



Mjesec studeni je nas podsjeća na nadolazeću zimu, kada naše tijelo pripremamo za zimske dane, kada se naše tjelesne aktivnosti smanjuju, a većina namirnica koje koristimo nešto su siromašnije vitaminima i mineralima, ali zato su bogatije kalorijama koje nam daju toplinu.

Mislimo li na zdravlje, nije važno samo ono što jedemo, već je vrlo važno koliko jedemo i kako ćemo rasporediti dnevnu energiju. Najveću štetu imunitetu nanose procesuirane namirnice, te one s većim količinama konzervansa i različito kemijski tretirane. Kasno jesenska i zimska prehrana baziraju se na prehrambenim vrijednostima koje će pridonijeti pojačanju imuno sustava, obrambene snage organizma, te prevenciju određenih bolesti koje donosi hladno i vlažno vrijeme.

Osobe s prekomjernom težinom, zbog lošije prehrane, češće obolijevaju od prehlada i infekcija svih vrsta, zbog niskog imuniteta. Pripremu našeg organizma za hladne dane jačanjem imunološkog sustava preporučujemo kroz:

1) aromaterapiju - pravilnim korištenjem i upotrebom eteričnih ulja možemo spriječiti virozu i loše raspoloženje mirisom te njihovim pravilnim korištenjem smanjiti neugodne posljedice prehlade.

2) detoksifikaciju organizma – konzumiranjem namirnica kojima se organizam oslobađa nakupljenih toksina.

3) pravilnim i redovitim unosom namirnica koje obiluju vitaminima i zaštićuju naš dišni sustav kao što su: svježe voće (naranče, mandarine, grejp, limun), češnjak i luk, hren, te povrće (osobito zeleno), cjelovite žitarice (zob, ječam, heljda, raž, riža), mahunarke (bogate vlaknima i vitaminima iz skupine B), orašasti plodova (bogat selenom i cinkom).

## Pripremite organizam za zimu

Autor UPPT.hr

Petak, 11 Studeni 2011 11:30

---

4) konzumiranjem tekućine kroz čajeve i tople napitke (juhe): tijekom zimskim mjeseci isto tako važan je dovoljan unos tekućine u naš organizam.

Preporučujemo obavezno svakog jutra popiti na tašte: 1 čaša mlake vode sa 1/2 svježe iscijeđenog limuna zaslađeno malom žličicom meda. Tako pripremljen napitak ima blago laksativno djelovanje i stimulira probavne sokove, te olakšava metaboličke procese kroz cijeli dan.

Neka vam zima bude razlog da uživajte u toplim i okrepljujućim jelima i pićima, kojima ćete svoj organizam ugrijati, a ujedno i ojačati za hladne zimske mjesece.

Vesna Buntić mag.iur., i Sonja Njunjić, savjetnica za aromaterapiju; [UPPT.hr](http://UPPT.hr)