

## 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 dřívě, 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 Čechách tato novinka není ještě úplně běžná, ale prvních pár vlaštovek už její výhody poznalo. Jedná se o světelnou antidepresivní a relaxační terapii, kdy tělu nahrazujeme nedostatek denního světla během zimních měsíců. **Světelná terapie snižuje produkci hormonu melatoninu, který způsobuje únavu, a na druhé straně zvyšuje produkci hormonu serotoninu, přinášejícího dobrou náladu.**

Nechcete-li se zavírat do světelných boxů ani si 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!**