Svi smo svesni da je dobro zdravlje najvažnija stvar za dug i srećan život, ali čini se da nikad nismo bili toliko suočeni sa činjenicom, koliko je važno da jačamo svoj organizam, kao sada. U situaciji kada ceo svet vodi borbu sa opasnim virusom prisetili smo se rečenice naših baka kako „zdravlje na usta ulazi“ i njenih tradicionalnih recepata za jačanje imuniteta i oporavak organizma. Ali, da li ste znali da je Zlatibor sa svojom „ružom vetrova“ vazdušna banja i da boravak na Zlatiboru ima višestruke benefite po zdravlje? Za dobro zdravlje i dobar imunitet, ali i uspešan oporavak od raznih bolesti, pa i virusa korona, boravak na Zlatiboru je takođe poznat narodni lek.

Šta je “ruža vetrova”?

Nadmorska visina Zlatibora od oko 1000 metara, umerena klima i sudar kontinentalnih I mediteranskih vazdušnih strujanja na ovoj planini stvaraju čuvenu “ružu vetrova”, koja ubrzava lečenje brojnih plućnih I srčanih bolesti, a pogotovo bolesti štitaste žlezde. Veliki broj sunčanih sati godišnje, prijatna klima, ali i bogat biljni i životinjski svet učinili su zlatnu planinu mestom nadaleko poznatim kao banja za sve one koji su u procesu oporavka od nekog oboljenja ili jednostavno žele da ojačaju svoj imunitet i poboljšaju krvnu sliku i njima se preporučuje boravak barem jednom godišnje na Zlatiboru.

Oporavak od virusa korona

S obzirom na to da, nakon preležanog virusa kovid-19, mnogi ljudi osećaju određene posledice, poput zamora, otežanog disanja, lose cirkulacije I mnogih drugih, boravak na Zlatiboru se, zbog blagodetnog uticaja na zdravlje, preporučuje svima koji su preležali ovaj virus. Takođe, Specijalna bolnica za bolesti štitaste žlezde i metabolizma Zlatibor organizuje „Post covid Čigota“ - oporavak, namenjen svima koji osećaju posledice virusa korona. U program su ukjučeni svi potrebni lekarski pregledi i terapije, ali i niz aktivnosti kako bi oporavak bio maksimalno efikasan, a više informacija o samom program možete pronaći na sajtu Turističke organizacije Zlatibor.

Lekovito bilje

Da li ste nekad čuli za čoveka kog zovu ‘Zlatiborski pokretni žbun’? Pored toga što je vazdušna banja, na Zlatiboru raste veliki broj vrsta lekovitih biljaka. Lincura, kičica, hajdučka trava su samo neke od vrsta koje možete ubrati na zlatiborskim poljima. Uz pomoć stručnjaka, najpoznatijeg travara kog zovu Zlatiborski pokretni žbun, pronaći ćete odgovarajuće lekovito bilje za vas, ali čuti i čuvene legend zlatiborskog kraja koje danas možete retko gde čuti. Iz tog razloga iskoristite predstojeće prolećne dane i saznajte zašto su upravo naši preci negovali pojedine vrste bilja koje se danas mogu naći samo na obroncima poput ovih zlatiborskih.

Ima mnogo faktora koji utiču na dobro zdravlje i kvalitetan život, ali boravak na Zlatiboru i od nekoliko dana je dobra investicija za vase zdravlje. Lekovita dejstva su pogotovo

izražena za vreme proleća, tako da ukoliko uspete da odvojite vreme i posetite Zlatibor, verujte da će vam se to višestruko vratiti. Sve informacije u vezi sa smeštajem i programima na Zlatiboru možete pronaći na sajtu Turističke organizacije Zlatibor www.zlatibor.org.rs .