Kac po zimie - wiosenne przesilenie

Data publikacji: 30.03.2019 17:30

Kilka dni temu rozpoczęła się wiosna przez wielu tak oczekiwana. Jednak gdy nadchodzi, nasz organizm ma kłopoty i trudno mu się przestawić. Gwałtowny wzrost temperatury otoczenia, wydłużenie dnia, wzrost nasłonecznienia, zmiana czasu, częste zmiany pogody, wzrost stężenia alergizujących pyłków nie ułatwiają sytuacji. Po zimie nasz zegar biologiczny nie został jeszcze w pełni przestawiony na odpowiednie tory i nachodzi nas wiosenne przesilenie czy zmęczenie.

Stan taki możemy odczuwać nawet przez kilka tygodni. Do najbardziej charakterystycznych jego objawów należą: osłabienie, senność, częste bóle głowy i bóle mięśni, osłabienie refleksu i mięśni, rozdrażnienie, mniejsza odporność na stresy, bolesne skurcze mięśni, nagłe ataki zmęczenia, wypadanie włosów. Poniżej prezentujemy kilka zasad jak sobie radzić z przesileniem wiosennym:

- Regularny sen – koniecznie trzeba zadbać o odpowiednią ilość snu; powinno się przesypiać 8 godzin – to czas potrzebny naszemu organizmowi do regeneracji sił. Prawidłowy i regularny wypoczynek podnosi nasze samopoczucie. Lepiej będzie nam zasypiać, kiedy ostatni posiłek zjemy 2-3 godziny przed snem, porządnie przewietrzymy sypialnię i nie będziemy pili na noc napojów pobudzających, jak kawa czy mocna herbata. Na sen można wypić herbatkę ziołową lub uspokajającą.
- Poranna gimnastyka – przed wyjściem do pracy, tuż po wstaniu z łóżka, warto wykonać kilka ćwiczeń rozciągających przy uchylonym oknie. To doda nam energii na cały dzień i skutecznie dotleni organizm.
- Pożywne śniadanie – jest podstawą każdego dnia. Dzięki niemu dostarczymy naszemu organizmowi energii do działania. Śniadanie powinno być bogate w pieczywo pełnoziarniste, kiełki lub warzywa oraz owoce, które są najlepszym źródłem witamin.
- Aktywność fizyczna– uprawianie sportu powoduje, że nasz organizm zaczyna uwalniać hormony szczęścia, wpływające na poprawę nastroju. Warto zapisać się do klubu fitness, na siłownię lub basen. Formą aktywności może być codzienny spacer lub jazda na rowerze. Najważniejsza jest systematyczność.
- Korzystanie ze słońca – w słoneczne dni warto otwierać okna, odsłaniać żaluzje i rolety w miejscu pracy i w domu. Wiosenne ciepło ożywia nasz organizm, a energia słoneczna pobudza do działania.
- Unikanie stresu – czasem przesilenie wiosenne powoduje, że jesteśmy bardziej narażeni na stres, dlatego w czasie zmiany pór roku lepiej unikać takich sytuacji lub nauczyć się metod opanowywania stresu.
- Nie można zapominać o podnoszeniu odporności organizmu. Warto zadbać o codzienną porcję witamin. Najlepiej sprawdzić, na jakie niedobory witaminowe cierpimy i uzupełniać je odpowiednią dietą, a jeśli zachodzi taka konieczność, należy stosować właściwe preparaty farmakologiczne.

Na pewno nie są to środki po zastosowaniu których zaraz minie nam taki stan czy nie najdzie nas wiosenne przesilenie, ale stosowanie chociaż trochę poprawi nam nasze samopoczucie w tym wiosennym okresie.

AK