavni. Izberite telesno dejavnost, ki vam je blizu in v njej uživate (hoja, nordijska hoja, kolesarjenje, tek,...). Bodite pozorni, da se med gibanjem rahlo oznojite, dvigne se srčni utrip (70% maksimalne srčne frekvence) in se rahlo zadihate. Če je možno, izbirajte aktivnosti na svežem zraku.



NE POZABIMO NA VADBO ZA MOČ!

Pomembno je, da poleg aktivnosti, ki izzovejo predvsem naš srčno-žilni in dihalni sistem, izvajamo še vaje za mišično moč in ravnotežje. Študije kažejo, da ima vadba moči pozitivne učinke na splošno zdravje posameznika. Prav tako se kaže dobra povezanost med splošnim zdravjem in močjo ter jakostjo posameznika. Hkrati se moramo zavedati, da telesna nedejavnost in neredno izvajanje vaj za moč povzroča upad mišične mase in s tem slabšanje funkcionalnih sposobnosti posameznika.



ZDRAVA PREHRANA

Pomembno je, da jemo uravnoteženo. Le tako, bomo dobili vsa hranila, ki jih naše telo potrebuje: beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe in vitamine ter minerale. Vsak dan moramo uživati živila iz vseh skupin: zelenjava in sadje, žita, žitni izdelki in škrobna živila (krompir, riž, testenine, kruh), beljakovinska živila (meso, ribe, jajca), mleko in mlečni izdelki ter maščobna živila (različna rastlinska olja, oreščki, semena).

Hrano moramo uživati v pravih količinah in v pravem razmerju.



Uredimo RITEM PREHRANJEVANJA: jemo 3-5 majhnih obrokov dnevno, enakomerno razporejenih čez dan, brez vmesnih prigrizkov. Jemo v miru, za mizo, brez računalnika, TV ali telefona, časopisa. Prav tako ne jemo od doma. Za obrok si vzamemo čas, ne jemo nekaj »mimo grede«.

Naš imunski sistem podpremo predvsem z uživanjem večjih količin raznolikega sadja in zelenjave in omejimo količino nasičenih maščobnih kislin. Vitamini in minerali, ki podprejo naš imunski sistem:

Vitamin C:		Folna kislina:	
Vitamin E:		Cink:	
Vitamin A:		Selen:	
Vitamin D:		Baker:	

Kaj lahko storim sam, da ne zbolim?

Pripravili: Center za krepitev zdravja Bela krajina



NASVET FARMACEVTA

Andrej Kraševc, mag.farm. spec.

Za dvig odpornosti si ljudje v stanjih, ko je imunski sistem oslabilen lahko pomagajo z zdravili ali prehranskimi dodatki, ki vsebujejo ustrezno kombinacijo hranil, probiotikov, aminokislin ali vitaminov in mineralov. V določenih primerih so jim dodane tudi učinkovine naravnega izvora, kot so betaglukani izolirani iz gobe bukovega ostrigarja ali polisaharidi ameriškega slamnika, ki dodatno pripomorejo k dvigu imunskega sistema. S strokovnim pristopom farmacevta in uporabo varnih in učinkovitih izdelkov za samozdravljenje, ki jih lahko dobijo v lekarni, si v določenih trenutkih lahko okrepijo zdravje organizma. Z nepravilno in pretirano uporabo izoliranih hranil ali uporabo izdelkov nepreverjene kakovosti lahko zmotimo normalne fiziološke procese in zdravstveno stanje organizma lahko le še poslabšamo.

AMINOKISLINE

Pomembno vlogo pri odpornosti organizma predstavlja tudi ustrezno razmerje aminokislin v organizmu. Za esencialne aminokislinske je značilno, da jih organizem sam ne more zgraditi ampak jih moramo prejeti z hrano. Močna beljakovinska hrana v času prebolevanja okužb ni najbolj primerna podpora organizmu, saj je prebava beljakovin energetsko zahteven proces. Oslabeli in izčrpani si hitro preskrbo s pomembnimi aminokislinami najlažje zagotovijo s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo uravnoteženo mešanico posameznih aminokislin.

PROBIOTIKI

Neravnovesje med normalno prisotnimi bakterijami na črevesni sluznici vpliva na povečano prepustnost črevesja, zmanjša obnavljanje hitro delujočih se črevesnih celic., spremenita pa se tudi prebava in presnova, kar se kaže v različnih zdravstvenih težavah. Probiotiki predstavljajo žive seve bakterij, katere so nepatogene in podpirajo razvoj in delovanje imunskega sistema na črevesni sluznici. Hkrati te bakterije sintetizirajo protimikrobne snovi, ki ovirajo preživetje in razvoj škodljivih bakterij na sluznici prebavil.

KAKO LAHKO SAMI POSKRIBIMO ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE?

1. Negativna čustva glede različnih življenjskih izzivov so dovoljena. Moramo si dovoliti, da smo jezni, frustrirani, kadar je situacija primerna. Čustva so naraven in zdrav odziv na stresne dejavnike. Pomembno je, da se o njih pogovarjamo, jih izrazimo in jih ne zapiramo vase.
2. Pomembno je, da ugotovimo in razjasnimo, kaj našemu življenju prinaša smisel in nas izpopolnjuje, kaj najbolj cenimo in čemu želimo posvetiti svoj čas.
3. Poskrbimo za svoje telesno zdravje in se poslužimo sproščujočih aktivnosti (sprehodi, športna rekreacija, tek, tehnike sproščanja, savnanje, masaža, kopanje, poslušanje glasbe).
4. Vzemimo si čas za druženje z ljudmi, v družbi katerih se dobro počutimo.
5. Vzemimo si dovolj počitka. Večina odraslih ljudi potrebuje med 7 in 9 ur spanja.
6. Ne ostanimo sami v svoji stiski, poiščimo pomoč, podporo, pogovor, kadar to potrebujemo. V primeru dvomov in dilem, vprašajmo strokovnjaka.
7. Educirajmo se in se udeležimo preventivnih aktivnosti (predavanj, delavnic na temo duševnega zdravja), ki potekajo v našem okolju.

VAJA: TREBUŠNO DIHANJE

Zavzamemo sproščen, dobro podprt položaj leže ali pol sede.

Izdihnemo in potegnemo trebuh navznoter. Počasi vdihnemo skozi nos in ob tem potisnemo trebuh ven.

Za kratek čas zadržimo dih in sproščeno izdihnemo s priprtimi ustnicami.

Nekajkrat ponovimo in smo pozorni na to, da se dlani med vdihovanjem dvigajo (trebuh se "polni" z zrakom) in med izdihovanjem spuščajo (trebuh se "prazni").



PRIMER 30 MINUTNEGA ODMORA ZA PREKINJANJE SEDENJA

- 10-15 minut hitre hoje
- dinamične raztezne vaje
- 3 x 10 vstajanje s stola
- 3 x 10 dvig na prste
- 3 x 10 skleca ob steni
- 3 x 10 stopanje na stopnico
- 3 x 10 potisk rok nad glavo