



Egészség Zóna

Kedves MKKSZ Tag!

Az MKKSZ ONYT Szociális és Egészségügyi Bizottsága elkészítette az Egészség Zóna 2014. évi 2. számát. A tájékoztató a tavaszi fáradtság tüneteivel, a tünetek megelőzésének módszereivel foglalkozik. Bízunk abban, hogy az EZ-ben leírt információkkal segítjük egészségetek védelmét.

2014. április

Üdvözlettel:

Kondor Árpádné
SZEB elnök

----- o -----

Tavaszi fáradtság

A tavaszi fáradtság minden bizonnyal a hosszú téli hónapok hatásának köszönhető, felfogható hiánybetegségnek is. Természetesen nem kell betegségként megélnünk: pusztán hiányállapotot, tél végi kimerültséget jelez. A hideg hónapok alatt kevés fényhez jutunk, nagyobb az alvásigényünk. Az alvás mennyiségének nagyfokú növekedése paradox módon viszont nem okoz kipihentséget és frissességet, éppen ellenkezőleg: a túlalvás lassúvá, kábulttá tesz, mely fokozza tavaszi melankóliánkat.

Rosszul viseljük a gyakran változó, szeszélyes időjárást, a légnyomás-változások megterhelik az idegrendszert, a szív- és érrendszert. A vitaminok és nyomelemek hiányától száraznak érezzük a bőrünket, hullik a hajunk, gyakrabban fáj a fejünk, hamarabb elfáradunk. Ráadásul biológiai óránk és élettani működésünk is az évszakos változásokat követi: néhány betegségről már elődeink is feljegyezték, hogy hajlamos lehet a tavaszi kiújulásra.

Gyakrabban betegszünk meg, mely a kisgyermekekre is igaz. A szülők nagyon jól ismerik a kora tavasszal érkező megfázáshullámot, mikor gyermekeik minden második héten vírusos, esetleg lázas, náthás állapotban esnek át.

A hideg téli hónapokban táplálkozásunk is megváltozik. Ennek evolúciós okai vannak: az ősember megjelenésétől az emberi szervezetnek volt ideje megtanulni, hogy – természetesen még a modern fogyasztói társadalmak megjelenése előtt – a tél a nélkülözés, az éhezés és a hideg időszaka, melyek ellen a szervezet lassuló anyagcserével, tartalékolásra való átállással válaszol, biztosítva ezzel a faj túlélését. Így a hideg időjárás miatt ösztönösen az energiadúsabb ételeket választjuk. Többet fogyasztunk a zsíros ételekből (és egyébként is egyoldalúan táplálkozunk), így aztán néhány kiló súlyfeleslegre is szert tehetünk. Kevesebb vitaminhoz jut a szervezetünk, mozogni sem nagyon van kedvünk, a depresszióra is hajlamosabbak vagyunk. Tudományos tény, hogy az északi népeknél a depresszió előfordulása gyakoribb, mint például a mediterrán országokban, melyet a napsütés kevesebb mennyiségével is magyaráznak.



Végezetül: tél végén, tavasz elején az időjárás hirtelen változik - gondoljunk csak a szeszélyes áprilisi időre, mikor egyik percben süt a nap, másik percben esik az eső. Az időjárási viszonyok ilyen hirtelen változása még az egyébként frontra nem érzékeny embereket is megviselik, így tovább fokozva a tavaszi fáradtságot.

MKKSZ Országos Nyugdíjas Tanács Szociális és Egészségügyi Bizottság tájékoztatója
Elérhetőség: mkksz@mkksz.org.hu

Orvos szakértő: dr. Fekete-Szabó Gabriella főorvos, fül-orr-gége és audiológus szakorvos
II. évfolyam 2. szám



Egészség Zóna

Mit tehetünk a tavaszi fáradtság ellen?

A legfontosabb természetesen a megelőzés. A napfény hiányát úgy pótoljuk, hogy mikor lehetőségünk van, tartózkodjunk sokat szabad levegőn, sétáljunk nagyokat, kocogjunk, fussunk, kerékpározzunk, ki-ki kedve, kora és vérmérséklete szerint.

A rendszeres, képességeinkhez mért testmozgás nem csupán keringésünket, izmainkat, csontjainkat, immunrendszerünket erősíti, hanem a stresszválaszban részt vevő anyagok (noradrenalin, szerotonin) termelését is növeli. A testedzés során opiátok (endorfin) is felszabadulnak, melyek jó közérzetet biztosítanak. Összességében, ezek a vegyületek enyhítik a depresszív tüneteket.

Változtassunk étkezési szokásainkon

Javasolt a napi többszöri, kisebb mennyiségű étkezés, így a szervezet energiaellátása egyenletes lesz és a táplálék feldolgozása is kevesebb megterhelést jelent számára.

Fogyasszunk minél több gyümölcsöt, zöldségfélét, tejet és tejterméket. A bennük lévő vitaminok, ásványi sók, nyomelemek gazdagon pótolják mindazt, ami a télen elveszett. Különösen javasolt a joghurt és a kefir, ezek könnyen emészthetők és nem okoznak étkezés utáni bogyadtságot. A tejsavó és író az idegrendszer számára (is) fontos anyagokat (triptofán, lecitin) tartalmaznak.

Vegyünk magunkhoz a megszokottnál még több folyadékot. Ismert tény, hogy testtömegünk 60 %-a víz, ez az érték természetesen életkortól, testalkattól függően némileg változó. Az élő rendszerek nedvei közül a legfontosabb oldószer a víz és sejteinknek szüksége van erre az oldószerre, hogy segítségével az anyagcsere során képződött salakanyagot kiválaszthassák magukból.

A téli hónapokban jelentős mennyiségű hulladék anyag halmozódik fel a szervezetben és ennek eltávolításához több folyadékra van szükség. Tanácsos naponta legalább 1,5-2 liternyi inni, ásványvíz, gyümölcs- és zöldséglé formájában.



A reggeli váltózuhany felfrissít

A meleg, bogyasztó kádfürdőzés helyett zuhanyozzunk. A reggeli váltózuhany segítségével egész nap frissek maradhatunk. Kezdjük a zuhanyzást először kellemes hőmérsékletű vízzel, majd hűtsük folyamatosan, és ezt megismételhetjük háromszor, ügyelve arra, hogy a zuhanyozást hideg vízzel fejezzük be. Ez az egyszerűen kivitelezhető otthoni szaunázás serkenti a vérkeringést, alaposan megmasszírozza izmainkat, felkelti életkedvünket.

A test mellett ápoljuk lelkünket is

Gondolkozzunk pozitívan, az igaz emberi kapcsolatok segítenek a feszültség oldásában. Legyünk együtt többet családtagjainkkal, barátainkkal és merítsünk erőt a felőlük áradó szeretetből. Szánjunk több időt kedvenc hobbinkra. Olvassunk könyveket, hallgassunk zenét – a művészet befogadása lélekgyógyító.

Végezetül ne feledjük: az ember a természet része, annak törvényei ránk is vonatkoznak. Álljunk át hát mihamarabb a tavaszi időszámításra, újuljunk meg testileg-lelkileg, ébredjünk együtt tavasszal.

Forrás: www.webbeteg.hu, szerzők: dr.Kónya Judit, dr. Nagy László, valamint www.egeszsegutokor.hu, szerző: Egészségtükör