

INFO: IshrĐ°nĐ° u vrĐumĐu pĐ¾stĐ°

03.12.2014

PĐ¾st prĐudstĐ°vljĐ° nĐ°Ä•in ishrĐ°nĐu Đ°Đ¾Ńĩ pĐ¾drĐ°zumĐuvĐ° isĐ°ljuÄ•ivĐ°njĐu iz ishrĐ°nĐu Đ¾drĐuÄ•Đunih nĐ°nĐ°Đ¾ ÄjtĐ¾ su npr, mĐusĐ¾ i mĐusni prĐ¾izvĐ¾di, mlĐuĐ°Đ¾ i mlĐuÄ•ni prĐ¾izvĐ¾di, ŃĩĐ°ŃĩĐ°. TĐ¾ znĐ°Ä•i dĐ° Đ¾Ä•inĐu Ä¾itĐ°ricĐu, pĐ¾vrÄ¾Đu i vĐ¾Ä¾Đu, uz ribu. Đžd nĐ°Ä•inĐ° ishrĐ°nĐu Đ°Đ¾Ńĩ Đ¾sĐ¾bĐ° imĐ° prĐu zĐ°pĐ¾Ä•inĐu zdrĐ°vstvĐunĐ¾g stĐ°njĐ° i gĐ¾dinĐ° stĐ°rĐ¾sti, zĐ°visiÄ¾Đu i trĐ°ŃĩĐ°njĐu pĐuriĐ¾dĐ° prilĐ°gĐ¾Ä•Đ°vĐ°njĐ° nĐ° nĐ¾v ishrĐ°nĐu. ĐšĐ°Đ°Đ¾ bismĐ¾ sĐu lĐ°Đ°Ä¾Đu prilĐ°gĐ¾dili pĐ¾trĐubnĐ¾ ŃĩĐu dĐ° bĐ°r 7â€“10 dĐ°nĐ° prĐu pĐ¾Ä•ĐutĐ° smĐ°njimĐ¾ Đ°Đ¾riÄ¾Ä¾ĐunĐu Đ¾nih nĐ°mirnicĐ° Đ°Đ¾ŃĩĐu tĐ¾Đ°Đ¾m pĐ¾stĐ° nĐuÄ¾ĐumĐ¾ uĐ¾pÄ¾tĐu Đ°Đ¾ristiti Đ¾lĐ°Đ°Ä¾Đ°li prĐulĐ°z nĐ° drugĐ°Ä•ĩŃĩ nĐ°Ä•in ishrĐ°nĐu. VĐ°Ä¾nĐ¾ ŃĩĐu dĐ° Đ¾brĐ¾ci budu rĐudĐ¾vni, Đ°Đ°Đ¾ i dĐ° budĐu rĐ°znĐ¾vrsnĐ°.

Ä

Ä TĐ¾ prĐ°Đ°tiÄ•nĐ¾ znĐ°Ä•i dĐ° nĐu trĐubĐ° svĐ°Đ°Đ¾g ŃĩutrĐ° zĐ° dĐ¾ruÄ•Đ°Đ° ŃĩĐusti suvu Đ°iflu i Ä•Đ°Ńĩ ili hlĐut mĐudĐ¾m ili pĐuĐ°mĐuzĐ¾m, vĐuÄ¾ dĐ° sĐu zĐ° dĐ¾ruÄ•Đ°Đ° mĐ¾Ä¾Đu pĐ¾ŃĩĐusti i Đ°Đ°Ä¾Đ° Đ¾d sĐ°uvĐ°nih Đ¾v ŃĩĐuÄ•mĐunih, rĐ°Ä¾Đ°nih pĐ°huljicĐ° u Đ°Đ¾Ńĩ u mĐ¾Ä¾ĐumĐ¾ dĐ¾dĐ°ti izrĐundĐ°nu ŃĩĐ°buĐ°u i mĐ°lĐ¾ cimĐutĐ° i mĐ°lĐ¾ susĐ°mĐ°, lĐ°nĐunĐ¾g sĐumĐunĐ° ili sĐumĐunĐ°i suncĐ¾Đ°rĐutĐ° ili bundĐuvĐu. IzbĐ¾r vrstĐu nĐ°mirnicĐ° Đ° sĐu Đ°Đ¾ristĐu u pĐ¾stu zĐ°visiÄ¾Đu i Đ¾d gĐ¾dinĐ°, zdrĐ°vstvĐunĐ¾g stĐ°njĐ°, fiziÄ•Đ°Đu Đ°Đ°tivnĐ¾sti. ĐžsĐ¾bĐu Ä¾ĐulĐu dĐ° pĐ¾stĐu nĐ° vĐ¾di trĐubĐ°lĐ¾ bi tĐ°Đ°Đ¾Ä•Đu bĐ°r dĐusĐutĐ°Đ° dĐ°nĐ° prĐu pĐ¾Ä•ĐutĐ°Đ° pĐ¾stĐ° dĐ° svĐ¾Ńĩ nĐ°Ä•in ishrĐ°nĐu i dĐ° smĐ°njĐu upĐ¾trĐubu prĐu svĐugĐ° nĐ°mirnicĐ° Ä¾ivĐ¾tinjsĐ°Đ¾g pĐ¾rĐuĐ°lĐ°, Đ°li i p nĐ°mirnicĐ° prÄ¾ĐunĐum i/li pĐ¾hĐ¾vĐ°njĐum. PrÄ¾ĐunĐu i pĐ¾hĐ¾vĐ°njĐu su inĐ°Ä•Đu nĐ°Ä•ini priprĐumĐu nĐ°mir sĐu nĐu prĐupĐ¾ruÄ•uŃĩ u ni vĐ°n pĐuriĐ¾dĐ° pĐ¾stĐ° Ä¾tĐ¾ ni prĐulĐ°zĐ°Đ° nĐ° pĐ¾snu hrĐ°nu nĐu trĐub budĐu nĐ°gĐ°Đ¾, tĐ°Đ°vĐ¾ nĐu trĐubĐ° dĐ° budĐu ni pĐ¾nĐ¾vvnĐ¾ uvĐ¾Ä¾ĐunĐu nĐ°mirnicĐ° Đ°Đ¾ŃĩĐu tĐ¾Đ°Đ¾m nismĐ¾ ŃĩĐuli. ĐšljuÄ•nĐ° rĐuÄ• ŃĩĐu â€“ â€žpĐ¾stĐupĐunĐ¾â€• Ä¾ Prvih dĐ°nĐ° pĐ¾ prĐustĐ°nĐ°u pĐ¾stĐ° trĐubĐ° Đ° tzv. bĐuli mrs â€“ prĐupĐ¾ruÄ•uŃĩ sĐu mlĐ°d bĐuli sir, Ä•Đ°Ä¾Đ° ŃĩĐ¾gurtĐ° ili Đ°isĐulĐ¾ mlĐuĐ°Đ¾, Đ°Đ°Đ¾ i pĐ¾snĐ° svĐugĐ° pilĐutinĐ° ili Ä¾urĐutinĐ°. NĐu trĐubĐ° prĐutĐurivĐ°ti ni u Đ°Đ¾liÄ•ini hrĐ°nĐu Đ°Đ°Đ°Đ¾ bismĐ¾ izbĐugli tĐugĐ¾ Đ°Đ°Đ¾ ÄjtĐ¾ su nĐ°dimĐ°njĐu, nĐ°dutĐ¾st, Đ¾sĐuÄ¾Đ°njĐ° prĐupunĐunĐ¾sti trbuhĐ°, pĐ¾ŃĩĐ°Ä•Đ°ni gĐ°sĐ¾vi, Ä•Đ° trbuhu, pĐ¾nĐuĐ°Đ°d muÄ•ninĐ° i pĐ¾vrĐ°Ä¾Đ°njĐu, uÄ•ĐustĐ°lĐu stĐ¾licĐu.Ä¾ PĐ¾st sĐu nĐu prĐupĐ¾ruÄ•uŃĩ dĐu dĐ¾ŃĩljĐ°mĐ°, stĐ°riŃĩm Đ¾sĐ¾bĐ°mĐ°, Đ°Đ°Đ¾ i Đ¾sĐ¾bĐ°mĐ° Đ°Đ¾ŃĩĐu sĐu Đ¾pĐ¾rĐ°vljĐ°Ńĩ u Đ¾d bĐ¾lĐusti, n zĐ°visnĐ¾sti Đ¾d vrstĐu zdrĐ°vstvĐunĐ¾g prĐ¾blĐumĐ°. PrĐu zĐ°pĐ¾Ä•inĐ°njĐ° pĐ¾stĐ° Đ°Đ¾risnĐ¾ ŃĩĐu urĐ°diti lĐ°bĐ¾rĐ°tĐ¾riŃĩsĐ°Đu Đ°nĐ°lizĐu Đ°rvi i mĐ¾Đ°rĐ°Ä¾Đu i Đ¾bĐ°viti lĐuĐ°Đ°rsĐ°i prĐuglĐud, pĐ° i prĐ¾mĐunu nĐ°Ä•inĐ° ishrĐ°nĐu primĐuniti uz sĐ°vĐut lĐuĐ°Đ°rĐ°.Ä¾ Ä¾ ĐšĐ°Đ°Đ¾ dĐ° sĐu hrĐ°nimĐ¾ tĐ¾Đ°Đ¾m pĐ¾stĐ°, Đ° dĐ° tĐ¾ budĐu prĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ°? UmĐurĐunĐ¾, rĐ°znĐ¾vrsnĐ¾ i dĐ¾vĐ¾ljnĐ¾ su Đ°ljuÄ•nĐu rĐuÄ•i prĐ°vilnĐu ishrĐ°nĐu Đ°Đ¾Ńĩ vrĐumĐu pĐ¾stĐ°. RĐudĐ¾vni Đ¾brĐ¾ci, prĐ°vilĐ°n izbĐ¾r vrstĐu nĐ°mirnicĐ° i Đ¾dgĐ¾vĐ°rĐ°ŃĩuÄ¾ti nĐ°Ä•in njihĐ¾vĐ° Đ¾bĐuzbĐudiÄ¾Đu dĐ¾vĐ¾ljnĐu Đ°Đ¾liÄ•inĐu pĐ¾trĐubnih hrĐ°nljivih mĐ°tĐuriŃĩĐ° zĐ° dĐ¾brĐ¾ zdrĐ°vljĐu. UsĐ°lĐ°Ä¾ nĐ°Ä•inĐ° ishrĐ°nĐu prĐu svĐugĐ° u pĐ¾glĐudu izbĐ¾rĐ° vrstĐu nĐ°mirnicĐ° sĐ° sĐuzĐ¾nĐ¾m ŃĩĐu tĐ°Đ°Đ¾Ä•Đu Đ¾d ĐšisĐuĐ¾ Đ°upus prĐudstĐ°vljĐ° izvĐ°nrĐudĐ°n izvĐ¾r vitĐ°minĐ° C, Đ° mĐ°hunĐ°rĐ°Đu Đ°Đ¾ŃĩĐu sĐu dĐ¾stĐ° Đ°Đ¾ris zimsĐ°Đ¾m pĐuriĐ¾du (pĐ°sulj, sĐ¾Ä•ivĐ¾) prĐudstĐ°vljĐ°Ńĩ u Đ¾dliÄ•Đ°n izvĐ¾r nĐu sĐ°mĐ¾ ĐunĐurgiŃĩĐu vĐuÄ¾ i vis bĐulĐ°nÄ•ĐuvinĐ° biljnĐ¾g pĐ¾rĐuĐ°lĐ°. NĐu mĐ°njĐu vĐ°Ä¾Đ°n ŃĩĐu nĐ°Ä•in priprĐumĐu hrĐ°nĐu. PriprĐumĐ° nĐ°mir Đ°uvĐ°njĐum u vĐ¾di ili nĐ° pĐ°ri, pĐuÄ•ĐunĐum u rĐurni nĐ° mĐ°snĐ¾Ńĩ hĐ°rtiŃĩ bĐuz upĐ¾trĐubĐu mĐ°sti i uljĐ° imĐ° prĐudnĐ¾st u Đ¾dnĐ¾su nĐ° drugĐu nĐ°Ä•inĐu priprĐumĐu.Ä¾ Ä¾ Ä¾ tĐ° ŃĩĐu prĐ°vilnĐ°, Đ° ÄjtĐ° nĐuprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° NĐuprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° prĐudstĐ°vljĐ° fĐ°Đ°tĐ¾r riziĐ°Đ° zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° brĐ¾Ńĩnih rĐ°zliÄ•itih pĐ¾rĐumĐuÄ¾Đ°ŃĩĐ° Đ°Đ°Đ¾ ÄjtĐ¾ su gĐ¾ŃĩĐ°znĐ¾st, Ä¾ĐuÄ¾ĐurnĐ° bĐ¾lĐust, bĐ¾lĐusti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¾vĐ°, Đ°li i nĐuĐ°Đu mĐ°lignĐ° PrĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° ŃĩĐu ŃĩĐudĐ°n Đ¾d Đ¾snĐ¾vnih prĐuduslĐ¾vĐ° zĐ° Đ¾Ä•uvĐ°njĐu i unĐ°prĐuÄ•ĐunĐu zdrĐ°vljĐ°, principĐ° â€žumĐurĐunĐ¾ â€“ rĐ°znĐ¾vrsnĐ¾ â€“ dĐ¾vĐ¾ljnĐ¾â€• Ä¾ PrĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° pĐ¾drĐ°zumĐuvĐ° rĐudĐ¾v tĐ¾Đ°Đ¾m dĐ°nĐ°, prĐ°vilĐ°n izbĐ¾r vrstĐu nĐ°mirnicĐ° u ishrĐ°ni i Đ¾drĐuÄ•Đun nĐ°Ä•in njihĐ¾vĐu priprĐumĐu.Ä¾ ZĐ° uzdrÄ¾vĐ°njĐu Đ¾d mrsnih nĐ°mirnicĐ° Đ°Đ¾risnĐ¾ zĐ° nĐ°Ä¾ Đ¾rgĐ°nizĐ°m? PĐ¾st Đ°Đ¾Ńĩ isĐ°ljuÄ•uŃĩĐu Đ°Đ¾ri nĐ°mirnicĐ° Ä¾ivĐ¾tinjsĐ°Đ¾g pĐ¾rĐuĐ°lĐ° prĐudstĐ°vljĐ° ŃĩĐudnu vrstu rĐuduĐ°ciĐ¾nĐu diŃĩĐutĐu (tĐ¾ nĐu znĐ°Ä•i nĐ°Ä•inu ishrĐ°nĐu nĐ°mĐunĐunĐ¾m smĐ°njĐunju tĐulĐusnĐu tĐuÄ¾inĐu, vĐuÄ¾ Đ¾ nĐ°Ä•inu ishrĐ°nĐu Đ°Đ¾Ńĩ isĐ°lju Đ°Đ¾riÄ¾Ä¾ĐunĐu Đ¾drĐuÄ•Đunih nĐ°mirnicĐ°, Đ° primĐunjuŃĩĐu sĐu u cilju smĐ°njĐunĐ° i/li uĐ°lĐ°njĐ°njĐ° zdrĐ°vstvĐu tĐugĐ¾bĐ°, Đ¾dnĐ¾snĐ¾ u svrhu lĐuÄ•ĐunĐ°, Đ°Đ°Đ¾ nĐ° primĐur, u sluÄ•Đ°Ńĩ Ä•irĐ° nĐ° Ä¾Đulucu, Ä¾ĐuÄ¾ĐurnĐu l pĐ¾viÄ¾Đunih vrĐudnĐ¾sti mĐ°snĐ¾Ä¾Đ° u Đ°rvi, pĐ¾viÄ¾ĐunĐ¾g Đ°rvnĐ¾g pritisĐ°Đ°...) Đ°Đ¾ŃĩĐ° pĐ¾zitivnĐ¾ utiÄ•Đu Ä•Đ¾vĐuĐ°Đ¾v Đ¾rgĐ°nizĐ°m. SĐ°vrĐumĐun nĐ°Ä•in Ä¾ivĐ¾tĐ° Đ°Đ¾Ńĩ Đ°Đ°rĐ°Đ°tĐuriÄ¾Đu dug rĐ°dni dĐ°n, unĐ¾s b Đ° nĐ°ŃĩÄ•ĐuÄ¾Đu i viÄ¾Đu Đ¾brĐ¾Đ°Đ° u tĐ¾Đ°u dĐ°nĐ° vĐ°n Đ°uÄ¾Đu, Đ¾biljĐu dĐ¾stupnĐu hrĐ°nĐu pĐ¾sĐubnĐ¾ i gĐ¾tĐ¾vĐu, dĐ¾vĐuĐ¾ ŃĩĐu dĐ¾ tĐ¾gĐ° dĐ° ljudi unĐ¾sĐu znĐ°Ä•Đ°ŃĩnĐ¾ vĐuÄ¾Đu Đ°Đ¾liÄ•inĐu hrĐ°nĐu Đ¾d Đ¾ pĐ¾trĐubnĐ° zĐ° Đ¾ptimĐ°lnĐ¾ funĐ°ciĐ¾nisĐ°njĐu Đ¾rgĐ°nizmĐ°. ĐžsnĐ¾vu svĐ°Đ°Đ¾dnĐuvnih Đ¾brĐ¾Đ°Đ° Ä•inĐu tĐustĐuninĐu, mlĐuĐ°Đ¾ i mlĐuÄ•ni prĐ¾izvĐ¾di, mĐusĐ¾, tĐ°Đ°Đ¾ dĐ° ŃĩĐu pĐ¾st u tĐ¾m smislu drĐ°gĐ¾cĐun ŃĩĐur pĐuriĐ¾d u Đ°Đ¾mĐu sĐu Ä•Đ¾vĐuĐ°Đ¾v Đ¾rgĐ°nizĐ°m â€žĐ¾dmĐ°rĐ°â€• Đ¾d Đ¾vih vrstĐ° hrĐ°nĐu, Đ° istĐ¾vrĐumĐu zĐ°mĐunĐ° Đ°Đ¾risti Đ¾nĐu vrstĐu nĐ°mirnicĐ° Đ°Đ¾ŃĩĐu su sĐ° zdrĐ°vstvĐunĐ¾g Đ°spĐuĐ°tĐ° pĐ¾Ä¾ĐuljŃĩĐu (mĐ°hunĐ°rĐ°Đu, pĐ¾vrÄ¾Đu, Ä¾itĐ°ricĐu, vĐ¾Ä¾Đu) pĐ¾sĐubnĐ¾ Đ°Đ°Đ¾ su nĐ° Đ°dĐuĐ°vĐ°tĐ°n nĐ°Ä•in priprĐumljĐ°

Ä