

Proč nás každé jaro trápí jarní únava a lze jí předcházet?



Jarní únavou každý rok trpí ne jeden z nás. Má vůbec nějaké zdravotní opodstatnění nebo je to jen výmysl? Někdo namítá, že se ho nic takového netýká, jiní zase naopak moc dobře ví, o čem mluvíme. Co nám tedy tělo dává jarní únavou přesně najevo?

JARO. Roční období, které milujeme a mnozí z nás z počátku nenávidíme zároveň. Když zrovna netrpíme na počáteční pylové alergie, které doprovází charakteristické slzení a zarudnutí očí, trpíme na jarní únavu. Jarní únava není záležitost nová, byla tady vždy a rozhodně to také není žádná pověra, jak se občas dočteme. Jaro je charakteristické tím, že se jednak výrazně otepluje a také se ve velké míře začíná probouzet příroda, což s sebou nese velký příval energie. A právě příval této abstraktní energie mnozí z nás pociťují na svých bedrech.

Zima je pro náš organismus opravdu zatěžkávací období, a to hned z několika důvodů. Všechny tyto faktory spolu s individualitou (citlivostí) jedince ovlivňují projevy jarní únavy.

1. Celou zimu je naše imunita na pozoru a musí reagovat i na nejmenší množství různých virů, způsobujících nachlazení, rýmu či pořádnou chřipku. Je to trochu jako prvních několik měsíců starosti o miminko... také se nezastavíte, a stejně tak se nezastaví naše tělo. Pokud zimu přečkáte bez následků, je to nejlepší výsledek. Koncová bilance se pak projeví na jaře. Chřipka, tři rýmy a do toho jedno pořádné nachlazení tělo pěkně vyčerpá.
2. Zima je charakteristická nedostatkem slunečního záření, a tím tedy i vitamínu D, který se tak v nás tvoří v minimálním množství. Deficit vitamínu D je v naší rovnoběžce naprosto běžný a má vliv na celkový zdravotní stav našeho těla. Nejenom kosti, ale i naše psychika jím trpí. Doposud nebyly objeveny všechny zdravotní aspekty okolo tohoto vitamínu, nicméně se mluví až o jeho pandemii. Zařadte do jídelníčku aspoň 1-2x týdně porci tučné mořské ryby. Rybí tuk je zdrojem vitamínu D.

Více o vitamínu D naleznete [v tomto článku](#).

3. Zima je také charakteristická vysokými nároky na aktivní termoregulaci. Neustále přecházíme z vytopených místností a budov ven a zase naopak. Pohybujeme se ve vydýchaném vzduchu, málo se větrá a my se choulíme do svých teplých kabátů. Tělo se musí neustále přizpůsobovat změnám teplot, a to ho samozřejmě také vyčerpává - zima je obecně náročná na energii, protože ji tělo spotřebovává mnohem více než v létě.

4. Dalším faktorem je strava. V zimě přirozeně inklinujeme k těžší, vydatnější a tučnější stravě, která samozřejmě také do jisté míry naše tělo zatěžkává. Játra, slinivka, ale i žaludek potřebují odlehčení. Po zimě nám mohou také chybět některé vitamíny, včetně vitamínu C, to je ale velmi individuální a záleží na pestrosti stravy během zimy.
5. V zimě jsme také přirozeně méně aktivní, pokud zrovna každý týden nebrázdíte horské svahy na lyžích. Více se držíme v teple, doma a méně chodíme ven na čerstvý vzduch. I to může hrát v únavě roli.

Jak proti jarní únavě efektivně bojovat a lze to vůbec?

Ano, lze! V tomto ohledu je potřeba myslet na prevenci a jarní únavě se snažit předcházet spíše než ji hasit. Jaká forma prevence tedy může být účinná a co byste příští zimu měli vyzkoušet?

1. Suplementace vitamínu D. Tím rozhodně nic nezkažíte a jedině svému tělu můžete pomoci.
2. Snažte se myslet na dostatečný přísun vitamínů a minerálů i v zimě. Co se týče ovoce a zeleniny, zaměřte se na:
 - zakysané mléčné produkty
 - kysané zelí a obecně kysanou zeleninu (pickles)
 - zamrazené zásoby ovoce z léta
 - dostatek rozpustné i nerozpustné vlákniny – rozpustná působí jako prebiotikum, nerozpustná jako kartáč a pomocník při trávení
 - konzumaci alkoholu držte na uzdě, a šetřete tak svá játra i žlučník
3. Snažte se trávit zimu aktivně, a ne pasivně na gauči. Vyrazte na sáňky, lyže, běžky, procházky, prostě na čerstvý vzduch. Okysličte své tělo, vyčistěte plíce čerstvým vzduchem. Aktivně strávená zima s častým pobytem na horách je jedna z nejlepších prevencí zimních respiračních onemocnění, a tedy i jarní únavy. Při každé příležitosti se snažte pobýt na slunci.

Jak na jarní únavu, když už začala?

No a co dělat s jarní únavou, když už vás postihla? Je potřeba dát tělu prostor a čas pro odpočinek, aby načerpalo sílu. Nesnažte se být proto aktivní jen z důvodu, že se to od vás s prvními jarními paprsky očekává. Snažte se ale pobývat co nejvíce na slunci – sluneční záření uvolňuje serotonin, hormon dobré nálady a také tvoří tolik potřebný vitamín D. V neposlední řadě se samozřejmě snažte jíst co nejvíce kvalitního ovoce a zeleniny, a obecně velmi pestrou a lehkou stravu, která pomůže jednak tělu odlehčit a jednak ho opětovně vyživí.

Hodně štěstí! :)

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com