

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 má prechodný ráz a nepríjemné 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.

Ako sa „jarná únava“ 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.

Ako možno potláčať „jarnú únavu“?

- Každodenný dostatočný a primeraný pobyt na čerstvom vzduchu (nezaťažovať organizmus nárazovo neprimerane zvýšenou námahou po období zimného leňošenia, záťaž je vhodné zvyšovať postupne). Vhodné je napríklad ranné cvičenie či prechádzka. Dobré naladiť vás môže aj striedanie studenej a teplej vody v sprche (sprchovanie zakončíte studenou), primeraným otužovaním si zároveň stimulujete obehový systém a zaháňate únavu.
- Zdravá, pestrá, čerstvá a striedma strava plná vitamínov a minerálov. Doprajte si zvýšený prísun zeleniny a ovocia, ktoré podporujú obranyschopnosť organizmu a chránia aj pred vznikom jarnej únavy. Jedálniček odporúčame obohatiť napríklad o zeleninové šaláty, zeleninové polievky, zeleninové prívarky, ľahšie jedlá, ktoré nezaťažujú organizmus. Doprajte si čerstvo vylisovanú šťavu či pestrú zmes ovocia bohatého na vitamín C.
- Strava by mala obsahovať aj celozrnné obilninové výrobky, prospešné rastlinné oleje, orechy a zelené vňate - napríklad pažitku, žeruchu, alebo čerstvý medvedí cesnak.
- Dostatok tekutín – čistá voda, minerálky a nesladené čaje.



Vyskúšajte tipy proti jarnej únave

