

ZDRAVO ŽIVLJENJE KLJUB STRESU



ŠTUDIJSKI KROŽKI

BOLJ ZDRAV, BOLJ SREČEN

»Če smo vznemirjeni, napeti in razdražljivi, če vzkupimo zaradi malenkosti in če smo preobremenjeni z obveznostmi, smo nedvomno izpostavljeni stresu.«



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Zavod **USPEŠEN.SI**



INVEL

KONTAKT:

Invel, d. o. o.

Trg mladosti 6, 3320 Velenje

info@invel.si

www.invel.si

**Zavod za izobraževanje in usposabljanje
USPEŠEN.SI**

Trg mladosti 6, 3320 Velenje

info@zavod-uspesen.si

www.zavod-uspesen.si

TISK: Invel, d. o. o.

NAKLADA: 50 izvodov

VIRI:

www.abczdravja.si

www.viva.si

<https://www.abczdravja.si/hrana/z-zelisci-proti-stresu/>

<https://www.abczdravja.si/psihologija/ublazimo-stres-z-zelisci/>

<https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/pet-zacimb-in-zelisc-ki-pomagajo-proti-stresu-381425>

www.google.com



Študijski krožek - 2020/2021



VAS STRESA STRES?



Ste napeti in razdražljivi? Vas je strah dneva, polnega novih nalog? Ste potrti, pozabljate, omahujete z odločitvami? Vas kar po tekočem traku boli glava? Zvečer ne morete zaspati?

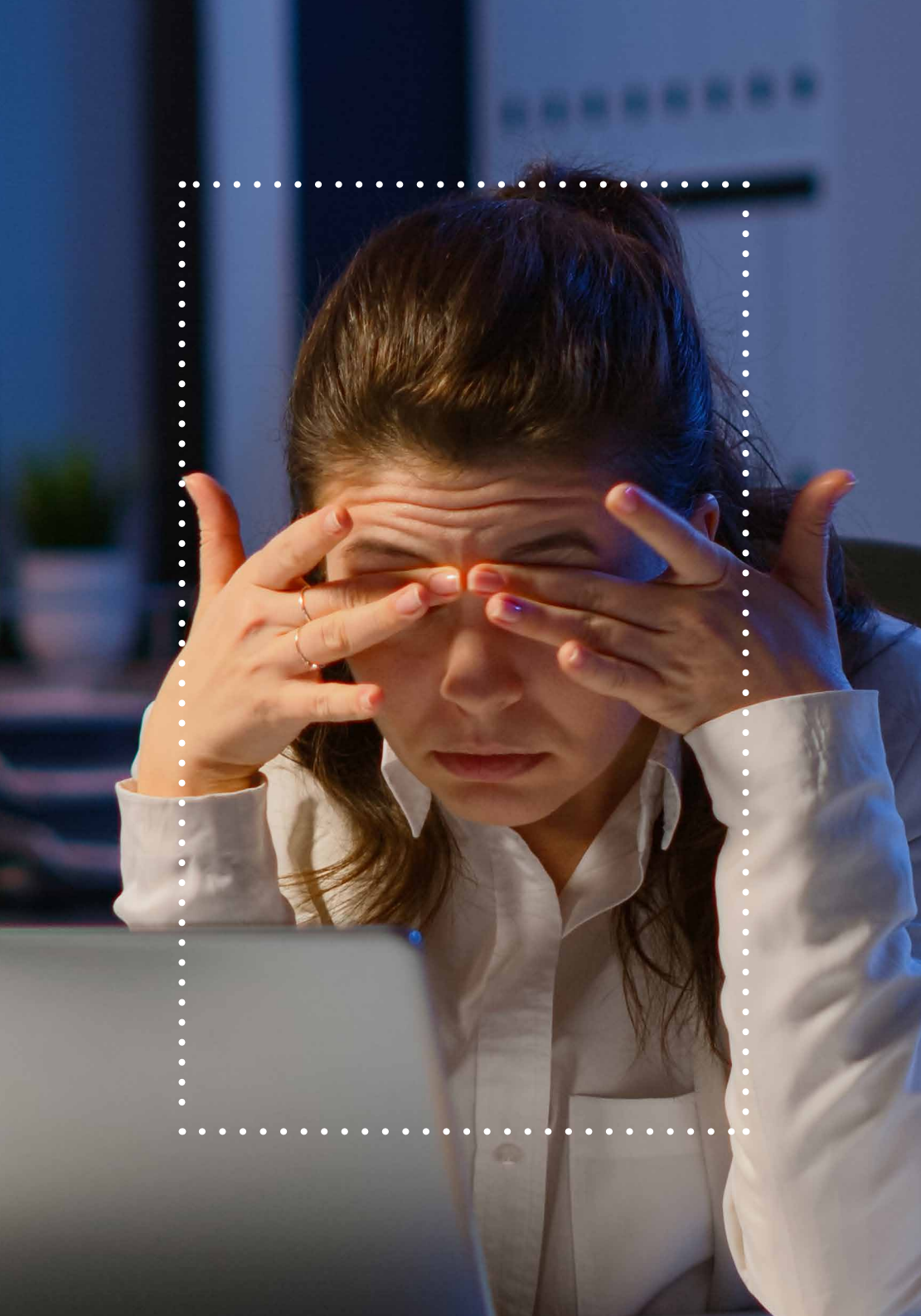
Vse to so lahko znaki stresa. Beseda stres izhaja iz angleščine in pomeni napetost, pritisk, obremenitev. Z njo opisujemo na stotine različnih situacij in pritiskov, s katerimi se soočamo v vsakodnevnem življenju (npr. težave v odnosih z ljudmi, z delom povezani pritiski, natrpani urniki, druge obveznosti) in, ki v nas povzročajo občutek zaskrbljenosti, tesnobe, nemira in včasih celo jeze. Različna doživetja in okoliščine, ki nas privedejo do določenih dogodkov, doživlja vsak od nas na drugačen način. Vsekakor pa številne raziskave govorijo o škodljivosti prekomernega izpostavljanja pretiranim psihičnim in fizičnim dražljajem iz okolja. Posledica so simptomi, navedeni zgoraj, motnje v socialnih odnosih in slej ko prej tudi bolezenska stanja.

Vsi pa ne doživljamo stresa enako močno. Kar nekatere popolnoma vrže iz tira, je za druge dodatna motivacija in pozitivna stimulacija. Vsakodnevni dogodki in naloge se jim zdijo sami po sebi umevni in popolnoma neškodljivi. Nekateri imajo »dobre in slabe« trenutke in se odzivajo enkrat pozitivno, drugič pa izrazito negativno na skoraj enake dogodke. Špet drugim predstavlja



obveznosti napor, saj imajo občutek, da ne bodo zmogli.

Dejavnike, ki izzovejo stres, imenujemo stresorji. Organizem zaradi njihovega delovanja deluje hormonsko intenzivno in je usmerjen v mišično reakcijo. Naši predniki so bili zaradi tega opremljeni z obrambnimi mehanizmi in so se lahko ubranili pred fizično nevarnostjo. Sodobni človek pa doživlja veliko več psihološkega stresa. Nanj se je potrebno odzivati umirjeno, z urejenimi mislimi, pravilnim in hitrim odločanjem ter s samokontrolo.



KAJ LAHKO SAMI NAREDIMO ZA ZMANJŠANJE STRESA?

01 ODPRAVIMO NEPRAVILNO PREHRANJEVANJE

V modernem svetu smo poleg pretirane psihološke obremenitve izpostavljeni tudi pojavu nepravilnega prehranjevanja.

Stanje stresa pogosto poglobimo z nezdravo hrano in nezdravim načinom prehranjevanja. Pogoste so neprimerne odločitve glede prehranjevanja, ki znatno obremenijo telo:

o Spijemo preveč kave in drugih poživil.

Mnogim namreč prav kava pomaga pri premagovanju vsakodnevnih obremenitev in daje občutek večje energije in motivacije, vendar zelo hitro tudi izčrpajo telo. Imajo zelo podoben učinek kot stres – tako kava kot tudi pravi čaj, čokolada, cigarete vsebujejo kofein, teobromin, teofilin in/ali nikotin, kar vse spodbuja izločanje adrenalina in kortizola.

o Jemo napačno hrano.

Ljudje, ki so v stresu, zaradi povečanega izločanja kortizola prekomerno posegajo po hrani z visoko vsebnostjo maščob, sladkorja in soli.

o Izpuščanje obrokov.

Zjutraj v naglici je zelo enostavno izpustiti zajtrk in s tem pridobiti nekaj dragocenih minut. Izpuščanje obrokov je povezano z visokimi nivoji hormona kortizola.

o Nezavedno hranjenje.

Kadar smo v stresu, se poslužujemo nepotrebne hrane, saj nam hrana predstavlja čustveno polnilo – preko izločanja hormonov in drugih kemičnih procesov v telesu. Zaradi tega jemo, kadar nismo lačni, ali jemo hrano, za katero vemo, da nam škodi. Prav stres je zelo pogost razlog za razvoj motenj hranjenja.

o Premajhno uživanje tekočin.

Najbolj pogosta posledica velike zaposlenosti je nezadostno pitje tekočin. Potreba po tekočini se v stresnem stanju in pri velikem uživanju kave ali pravega čaja še poveča.

o Hitra hrana.

Je enostavna rešitev zaposlenih in obremenjenih. Je sicer poceni, a z visoko skrito ceno škodljivosti za naše zdravje.

o Škodljive diete.

Zaradi povečanja telesne teže, ki je posledica stresa, nekateri namerno jejo manj, kot bi morali, ali pa se poslužujejo škodljivih modernih diet. Diete, ki niso uravnotežene s sadjem in z zelenjavo, dobrimi viri beljakovin in zdravimi ogljikovimi hidrati, dolgoročno škodljive za zdravje, čeprav imajo morebitne kratkoročne učinke. Tudi umetno sestavljeni nadomestki obrokov niso primeren del uravnotežene prehrane.



02

ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana je uravnotežena in vsebuje kvalitetna živila.

1



Jejte samo popolno hrano

Popolna hrana je enostavna hrana, ki vsebuje vse prehranske snovi, ki jih je dala narava.

Primeri popolne hrane:

cela pšenična zrna, krompir v olupkih, neprečiščen riž, sveže sadje in zelenjava ipd. Na drugi strani pa beli kruh, instant krompir, prečiščen riž, beli sladkor, pomarančni sirup ipd. niso popolna hrana. To je prečiščena, nepopolna in potvorbena hrana. Iz takšne hrane je večina elementov, ki so pomembni za zdravje, odstranjenih ali uničenih.

2



Po drugi strani pa so neredko takšna živila 'obogatena' z različnimi

sintetičnimi vitamini in minerali, kar jih dela še bolj škodljive. Dodajanje štirih sintetičnih prehranskih snovi, potem ko jih je odstranjenih ali zaradi predelave uničenih 20, lahko povzroči nevarno hranilno neravnovesje v organizmu.

Nepopolna, prečiščena in predelana hrana lahko postopno pripelje do bolezni in prezgodnjega staranja, poleg tega pa prispeva k prekomernemu kopičenju kilogramov in povzroča stres.

3



Jejte čim več surove hrane

Kuhanje popolnoma uniči encime, ki so življenjski katalizatorji, nepogrešljivi za ustrezno prebavo in asimilacijo hrane in za vse druge dejavnosti organizma. Surova hrana ravno tako

vsebuje veliko vitaminov, mineralov in drugih hranil. Dokazano je, da je dovolj pol manj beljakovin, če jih pojemo v surovem stanju.

Presna hrana ima dokazano zdravilno vrednost, gradi zdravo telo in preprečuje obolenja in prezgodnje staranje. Najmanj 75 % hrane, ki jo dnevno zaužijemo, bi jo morali jesti v naravnem, surovem stanju.

4



Jejte samo hrano brez strupov

Strupi v hrani so danes največja nevarnost za zdravje. Poskusite sami pridelati čim več svoje hrane ali pa kupujte tako hrano, ki je pridelana ekološko.

5



Jejte več naravnih ogljikovih hidratov, zmanjšajte pa porabo beljakovin živalskega izvora

Hrana, bogata z beljakovinami živalskega izvora, lahko škoduje našemu zdravju, po drugi strani pa hrana, ki je bogata z naravnimi ogljikovimi hidrati in siromašna z beljakovinami, krepi zdravje, vitalnost in omogoča dolgo življenje.

6



Razvijajte pravilne navade v prehrani

Na naše zdravje vpliva tudi, kako jemo in koliko. Raziskave so pokazale,

da je redno konzumiranje večjih količin hrane, kot je potrebno, velik vzrok večine bolezni in stresa. Nasprotno pa je umirjeno hranjenje najpomembnejši dejavnik dobrega zdravja in dolgega življenja.

Prevelike količine hrane so tudi glavni razlog za prezgodnje staranje, umirjeno hranjenje pa podaljšuje življenje in zmanjšuje pogostost degenerativnih bolezni. Več hrane, kot je telo potrebuje, deluje na organizem kot strup.

Jejte počasi in svojo hrano dobro prežvečite. To je nujno za vaše dobro zdravje. Nikdar ne jejte, če niste zares lačni. Vedno jejte v atmosferi, ki pomirja in uživajte v hrani, ki jo jeste. Koristi vam namreč edino hrana, ki jo zaužijete z resničnim zadovoljstvom.

03

ZANIMIVOST



9 ŽIVIL PROTI STRESU

Jagodičevje

Jagodičevje je bogat vir antioksidantov, ki



Česen

Upravičeno uživa sloves prehranskega aristokrata zaradi svojih mogočnih protivirusnih in protibakterijskih lastnosti, prav tako pa izkazuje potencial proti depresiji. Z uživanjem česna boste zmanjšali tveganje za nastanek

pomagajo, da kri bolje kroži po telesu, da možgani bolje delujejo in preprečuje prezgodnje staranje kože, kar je pogosto posledica prav kroničnega stresa. Jagodičje vsebuje tudi kislino, ki pomaga pri izločanju toksinov iz telesa ter uravnava raven holesterola ter hormonov pri ženskah.



z žveplovimi spojinami, spodbujajo nastajanje in izločanje encimov, pomembnih v borbi proti širjenju kancerogenih snovi.



Mastna riba

Mastne ribe, kot so skuša, losos, tun in sardine, so zakladnica zdravih omega-3 maščobnih kislin, magnezija in cinka, vse to pa so snovi, ki blagodejno vplivajo na delovanje možganov, zdravje srca ter tudi znižujejo stres.

Listnata zelenjava

Ohrovt, zelje, kitajsko zelje, cvetača, brokoli in druga živila, bogata



Kamilice

Kamilični čaj pomaga pri težavah z nespečnostjo, nervozo ter težavah z želodcem, obenem pa povečuje raven hipurične kisline ter preprečuje okužbe.

Čokolada

Preden so Evropejci začeli čokoladi dodajati sladkor, so Azteki prisegli na uživanje čokolade zaradi njenih mnogoterih pozitivnih vplivov na zdravje. Dokazano je, da nam redno uživanje črne čokolade pomaga, da se lažje kosamo s stresom, saj sprošča več betaendorfina, znanega kot hormon sreče, vsebuje pa tudi triptofan.

Orehi

Prepolni so vitaminov skupine B, cinka, magnezija ter omega-3

maščobnih kislin, ki jih naš organizem v stresnih situacijah potrebuje v večjih količinah.

Olivno olje

Olivno olje je glavni steber mediteranske prehrane. Dokazano pomaga preprečevati depresijo in vnetna stanja. Obstajajo tudi dokazi, da ščiti pred oksidacijskim stresom, ki je eden od glavnih povzročiteljev bolezni srca.

Zelena

Seznam koristi uživanja zelene je precej dolg. Dokazali so denimo, da štiri stebela zelene dnevno uspešno znižajo krvni tlak, ki je eden od prvih simptomov dolgotrajnega stresa.



04 GIBANJE

GIBANJE ZMANJŠUJE STRES IN IZBOLJŠUJE ZDRAVJE

Stres ima negativen učinek na naše telo. Pod stresom proizvaja telo snovi, ki nas delajo preobčutljive in napadalne in lahko poslabšajo kakovost spanca. Še hujši problem je, da stres okupira energije, ki jih imunski sistem nujno potrebuje za obnovo celic in zaščito pred boleznimi.

Razmislite in poiščite način gibanja, ki vas veseli in ki je v soglasju z vašim telesom in vašo denarnico:

- Ugotovite, ali bi raje trenirali v skupini (fitnes, badminton, ples,...) ali sami (dviganje uteži, hoja, jogging,...).
- K športom, ki krepijo srce in pljuča, sodijo kolesarjenje, jogging, tek na smučeh, plavanje, fitnes in ples.
- Golf je zabaven šport, pri katerem si izboljšate

- mišični tonus in krepite koronarno ožilje.
- Hitri sprehodi, ki trajajo najmanj pol ure vsak dan, izboljšajo vašo gibkost. Če si tega časa ne morete privoščiti, izkoristite vsako priložnost za hitro hojo.
- K mehkim vrstam treninga tudi joga. Primerna je za vse starosti in pozitivno učinkuje na telo in duha. Izboljša mišični tonus, sprošča napetost in izboljšuje koncentracijo in samozavest.
- K razstrupljanju telesa prispeva tudi zvišanje telesne temperature s pomočjo masaže, savna ali vroče kopeli in obdelava z infrardečimi žarki.
- Prilagodite vaš program treninga letnim časom in ga izvajajte najmanj pol leta na prostem.



05

NASVET

GLEJTE NA ŽIVLJENJE BOLJ OPTIMISTIČNO



• Več se smejte. Smeh je zdravilo. Povzroči vibracije v telesu, ki jih na drug način ne morete spodbuditi. Ker je smeh nalezljiv, boste istočasno razveselili tudi druge ljudi.

• Poskušajte najti bolj pozitivno naravnost v življenju. Strahovi in negativne misli ovirajo sprostitvev.

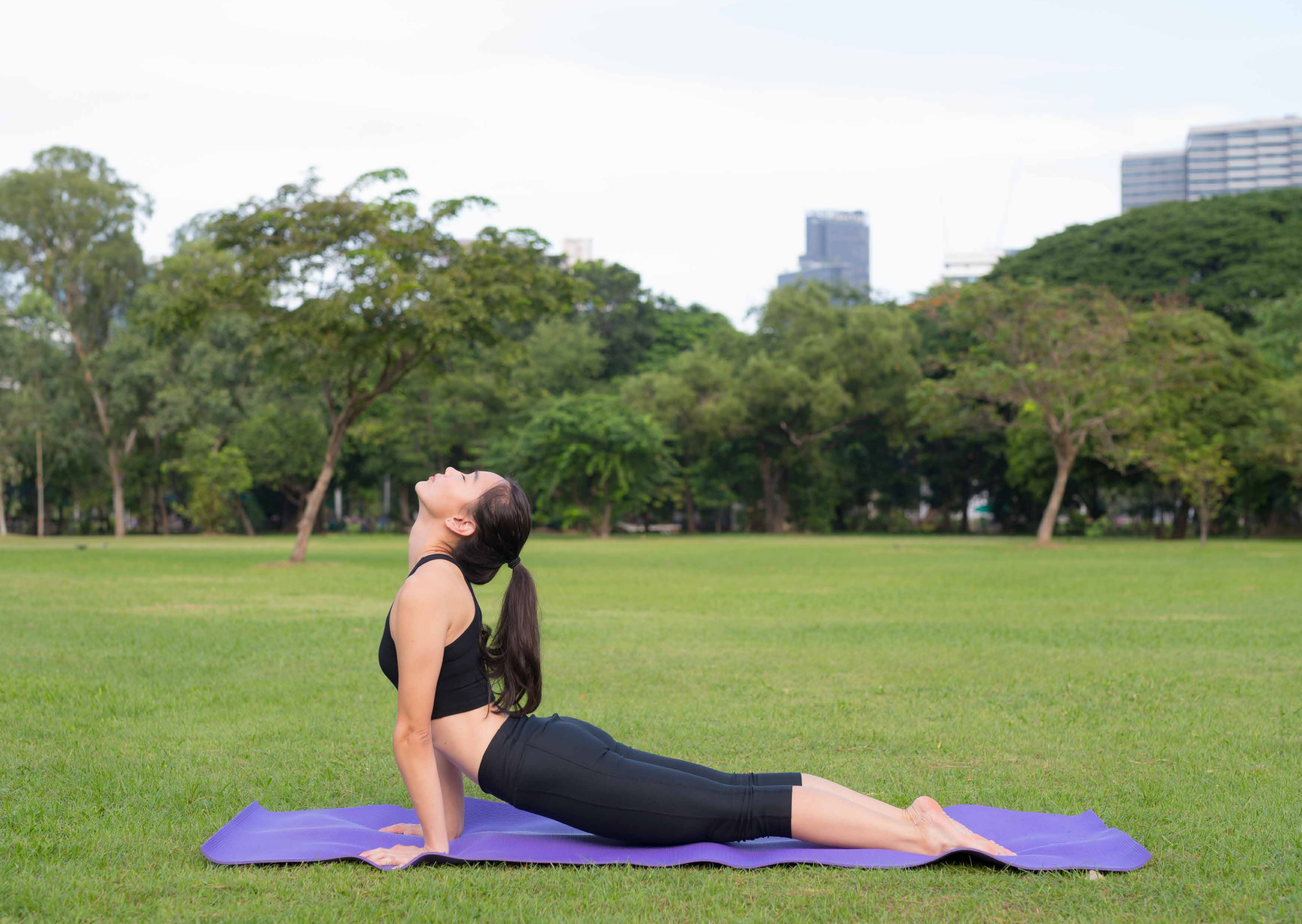


• Poslušajte sproščujočo glasbo. Ta ima zdravilno-pomirjevalen učinek na psiho. Nekateri skladbe klasične glasbe (npr. Mozart, Bach) tudi spodbujajo sposobnost učenja. Zavedno poslušajte tiste skladbe, ki vas povezujejo s prijetnimi doživetji.

• Dihajte globoko s trebuhom, ne samo s prsnim košem. Mnogi ljudje pozabijo dihati s trebuhom in dihajo zelo plitvo. Tako dobijo zelo malo kisika in so utrujeni in manj učinkoviti.

• Najdite novo porazdelitev delovnega in prostega časa. Naučite se dobro upravljati s svojim časom, tako da boste optimalno izkoristili vaš prosti čas.







Z ZELIŠČI PROTI STRESU

06 ZA VSAKO BOLEZEN RASTE ROŽ'CA NA SVETU...

... je vedel že Kosobrin. Če smo pristaši naravnejših načinov zdravljenja, si lahko pomagamo z darovi narave, z zdravilnimi zelišči, ki imajo v ljudski folklori skorajda sveto mesto. Poleg preventivnega očiščevanja organizma različna zelišča delujejo na težave, s katerimi se soočamo. Med najbolj znana pomirjevala sodi baldrijan.

Baldrijan ali valeriana (ambasador pomirjujočih zeli), človeka temeljito umiri, poleg tega pa ni treba povečevati odmerka in ga lahko jemljejo skoraj vse generacije. Izrazito pomirjevalni sestavini v njem sta valerin in izovalerin«, jemljemo pa ga lahko v obliki čaja ali tinkture, saj vsi poznamo baldrijanove kapljice. Ker nekaterim ljudem njegov vonj in okus morda ne odgovarjata, je na voljo tudi v obliki tablet, s katerimi se izognemo tej težavi.

Baldrijan

Baldrijan je klasično »zdravilo« za živce. Kot domače zdravilo je bil znan že v 11. stoletju, uporabljali pa so ga predvsem za pomiritev in zoper razdražljivost. Žal ga danes pogosto kombinirajo z bromom, kar mu daje preveč kemični značaj. Zeliščarji ga uporabljajo samostojno ali z drugimi zelišči. Koren baldrijana je najboljša zeliščna sredstvo, ki pomirja in krepí živce.



Melisa

Druga rastlina, ki nam lahko pomaga, je melisa, gre za rastlino, ki »odganja nelagodno razpoloženje in vrača veselje«. Ker

je na slovenskih vrtovih že zelo domača in razširjena, si lahko, ko pritisnejo skrbi, zaradi njene dostopnosti hitro pripravimo zeliščni poparek. Navadna melisa krepí živce, deluje pomirjujoče in je neke vrste blago uspavalno sredstvo. Sveža diši po limoni, včasih pa so jo uporabljali za prekrivanje tal. Zelo rade jo imajo tudi čebele, zato jo čebelarji dajo v čebelnjak, da jih privabijo.



Baldrijanu in melisi delajo družbo tudi poprova meta, sivkini cvetovi, kamilice, bazilika v listih, rman in plahtica ali hribska resa, pri čemer je

slednja med ljudmi poleg pomirjujočega učinka zelo znana tudi po blagodejnih učinkih na ženske težave, kot so boleče menstruacije in težave v menopavzi. Tudi hmeljevi storžki, katerih sproščujoči učinek v obliki piva je znan večini ljudi, ter pasijonke, pri kateri se za pripravo čaja uporabljajo tako cvetovi kot tudi listi.

Sivka

Znano je, da sivka s svojim prijetnim vonjem pomirja. Damo jo lahko v majhne bombažne mošnjičke in jih shranimo pod vzglavnik. Pomagajo nam, da lažje zaspiamo. Iz dišečih cvetov sivke lahko skuhamo tudi čaj, ki ga osladimo z medom. Pomirjujoče deluje na centralni živčni sistem.



Hmelj

Tisti, ki kuhajo hmelj, zatrjujejo, da ima močan vonj hmelja uspavalni učinek. Ljudje postanejo zaspani tudi, ko vsotopijo v sušilnico hmelja. Zaradi tega so z njim včasih polnili vzglavnike in tako preganjali nespečnost. Zreli ženski cvetovi hmelja pa delujejo s svojim blagim vonjem in z aromatičnimi snovmi pomirjujoče tudi pri nervozah, razdražljivosti in blažjih oblikah depresije.



Rožmarin

Rožmarin ima zelo aromatične liste, ki imajo izrazit vonj po gozdu. Odlično se obnese kot posebna začimba v prehrani, že v starih časih pa so iz njega izdelovali rožmarinovo vino, ki so ga uporabljali kot sredstvo za pomiritev, zoper slab spomin ter težave glave in živcev.



Kopriva

Za pomladno ali poletno kuro čiščenja organizma in dvigovanja nivoja energije

je zelo priporočeno uživanje koprive, nabrane v naravi. Kopriva je izredno bogata z minerali in vitamini A, C in K ter vsebuje tudi velik odstotek železa. Zaradi tega je v primeru spomladanske utrujenosti priporočen koprivni sok ali čaj, ki je še posebej blagodejen za slabokrvne ljudi.

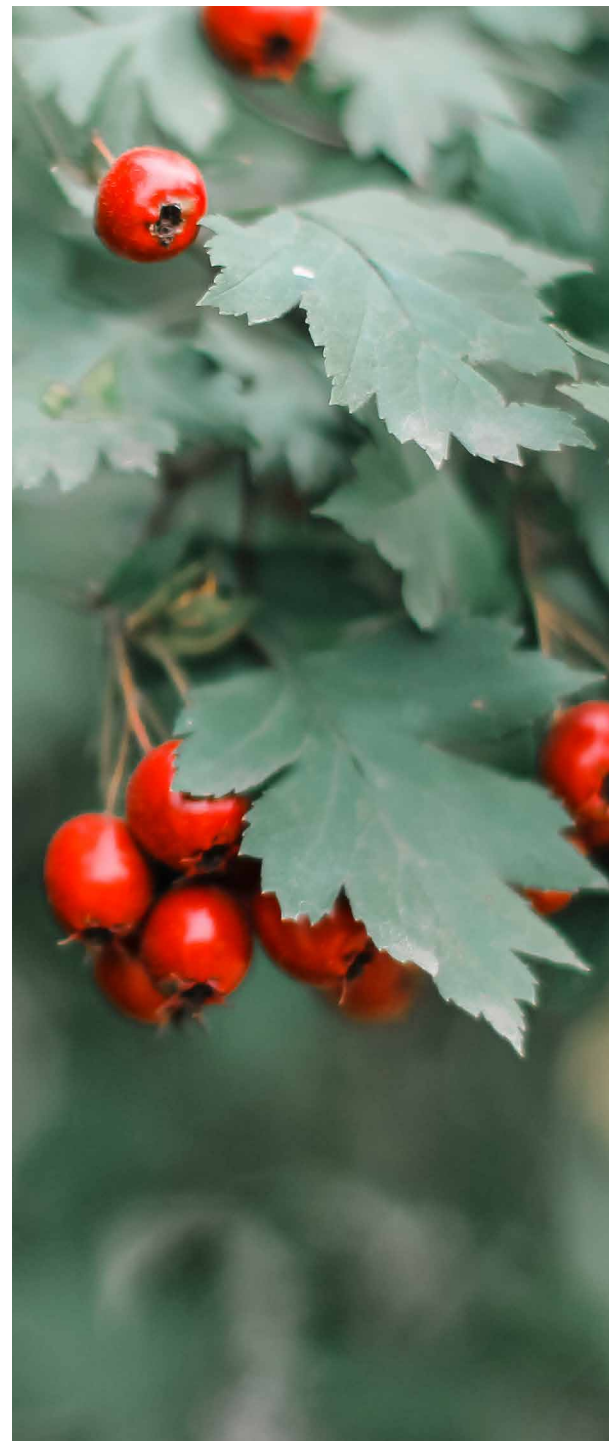


Šentjanževka

Med ljudmi je za preganjanje žalosti zelo cenjena šentjanževka, ki veljala za najboljši naravni antidepresiv. Šentjanževke ni priporočljivo mešati z določenimi zdravili, kot so »antidepresivi,

kortikosteroidi oz. protivnetna sredstva ter hormoni proti zanositvi oziroma kakršnikoli hormoni«, zato se je treba pred uporabo prepričati, katera zdravila človek lahko vzporedno jemlje, da ne pride do kontraindikacij.

Šentjanževka vsebuje hipercin, ki je naravno pomirjevalno sredstvo. Olje šentjanževk je tudi najboljše olje za rane, saj blaži bolečine, ustavlja vnetje in zdravi. Pri poškodbah živcev in težavah z živci vseh vrst lahko pijemo tudi čaj iz šentjanževke.



Glog

Glog krepi srce, obenem pa je tudi odličen urejevalec krvnega tlaka. Sok teh zrelih zdravih plodov priporočajo tudi osebam, ki so izpostavljene težkim naporom.

Kurkuma

Kurkuma je ena od začimb, ki spodbuja k dobremu splošnemu zdravju in počutju. Ima izrazite antioksidativne lastnosti in med drugim pomaga nevrološkem sistemu k zdravemu odzivu na stres.



Origano

Origano je starodavna rastlina, ki so jo v tradicionalni medicini uporabljali za zdravljenje anksioznosti in depresije. V eni čajni žlički je več antioksidantov, kot jih ima ena skodelica borovnic. Prav tako je bogat z vitaminom B6, ki med drugim krepi energijo, zmanjšuje občutke tesnobe in zmanjšuje utrujenost ter izčrpanost.



živčnost in pomaga otrokom, ki slabo spijo.

Ingver

Ingver pomirja želodec, ki je zagotovo vznemirljen, kadar ste pod stresom. Med drugim deluje tudi kot stimulans in tako zmanjšuje kronično utrujenost ter stres.



Bazilika

Bazilika med drugim deluje protidepresivno, ugodno vpliva na stres ter izboljšuje koncentracijo in spomin. Prav tako blaži



Čaj za poživitev

Poparek napravimo iz zelišč, ki osvežujoče poživljajo in imajo krepčilne lastnosti. To so predvsem sveže ali posušene koprive, listi črnega ribeza ali robidnic, poprova meta, rožmarin, angelika, koromač, citronka, cvetovi hibiskusa, šipka in vrtnice. Pripravimo po dve žlici vsakega od naslednjih zelišč: citronke, poprove mete, posušenih vrtnic, hibiskusa, kopriv in šipka. V čajnik damo čajno mešanico in prelijemo s pol litra vrele vode. Pustimo stati 5 minut. Preden postrežemo, precedimo in sladkamo po

okusu.

Čaj za pomiritev

Poparek napravimo iz zelišč, ki sproščajo in imajo pomirjevalne lastnosti, na primer bazilika, sivka, janeževi listi in semena, majaron, listi in cvetovi vijolic, slezovo cvetje, koper in vse sestavine iz recepta. Zmešamo pol žličke vsakega od naslednjih zelišč: kamilice, lipe, navadne melise, sporiša, hmelja in posušenih pomarančnih olupkov. Zdrobimo pol paličice sladkega korena in ga dodamo zeliščem. V čajnik postrežemo čajno mešanico in prelije-

mo s 500 ml vrele vode. Pustim stati 5 minut, precedimo in osladimo z medom po okusu.

Melisin čaj

Priprava: Žlizo zdrobljenih melisinih listov prelijemo z 2,5 dl kipeče vode in pustimo pokrito stati 10-15 minut. Čaj precedimo in ga osladimo z medom. Vzamemo trikrat na dan. Še posebej nas pomiri hladen melisin čaj.

Čaj iz sivke

Priprava: 2 čajni žlički suhih cvetov sivke prelijemo z 2,5 dl vrele vode, pustimo pokrito stati 15 minut in precedimo. Čaj osladimo z žlico medu in ga spijemo po požirkih 2- do 3-krat na dan.

Hmeljev čaj

Priprava: 2 čajni žlički posušenih in stisnjenih cvetov hmelja prelijemo z 2,5 dl vrele vode in pustimo 15 minut, nato precedimo. Čaj po želji osladimo z medom in ga pijemo dvakrat na dan.

Čaj iz kopriv

Priprava: 30 vrhov mladih kopriv prelijemo s 3 litri vrele vode, dodamo 3 neolupljene in dobro oprane pomaranče in 2 limoni, narezane na koščke. Pustimo, da zmes stoji 24 ur. Nato sestavine dobro premešamo in precedimo skozi sito. Soku dodamo 700 g sladkorja. Sok pogrejemo do vrelišča in izmenično mešamo, dokler se sladkor ne

stopi. Nato ga nalijemo v steklenice. Če imamo namen sok popiti kmalu, nam ga ni treba greti, tudi količina sladkorja je lahko glede na to različna. Če želimo napraviti sirup, dodamo več sladkorja.

Šentjanževka s sladkorjem

Priprava: 10 kapljic olja šentjanževke nakapamo na kocko sladkorja in vzamemo 3- do 5-krat na dan.

Glogov sok

Priprava: Sveže plodove gloga damo v sokovnik in jih pustimo slabo uro, da spustijo sok, potem pa jih zmeljemo v električnem mešalniku. Iz 5 kilogramov sadežev dobi-

mo približno 2,5-3 litre čistega soka. Da bi dobil boljši okus, ga malce osladimo – na vsak liter soka dodamo približno 300 g sladkorja. Pretočimo ga v steklenice in dobro zapremo.

Baldrijanova vodka

Priprava: 3 žlice zmletega suhega korena baldrijana prelijemo z 2 dl vodke in dobro pretresemo. Pustimo, da stoji dva tedna, nato tekočino precedimo. 2- do 3-krat na dan vzamemo po eno čajno žličko vodke, pomešane z malo vode.

Rožmarinovo vino

Priprava: 80 g posušenih listov rožmarina prelijemo z litrom belega vina. Pokrijemo in pustimo, da stoji dva tedna, nato ga precedimo. Pijemo ga dvakrat na dan po 1 dl.

08

SPROŠČUJOČE ZDRAVILNE KOPELI

Kopeli, še posebej v kombinaciji z masažo, učinkovito sproščajo posameznike, ki jim življenje greni stres. Takšno sprostitev si zlahka pripravimo sami doma (npr. kopel s sivkinimi cvetovi, kopel s kamilicami ali kopel z rožmarinom): »Vzamemo tri pesti enega izmed naštetih zelišč, ga poparimo z vročo vodo in pustimo stati približno 10 minut, določene rastline lahko tudi prevremo, potem pa tekočino vlijemo v kopalno kad. Vanjo natočimo vodo telesu ugodne temperature, ki naj

nam, ko se uležemo, sega do prsi.« Kopel naj traja približno 15 minut, da se človek popolnoma sprosti – »deloma preko kože, še bolj pa preko dihal«. Kopeli izvajamo trikrat tedensko po 15 minut.

Hmeljeva kopel

Priprava: 3–4 pesti suhega hmelja prelijemo z 2–3 litri vrele vode in pustimo stati pokrito do 30 minut, nato precedimo. Tekočino dodamo v vodo za kopanje.



09

ZANIMIVOST

Vzglavnik iz hmelja

Ljudje so nekoč polnili vzglavnike s hmeljem, da so pregnali nespečnost. Nekateri so menili, da gre za vraževerje, dokler ni leta 1787 zdravnik priporočil takega vzglavnika kralju Georgu II. Priporočilo je bilo uspešno. Govori se, da je tudi waleški princ pozdravil nespečnost na enak način. Vzglavnik iz hmelja je odličen tudi za napete in nervozne osebe, ki slabo spijo. Raziskave so pokazale, da vsebuje hmelj nekatere seda-

tive. Da pa bi hmelj v vzglavniku deloval pomirjujoče, moramo odpraviti šumenje. To storimo tako, da hmelj nekoliko zmočimo in dodamo nekaj kapljic glicerina.

Kako ga naredimo?

Vrečko iz goste bombažne tkanine napolnimo s hmeljem, ki ga ne smemo natlačiti. Vrečko pritrdimo na vzglavnik in jo zamenjamo enkrat mesečno.

»Če ste v stresnem obdobju, potem poskrbite, da boste v vaš jedilnik vključili vsaj kakšno od zgoraj omenjenih začimb.«



ŠTUDIJSKI KROŽKI



Trg mladosti 6,
3320 Velenje



(03) 587 40 42



www.invel.si



info@invel.si