

JARNÁ ÚNAVA – AKO SA PREJAVUJE A AKO DLHO ZVYČAJNE TRVÁ?

• Koniec zimy znamená nielen prebúdžanie prírody, ale aj „prebúdžanie“ ľudského organizmu. Telo musí upraviť niektoré fyziologické procesy a reagovať na meniace sa pomery v životnom prostredí i v životospráve.

• Mladý a zdravý organizmus sa obvykle zmenám prispôbuje ľahšie než organizmus ľudí v strednom a vyššom veku. S nástupom jari sa tak začína u citlivých ľudí prejavovať takzvaná jarná únava, vo zvýšenej miere sa objavuje u meteosenzitivných ľudí, osôb s nízkym tlakom alebo u seniorov.

• Jarná únava vzniká ako reakcia organizmu na teplotné a tlakové výkyvy, zmeny v trvaní slnečného svitu, ako na aj zmeny v životospráve – spravidla po zimných pasívnejších mesiacoch dochádza k úprave stravy a k zvýšeniu fyzickej aktivity.

• Jarná únava sa prejavuje:

- pocitom únavy,
- ospalosťou (aj tesne po prebudení),
- ťažkosťami so spánkom,
- bolesťami hlavy,
- malátnosťou,
- nesústredenosťou,
- podráždenosťou.

• Sprievodným javom jarnej únavy je nielen nedostatok energie, ale aj zvýšená náchylnosť na infekcie. Jarná únava je komplexný stav celého organizmu, nie je to ochorenie orgánové, a preto jarná únava nie je klasifikovaná ako choroba. Aj z tohto dôvodu existuje pomerne málo vedeckých štúdií, ktoré by podrobnejšie mapovali jej výskyt.

• Jarná únava má prechodný ráz a jej príznaky obvykle ustupujú, keď sa telo adaptuje na vonkajšie zmeny. Trvá to obvykle asi 1 až 3 týždne, ak však príznaky pretrvávajú dlhšie, môže v skutočnosti ísť o prejav ochorenia a vtedy je vhodné sa poradiť s lekárom.

AKÁ JE PREVENCIA JARNEJ ÚNAVY?

• Každodenný dostatočný a primeraný pobyt na čerstvom vzduchu (nezaťažovať organizmus nárazovo neprimerane zvýšenou námahou po období zimného leňošenia, záťaž je vhodné zvyšovať postupne).

• Zdravá, pestrá, čerstvá a striedma strava plná vitamínov a minerálov.

• Zvýšený prísun zeleniny a ovocia, ktoré zvyšujú obranyschopnosť organizmu, posilňujú imunitu a chránia tak pred vznikom jarnej únavy.

• Strava by mala obsahovať aj celozrnné obilninové výrobky, prospešné rastlinné oleje, orechy a zelené vňate.

• Dostatok tekutín – čistá voda, minerálky a nesladené čaje.

NÁŠ JARNÝ STRAVOVACÍ TIP:

† Medvedí cesnak (*Allium ursinum*) - čeľad' cibuľovitá - obsahuje veľa dôležitých látok a vitamínov, je chutnou doplnkovou prevenciou pred chrípkou a prechladnutím.

† Medvedí cesnak je vytrvalá, asi 10-45 cm vysoká bylina s podzemnou cibuľou, ktorá je podlhovastá, asi 4-6 cm dlhá a 1-2 cm široká. Listy sú dlhé, lesklé, jasnozelené, kopijovité a majú typickú cesnakovú vôňu. Cesnak nájdeme v listnatých a lužných lesoch, jeho sezóna je však krátka - trvá dva mesiace v roku.

† Vyskytuje sa obyčajne na veľkých plochách v súvislých zelených koberecoch. Od iných, vizuálne podobných rastlín (konvalinka, jesienka), ho spoľahlivo rozoznáte jednoznačnou cesnakovou arómou, ktorú zacítite okamžite po odtrhnutí listu. Pre rozkvitnutý medvedí cesnak je zároveň typické strapcovité súkvetie bielych kvietkov, ktoré lúčovito vyrastajú z vrchnej časti stonky (tvoria takzvaný okolík, porovnanie s konvalinkou si môžete pozrieť napríklad tu:

<https://medvedicesnak.sk/.../medved%C3%AD-cesnak-a...>).

† Obsahuje: Vitamíny B a C, alicín, flavonoidy, jód, sodík, draslík, železo, vlákninu, sacharidy, bielkoviny.

† Zber a použitie: Zbierame mladé listy medvedieho cesnaku, ktoré sa používajú do šalátov, polievok, nátierok či na prípravu prívarkov a tiež sa dá použiť na prípravu pesta.



Jarná únava

Jarná únava je komplexný stav celého organizmu a nie je klasifikovaná ako choroba.
Prejavuje sa:

- pocitom únavy,
- ospalosťou,
- bolestami hlavy,
- malátnosťou,
- nesústredenosťou,
- podráždenosťou.

Spríevodným javom jarnej únavy je zvýšená náchylnosť na infekcie.

ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY