BAHAR YORGUNLUĞUNU KOLAY ATMAK İÇİN

Güneşin metabolizmayı canlandıran UV ışınlarından yoksun kalan insan, kısa olan günlerde enerjisini kullanmayı en alt düzeye indirir ve dinlenme sürelerini uzatır. En azından elektrik ışığı olmadan önce durum böyleydi. Ama bugün hava karardığında ışığı açıyor ve yaz aylarında olduğu gibi aynı hızla çalışmayı sürdürüyoruz. Buna karşın organizma yapay ışığa kanmadığından daha ağır çalışıyor. Hareket azlığı, ağır besinler ve temiz hava eksikliği yorgunluğa yol açıyor.

Minerallerin önemi:
Şubat ayı ile birlikte güneşin canlandırıcı ilk ışınları dünyaya ulaşınca; metabolizma da yeniden harekete geçiyor, kana bazı hormonlar karışıyor ve bunun sonucunda zaten zayıf düşmüş olan mineral ve vitamin dengesi iyice sarsılıyor,
insan kendisini daha da yorgun ve bitkin hissediyor. İşte buna da ilkbahar yorgunluğu deniyor. Metabolizmamızı harekete geçirmek için ona yardımcı olabiliriz. En önemlisi beslenme şeklimizi değiştirip, taze besinlere yönelmemizdir, çünkü organizma ancak böyle yeteri kadar vitamin ve mineral alabilir. Bitki elyaflarında bulunan dengeleyici maddeler metabolizmamıza kış boyu toplanmış oian zehirleri atmakta yardımcı olur.
Ama hiç korkmayın, alışverişe elinizde bir liste ile çıkmanıza hiç gerek yok. Vücudumuz için önem taşıyan besinlerin en kolay formülü RENKLİ GIDALARDIR. Tabağımız ne kadar renklenirse beslenmemiz de o denli dengeli olur. Çünkü değişik renkli besinler değişik biyolojik maddeler içerir. Beslenme uzmanları gün boyu en az beş farklı renkte besin almamızı öneriyorlar: Sarı, kırmızı, kahverengi, yeşil, oranj. Hangi renkteki besini ne zaman yiyeceğimiz ya da farklı renkleri birbirleriyle nasıl karıştıracağımız hiç önemli değil.

Sebze ve meyve sularının önemi:
Renkli gıdaların yanı sıra mutlaka balıkta bulunan doymamış yağ asidi, bitkisel yağlar ve yüksek değerli tahıl ürünleri de almalıyız. Mümkünse eti geçici olarak yemek istemizden silmeliyiz. Uzmanlar içecek olarak maden suyuna, meyve ve bitki çaylarına, sebze ve meyve sularına yönelmemizi sağlığımız açısından daha uygun buluyorlar. Böbreklerin tam kapasite ile çalışması için bu tip sıvı gıdalardan günde en az iki, üç litre içmemiz şart. Öte yandan günde en az yarım saatlik bir yürüyüşle bedenimizi ilkbahara hazırlamalıyız. Sekiz, on saat süren düzenli bir uyku, organların kendisini yenilemesine yardım eder, sauna yaparak kış boyu birikmiş zehirlerden kurtuluruz. Bu önerileri uygularsanız en fazla iki hafta içinde kendinizi yeniden formda hissedeceğinizi garanti.

© lezzetler.com tarif no:20735 • adı:Bahar Yorgunluğunu Kolay Atmak İçin • gönderen:AsuSena • indirme tarihi:12.05.2024 - 05:50