

jarná únava

Asi každý z nás pozná pojem jarná únava. Je to pocit fyzickej a psychickej únavy, vyčerpania v období na konci zimy a začiatku jari. Na vzniku jarnej únavy sa podieľajú viaceré faktory: mesiace chladného počasia, ktoré nás nútia viac času zotrvať v prekurých



priestoroch, menej času venujeme aktívnemu relaxu na čerstvom vzduchu, znížené množstvo slnečného žiarenia cez deň počas zimných mesiacov, nižšia hladina vitamínov, antioxidantov,...

Sme unavení a ospalívi, aj keď konečne začalo po zime svietiť jarné slnko? Má to svoj dôvod. Svetlo podporuje tvorbu hormónov, bunky sa delia a obnovujú rýchlejšie.

Na to potrebujú energiu a kyslík, pre ich zvýšenú spotrebu sme unavení. Navyše sa počas zimy vytvorilo veľké množstvo melatonínu, hormónu spánku, ktorý sa odbúrava pomaly. Spomalenie krvného obehu má na svedomí práve teplejšie počasie, pri zvýšenom teple sa cievy rozťahujú, krv tečie pomalšie a krvný tlak klesá. A tak, hoci je obloha optimisticky modrá a



slniečna, v kostiach ešte zostáva zima. Ak však vieme, ako

rozprúdiť energiu, dlho to nepotrvá.

Otvorte okno:

Ráno sa spoľahlivo preberiete, ak sa na päť minút postavíte k otvorenému oknu a budete zhlboka dýchať. Privrite oči a započúvajte sa do ticha, ktoré ruší len štebotanie vtákov - načerpáte psychickú energiu.

Teplá a studená:

Ranná sprcha vzpruží a posilní obrannosť organizmu. Začnite teplou, dve až tri minúty ju nechajte stekať po tele. Potom si len na desať, pätnásť sekúnd pustite studenú.

Začnite nohami, prejdite na ruky, od nich postupujte k srdcu. Po záverečnom studenom prúde telo osušte a natrite telovým mliekom.

Zívajte:

Zívanie je povolené, pokojne zívajte, keď máte chuť. Telo tankuje kyslík a uvoľňuje svaly na tvári.

Masáž:

Vydrhnite celé telo nasucho froté uterákom, rukavicou z ľufy či masážnou kefou. Posilníte krvný obeh, odstránite odumreté častice kože a osviežite sa. Čo najviac svetla:

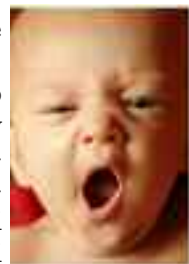
Každý deň napoludnie, ak môžete, sa vyberte na polhodinku na čerstvý vzduch. Doprajte si čo najviac svetla - aktivuje endorfin, hormón šťastia.

Bolí vás hlava?:

Masírujte si spánky olejom vždy, keď cítite bolesť hlavy spôsobenú zmenou počasia.

Vychutnávajte farby:

Farby liečia, to vedeli lekári už v staroveku. Nepodceňujte silu rozkvitnutých tulipánov či narcisov. Kúpte si veľkú kyticu, rozžiari celý váš domov. Červená a žltá sú nabité energiou.



Kvalitné raňajky:

Namiesto chleba s maslom a lekvárom si dajte miskú mäsli s jogurtom. Obilniny a vláknina posilňujú metabolizmus a chránia pred črevnou infekciou podobne ako jogurt. Nezabudnite na banán, je stelesnením zdravej energie.

Šetrite tuk:

Jar je ako stvorená na očistu, jedzte menej údenín a mäsa, doprajte si viac čerstvej zeleniny.

Do lesa:

Prechádzku jarnou prírodou plnú optimistickej zelene a svetla nič nenahradí, domov sa vrátite s úsmevom na perách.

Zdriemnite si:

Zdriemnuť si pätnásť minút po obede, ak môžete, nie je žiadny hriech, odporúčajú to aj lekári. Telo načerpá energiu. Stačí naozaj len štvrt hodinka, inak večer možno nebudete môcť zaspáť.

Vitamíny:

Nášmu telu sa treba v tomto kritickom období viacej venovať. Doporučuje sa zvýšený príjem vitamínov, najlepší z ovocia a zeleniny /vitamíny A, C, B komplex, stopové prvky: selén, zinok, lecitín, koenzým Q 10,.../. U niektorých ľudí bolo popísané zlepšenie po posilnení imunitného systému napr. výťažkom rastliny Echinacea (Žeň-šeň / vŕšhoj ázijský) pomáha tonizovať nervový systém.

jarná únava