



## Kimerítő kikelet

**Könnyű a tavaszra fogni, ha reggel kikelni sincs erőnk az ágyból, vagy ha délben már leragad a szemünk a munkahelyünkön és koncentrálni is nehezségre esik. Bár nem minden esetben az évszakváltás a bűnös, de a fenti tüneteket valóban okozhatja a szervezet tartalékainak kimerülése, vagyis az, hogy télen feléltük, amit nyáron elraktároztunk. A tavaszi fáradtság ellen azonban van orvosság, és sokat tehetünk azért, hogy újra energikusak és gyönyörűek legyünk.**

„A tavaszi fáradtság önmagában nem betegség — mondja Pitlik Ervin belgyógyász —, de az igaz, hogy a téli étrend C-vitaminban szegényebb, illetve a kevesebb napfény miatt lecsökken a szervezet D-vitamin tartaléka. Ugyancsak a téli étrend okolható az ásványi anyagok, illetve nyomelemek hiányáért.” A szakember szerint az is problémát okoz, hogy télen nehezebb hozzájutni azokhoz a friss zöldségekhez és gyümölcsökhöz, amelyeket jellemzően nyersen fogyasztunk, pedig ezek biológiai hasznosulása általában jelentősen meghaladja a párolt, főtt vagy sült zöldségét. Pitlik Ervin szerint a felsorolt okok néha együttesen vezetnek olyan tünetekhez, mint a nagyfokú fáradékonyság, a gyengeségérzés, az aluszékonyság, a koncentráló-képesség csökkenése vagy hiánya, az étvágytalanság, a valós szédülés. Ezen tüne-

tek együttesét nevezzük általában tavaszi fáradtságnak. A belgyógyász szerint a helytelen táplálkozás mellett a téli hónapokra jellemző napfényhiány tehető felelőssé azért, ha a tavasz kezdetén rosszabbul érezzük magunkat a bőrünkben. Télen ugyanis sötétben indulunk és sötétben érkezőnk haza, a napfényes órákat pedig rendszerint az irodában töltjük, ahol nemegyszer még az ablakon át sem jut be elég a természetes fényből. A napfényhiányos állapot, illetve annak tavaszkezdeti változása pedig ugyancsak megviseli a szervezetet. „Ez ugyanis alapvetően befolyásolja az idegrendszert és az azzal szorosan együttműködő endokrin-rendszert. Az egyre hosszabb nappalok a neuroendokrin-rendszer igénybevétele mellett alapvetően módosítják a szervezet bioritmusát is” — magyarázza a szakember, majd hozzáteszi: sokan vélik úgy, hogy az úgynevezett „boldogsághormon”, vagyis a szerotonin hiánya is közrejátszik a tavaszi fáradtságban.

A szakorvos szerint amellett, hogy kézenfekvő módszerekkel — étrend- és életmódváltással, táplálék-kiegészítőkkal — védekezünk a tavaszi fáradtság ellen, ha a tünetek hosszabb ideig fennállnak, érdemes megkeresni az orvost, hiszen a cukorbetegség és



a pajzsmirigy alulműködése is járhat hasonló tünetekkel. Pitlik Ervin szerint ezeken felül még a vérszegénység, a vashiány vagy a krónikus fertőzések is okozhatnak tüneteket. „Tehát csak akkor lehetünk biztosak abban, hogy „csak” a tavaszi fáradtság áll a panaszok hátterében, ha egy alapos kivizsgálás nem derít fel más okot” — állítja a szakember.

Varga Anna dietetikus szerint ma már kevésbé érezzük meg az évszakok változását. Egyrészt azért, mert a boltokban és piacokon télen is könnyebben jutunk friss, vitaminokban gazdag élelmiszerekhez, másrészt mert a komplex vitaminkészítmények segítenek elkerülni a kellemetlen tünetek jelentkezését. „Akinél mégis kialakul ez a tünet-együttes, az feltehetően egész évben helytelenül táplál-

kozott; az egészséges gyakorlat az lenne, ha mindenki naponta fél kiló zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztana. Arra is oda kellene figyelni, hogy különböző színű zöldségek szerepeljenek az étrendünkben, hiszen a különböző színek különböző biológiailag aktív vegyületeket jelölnek.” A szakember szerint hosszú távon csak az étrendváltás segíthet, de rövid távon a vitaminkészítmények is megoldást jelenthetnek. „Mivel azonban ezek nagyon nagy dózisban tartalmazzák a vitaminokat, óvatosan kell velük bánni.” A vitaminok közül a C-vitamin pótlása lehet nagyon fontos; nemcsak immunrendszer-erősítő, de élénkítő hatása miatt is.

A szakemberek arra is figyelmeztetnek, hogy ne egy hét alatt próbáljunk megszabadulni a télen lerakódott kilóktól, hiszen a drasztikus fogyókúra tovább ronthatja a helyzetet. Az önsanyargató koplalás helyett inkább a sportot, a szabad levegőn való mozgást javasolják a szakemberek. Ezek közül — állítólag — a kényelmes tempójú séta ér a legtöbbet, amely egészségesebb lehet, mint az edzőteremben végzett intenzív mozgás.

Kovács M. Veronika



### Vimláci Gábor tavaszi házipatika csomagja

#### TAVASZI FÁRADTSÁG

A megoldás: **Béres Actival Energia tabletta**  
Ára: **1890.-** (36 db)

#### ALLERGIA

A megoldás: felkeresni az orvost, de addig is: **Cetrin Akut tabletta** Ára 587.- (7 db)

Ilyenkor kerülnek elő ismét a túracipők és a biciklik, ennek következtében gyakoribbak a **HORZSOLÁSOK ÉS APRÓBB SÉRÜLÉSEK.**

A megoldás: **Neogranormon kenőcs** Ára: **698.-** (25 g)

Az előzőek további következménye az **IZOMLÁZ.**

A megoldás: **Perskindol bedörzsölő gél** Ára: **1095.-** (100 g)

Egyre többen mennek el uszodába – nő a **LÁBGOMBA** esélye.

A megoldás: **Lamisil Dermgel** Ára: **1190.-** (15 g)

Ahogy közeleg a nyár, nem árt felkészülni a napozásra, hogy a nyári házipatikába ne kelljen sok **NAPÉGÉS**t enyhítő szer.

A megoldás: **Walmart Betabronz kapszula**

Ára: **1560.-** (30 db)

Ez  
összesen:  
**7020.- Ft**