

Proletni umor - mit ili stvarnost?

Autor Anchika
Wednesday, 25 March 2009

Svaka druga osoba u proljetnim mjesecima $\frac{1}{2}$ oboli $\frac{1}{2}$ od $\frac{1}{2}$ proletnog umora $\frac{1}{2}$. Ta dijagnoza je sve popularnija u medijima i sve više prihvaćena od strane stručnjaka.

Negdje sam pročitala da svaka druga osoba u proljetnim mjesecima $\frac{1}{2}$ oboli $\frac{1}{2}$ od $\frac{1}{2}$ proletnog umora $\frac{1}{2}$. Ta dijagnoza je sve popularnija u medijima i sve više prihvaćena od strane stručnjaka.

Nedostatak koncentracije, stalan osjećaj umora, neispavanost, razdražljivost... zvuči nam svima poznato. Ali, zar ne bi to trebale biti posljedice nedostatka kretanja i nedostatka Sunčeva svjetla, koje bi se na proljeće trebale popraviti? A još je čudnije, da sve te posljedice zimskog načina života, ne zamijete ranije, nego tek na kraju zime?

Istina, preko zime jedemo malo težu hranu, ali danas, kad ionako uvozimo voće i povrće, ne bi trebali osjećati deprivaciju vitamina (makar je upitna hranjiva vrijednost tih namirnica). Nedostatak kretanja je isto upitan, ljudi se bave masovno zimskim sportovima, a zdrave životne navike se ne pojave s prvim danom proljeća kao fiziološki odgovor na proljeće (makar bi to bilo krasan refleks).

Istina je, da ljudi osjećaju simptome. Možda su ih i prije osjećali, samo sada mogu dati naziv svojim tegobama. A možda zimski mjeseci predstavljaju dobar izgovor za sedentarni način života i nezdravu hranu. Tako da na kraju ipak osjete sve simptome.

Savjeti za izliječenje su prikladno uopćeni. Tjelovježba, zdrava prehrana, vitamini, boravak na svježem zraku...To sve sigurno djeluje pozitivno na opće stanje organizma, kao i na psihičko stanje. Koliki je udio placebo-efekta u svemu tome, teško je procijeniti.

Svaku bolest je lakše izliječiti kad joj se izmisli ime, pa tako i ovo. Stvaran entitet, ili ne, svatko se može bolje osjećati uvođenjem zdravih životnih navika.