Pavasarinis nuovargis

OMNIVAL VITAL

Pavasarinio nuovargio, kuris gali pasireikšti nuo vasario iki balandžio, simptomai dažnai apibūdinami kaip jautrumas oro pokyčiams, nuovargio jausmas, skundžiamasi kraujotakos problemomis ir padidėjusiu imlumu infekcijoms.

Interviu su dr. Jürgenu Zapfu, bendrosios, sporto ir mitybos medicinos, chiroterapijos ir akupunktūros specialistu iš Bairoito (Vokietija), gydytojas pasakoja apie pavasarinio nuovargio medicininę pusę ir jį sukeliančius veiksnius bei pateikia patarimų, kaip pirmaisiais metų mėnesiais gauti daugiau energijos. Gydytojas Zapfas daugelį metų praktikuoja ir savo praktikoje Bairoite gydo žmones, kurie nori sustiprinti savo sveikatą ir gerą savijautą laikydamiesi sveiko gyvenimo būdo, specialių mitybos koncepcijų ir užsiimdami aktyvia fizine veikla.

Gydytojas Zapfas aprašo, kurie žmogaus kūno procesai sukelia šį beveik endeminį pavasarinį nuovargį

Pavasarinis nuovargis - tai terminas, apibūdinantis simptomų visumą su pagrindiniais nuovargio simptomais ir sumažėjusiu fiziniu bei intelektualiniu darbingumu ar net prasta nuotaika. Šie simptomai paprastai pasireiškia kovo ir balandžio mėnesiais: kai pakyla aplinkos temperatūra už lango, taip pat dienų ir naktų ilgis labai pasikeičia per labai trumpą laiką. Organizmui toks stresas sukelia stiprų poveikį ir kūnas atsako į jį reguliuodamas hormonų pusiausvyrą ir kraujotaką. Ir būtent šie procesai daugeliui atrodo sunkūs ir varginantys.

Ar gydote daug pacientų, patiriančių pavasarinį nuovargį?

Kadangi pavasarinis nuovargis nėra nei liga, nei medicininė diagnozė, gydytojo užrašuose jis niekada nėra užregistruojamas kaip oficiali gydymo priežastis. Tačiau mes reguliariai stebime tokių nuotaikų pagausėjimą ankstyvą pavasarį.

Manoma, kad maždaug 30–50 procentų vokiečių pavasarinis nuovargis veikia tuo metu, kai mums atrodo, kad žmonės kaip tik turėtų jaustis geriau, didesnė rizika pajusti pavasarinio nuovargio

simptomus yra žmonėms, kurių kraujospūdis yra gana žemas. Jaunoms moterims tenka kovoti su pavasarinio nuovargiu dažniau nei vyrams, taip pat jis dažniau stebimas vyresnio amžiaus žmonių tarpe.

Ką rekomenduojate kankinamiems pavasarinio nuovargio?

Gyvenimo realybė yra ta, kad užuot galėję praleisti visą dieną atviroje erdvėje saulės šviesoje, būdami fiziškai aktyvūs, mes dienos šviesos valandas dažniausiai praleidžiame sėdint ar stovint darbe, po dirbtiniu apšvietimu, o ne saulės šviesa - visa tai yra kliūtis greitai prisitaikyti prie „aktyvaus vasaros režimo“. Buvimas lauke sumažina miego hormono melatonino gamybą ir pagreitina kraujotaką bei kraujospūdį. Todėl, jei mes išeiname į lauką ir kuo dažniau judame gryname ore, nesvarbu, ar sportuojame, ar žygiuojame pėsčiomis, ar išeiname pasivaikščioti, ar net tiesiog darbuojamės sode, mes padedame sumažinti miego hormono kiekį ir prisidedame prie savo geresnės savijautos bei pasijaučiame laimingesni.

Kaip mes galime palaikyti tinkamą organizmo kraujotaką?

Geriausia priemonė nuo rytinio nuovargio yra šaltas dušas, net jei iš pradžių tai atrodo atgrasu ir sunku: prausimasis šaltu vandeniu stimuliuoja kraujo cirkuliaciją. Na o jeigu šis variantas jums vis vien atrodo per daug drastiškas, ryte prabėgti basomis kojomis per rasotą žolę tinka net ir tiems, kurie linkę išmėginti kiek švelnesnį metodą.

Kava, arbata, energetiniai gėrimai - kas iš tikrųjų padeda nuo pavasarinio nuovargio?

Jei visą dieną kovojate su nuovargiu gerdami kavą ir energetinius gėrimus, o savo kūnui neleidžiate tinkamai pasiilsėti ir atsigauti, jūs išeikvojate savo regeneracijos galią ir iš tikrųjų dar labiau sustiprinate organizmo nuovargį. Dėl to vis dažniau prireikia griebtis puodelio kavos, kad būtų išvengta „avarijos“. Taip yra todėl, kad kavoje esantis kofeinas ir energetiniai gėrimai bei arbatoje esantis taninas yra stimuliatoriai, todėl jie mus „pakrauna“. Nedideliais kiekiais ryte puikus puodelis kavos ar arbatos maloniai ir teigiamai suaktyvina mūsų dėmesį ir susikaupimą.

Koks „energijos suteikiantis maistas“ skatina mūsų medžiagų apykaitą?

Viskas, ką mums suteikia motina gamta, yra šviežia, spalvinga ir labiau šarminga nei rūgštu: šviežios daržovės, vaisiai ir kt. Nors mūsų protėviai turėjo ilgai laukti pirmųjų derlių, šiandien mes turime galimybę įsigyti šviežio maisto ištisus metus.

Kada sportinė veikla yra naudingesnė ryte ar vakare?

Vidutinio intensyvumo sportinė veikla ar kiti fiziniai pratimai gali būti atliekami tiek ryte, tiek vakare iki maždaug 21 val. Ir tai netrukdys mūsų kasdieniam darbui ar gebėjimui užmigti (nekankins nemiga),

nes vidutinio intensyvumo fizikinė veikla aktyvina kūną, jo nevargindama, per vieną ar dvi valandas kūnas persijungia. iš aktyvaus į atkūrimo režimą. Ir atvirkščiai, didelio intensyvumo sportas yra geriau vykdomas dienos metu, nes organizmui reikia kelių valandų, kad jis galėtų pereiti į atkūrimo režimą. Intensyvus sportas ir fiziniai pratimai vakare gali apsunkinti užmigimą ir trukdyti jums mėgautis ramia naktimi. Po varginančių ar net alinančių ilgų treniruočių bendras fizinis ir psichinis pasirengimas ilgą laiką būna sutrikęs, todėl po tokios treniruotės reikia ilgesnio poilsio net ir dienos metu.

Kokias sporto rūšis rekomenduojate?

Geriausias sportas lauke, užsiimant juo šviesiu paros metu. Pati sporto rūšis nėra tokia svarbi kaip jo intensyvumas ir trukmė. Bandant kovoti su pavasariniu nuovargiu, malonumas ir tai ar atliekami fiziniai pratimai jums teikia džiaugsmą yra daug svarbiau nei vien tik rezultatų siekimu pagrįstas mąstymas.

Pasirinkite tai, kas jums patinka - yra platus įvairių užsiėmimų asortimentas nuo žaidimų, tokių kaip futbolas, tenisas ir tinklinis, iki žygių pėsčiomis, bėgiojimo, dviračių sporto, čiuožimo ir netgi golfo, laipiojimo uolomis ir visų kitų judėjimo formų - tiesiog darykite tai lauke.

#nemiga, #stresas.

https://www.mediuk.co.uk/shop/compression/healthy-life/beauty-and-lifestyle/springtime-fatigue/