



SPOMLADANSKA UTRUJENOST

Čeprav pomlad prinese daljše dneve in predvsem več sonca, v zraku pa visi nek pozitiven, optimističen občutek, marsikdo v teh prvih pomladnih dneh namesto navala energije občuti izčrpanost, utrujenost, zaspanost in brezvoljnost. Pri nekaterih se pojavljajo tudi večja občutljivost na vremenske spremembe, omotičnost, razdražljivost, glavoboli in včasih celo bolečine v sklepih. Vse to so tipični simptomi spomladanske utrujenosti, ki se običajno pojavi v sredini ali proti koncu marca in traja vse tja do sredina ali celo do konca aprila.



Strokovnjaki med najverjetnejše razloge za spomladansko utrujenost prištevajo naslednje dejavnike:

- porušeno hormonsko ravnovesje;

Spomladanska utrujenost je posledica predvsem hormonskega neravnovesja. Pozimi zaradi pomanjkanja svetlobe prevladuje v organizmu več spalnega hormona melatonina, zaloge serotonina (hormon sreče) pa se čez zimo izčrpajo. Spomladi se dnevi podaljšujejo in organizem zopet proizvaja več serotonina in manj melatonina, hkrati pa se poveča tudi tvorba estrogenov, testosterona in endorfinov. Na hormonske spremembe pa se organizem odzove z utrujenostjo in brezvoljnostjo

- nihanje temperatur;

Naše telo se mora ponovno prilagoditi zunanjim temperaturnim spremembam in daljšemu dnevu. Jutra in večeri so še vedno razmeroma hladni, čez dan pa se pogosto toliko segreje, da posedamo zunaj že brez debelih oblačil. Temperaturna nihanja lahko dosežejo tudi petnajst stopinj in več. Takšna nihanja pa imajo seveda vpliv na naše telo. Dvig temperature okolice povzroči, da se naše telo začne ohlajati, žile se razširijo in krvni tlak pade. Hiter padec krvnega tlaka se odraža kot utrujenost, omotica in celo kot slabost

- slabe zimske razvade;

Ne le zunanje temperature in hormonske spremembe v organizmu, tudi slabe »zimske razvade« so krivec za spomladansko utrujenost. Pozimi se manj gibamo, več se zadržujemo v zaprtih prostorih, pojedemo preveč ogljikovih hidratov (škroba) in maščob in premalo svežega sadja, zelenjave - torej vitaminov in mineralov ter antioksidantov. Zaradi daljših spomladanskih dni telo postane bolj aktivno in pospeši metabolizem. Zaradi pospešenega metabolizma organizem potrebuje več energije, kar ga utruja.



Spomladansko utrujenost lahko premagamo z upoštevanjem naslednjih nasvetov:

Zdrava prehrana: telo spomladi pogreša predvsem vitamin C, ki krepi imunski sistem in nas tako varuje pred različnimi obolenji. Zaužiti moramo čim več sadja in zelenjave. Zdrava izbira so polnozrnat kruh, rjavi riž in polnovredne testenine.

Vitaminski dodatki: Pri utrujenosti običajno pomagajo vitamini B12, B6, B1, B2, C, D in magnezij.

Urejen ritem spanja: poskrbimo, da se bomo zbuvali in hodili spat ob približno isti uri. Če je potrebno si čez dan privoščimo popoldanski počitek. Neurejen ritem spanja je za organizem stresen.

Telesna aktivnost: hoja in zmeren tek.

Priporočljivo je gibanje v naravi in izpostavljenost sončnim žarkom, saj na organizem delujejo antidepresivno. Več kot se bomo zadrževali med štirimi stenami, slabše se bomo počutili.

Sproščanje: vsak dan si vzemimo nekaj časa samo zase in se umirimo ob branju knjige, poslušanju glasbe, masaži in podobno.

Barve: barve vplivajo na naše razpoloženje, zato se spomladi obdajmo z živahnimi barvami, ki nas napolnijo z energijo. Oranžna barva na primer dokazano izboljšuje razpoloženje.