

A könnyen leküzdhető tavaszi fáradtság

Nem az a megoldás, hogy ágyunk dőlünk, mert ettől még bágyadtabbak leszünk

FORRÁS: PIXABAY.COM

A téli depresszió kellemetlen velejáróit sokan évente megtapasztalják, de a tavaszi felmelegedés is éppúgy járhat fejfájással, ingerlékenységgel, mint a téli korai sötétedés. A tavaszi fáradtság kellemetlen tüneteit azonban sok folyadékkal, váltóruhanyal, vitaminokkal leküzdhetjük.

A tavaszi bágyadságra nem betegségként kell tekintenünk, ez ugyanis a szervezet természetes reakciója a hirtelen felmelegedés, környezeti változás miatt. Ahogy télen a korai sötétedéshez, hideghez, úgy tavasszal is alkalmazkodnia kell szervezetünknek a kikelet körülményeihez, ami különösen nehéz feladat a télen megcsappant energiaszintünk miatt. Télen a rövid nappalok miatt a szervezetünk több melatonin hormont termel, amely az alvás egyik alapfeltétele. Ezért is érezzük azt, hogy megnő az alvásigényünk. Tavasszal, ahogy egyre nagyobb napsütésre ébredünk és hosszabbodnak a nappalok, a melatoninképződés hirtelen lecsökken, ez pedig kellemetlen zavart okoz a szervezetünkben, amíg a természetes ritmusunk meg nem szokja az új helyzetet.

A hormonok és az étrend a ludas

Amíg a téli, korai és hosszan tartó sötétedés, illetve az átlagos szürkesség miatt kevés szerotonint termel a szervezetünk, a fény hatására fokozódó folyamat tavasszal hirtelen gyors ütemre vált. A boldogsághormonnak is nevezett neurotranszmitter alacsony szintje depressziós állapotot okozhat, azonban megugrott termelődése tavasszal könnyen kifárasztja a szervezetünket. A tavaszi fáradtságnak azonban nemcsak a gyors hormonváltozás az oka, hanem a téli étrend következményei is. A hideg hónapokban általában zsirban és kalóriában dús ételeket fogyasztunk, kevés friss zöldséghez és gyümölcsőhöz jutunk hozzá. Így, amire beköszöntenek a meleg hónapok, a szervezetünk már éri az ásványi só- és vitaminhiányt. Mindezek következtében természetes, ha ólmos fáradtságot, állandó álomosságot érzünk, ingerlékenyebbek vagyunk, alvászavarral küzdünk. A túl nagy étvágy és étvágytalanság között imbolygunk, sőt, a tavaszi gyakoribb megbetegedéseket sem csak a csalóka időjárásnak, de az átállás következményeinek is köszönhetjük. Sokan vannak, akik a depresszióhoz hasonló tünetekkel küzdve legszívesebben csak a hűvös szobában, paplan alatt vészelnék át ezt az időszakot, ezzel azonban csak rontanak az állapotukon. A szervezet ugyanis sokkal könnyebben áll, ha szembenézünk a pillanatnyi érzékenységgel.

Számos orvos szerint a legjobb megoldás, ha már idejében oda-

figyelünk érzékenységünkre, és még a kikelet előtt megelőzzük a kellemetlen tünetek jelentkezését. A téli hónapokban igyekezzünk a napszakok változásához igazodva napfelkeltekor ébredni és tartózkodjunk minél több időt a szabadban. És ha valamilyen sportot űzünk egészségünk érdekében, azt a hidegebb hónapokban se adjuk fel. Ezáltal stabilabban tudjuk tartani a szerotonintermelődést, így tavasszal a szervezetünknek sokkal kisebb erőfeszítésébe kerül majd a meleghez, napsütéshez igazodás. A téli ünnepek alkalmával bármennyire is nehéz ételeket fogyasztottunk, étkezzünk változatosan: ahogy a meleg hónapokban, úgy télen is a vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek kapják étrendünkben a főszerepet. Ezért nem kell majd attól tartanunk, hogy tavaszra vitaminhiány miatt legyengül a szervezetünk. Télen növénykivonatú étrendkiegészítőkkel érdemes pótolni a hiányt, amit tavasszal hamvas piaci termékkel válthatunk fel.

A sok alvás nem megoldás

Ha a levertség minden pillanatában ágyunk dőlünk, azzal csak tovább húzzuk szervezetünk átállási idejét, ráadásul a túl sok alvás is bágyadságot okoz. Viszont ha alvászavar miatt nem volt elég-
sége az éjszakai pihenés, ne dél-

Ahogy télen a korai sötétedéshez, hideghez, úgy tavasszal is alkalmazkodnia kell szervezetünknek a kikelet körülményeihez, ami különösen nehéz feladat a télen megcsappant energiaszintünk miatt.

után pótoljuk ki: inkább igyekezzünk este, sötétedés után mihamarabb ágyba kerülni, hogy az éjféli előtti órákban is tudjunk pihenni – állítja Kónya Judit családorvos. Ugyanakkor minél több időt töltünk a szabadban, annál könnyebben birkózunk majd meg a megnövekedett hormonszinttel: biciklizünk, kocogunk, sétálunk, akár táncolunk nyitott ablak mellett. A mozgás ugyanis növeli a noradrenalin hormon szintjét is, ami a stresszhelyzetekkel való megbirkózásban segít, illetve endorfin hormon is felszabadul, amely elősegíti a jó közérzetet.

Érdemes tavaszi tisztítókúrát is végezni természetes méregtelenítő ételek, italok fogyasztásával, vagy rövid böjtöt tartani. De mindenkép-



A stresszhelyzetek leküzdésében rengeteget segít, ha sokat tartózkodunk a friss levegőn a természetben

pen a családi orvossal való egyeztetés után, ugyanis egy felelőtlenül összeállított tisztítókúra káros is lehet az egészségre, főleg ha az illető valamilyen betegségben szenved. Az étkezés időzítésén is érdemes változtatni: együnk naponta többször, mindenképpen több mint háromszor kisebb adagokban a szervezetünk egyenletes energiaellátása végett, így még a táplálék feldolgozása is kevesebb megterhelést jelent majd.

A gyümölcsök mellett fogyasztunk változatosan tejet, tejterméket, szakemberek különösen a jog-

sejtjeink az anyagcsere során képződött salakanyagot, ráadásul serkenti a gyomorműködést, ami a téli és húsvéti nehéz ételek utáni emésztési zavarokban és a tavaszi étvágytalanságban is segít.

A téli hónapokban jelentős mennyiségű méreganyag halmozódik fel a szervezetben. Ezért orvosok szerint tanácsos naponta legalább másfél-két liter vizet, cukormentes teát vagy gyümölcs-, illetve zöldséglevet inni. Viszont ne növeljük megszokott kávéadagunkat a bágyadság leküzdésére. Ígyunk inkább több vizet, ami növeli a vérnyomást és serkenti az agyműködést, illetve mozogjunk a szabadban.

Váltóruhany és lelki megújulás

A kádfürdőzés általában elbágyaszt, esetleg túlhevít, ehelyett inkább zuhanyozzunk az egyre felmelegedő időben. Ha pedig időnk engedi, vezessük be a reggeli tusolást, amely majdnem egész nap frissen tart. Dr. Nagy László infektológus szerint a legserkentőbb megoldás a váltóruhany: kezdjük a zuhanyzást először kellemes hőmérsékletű vízzel, majd hűtsük folyamatosan. A folyamatot ismételjük meg háromszor úgyelve arra, hogy hideg vízzel fejezzük be. Ezzel serkentjük a vérkeringésünket, megoldozzuk az izmainkat és megszabadulunk a levertségtől, álmoságtól. A munkahelyi szabadságot ugyanakkor ne mindig időzítsük a nyári hőség időszakára. A kellemes tavaszi időben is ellátogathatunk serkentő gyógyfürdőre, masszázásra, a fázósabbak pedig beltéri medencékben frissíthetik

fel ízületeiket, úszótudományukat. Akik nem küzdenek vérnyomásproblémákkal, azoknak ajánlott a szaunázás is.

A télen legyengülő, általában tavasszal erősödő immunrendszerünk időszakos érzékenysége figyelve ne engedjünk a csalóka tavaszi melegnek: komfortérzetünket figyelembe véve igyekezzünk lassan lehagyni a ruharétegeket. Különösen figyeljünk oda a változékony időjárásra, amely ugyan egyik pillanatban még izzasztóan meleg is lehet, de rövid idő után már komoly szellőkésébe csaphat át. Gyenge immunrendszerrel a vírusos megbetegedést valószínűleg nem tudjuk elkerülni, a megfázást azonban megelőzhetjük.

Jó immunrendszer-erősítő a C-vitamin, illetve a kurkumin is. Legnagyobb előnyük, hogy nem muszáj tabletta formájában szedni, hiszen számos gyümölcsben, zöldségben megtalálhatjuk. A kurkumin hatóanyagú kurkumát fűszerként is bevezethetjük a konyhánkba. A reggelizés minden évszakban fontos, de a tavaszi levertség leküzdésére különösen jó gyógyír, ha rostokban, fehérjékben és nem üres kalóriákban gazdag étellel kezdjük a napot. A lelki megújulás ugyanakkor legalább annyira kihagyhatatlan része a tavaszi hangulódásnak, mint a fizikai tünetekre való odafigyelés: ha a téli megelőzés nem sikerült, és jelentkeznek a tavaszi fáradtság tünetei, a tudatos folyadék- és vitaminbevitel mellett igyekezzünk elfogadni környezetünk természetes tempóját, és igazodjunk a kikelet környezetváltozásaihoz.

KÁDÁR HANGA