

Přivítejte jaro společně s MOÚ

Tipy a rady na jarní únavu a prevenci



Jaro už je tady a my si pro Vás připravili několik tipů, jak nastartovat po zimě své tělo a s ním i imunitu.

V aktuálním Newsletteru se můžete tedy těšit např. na recept na jarní životabudič, cvičební sestavy a doporučení, jak dále o sebe můžete během jara pečovat.

Obsah

- **Tipy a triky proti jarní únavě**
- **Prevence v MOÚ**
- **Aktuálně oceněné projekty ve spolupráci s MOÚ**

Tipy a triky proti jarní únavě

S jarním únavou se setkal nebo setká v určité míře každý z nás. Většinou se tento jev projevuje na začátku jara a trvá do konce dubna. Kvůli jarní únavě můžeme pociťovat bolesti těla a hlavy, které mohou vést až k nesoustředěnosti.

Níže si můžete přečíst několik tipů, které mohou pomoci jarní únavu překonat nebo alespoň snížit její příznaky.

① Doplnění vitamínů a minerálů

Po zimě se můžeme cítit oslabení a bez energie, jedním z důvodů může být právě nedostatek vitamínů a minerálů.

Zvýšit imunitu a nastartovat obranyschopnost nám pomůže vitamín C, který můžeme snadno získat z ovoce a zeleniny.

Druhým důležitým vitamínem, a to nejen v období jara, je vitamín D, jehož nedostatkem trpí většina z nás celoročně. Při jeho nedostatku můžeme pociťovat únavu a podrážděnost. Získat jej lze díky vyváženému jídelníčku, pobytu na slunci, event. pomocí doplňků stravy.

Recept na jarní životabudič

Pokud přemýšlíte, jak byste mohli doplnit potřebné vitamíny do svého jídelníčku, můžete se inspirovat tímto receptem na smoothie. Ráno dodá tělu veškeré potřebné látky a dokáže povzbudit do nového dne. Stačí všechny uvedené ingredience smíchat společně v mixéru a zalít dostatkem vody.

- hrst čerstvého špenátu
- 1 mrkev
- 1 řapík celeru
- 1 pomeranč
- 1 jablko
- 200 ml vody nebo mandlového mléka

→ Jako tip můžete přidat např. chia semínka, ovesné vločky či goji (kustovnice čínská).



Zázrak jménem kustovnice čínská (Goji) → přírodní zázrak

Červené plody kustovnice čínské zvané také Goji jsou doslova nabité aktivními látkami, které mají příznivý vliv na celou řadu pochodů v našem organismu.

Kromě toho jsou velice prospěšné i z nutričního hlediska, neboť obsahují důležité minerály, vitamíny, aminokyseliny, stopové prvky a polysacharidy.

Dalo by se tedy říct, že se jedná o rostlinu, která je nabitá vitamíny a aktivními látkami a přináší do evropské oblasti nový trend.

Jak kustovnice čínská vypadá a kde roste?

Kustovnice čínská je keř dorůstající až do výšky 2 metrů. Její listy mají mandlovitý tvar a květ připomíná nafialovělý kalich s několika korunními cípy. Plody zvané goji mají formu jasně červených bobulí podlouhlého tvaru, které mohou být až 2 centimetry velké. Mohli bychom je s trochou kreativity vzhledově přirovnat k našemu šípku.



② Otužování

Během otužování se z našeho těla vyplavují endorfiny neboli hormony štěstí, které mají pozitivní vliv na naši mysl. Je vhodné jako prevence proti nachlazení a chřipce.

V začátcích je potřeba postupovat pomalu. Pokud o otužování přemýšlíte, zkuste se nejdříve oplachovat studenou žínkou, později můžete zkusit sprchování studenou vodou. Délku pobytu ve sprše můžete následně postupně prodlužovat.

Samozřejmě je možné využít i jiné možnosti otužování, např. saunování, ve studené řece, v přehradě apod. A navíc, otužování je moderní, stačí se podívat na Instagram, TikTok aj.

③ Pravidelná venkovní aktivita

Čerstvý vzduch je nejlepším pomocníkem v mnoha oblastech našeho života. Přes zimu však máme tendenci spíše pobývat doma a nechodit tak často ven.

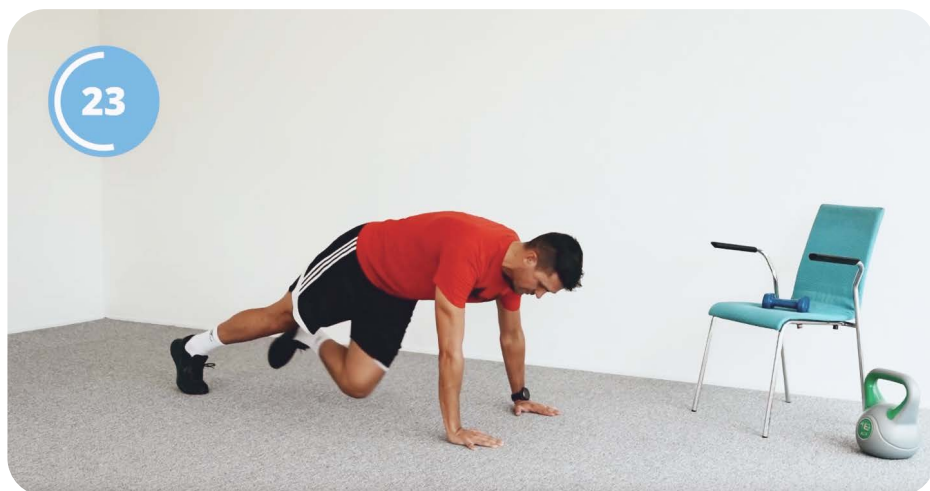
Při procházce na čerstvém vzduchu si pročistíme hlavu a zároveň můžeme zvýšit i naši fyzickou aktivitu, obě tyto činnosti nám pomohou cítit se lépe.



④ Cvičení

Jednou z ověřených metod pro posílení celého organismu může být vhodné cvičení. Jako neúčinnější sporty můžeme zařadit ty, ve kterých se provádí středně náročné cvičení nebo pohyb, dostačující je i rychlejší chůze, jízda na kole apod.

Pravidelná aerobní zátěž snižuje nejen únavu, pomáhá také předejít poklesu imunity a zmírnit projevy sezónních depresí a úzkostí, které mohou být v jarních měsících velmi časté.



Pro inspiraci se můžete podívat na stránky www.onkofit.cz kde naleznete cvičební videa, která vznikla díky spolupráci Masarykova onkologického ústavu s Masarykovou univerzitou. Cvičit podle nich mohou jak onkologičtí pacienti, tak všichni ostatní, kteří chtějí pečovat o své zdraví.

Prevence v MOÚ

Dostatek pohybu a zdravý životní styl v rámci prevence doporučujeme nejen našim pacientům, ale snažíme se k němu motivovat i naše zaměstnance a jejich rodinné příslušníky.



Výhody ve světě sportu a wellness mohou naši zaměstnanci využívat v rámci benefitů díky kartám MultiSport a INFINIT+.



Dále se mohou účastnit organizovaných aktivit, např. jóga pro zaměstnance, Běh MOÚ, Hory Bory, Plavba za zdravím.



**Běh MOÚ
v roce 2023
je naplánován
na čtvrtek
8. června 2023.**



Aktuálně oceněné projekty ve spolupráci s MOÚ

M&P&:

„Žádný boj není předem ztracený“

To, že je prevence důležitou součástí našich životů, dokládá i ocenění vrchní sestry Bc. Petry Absolonové a staniční sestry Centra prevence Bc. Michaely Příkrylové, které společně založily projekt zaměřený na prevenci nádorových onemocnění nazvaný M&P&.

Oběma našim sestřičkám velmi děkujeme za jejich mimořádný přínos v oblasti prevence.



VAŠE ZDRAVÍ HRAJE O ČAS ⌚

CO DĚLÁME?

Pomáháme. Snažíme se pomáhat zvýšit povědomí veřejnosti o důležitosti preventivní péče, jejích možnostech a postupech.

KDO JSME?

Jsme M&P, Míša a Petra, dvě nadšené zdravotní sestřičky. Chceme šířit osvětu o prevenci a pomoci tak co nejvíce lidem zabránit onemocnění zhoubným nádorem. Víme, že to jde. Dokazují to naše dlouholeté zkušenosti.

PRO KOHO?

Pro každého, kdo se chce o prevenci dozvědět více. Především pak pro skupiny, jako jsou firmy, obce, spolky.

JAK A KDY?

Přijedeme, představíme, vysvětlíme, ukážeme, vyzkoušíme, poradíme. Termín stanovíme dle individuální domluvy.

NÁŠ CÍL?

Chceme Vám ukázat, jakým způsobem můžete svému zdraví dát tu správnou preventivní péči. Takovou péči, která Vám a Vašemu zdraví zajistí dostatek času.

KONTAKTUJTE NÁS PŘES FB M&P
NEBO NA E-MAIL: MAPA@MOU.CZ



Nebýt na to sama Ženy v onko léčbě II.

Tak zní název vítězného projektu podporujícího onkologické pacientky léčené nejen v Masarykově onkologickém ústavu. Díky podpoře města Brna částkou 3 300 000 Kč bude možné pacientkám napříč věku a diagnóze ulehčit celý průběh léčby, ale také například návrat do běžného života.



*Nebýt
NA TO sama*

Soutěž Dáme na vás
**ŽENY V ONKO
LÉČBĚ II.**

MOÚ Mind Care

Duševní zdraví pacientů je nepostradatelnou součástí úspěšné léčby. Výzkumníci z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity a Masarykova onkologického ústavu (MOÚ) právě proto vyvinuli mobilní aplikaci MOÚ Mind Care.

Pomocí moderních technologií mají pacienti MOÚ možnost duševní podpory v průběhu náročné léčby i po jejím skončení. Aplikace byla spuštěna v květnu letošního roku a vznikla za významné finanční a technické podpory společnosti Merck Sharp & Dohme s.r.o. (MSD).

Aktuálně MOÚ Mind Care využívá již více než 150 pacientů. Její benefity ocenila také odborná porota Czech DIGI@MED Award, která ji zvolila vítězem v kategorii existující projekt.

MOÚ v soutěži uspěl již podruhé, v minulém ročníku odborná porota ocenila unikátní projekt mobilní aplikace MOU MEDDI.



Sledujte naše facebookové a instagramové stránky, naleznete zde spoustu zajímavých odkazů a informací o preventivní péči a sportovních aktivitách, na které se můžete přijít osobně podívat a zúčastnit se jich.

Podporujeme studenty i formou stipendijních programů, stáží a exkurzí, na které se Vaše škola může přihlásit a poznat Masarykův onkologický ústav komplexněji.

Přijďte mezi nás!

**Masarykův
onkologický
ústav**

Žlutý kopec 7
656 53 Brno

📷 [Instagram](#)
f [Facebook](#)

🌐 www.mou.cz