KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Relaksacija „Agurkų diena“

Parengė visuomenės sveikatos specialistė

Agurkai ir levandos nauda mūsų kūnui

Viena populiariausių daržovių Lietuvoje yra agurkai.

Agurkas turi baltymų (15 proc.), cukraus (fruktozės ir gliukozės), vitaminų C, B1, B2, P, A, jodo. Daugiausiai vitamino C turi ankstyvieji pirmojo derliaus agurkai, vėlyvieji – mažiau. Dar ši mažai kaloringa daržovė turi daug mineralinių medžiagų – kalio, kalcio, geležies, fosforo, magnio, nikelio, aliuminio, vario, cinko, sidabro, chromo.

Levandos, galima sakyti, yra aromaterapijos klasika. Jos padeda ne šiaip nusiraminti – gelbsti nuo persižadinimo, nemigos, depresijos, neproduktyvių griaunančių emocijų.

Įtraukti poraštę

Lopšelyje-darželyje „ Alksniukas“ liepos 24 d., 26d. darbuotojai buvo kviečiami atsipalaiduoti.

Darbuotojai buvo vaišinami vandeniu, kuris buvo pagardintas agurkais bei citrina, taip pat buvo siūloma išmėginti agurkų kaukę akims , ramiai pasėdėti, atsipalaiduoti, pakvėpuoti levandų garais, bei pasitepti levandų aliejumi, paklausyti raminančios muzikos.