



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 2. 4. 2024 |

Bc. Martina Drtinová

Chodte a čerpejte energii ze slunce. Nejlepší způsoby, jak bojovat s jarní únavou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Chodte-a-cerpejte-energii-ze-slunce.-Nejlepsi-zpusoby,-jak-bojovat-s-jarni-unavou__s10012x20777.html

Teploty stoupají, v přírodě vše kvete – po chladných, temných nocích všichni nadšeně vítáme jaro. Přesto se mnoho lidí právě v této době, kdy se život venku znovu probouzí, cítí neobvykle apaticky a unaveně. Fenomén známý jako „jarní únava“ skutečně existuje. Jak si s ní poradit?



Jarní únava je jev, který postihuje mnoho z nás právě v období, kdy bychom měli opět nabírat energii po zimním období. Toto období, charakteristické zvýšenou únavou, nedostatkem energie a obecným pocitem vyčerpání, může být pro mnohé velkou výzvou. Proč nás jarní únava vlastně přepadá a jak tento

stav účinně překonat?

Co stojí za jarní únavou?

Chlad a nedostatek světla v zimě nás vede k pasivnějšímu způsobu života, trávíme více času v „izolaci“ a bez dostatečného fyzického pohybu. A když se pak venku opět oteplí a přibude denního světla a slunečního svitu, náš metabolismus se musí těmto novým podmínkám zase přizpůsobit. Tělo prochází změnou a reaguje na to rozšířením cév a snížením krevního tlaku. Často je obtížné vrátit se k běžným aktivitám a znovu se „nastartovat“. Překonání této fáze vyžaduje spousty energie a pro mnohé z nás může vést právě k pocitům únavy a vyčerpání.

Další příčinou, která může stát za jarní únavou, je i

hormonální

nerovnováha. Jde především o hormony melatonin (tzv. spánkový hormon) a serotoninem (tzv. hormon štěstí), ale i další hormony jako je progesteron, testosteron či růstový hormon. Zatímco

produkce melatoninu na jaře klesá, produkce ostatních hormonů se s vyšší intenzitou světla zvyšuje. V této přechodové fázi, tedy fázi, kdy tělo pomalu produkuje více serotoninu a méně melatoninu, se musí hormonální hladiny upravit. Chvíli tak trvá, než se naše tělo s těmito hormonálními změnami vyrovná a může tak reagovat nedostatkem energie na ostatní činnosti.

Co tedy dělat, abyste se jarní únavě vyhnuli a užili si jaro naplno?



9 tipů, jak vyzrát na jarní únavu

- **Zvyšte „příjem“ světla:** Snažte se trávit více času venku na denním světle. Krátké procházky během dne mohou podstatně zlepšit vaši náladu a dodat vám potřebnou energii. Nadarmo se neříká, že „kam nechodí slunce, musí lékař“.
- **Dodejte tělu vitamíny:** Klíčovými látkami, které naše tělo pro zbavení se únavy potřebuje, je vitamín D, vitamín C a hořčík. **Vitamín D** je klíčovým nejen pro náš imunitní systém, ale má významný vliv i na naši psychickou pohodu. Během zimních měsíců se v našich zeměpisných šířkách potýkáme s nedostatkem slunečního svitu a tudíž na slunci trávíme daleko méně času. To může vést k nedostatečné hladině vitamínu D, který získáváme nejvíce právě ze slunečního záření (až 90 %). **Vitamín C** působí nejen na únavu, ale i na její doprovodné příznaky jako jsou poruchy spánku, ztráta koncentrace a deprese. Najdeme ho především v ovoci (černý rybíz, rakytník, jahody, citrusy) a zelenině (paprika, brokolice, kapusta). Ke snížení únavy a vyčerpání pomáhá **hořčík**. Obsahuje ho řada potravin, od masa, přes listovou zeleninu, luštěniny až po obiloviny a mléčné výrobky. Doplnit ho pomohou i některé minerální vody, které vyšší množství hořčíku přirozeně obsahují.
- **Dopřejte si kvalitní spánek:** Jarní únava může být způsobena

narušeným spánkovým rytmem. Dodržujte proto spánkovou hygienu. Snažte se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, abyste podpořili zdravý spánkový cyklus. Několik hodin před ulehnutím do postele již nepijte nápoje obsahující kofein. Před spaním relaxujte s knihou, či hudbou nebo meditací. Snažte se zredukovat záření modrého světla kolem sebe – omezte sledování mobilu a dalších podobných zařízení. Důležitá je i teplota v ložnici, tu udržujte do 20 stupňů.

- **Zaměřte se na stravu:** Může se to zdát jako stále omílaná teze, ale faktem je, že vyvážená a pestrá strava bohatá na kvalitní makroživiny, tedy bílkoviny, sacharidy a tuky, je alfou a omegou všechno. Zahrňte do svého jídelníčku dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, které jsou zásobárnou vitamínů a minerálních látek a dodají tělu důležitou energii a vitalitu. Nebojte se do jídelníčku zařadit více luštěnin. Jsou totiž bohatým zdrojem bílkovin a vlákniny. Pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi, čímž zlepšují energetickou hladinu a snižují pocit únavy. V tomto článku najdete hned několik vybraných [receptů právě s luštěninami](#).
- **Hydratujte se:** Dostatečný příjem tekutin je zásadní pro udržení energetické úrovně. Nezapomínejte proto pít průběžně po celý den, ideálně obyčejnou vodu. Občasné zpestření pitného režimu nařaděnými čerstvými ovocnými šťávami nebo bylinkovými čaji může být jen ku prospěchu. Nedostatek tekutin může vést k únavě až malátnosti



- **Pravidelně se hýbejte:** Zahrňte do svého denního režimu vyhovující formu fyzické aktivity. Cvičení zlepšuje krevní oběh a pomáhá uvolňovat endorfiny, hormonů štěstí. Záleží jen na vás, jaký pohyb si zvolíte. Vyběhněte, projedte se na kole, dejte si do těla silovým tréninkem, nebo jen vyrazte na svižnou procházku. Důležitá je se hýbat, a to pravidelně.
- **Relaxace a meditace:** Naučte se relaxační a meditační techniky, které vám pomohou zvládat stres a zlepšit vaši mentální pohodu. Začít můžete třeba jógovým dechem. Návod, jak na něj, najdete [v tomto článku](#).
- **Nevyhýbejte se společnosti:** Trávení času s přáteli a rodinou může zlepšit vaši náladu a dodat energii. Sdílení zážitků a aktivit s ostatními tak může být překvapivě účinným lékem proti únavě.

- **Nastavte si cíle:** Jaro je skvělý čas pro nastavení nových cílů nebo obnovení těch starých. Stanovení jasných a dosažitelných cílů pro vás může být skvělou motivací, která vám ukáže ten správný směr.

Jarní únava není stavem, se kterým byste se museli smířit. Pomocí zmíněných tipů a změn ve svém životním stylu můžete efektivně bojovat proti této sezónní nepříjemnosti a užívat si jara v plné síle. Začleněním malých, ale významných změn do vašeho denního režimu můžete zvýšit svou energii a celkově zlepšit kvalitu života. A pokud se vám zdá, že vaše únava překračuje běžné meze a ovlivňuje vaši schopnost fungovat, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. Mluvit o svých pocitech s terapeutem nebo lékařem vám může nastínit další možnosti, jak tento stav zvládnout.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

https://archiv.szu.cz/uploads/documents/chzp/prednasky/milovy/2013/17_pokorna_vitaminD.pdf

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/benefits-vitamin-c/faq-20058271>

https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better#_noHeaderPrefixedContent

Panda, S. Cirkadiánní Kód: Využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a

zhubnutí. Brno: Jan Melvil Publishing. 2020

[hořčík](#) [hormonální změny](#) [jarní únava](#) [jógový dech](#) [meditace](#) [melatonin](#) [pestrá strava](#) [pravidelný pohyb](#) [relaxace](#) [spánek](#) [vitamín C](#) [vitamin D](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz