

Как преодолеть весенний упадок сил.

С приходом весны пропадают силы и настроение, наваливается усталость и постоянно хочется спать. Как побороть весенний упадок сил и преодолеть сонливость, не разрушая свою психику и здоровье? Медики советуют: не стоит глотать кофе и энергетики литрами, воспользуйтесь испытанными на практике, да к тому же безопасными для жизни и здоровья, методами.

Весной многие чувствуют себя хуже, чем обычно, и у этого есть научно обоснованное объяснение: человеческий организм адаптируется к смене сезонов, а, значит к изменению температуры и влажности. Именно в этот период происходит перестройка всех жизненно-важных функций организма, который работал осенью и зимой в полсилы.

В холодное время года кровеносные сосуды и поры несколько сжимались, чтобы уменьшить теплоотдачу и таким образом бороться с потенциальным переохлаждением. Весной процесс проходит наоборот. Поры и сосуды расширяются, а более активный обмен весной требует больше кислорода. Если его больше не поступает, то мозг чувствует кислородное голодание и... хочет спать.

Если спать еще больше и по-прежнему вести вялый образ жизни, выползая на свет божий лишь затем, чтобы купить припасы и отметить на работе, то лучше не станет.

Нужно серьезно изменить привычный уклад жизни.

Бег, плавание, аэробика — любая физическая активность, особенно поможет организму зарядить мозг кислородом, а, значит, окончательно проснуться и почувствовать прилив энергии. К слову, при особенной сонливости не стоит заниматься с утра йогой или медитировать, так как это будет иметь обратный эффект.

В самом общем смысле для того, чтобы побороть весеннюю сонливость и почувствовать прилив энергии, нужно есть больше белка. Все просто: курица, яйца, творог, говядина — и через два-три дня упадок сил заменится её приливом. Кроме того, помогут взбодриться следующие продукты: темный шоколад (какао 70% или больше), цитрусовые (витамин С тонизирует), сложные углеводы (отруби, крупы, бобовые), лосось, грецкие орехи (содержат омега-3 кислоты) и яйца (богаты витаминами группы В).

Не меньше 2 литров воды в день — это аксиома, которая должна стать законом для каждого человека, который хочет оставаться здоровым. Весной правильный питьевой режим тем более важен, что даже легкое обезвоживание, которое еще не чувствуется даже жаждой, вызывает жесткий упадок сил.

Кроме того, достаточное количество воды поможет избавиться от токсинов, накопленных в зимнее время; носите с собой бутылку воды, если трудно пить ее просто так, добавьте в неё лимонного сока, пару листочков мяты или базилика.

Водные процедуры — например, сауна или контрастный душ — помогают стабилизировать состояние сосудистой системы, а ароматерапия делает весь процесс приятным.

Лучше всего бодрят, эфирные масла мяты, эвкалипта, базилика. Поднимают настроение эфирные масла цитрусовых (нероли, бергамот, апельсин горький и сладкий, лимон) и с цветочным ароматом (иланг-иланг, роза).

Музыка — это не просто отдушина, это спасение от реальности для очень многих. Кроме того, это же очевидно, музыка помогает взбодриться, правда, какой конкретно жанр, зависит от человека: кому-то хочется жить после звуков природы, кому-то с утра нужно послушать зажигательные латинские мелодии или популярную группу, кому-то просто необходим тяжелый рок. Если совсем уж неважно, попробуйте выбирать музыку, которая побудит на активные действия, под нее захочется танцевать или подпевать.

Медики, которые много лет занимаются проблемой весенней усталости, рекомендуют принимать любой витаминный, поливитаминный комплекс, который можно приобрести в аптеке. Витаминные комплексы наиболее актуальны в марте, когда природные витамины овощи и фрукты пока недоступны. Именно в этом периоде витаминные комплексы — главные помощники организма.

Однако, если сонливость не проходит, время насторожиться и посетить врача: упадок сил может быть симптомом нехороших вещей, от гипертонии и диабета до анемии и даже рака.

Весенняя усталость не для нас! Потому что впереди сезон путешествий и работы на дачном участке, когда надо будет запастись овощами и фруктами на целый год.