21 marca 2017

Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty!

Dużo snu, odpoczynku i ruch na świeżym powietrzu – to zdaniem specjalistów sposób na przesilenie wiosenne. Dolegliwości związane z tym okresem dotykają wielu osób, jak sobie z nimi radzić mówi Dorota Adamczyk-Krupska, kierownik Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Kielcach. 21 marca to początek kalendarzowej wiosny.

Doktor Dorota Adamczyk-Krupska przyznaje, że w marzec i kwiecień to czas, kiedy nasze organizmy przestawiają się z pory zimowej na wiosenną. – Jesteśmy przemęczeni po miesiącach w których było mało słońca. Nie zjadamy świeżych warzyw i owoców, jest mniej minerałów w diecie, mniej witaminy D w organizmie – wylicza lekarka i dodaje, że wszystko to skutkuje ty, że czujemy się senni, apatyczni, bolą nas mięśnie i stawy, wypadają włosy. Wiosną dochodzi też do gwałtownych zmian pogody, które powodują wahania ciśnienia tętniczego, a nawet zaburzenia rytmu serca. Jest to dowód na to, że przesilenia wiosennego nie należy lekceważyć.

– Bardzo ważne jest, aby się wyspać. Nie można oszukać własnego organizmu. Osiem godzin snu jest bardzo potrzebne w tym okresie – uważa doktor Dorota Adamczyk–Krupska, która radzi również aby przebywać więcej na świeżym powietrzu, ćwiczyć, a także dostarczać organizmowi witamin, choć niekoniecznie w nowalijkach.