



2011. május 25. szerda, Orbán

COSMOFÓRUM

Legyen a kezdőlapom!

Mit

Cosmo cikkekben

Keresés

Címlap Szex & Szerelem Szépség Híreső Trend Te Te Te

Kikapcs Galéria Katalógus Akciók Nyerj! Játssz!

[Add a Startlaphoz!](#)

Jelenleg nem vagy bejelentkezve.

Belépés

 Új felhasználó vagy? Regisztrálj!
 Elfelejtetted a jelszavadat?

Cosmopolitan / Egészség / Így véd ki a tavaszi fáradtságot!

Hirdetés



EGÉSZSÉG

Így véd ki a tavaszi fáradtságot!

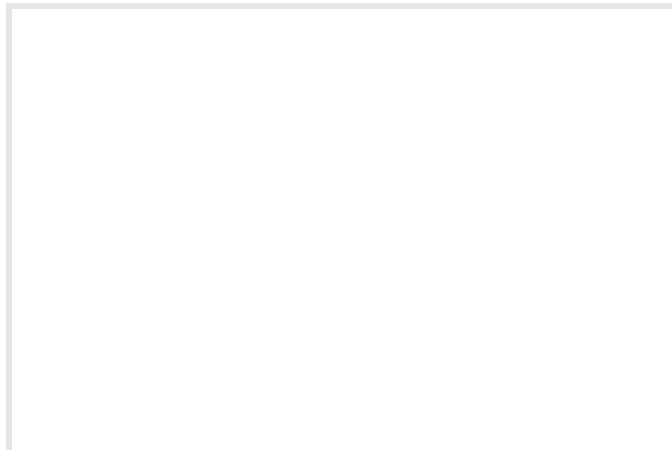
cosmopolitan.hu
2011. 05. 06.

A melegebb hónapok beköszöntével sokan küzdenek a tavaszi fáradtság tüneteivel. A huzamosabb időn át jelentkező kimerültségérzés hátterében számos probléma állhat. Ha a tavasz elején jellemző nehezebb ébredések, napközbeni lassultság továbbra sem múlik, érdemes utána járni, mi okozza a panaszokat!

Betűméret: A A A

Cikk küldése

Hozzászólások



A tél nem múlik el nyomtalanul

A téli időszakban kevesebb a napsütéses órák száma, ez pedig nem csak kedélyállapotunkra van rossz hatással, de ilyen módon csökken a szervezetbe jutó D-vitamin mennyisége is. Táplálkozásunk is egyoldalúvá válhat, kevesebb friss zöldséget, gyümölcsöt fogyasztunk. Nő az alvászükségletünk, a túl sok alvás sokszor azonban épp ellenkezőleg hat, napközben gyakran kábultságot, lelassultságot okoz. A rövid nappalok, a nem megfelelő táplálkozás és a túl sok alvás, a változókedvettség időjárás mind hozzájárulhat a tavaszi időszak érkezésével megjelenő kimerültség érzéséhez, sokszor azonban mégsem ezek okozzák a panaszokat.

A fáradtság 5 gyakori kiváltója

1. Túl kevés alvás

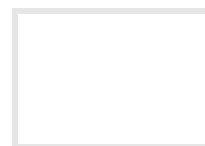
A napközbeni fáradtságot sokszor egyszerűen a túl rövid éjszakai alvásidő okozza. Az alváshiány miatt nappal levertnek, kimerültek érezhetjük magunkat.

Az alvás specialista véleménye: A felnőttek számára szükséges alvásmennyiség

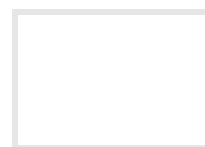
ARÓVAT
HÍREI

Így óvd anyajegyeidet!

Bár sokat tehetsz bőröd egészségéért, ha naptejzel keneted magad az erős napsütésben, ezzel még nem tudtad ...

Szépülj tavaszi
méregtelenítő kúrával!

A bőjt az élet része, a megújulást szolgálja. A méregtelenítés hatására a tél folyamán lerakódott ...

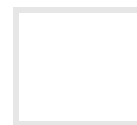
Ezért vigyázz az
üdítőkkal!

Te is gyakran szürcsős szénsavas üdítőitalokat, hogy oldsd a szomjaidat?

Hirdetés



Szponzorált ajánlatok



Repjegy.hu

Online repülőjegy-foglalás: egyszerű, gyors, olcsó! Vásárlásai után ajándékot válthat be! www.repjegy.hu

Szponzorált ajánlatok



Próbáld ki a Braun Silk-épít 7 kettős hatású epilátort! (X)

Fedezd fel egy mozdulattal bőröd új, tartós simaságát.

Spórolni tudni kell!

Mobiltelefonok

már 4 800 Ft-tól

Videókamerák

már 4 990 Ft-tól

Digitális fényképezőgépek

már 5 875 Ft-tól

Kávéfőzők

már 2 900 Ft-tól

Tábla PC-k

már 34 900 Ft-tól

Vásároljon olcsóbban!

Még több termék

minimum napi 7 óra. A jól összeállított napirend segíthet abban, hogy este időben ágyba kerüljünk, és kipihenten ébredjünk.

2. Horkolás

A kellemetlen zaj nem csak a horkoló ember, de az alvótárs nyugodt pihenését is gátolhatja. A probléma azonban nem pusztán zavaró, de az egészséget is veszélyezteti. Horkolás közben a felső légutak szűkülete, elzáródása miatt csökkenhet vagy kimaradhat a légvétel, az alvó személy egy pillanatnyi szünet után hirtelen levegő után kezd kapkodni. Az ilyen légzészavarok ún. mikroébredéseket okoznak, ami miatt az éjszakai alvás nem pihentető, napközben fáradtság, koncentrációzavar jelentkezhet.

Az alvás specialista véleménye: Alváskivizsgálás során felderíthetik a horkolás hátterében álló okokat. Az eredménytől függően a probléma műtéti úton, alternatív eszközök segítségével vagy ún. CPAP terápia segítségével orvosolható. Bizonyos esetekben életmód változtatásra is szükség lehet, ugyanis a túlsúly és a dohányzás is okozhat horkolást.

3. Rossz táplálkozási szokások

Gyakran megesik, hogy a nappali rohanásban csak bekapkodunk ezt-azt, majd a nap közben elmulasztott étkezéseket este pótoljuk. A kései vacsora után azonban teli hassal az alvás sem lesz pihentető.

Az alvás specialista véleménye: A megfelelő táplálkozás segítségével valóban elkerülhetjük, hogy este farkaséhesen érzünk haza, és egy nehéz vacsorával terhéljük meg a szervezetünket. A kiegyensúlyozott étrend azért is fontos, mert a napi ötszöri, kis mennyiségű étel fogyasztásával egyensúlyban tarthatjuk a vércukorszintet is. Gyakori ugyanis, hogy a nappali fáradtságérzetet az éhség miatt jelentkező vércukorszint és váltja ki.

4. Egyéb betegségek

Az éjszakai ébredéseket és a nappali fáradtságot egyaránt okozhatják lappangó, fel nem ismert betegségek. A kimerültség gyakran az első jel, mely alapján feltételezhetjük, hogy egyéb probléma áll a háttérben.

Az alvás specialista véleménye: Az alvászavarok valóban komplex kivizsgálást igényelnek. Tavasszal különösen gyakori, hogy a fáradtságot vérszegénység okozza, de a depresszió is produkálhat hasonló tüneteket. A pajzsmirigy alulműködés szintén nagyfokú teljesítménycsökkenést eredményezhet, de gyakran a terhelhetőség csökkenése hívja fel a figyelmet a szívbetegségekre is. Az éjszakai gyakori ébredéseket pedig urológiai panaszok is okozhatják. Az esetek többségében az alapp probléma kezelésével a nappali fáradtság is megszűnethető.

5. Túl sok stressz és koffein

A fokozott stressz önmagában is alvászavarokat okozhat. Hatására nehezebben alszunk el, és gyakori, hogy többszöri ébredéssel szakítjuk meg az amúgy is felületes éjszakai alvást. A probléma fokozódik, ha az alváshiány miatt jelentkező nappali fáradtságot növekvő koffein bevitellel igyekszünk kompenzálni.

Az alvás specialista véleménye: A túlzott koffeinfogyasztás hatására emelkedik a pulzusszám és a vérnyomás, a stresszes időszakban egyébként is jellemző idegesség, nyugtalanság fokozódhat. A stressz tüneteinek enyhítésére jó megoldást jelenthetnek a szakorvos által javasolt kiegészítő készítmények, gyógyszerek, de előfordulhat, hogy a probléma megoldása pszichológiai vagy pszichiátriai kezelést igényel.

A rendszeres mozgás is segíthet

Amennyiben a fáradtságot nem valamilyen szervi panasz okozza, és egészségi állapotod engedi, a rendszeres mozgás is segíthet az alvászavarok kezelésében. A testmozgás hatására a keringés megélnékül, a szervezet felfrissül. Kutatások igazolják, hogy már heti három alkalommal végzett 20 perces, közepesen megterhelő mozgás is segít a fáradtság leküzdésében. A fizikai aktivitás által nem csak nappal lehetsz éberek, de az éjszakai alvás is pihentetőbb lehet.

Szakértő: dr. Vida Zsuzsanna, neurológus, alvás specialista

Forrás: www.sleepcenter.hu

Fotó: profimedia.hu

Kapcsolódó cikkek:

[Szépülj tavaszi méregtelenítő kúrával!](#)

[Ezért vigyázz az üdítőkkel!](#)

[Számptalan kedvező ajánlat a Cosmopolitan AKCIÓI között!](#)

Tetszik [Legyél az első az ismerőseid közül, akinek ez tetszik.](#)

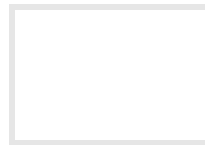
Izzadásgátlót keresel? www.Gillette.hu

Gillette Professional: új korszak az izzadásgátlás technológiájában!

Horkolás megszüntetése www.horkolas-horkolni.hu/

Fedezze fel a horkolás gyógyszerét amely klinikailag volt tesztelve.

Pedig hidd el, az ásványvíz, a ...



Tévhit az allergia kezeléséről

Te is szenvedsz az allergiától, és már nem tudod, melyik útmutatást kövesd, hogy megszabadulj a kellemetlen ...

Hirdetés



[- Konyhafőnök](#)

[- Laboratórium vezető](#)

[- Autószerelő](#)

[- HR generalista](#)

[- Golf Course Greenkeeper](#)

[- IT fejlesztési vezető](#)

[- HSE felelős](#)

[Több állás >>](#)

[Hírlevelet kérek >>](#)

Akciós ajánlatok

hirdetés

	<p>Napsugaras nyári napok kívánságkosárral</p> <p>9 300 Ft./fő/éj-től</p>
	<p>Bikini hihetetlen áron!</p> <p>2 990 Ft</p>
	<p>Szerelmem: Gyula</p> <p>Minden időben Gyulán!</p>
	<p>2011-es olasz fürdőruhák bevezető áron!</p> <p>3 490 Ft-tól</p>
	<p>Extra last minute ajánlat Egerben</p> <p>10 500 Ft/fő/éj ártól</p>

Még több akciós ajánlat

Fogyókúra koplalás nélkül! CM3.hu

Telítettség és jóllakottságérzet a felesleges kilók elleni harcban!

Álmatlanság, alvászavar? www.sedacur.hu

Az alvási problémák kezelhetők Keressen gyógynövényi segítséget!

Google Hirdetések

Ajánlott weboldalak 🍌

Horkolás.lap.hu
Apnoé.lap.hu

Álmatlanság.lap.hu
Alvás.lap.hu

Eddig 1 hozzászólás érkezett

Szólj hozzá te is!

Ha már regisztrálva vagy, lépj be és írd meg véleményed a témáról! Ha még nem vagy regisztrált tag, **itt regisztrálhatsz!**

vercuska321

2011. Május 6. Péntek

Én most a tavaszi fáradtságon kívül az érettségi utáni fáradtságot is igyekszem kiheverni, sok vitamint és egészséges kajákat eszem, ja és ma elmegyek futni. :):)

Betűméret: A A A

Cikk küldése

Hozzászólások



Cosmo-válogatás

Trendi csikok újragondolva Így legyen bomba alakod! Tündökölj

csábító latinaként! Szexvarázsígék, amelyek bárhol, bármikor

hatnak

Akciós ajánlatok

hirdetés



Napsugaras nyári napok kívánságkosárral

Tölts 3 éjszakát a soproni Hotel Lővérben és válassz kívánságkosarunkból! Nyári akció.

9 300 Ft./fő/éjtől



Bikinek hihetetlen áron!

2 990 Ft



Napsugaras nyári napok kívánságkosárral

9 300 Ft./fő/éjtől



Mesés Shiraz Hotel: Egerszalókon a marokkói nyár!

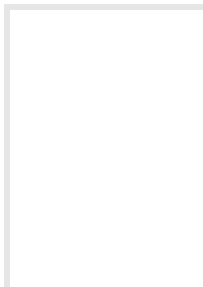
14 500 Ft/fő/éjtől

2011-es olasz fürdőruhák bevezető áron!

3 490 Ft-tól

Én is hirdetek itt!

Még több akciós ajánlat

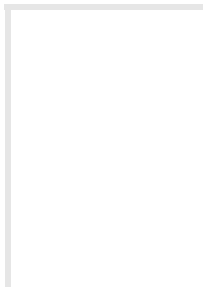


Textil kiegészítő

H&M

H&M

1 290 Ft

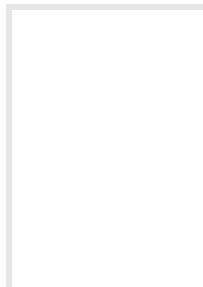


Selyemblúz

Gas

Gas

26 900 Ft

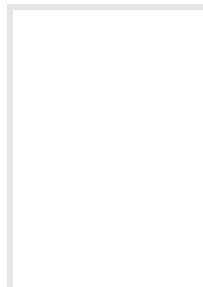


Színes bőrtáska

Dumond

Táskapláza

65 750 Ft



Virágos ruha

F&F

F&F

7 100 Ft

