



SPOMLADANSKA UTRUJENOST

Spomladanska utrujenost lahko telo "prevzame" ob nastopu pomladnega vremena in tudi že krepko daljših dni, ki narekujejo drugačen dnevni ritem, torej običajno marca ali aprila. Zaradi toplejšega vremena se žile razširijo, pretok krvi v organe se poveča, pospeši se presnova, zato telo porablja več energije in se hitro lahko ujame v zanko utrujenosti. Svoje prispevajo še hitre, pogoste spremembe vremena – za organizem so naporne spomladi izrazitejše temperaturne razlike med še mrzlimi jutri in včasih že zelo toplimi popoldnevi. Spomladanske utrujenosti sicer ne občutijo vsi. Največkrat prizadene vremensko občutljive, tiste s premalo kondicije in šibkim imunskim sistemom, pogostejša je pri ženskah, zlasti mladih in zaposlenih materah.

Pomlad je odlična priložnost, da se znebite slabih navad, še posebej tistih, za katere veste, da slabšajo vaše počutje in razpoloženje. Glavni "slabiči" so nezdrava prehrana, kajenje, prekomerno uživanje alkohola in kave, zasedenost oziroma premalo gibanja. Pomembna sta tudi zadosten spanec (vsaj 8 ur dnevno) in uspešno kljubovanje vsakdanjemu stresu.



NEKAJ PRIPOROČIL ZA USPEŠNO KLJUBOVANJE SPOMLADANSKI UTRUJENOSTI:

1. Hrana za energijo. Jejite torej uravnoteženo, lahko hrano, bogato z vitamini, minerali, vlakninami in zdravimi maščobami. Zjutraj ne preskočite zajtrka, nato pa imejte še vsaj tri do štiri manjše obroke. Izogibajte se težko prebavljivim živilom. V prehrano vključite živila bogata z vitamini B, katerih pomanjkanje je lahko vzrok za slabo delovanje ščitnice, ki se kaže v cikličnem upadu energije. Za dobro presnovo so zelo pomembni vitamin C, magnezij, cink, železo in koencim Q10.
2. Uvedite sadni, zelenjavni ali sadno-zelenjavni dan ali pa se vsaj potrudite zaužiti čim več presnega sadja in zelenjave. Lahko se lotite tudi posta, a če ne gre za kratek enodnevni ali nekajdnevni post, se prej posvetujte z zdravnikom.
3. Bodite dovolj na soncu, saj svetloba zavre tvorbo melatonina, ki povzroča zaspanost.
4. Dovolj se gibajte. Odlična sta že hoja in lahen tek, a nikar ne pretiravajte. Tudi v deževnih dneh se primerno oblecite, se odpravite vsaj na kratek sprehod in dihanje globoko. Ko čutite, da ste preobremenjeni in utrujeni, počivajte.
5. Dovolite si kratek, a krepčilen popoldanski dremež. Zvečer ali ko začutite potrebo, vsaj za deset minut umirite misli in telo.
6. Ukvarjajte se s stvarmi, ki vas veselijo in napolnijo z energijo.