



Kısaca Konu Başlıkları gizle

1 Korunma

1.1 Beslenmenize Dikkat Edin

1.2 Düşük Tansiyondan Korunmak

1.3 Egzersiz Yapın

O kadar çok insan kendini devamlı yorgun hissetmektedir ki, “**Sürekli yorgunum**” ifadesi, bir teşhis olarak tıp sözlüğüne girmiştir.

Uykusuzluğun neden olduğu veya dinlenme ve uyku ile geçmeyen yorgunluğun bir çok sebebi olabilir. Anemi, kronik yorgunluk sendromu, **stres**, depresyon, yeme bozukluğu, herhangi bir enfeksiyon, düşük tansiyon, obezite, yetersiz beslenme, tiroid bezinin az çalışması ve kullanılan bazı ilaçlar yorgunluğuna neden olabilir. Ayrıca abur cubur yemek de yorgunluğa sebep olur.

Korunma

Besleyici ve taze yiyecekler yiyin ve iyi uyuyun (insanların birçoğu için gece altı, yedi saat uyumak yeterlidir). Düzenli egzersiz yapın.

Beslenmenize Dikkat Edin

Fiziksel ve zihinsel enerjiniz için gerekli olan besin maddelerini sağlamak için B (et, balık, süt, tahıl), C vitamini (taze meyve sebzeler) ve E (yağlı balık, sert kabuklu yemişler, çekirdek, bitkisel yağlar) vitaminleri, demir (et, balık, yumurtasarı, yeşil yapraklı sebzeler), magnezyum (sert kabuklu yemişler, tam tahıllar, baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler) ve potasyum (sebze meyveler) bakımından zengin yiyeceklerle beslenin.

Enerjiniz azaldığında besleyici bir yemek veya bir sonraki öğüne kadar dayanmanızı sağlayacak hafif bir şeyler yiyin. Enerjinizi çabuk yükselten fakat bir süre sonra yorgunluk yapan bisküvi, kek gibi beyaz unla hazırlanan şekerli yiyecekler yerine, proteinli yiyecekleri veya tam tahıllı gevrek veya elma yemeyi tercih edin.

Düşük Tansiyondan Korunmak

Düşük tansiyon yorgunluk ve halsizliğe neden olabilir. Tansiyonunuz düşükse:

Sağlıklı beslenin

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



Yemeklerinize daha fazla tuz koyun

Günde bir bardak bitki çayı içerek veya zencefil, melekotu, alıç ve ısırganotundan hazırlanan bitkisel karışım tentüründen alarak kan dolaşımınızı düzenleyin.

Ilık küvet suyunuza birkaç damla zencefil, mercanköşk, biberiye veya tarçın yağı damlatın.

Egzersiz Yapın

Fiziksel faaliyetler, hareketsizliğin veya zihinsel ve bedensel streslerin vücutta oluşturduğu sağlıksız değişimleri dağıtmaya yaradığı için genellikle enerji seviyesini artırır. Düzenli egzersiz yapmak zamanla metabolizmayı hızlandırır ve kendinizi enerjik hissetmenizi sağlar. Hareketsiz olunca kilo alır ve fazla kiloları taşımaktan yorulursunuz.

Fiziksel bir faaliyette bulunmadığınız bir günde bile kendinizi halsiz hissediyorsanız canlı bir yürüyüş yapın, yüzün veya başka bir spor yapmayı deneyin. Masa başında ya da bir üretim hattında saatlerce çalışmak insanın fiziksel ve zihinsel enerjisini bitirir. Böyle bir sorunuz varsa gün içinde dışarı çıkıp biraz yürüyüş yaparak ortam değiştirmeye çalışın.