

Prolećni umor – mit ili istina?



Mnogi pacijenti se sa pojavom proleća i lepog vremena žale na malaksalost, vrtoglavicu, glavobolju, lupanje srca, umor, pospanost, zamor, depresiju. Prolećna malaksalost se javlja kao posledica zimskog načina ishrane, zbog smanjenog nivoa serotonina, koji nas održava u dobrom raspoloženju, ali u nekim slučajevima i zbog problema sa niskim pritiskom. Zdrav način života, posebno fizička aktivnost od posebnog su značaja u borbi protiv ovih simptoma, a dr Mirjana Milović ističe da su za hronične bolesnike neophodne redovne kontrole i propisane terapije uz savete lekara prilagoditi vremenskim uslovima.

Malaksalost, vrtoglavicu, glavobolju, lupanje srca, umor, pospanost i depresiju, simptome koje ljudi osećaju s pojavom lepog vremena, najbolje je lečiti ishranom bogatom ugljenim hidratima, voćem, povrćem, ali i vežbom. Stalna potreba za snom, slaba koncentracija, brzo zamaranje, „teške noge“ i osećanje bezvoljnosti karakteristični su za prelazak iz zime u proleće. Svi ovi simptomi se mogu ublažiti ili u potpunosti eliminisati zdravim načinom života.



Mirjana Milović

Zbog prelaska sa jake, pikantne hrane, na lagane prolećne obroke, organizam takođe reaguje umorom. Sezonsko povrće je dragoceno, jer je bogato antioksidansima koji pomažu organizmu da se očisti od nagomilanih toksina.

Hronični bolesnici sa posebnom pažnjom moraju da prilagode svoje terapije vremenskim uslovima.

Pored pravilne ishrane, i vežbe podstiču organizam na veće stvaranje energije, a fizička aktivnost se preporučuje svima.



Lekari savetuju da treba obratiti pažnju na signale koji mogu da ukažu da je ravnoteža u organizmu narušena nepravilnom ishranom tokom zime, ili pak lošim životnim navikama, ili čak nekim oboljenjem. U svakom slučaju, ukoliko ovi prolećni simptomi dugo traju, trebalo bi proveriti krvnu sliku, jer se iza simptoma prolećnog umora možda krije i manjak gvožđa, koji može da dovede do opšte tromosti organizma.