

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Odpowiednia dieta, spacer i sen pomogą pokonać wiosenne zmęczenie

Dieta bogata w warzywa i kielki, spacer oraz sen to najlepsze sposoby na dokuczające nam wczesną wiosną apatię, senność, rozdrażnienie czy bóle głowy. Przyda się też cierpliwość, bo na dostosowanie się do nowych warunków nasz organizm potrzebuje 2-3 tygodni.



Senność, apatia, zmęczenie, rozdrażnienie, bóle głowy czy stawów towarzyszą nam zwłaszcza na przełomie zimy i wiosny. Odczucia te są skutkiem procesów przestawiania się organizmu z jesienno-zimowego biegu na rytm wiosenno-letni. Zmienia się wówczas sposób funkcjonowania układu krążenia, tętno, częstość oddychania oraz poziom hormonów, które wpływają na nastrój.

Prof. Ludmiła Borodulin-Nadzieja, kierownik Katedry i Zakładu Fizjologii Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich wyjaśnia, że proces adaptacji organizmu do nowych warunków trwa około 2-3 tygodni.

Szczególnie wrażliwi na zmieniające się na przełomie zimy i wiosny czynniki biometeorologiczne są meteopaci. *„Są badania, które wskazują, że ponad połowa, a może nawet 60 proc. społeczeństwa ma takie objawy”* - powiedziała specjalistka chorób wewnętrznych i alergologii dr Joanna Glueck z Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego nr 5 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Dlaczego zwłaszcza wczesną wiosną, kiedy przyroda budzi się do życia, a dni są już dłuższe i bardziej słoneczne dopada nas zmęczenie?

Zdaniem naukowców mechanizm nie jest do końca poznany - to może być zmieniona prędkość wiatru, rodzaj wiatru, zmiany ciśnienia atmosferycznego, również zbliżający się front atmosferyczny, zmiana wilgotności powietrza. U progu wiosny warunki te są bardzo zmienne, a nasze organizmy - zmęczone zimą.

„Zimą jemy mniej warzyw, jest mniej słońca, mniej wychodzimy, rzadziej uprawiamy sport. Na pewno to okres stagnacji, niekorzystny dla naszego organizmu” - mówi dr Joanna Glueck.

Fizjolog Marcin Gładysz z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska na Uniwersytecie Śląskim zwraca uwagę, że człowiek ewolucyjnie pochodzi z Afryki, a jego zegar biologiczny ukształtował się w pobliżu równika, gdzie sezonowo nie zmienia się nasłonecznienie, nie ma pór roku, a długość dni jest niemal jednakowa przez okrągły rok. *„Dlatego ludzki organizm +nie rozumie+ takiego zjawiska, jak pory roku, a nasze zachowanie nie zmienia się wraz z porami roku w sposób tak prosty i wyraźny, jak u zwierząt, które po okresie hibernacji masowo przystępują do godów”* - dodaje.

Najlepszą metodą na przejście tego okresu jest umiarkowany wysiłek fizyczny, np. pozornie banalne spacerowanie. Właśnie one pomogą nam osiągnąć równowagę.

„Po zimie mamy niedobory witamin i składników mineralnych, za to przybywa nam zbędnych kilogramów. Dlatego zmiany w diecie powinny polegać przede wszystkim na zrezygnowaniu z tłustych, smażonych mięs, zawiesistych sosów i zup na rzecz potraw zawierających duże ilości warzyw i owoców” - powiedziała dietetyk Magdalena Makarewicz.

W jadłospisie warto też uwzględniać kiełki, które stanowią źródło cennych witamin i składników mineralnych. Samemu w domu można hodować natkę pietruszki i szczypiorek. *„Naszą odporność poprawiają także mleczne, fermentowane napoje, zawierające żywe kultury bakterii”* - dodała.

Zdaniem dr Glueck należy się też wysypiać i dobrze odżywiać naturalnym jedzeniem, dostarczającym nam wapnia i magnezu. Wskazane są rośliny strączkowe, orzechy, płatki owsiane, ale też gorzka czekolada. Można się wspomóc suplementami diety w tabletkach, ale lepsza jest racjonalna dieta naturalna.

Inne doraźne sposoby poprawy samopoczucia to relaksująca kąpiel, dobra książka czy film. „*Kawa to używka, ale nieszczególnie groźna. Jeśli mamy poczucie, że ciśnienie nam spada, można się wspomóc kawą w rozsądnych ilościach*” - podkreśliła dr Glueck.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17390.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy