**Wiosenne przesilenie – jak szybko wrócić do formy?**

**Wraz z nadejściem wiosny z dnia na dzień robi się coraz cieplej, wszystko rozkwita i budzi się do życia. Paradoksalnie jednak wiele osób w tym czasie odczuwa… brak energii, apatię i ogólne kiepskie samopoczucie. Winne w tym wypadku jest tzw. wiosenne przesilenie. Jak temu przeciwdziałać i co zrobić, by omijać tego typu sezonowe dolegliwości?**

Jak zgodnie przyznaje większość lekarzy, zestaw problemów, z jakimi na początku wiosny zgłaszają się do nich pacjenci, jest co roku taki sam: infekcje górnych dróg oddechowych, bóle kręgosłupa związane z rozpoczęciem prac na działkach i w przydomowych ogródkach, a także… ogólny brak energii.

**Zmiany, do których trzeba się dopasować**

Za to ostatnie odpowiada tzw. przesilenie wiosenne sprawiające, że dopada nas zmęczenie, które trudno wytłumaczyć codziennym funkcjonowaniem. Do tego często dochodzi też senność, brak wigoru, gorszy nastrój i niechęć do działania, a także niespecyficzne dolegliwości – bóle głowy czy brzucha.

*- Wszystko to spowodowane jest tym, co dzieję się za oknem. Do tej pory, póki było zimno, funkcjonowaliśmy w określonym, raczej spokojnym rytmie. A teraz dzień nagle stał się dłuższy, śpimy o godzinę krócej, a jednocześnie musimy funkcjonować na nieco „zwiększonych obrotach” – opisuje dr Beata Chilewicz z Humana Medica Omeda w Białymstoku.*

I dodaje: *Do tego dochodzą wyższe temperatury. To sprawia, że nasz organizm potrzebuje kilku chwil, by przyzwyczaić się do nowych warunków, w których przyszło mu działać…*

Co ciekawe, tego typu wiosenne problemy dotyczą niemal wyłącznie osób w średnim wieku – szczególnie tych aktywnych. Przesilenie omija dzieci i seniorów, którzy na ogół prowadzą bardziej usystematyzowany tryb życia.

**Sprawdzone sposoby na powrót do formy**

Co zatem należy zrobić, by jak najszybciej wrócić do optymalnej formy? *- Podstawą jest w tym wypadku dieta, dzięki której organizm łatwiej przystosuje się do postępujących zmian. Przede wszystkim pamiętajmy o tym, by w naszym jadłospisie znalazło się jak najwięcej warzyw i owoców – podpowiada specjalista z Humana Medica Omeda.*

Do tego dochodzą również suplementy diety. Najważniejsza jest witamina D3, bowiem zimowy brak słońca sprawia, że wielu z nas odczuwa jej niedobory. Składnik ten należy uzupełniać niezależnie od wieku – a w przypadku dorosłych odpowiednią dawkę stanowi 2000 jednostek na dobę. Nic też nie stoi na przeszkodzie, by witaminę D3 przyjmować przez cały rok.

*- Obok właściwej diety i odpowiednio dobranej suplementacji, kluczową rolę w walce z wiosennym przesileniem odgrywa też wysiłek fizyczny, podczas którego w organizmie wytwarzane są poprawiające nasz nastrój hormony. By zatem zapewnić sobie odpowiedni poziom energii i dobrego humoru, przynajmniej raz na dwa dni należy wybrać się na dłuższy spacer - dr Beata Chilewicz.*

Ostatnim elementem jest zaś… sen. W okresie tym należy spać co najmniej 8 godzin na dobę. Optymalnie jest zasypiać już ok. godziny 22 – i to niezależnie od tego, jak aktywny tryb życia na co dzień prowadzimy.

**Nie** **lekceważmy objawów**

Na koniec warto przypomnieć, że dolegliwości związane z wiosennym przesileniem nigdy nie trwają dłużej, niż 2-3 tygodnie. Jeśli zatem po upływie miesiąca nadal odczuwamy brak energii, apatię i rozdrażnienie, bezwzględnie powinniśmy udać się do lekarza.

*- Szybkie tempo życia, zubożona dieta i niewłaściwy odpoczynek prowadzić bowiem mogą do niedokrwistości i innych, poważnych chorób, których pierwsze objawy łatwo pomylić z czymś innym – dodaje przedstawicielka Humana Medica Omeda.*

Podobne symptomy mogą wykazywać różnorodne infekcje wirusowe. Problemu nie można więc lekceważyć i przy pierwszej okazji warto skonsultować się ze specjalistą oraz wykonać zestaw podstawowych badań. Pozwoli nam to ze spokojem przywitać wiosnę i szybko wrócić do formy.