Co dělat proti jarní únavě?



Odborníci se shodují na tvrzení, že se o nemoc jako takovou nejedná. V práci vám tedy neschopenka nepomůže. Na druhé straně však potvrzují, že **jarní únava skutečně existuje a nejedná se jen o výdobytek moderní doby**.

Projevuje se jako důsledek dlouhé zimy, nedostatku vitamínů i slunečních paprsků Naše **tělo je často oslabené** zimními chřipkami, nachlazením, pleť nese neblahé následky mrazíků i častého stresu. Pokud se vám výšlap do schodů zdá jako túra na Sněžku a nic vás netěší, zatočte i vy s jarní únavou – nebo ještě lépe, zabouchněte před ní dveře dříve, než na ně stačí zaklepat. Rozhodně se ji nesnažte obejít!

Změna jídelníčku

Základním a jedním z nejúčinnějších kroků proti jarní únavě je změna jídelníčku. Nemusíte zapomínat na milované knedlíky a propečené vepřové, ale **vložte do nákupního košíku o něco více čerstvé zeleniny a ovoce**.

Naši předci řešili jarní únavu po svém – **vyzkoušet můžete salát s listy pampelišek, květy sedmikrásek nebo mladé kopřivy**. Pomoci vám mohou i bylinkové čaje. **Váš organismus skvěle nastartuje šípek, zázvor, máta nebo šalvěj.**

Terapie světlem

V posledních letech se čím dál víc mluví o terapii červeným světlem, která se stala výrazným wellness trendem.

Nejčastěji se spojuje s relaxací, regenerací a péčí o pokožku, i když odborné zdroje zároveň upozorňují, že účinky se stále zkoumají a záleží na konkrétním použití.

Pro podporu energie a psychické pohody v období krátkých dnů má ale nejpevnější místo hlavně pravidelný pobyt na denním světle. Nechcete-li si tedy pořizovat soukromé domácí „sluníčko“, **vyrazte do přírody, jak nejčastěji to jde, nejlépe alespoň na 3 hodiny denně**.

Relaxační koupel

Třicetiminutová relaxace ve vaně plné pěny s tlumeným osvětlením svíček dokáže skutečné zázraky. **Prohřeje vaše tělo, uvolní stres a napětí a nabudí vaše smysly.** Doporučujeme koupele s bylinkami:

- **Meduňka** vaše tělo **uklidní a uvolní**.
- Zotavující koupel a **zklidnění přináší také rozmarýn**.
- **Koupel z měsíčku ochrání vaši kůži** a brání ji proti vlivům vnějších radikálů.
- **Koupel z mateřídoušky se doporučuje před spaním**, při vypjatých situacích a nervově vyčerpaným osobám.

Sauna

Ideálním lékem na jarní únavu je pravidelné saunování. Důkladné prohřátí těla urychluje náš metabolismus a tím i vylučování nežádoucích zplodin z organismu. Kartáčováním během samotného pobytu v sauně **pomáháme tělu odbourat škodlivé toxiny a nečistoty**, zbavujeme se tak i nenáviděné celulitidy. **Studená koupel po každé návštěvě sauny urychluje krevní oběh a dostává tělo do správné formy.**

Marný boj

Jestliže s jarní únavou bojujete bez úspěchu, vyhledejte lékaře. Není se za co stydět a můžete předejít nemilému zjištění, totiž že trpíte únavovým syndromem. Je to závažné onemocnění, které se projevuje abnormální únavou po sebemenší aktivitě, poruchami spánku, citlivostí na světlo a hluk, bolestí zad, hlavy, krční páteře atp. Tímto závažným onemocněním trpí zhruba 3 % populace.

Víte, že...

- **Jarní únava postihuje ženy** až čtyřikrát **častěji** než muže?
- **Proti únavě** se dá **bojovat** i zvýšenou **sexuální aktivitou**?
- **Pro klidný a kvalitní spánek** se doporučuje **konzumace banánu zhruba hodinu před usnutím**?
- **Na jarní depresi** má **vliv i vůně**, kterou používáte? Zkuste **vyměnit** těžký zimní **parfém za odlehčený květinový**!