



Nap mint nap EGÉSZSÉG

Kedves Olvasó!

Már az első szám megjelenése óta örömmel és érdeklődéssel olvasom az Agghegyalja magazint. A sok helyi információ, mindennapjainkat megkönnyítő hasznos tanácsok mellett, úgy érzem, fontos lenne egészségünkkel, életmóddunkkal is többet foglalkozni. Ebben a rovatban erre kaptam lehetőséget. Az első tavaszi napsugarak megjelenésével gyakran érzünk magunkon „tavaszi fáradtságot”. Most ennek megelőzéséről, kezeléséről szeretnék kicsit részletesebben írni.

Tél végével itt a tavaszi fáradtság. Fáradtság, nyugtalanság, aluszékonyosság, fokozott étvágy és az ezzel együtt járó hízás, társaságkerülés, dekoncentráció, libidó csökkenése, általános rossz közérzet – mind a tél végi időszak jellemző panaszai. Bizonyos szintig természetes az ilyenkor jelentkező pesszimizmus, de ha ez már az egyén napi ritmusában is zavart okoz, és évről-évre visszatér érdemes tudatosan felkészülni a megelőzésére.

Bár az idő már javul, a nappalok még mindig rövidek. A fény életfunkcióink alapvető szabályozója. A fényhiány okolható belső biológiai óránk felborulásáért, és azért, hogy a téli időszakban csökken a melatonin és szerotonin hormonok termelődése, amelyek pedig a kedélyállapotért és a helyes alvási ciklus kialakításáért felelősek.

A téli depresszió gyakoribb azokban az országokban, ahol rövidebbek a nappalok, továbbá a nők körében nagyobb arányban fordul elő, mint férfiaknál. Sokszor jellemző az időseknél, és azoknál az embereknél, akik napjaikat fényben szegény, ablak nélküli környezetben töltik.

Ki a szabadba! A sötétség enyhítésének leghatásosabb módszere a hiányzó fény pótlása. Ezt megtehetjük a mesterséges fényterápia segítségével is, ám hatásosabb természetes gyógymódként minél többet a szabad levegőn való tartózkodni, sétálni, sportolni. Ez az aktívmozgáson túl a léleknek is kiváló kikapcsolódást jelent. Gondoljunk csak a táj szépségére, a világos színekre, a napfényre és magára a környezetváltozásra. Ezek mellett a sport élénkíti a vérkeringést, fokozza bizonyos hormonok – például a szerotonin – termelődését, beindítja a szervezet „fűtőberendezését”, a napfény serkenti a bőrben a D-vitamin szintézisét. Így a hideg a legritkább esetben jut csak eszünkbe ilyenkor. A síelés, kocogás, kirándulás mozgósítja a zsírraktárakat, segíti a fogyást vagy az optimális testsúly megtartását. Fizikai aktivitás közben javul a tápanyagok hasznosulása, gyorsabbak lesznek az anyagcsere folyamatok, javul az alvás minősége. A társaságban eltöltött idő segít a stressz oldásában, a napközben elért sport-sikerek pedig önbizalom növelő hatásúak.

Vitaminok, ásványi anyagok pótlása! Amíg tart a hideg, a megfelelő ásványi anyag- és vitaminpótlás az immunrendszer védelme érdekében különösen fontos:

Javasolt napi vitaminbevitel és forrásaik

Vitamin szükséges napi mennyiség. Miből fedezzük?

A-vitamin 1 mg 10 dkg csirkemáj, 2 db tojás

D-vitamin 0,005-0,006 mg 20 dkg tonhal, 10 dkg Rama margarin

E-vitamin 12-15 mg 15 dkg gesztenye, 5 dkg dió

K-vitamin 70-80 mg 10 dkg savanyú káposzta, 10dkg spenót

C-vitamin minimum 100 mg 20-25 dkg zöldség, citrusféle naponta 3 alkalommal

B1-vitamin 1,2-1,4 mg 10 dkg búzacsíra, 15 dkg sovány sertéshús

B2-vitamin 1,2-1,6 mg 20 dkg mogoró

B6-vitamin 1,2-1,6 mg 20 dkg hús, hal, zöldségfélék

Remélem, amire ezek a sorok megjelennek már igazán megérkezik a tavasz! Kívánom Önöknek, hogy a „tavaszi fáradtság” érzése nélkül, vidáman és egészségesen tudják fogadni.

Minden kedves Olvasónak jó egészséget kívánok!

Virágh Imréné Kati
védőnő



Felhívás

Sopronkövesd község Önkormányzata meghirdeti a „Virágosabb Kövesdért” akciót.

Ennek keretében kérjük, hogy a házuk előtti közterületen alakítsanak ki a tavasz folyamán virágágyásokat, ültessenek virágot! A nyár közepén a képviselő testület falubejárás alkalmával tekinti meg a porták elejét. Aki előtt gondozott virágágyást talál, munkáját, a költségeit és a fáradtságát vásárlási utalvánnyal honorálja!

Köszönjük, hogy falunk szépítésén fáradozik.

HORVÁTH LAJOS
Teherfuvarozó - földmunkavégző

Vállalunk mindenemű földmunkát, terendezést, telepítést, Darus, billenős gépkocsikkal, földmunkagépekkel általános rendeltetésekre. Saját depóból kavics, homok és földszállítás.

Tel: 99/321-418, 99/524-363
Fax: 99/524-364
Mobil: 20/9442-511