

## WIOSNA... I CO TERAZ?

Wiosna jest jedną z najpiękniejszych pór roku. Niestety sytuacja w jakiej jesteśmy obecnie zniekształca jej piękno, a jej walory w jakiś sposób nam umykają.

Musimy jednak pamiętać, że początki wiosny są bardzo trudne dla naszego organizmu. Wahania temperatur, zmienna pogoda ma wpływ na nasz organizm i na nasze samopoczucie. Ma to wpływ na naszą odporność.

W tym czasie organizm korzysta z zasobów witamin, minerałów oraz zasobów tłuszczowych.

Dlatego musimy uzupełniać je na bieżąco, ponieważ możemy tracić siły i odporność. Przyczyną wielu chorób jest narażenie organizmu na liczne wirusy i bakterie, których nie brakuje w okresie wiosennym.

Co możemy zrobić, żeby być zdrowym:

### **1. Uzupełniać organizm w witaminy A, E, C, żelazo, cynk, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe oraz „słoneczną witaminę” D.**

Najczęściej goszczą one w rybach, jajkach, mięsie, pestkach dyni, warzywach - surowych i kwaszonych. Czosnek, cebula, chrzan i rzeżucha, również wspomagają odporność. 5 porcji dziennie jest idealną ilością spożywanych warzyw i owoców.

Najlepiej jak do posiłku przygotujesz sobie sałatki z nowalijek. Proponuje wam trzy sałatki do posiłków:

1. małe, młode ziemniaki, sałata, rzodkiewki, szczypiorek połącz łyżkami jogurtu greckiego i łyżeczką ostrej musztardy
2. 8 liści sałaty masłowej, 4 duże rzodkiewki, 1 pomidor, 5 dag żółtego sera, 5 dag gotowanej szynki 1/2 pęczka szczypiorku, 4 łyżki jogurtu naturalnego 2 łyżki majonezu sól do smaku pieprz mielony do smaku
3. pomidor, papryka, ogórek zielony, pęczek rzodkiewki, szczypiorek lub zielona część cebuli, 2 jajka, ser feta w zalewie oliwnej z przyprawami, świeża bazylija i oregano, pieprz.

**Życzę smacznego ☺ ☺ ☺**

## **2. Ubieraj się „na cebulkę” co oznacza nakładanie kilku różnych warstw ubrań.**

W zależności od pogody można stosować kilka warstw. Zazwyczaj wystarczą trzy: warstwa spodnia, środkowa i wierzchnia, która zapewnia ochronę przed różnymi warunkami atmosferycznymi.

## **3. Dbaj o sprawność i kondycję fizyczną, nawet jeśli wyjścia są ograniczone ćwic w domu.**

Ćwiczenia fizyczne, które pomogą przywrócić równowagę w organizmie. Ruch usprawni mechanizm odpornościowy i obniży poziom stresu.

Warto też dostarczyć organizmowi magnez.

Cennym źródłem jest: ciemne pieczywo, pestki dyni, pestki słonecznika, siemię lniane, sezam, mak, płatki owsiane czy otręby, brązowy ryż, kasza jęczmienna i gryczana, jarmuż, szpinak, rukola, szczaw, buraczki, natka pietruszki i marchewki, a także koper i seler naciowy, bób, groch, fasola, soczewica, jabłka, gruszki, śliwki, czy truskawki, banany, orzechy, gorzka czekolada.

Serdecznie Was pozdrawiam

i życzę zdrowia

Anna Listowska.