

Saadaval apteekides
ja tervisepoodides,
rohkem infot
tootevaliku kohta

www.vipis.ee



Võidame kevad- väsimuse

Tervislikud eluviisid aitavad kevadväsimusest võitu saada.

Kuigi märtsipäike ja sulavad lumevallid on juba mõnda aega ennustanud kevade saabumist, pole salalike viiruste kuldaeg veel sugugi möödas. Et haigustele edukalt vastu panna, peab inimese enda kaitsevõime ehk immuunsüsteem olema töökorras ja tugev.

Kevadväsimus pole haigus

Paraku kurdavad paljud, et just kevade lähenedes kimbutavad väsimus ja jõuetus ning viirused kipuvad seetõttu liiga tegema. Kas tegu on paljuräägitud kevadväsimusega?

Sellist haigust nagu kevadväsimus ei saa diagnoosida küll ühegi tohtri juures. Ometi on rahva seas levival müüdil ka alust.

Kui pika sügise ja veelgi pikema tunduva talve jooksul on haigused viiruslikust nohust kuni gripini n-õ jala peal läbi põetud, unetunnid jäänud lühikeseks, toitumine olnud ühekülgne ja vitamiinivaene, kipub jõuetus vägisi ligi hiilima – organismi jõuvarud on lihtsalt otsakorral.

Oma osa on kindlasti ka meie geograafilisest asukohast tingitud vähesel päikesevalgusel, mida lõunamaadel leidub rikkalikult. Soojale maa-ale sõit pole aga kaugeltki kõigile inimestele taskukohane tervise turgutamise viis.

Kuidas väsimusest jagu saada? Kuigi töölt koju jõudes tahaks ennast diivanile pikali visata, oleks targem teha tunnine jalutuskäik. Kui eluolu võimaldab, siis meeldivas ümbruses

(pargis, metsa vahel). Nädalavahe-
tusel minge kindlasti päikese kätte,
mis aitab organismil ka D-vitamiini
varusid taastada.

Sportimine tuleb samuti kasuks – jää sulades kerge sörkimine, kepikõnd ja jalgrattasõit treenivad nii keha kui vaimu.

Liigeseprobleemide puhul sobib hästi ujumine. Kui viimasest treeningust on möödas kuid või koguni aastaid ja vanus läheneb keskeale, on mõistlik siiski alustada jalutuskäigust. Hea oleks nõu pidada ka perearstiga, kes võib enne spordiga alustamist soovitada teile organismi füüsilise seisundi täpsemat hindamist.

Toitu tervislikult

Tasakaalustatud toit on oluline. Selge see, et majandusraskustes sipleval inimesel pole võimalik osta kalteid Hispaania viinamarju või maheleti toormahlu, kuid alustada saab ka lihtsamast.

Nutikas on panna juba talvel aknalauale kastikesse kasvama maitserohelist või sibulat. Igati hea on ka kodumaine hapendatud kapsas.

Kui aed ja aiasaadused suvel-sügisel käepärast, tasuks juba varakult külmutada talveks nii marju kui juurvilju ja teha ise mahla. Nende C-vitamiini sisaldus kipub aja jooksul küll langema, mis tähendab seda, et päris maikuisse pole nende tarbimist mõtet jätta, vaid söömist peaks alustama ikka hilissügisel-talvel.

Saiale võiks eelistada leiba, eriti täisteraleiba, kus on palju B-grupi vitamiine. Viimaste poolest on rikkad ka liha ning maks. Kartulikrõpsud, friikartulid, hamburgerid, koogike-