

Únava



Je v pořádku, když pociťujete únavu ve chvíli, kdy po náročném dnu uléháte do postele. Je v pořádku, když jste unavení po několika probdělých nocích. Není ale v pořádku, když tentýž pocit přichází v okamžiku, kdy se ráno probudíte. Jste-li navíc podráždění, roztržití, věčně ospalí, apatičtí k dění okolo, je-li vám zle od žaludku, všechno vás bolí a navíc tento stav přetrvává déle než dva týdny, je třeba s tím začít něco dělat, protože jste se právě stali obětí fenoménu západního světa – pohltila vás, stejně jako skoro 30 % populace, zákeřná únava.

Co je to únava

Únava není nic neobvyklého. Známe ji všichni, ale každý jedinec ji vnímá jinak – někdo je vyčerpán spíš fyzicky – celé tělo ho pak bolí, může si naměřit zvýšenou teplotu, může ho škrábat v krku nebo mu tepe ve spáncích, může pociťovat závratě či nevolnost – jiný pak zase psychicky – nemá na nic náladu, není schopen se soustředit, nechce se mu ani vstávat z postele, natož pak cokoli dělat. Většině osob stačí pořádně se vyspat a je po únavě. Ale pozor - není únava jako únava, pokud je pocit vyčerpání vaším denním chlebem i po důkladném odpočinku, je něco v nepořádku. V případě, že se s únavou perete víc než půl roku, může se dokonce jednat o chronický únavový syndrom. S tím se ve větší míře potýkají tvrdě pracující ženy v produktivním věku, které nedokážou delší dobu pro spoustu povinností „vypnout“. Objektivní příčiny únavového syndromu ale vědci stále zkoumají, pravděpodobně je hlavním spouštěčem snížená imunita.

Únava ale také může být příznakem řady závažných onemocnění. Proto, i když se okolí na nepřírozenou únavu často dívá skrz prsty a postižený je považován za někoho, kdo přehání a přehrává, je třeba překonat vžitě předsudky a začít s tím něco dělat – respektive zamyslet se, proč se zrovna vy musíte potýkat s únavou.

Proč únava přichází

Životní styl, to je jedna z věcí, které se na vzniku únavy nejčastěji podílí – ruku na srdce, skutečně to nepřeháníte s prací, dostatečně spíte, konzumujete pestrou stravu bohatou na vitaminy a k tomu se v přiměřené míře věnujete pohybu? Pokud ne, můžete to napravit. Pokud to napravíte a únava stále nemizí, je třeba hledat příčiny jinde.

Dalším spouštěcím motorem pro únavu může být stres či deprese, tedy psychika. Důkazem toho je například jarní únava, která se objevuje u řady lidí na přelomu zimy a jara – tělo je jednoduše vyčerpáné z nedostatku slunce, a tak reaguje – projeví se to celkovou slabostí, naprostým nedostatkem energie, bolestí hlavy a často i špatnou náladou.

Pocitem únavy však trpí lidé ve všech ročních obdobích, protože příčinou únavy může být i jiné tělesné onemocnění – cukrovka, poruchy funkce štítné žlázy, nemoci jater, srdce či ledvin, nádorové bujení. Chybějící vitaminy, minerály či hormony mohou ale také stát za vznikem únavy. Nepodceňujte tedy varovné signály svého těla – únava vždy přichází z nějakého důvodu a nelze ji ignorovat! Jak ale dále postupovat?

Do boje s únavou!

V první řadě se nechte řádně vyšetřit u lékaře, přinejmenším požádejte o rozbor krve. Pokud lékař vyloučí možnost, že za vaši únavou stojí něco „fyzického“, nějaká skrytá choroba, neznamená to, že nemáte nárok být dále unavení – naopak, máte, nejste totiž žádný lenoch ani simulant, jste stále unavení, jen si můžete oddechnout, že za to vše nemůže vážná nemoc. Krevní rozbor vám prozradí, zda za únavou není třeba jen nedostatek železa, vápníku, zinku či hořčíku, nebo nějaká infekce, případně zánět. Také nedostatek vitamínu E, C a B může hrát velkou roli – vše vyřeší vhodné potravinové doplňky nebo úprava stravy (např. vitamin C lze získat z ovoce a zeleniny, vitamin E z ryb a oříšků - stejně jako vápník a hořčík, zinek dodají dýňová semínka, železo špenát či kopřiva).

V případě, že odcházíte od lékaře s informací, že i krevní rozbor jsou v normě a že za vaši únavu nemůže právě prodělaná choroba, je nutné hledat jinde. Mnohdy pomohou i zdánlivé maličkosti – třeba drobné úpravy životního stylu. Tělo potřebuje denně zhruba osm hodin spánku - je-li vaše únava zapříčiněna neschopností večer usnout, vynechejte už odpoledne kofeinové nápoje. Pokud trpíte nespavostí proto, že nedokážete před spaním „vypnout myšlenky“, vyzkoušejte některý z přírodních prostředků na spaní – ideální jsou doplňky stravy s výtažkem z chmelu, např. HappySen, nebo preparáty obsahující kozlík lékařský a meduňku, např. Persen Forte. Máte-li spíš pocit, že vám chybí energie a neustále bojujete s potřebou celý den prospat, dodejte tělu novou – ale nikoliv ve formě sladkostí, ale v podobě přírodního povzbuzení jako guarana, ženšen nebo zelený čaj. Odborníci také doporučují krátký spánek po obědě (v západním světě mají zaměstnanci některých firem dokonce možnost zdřímnout si přímo na pracovišti), ovšem odpočinek nesmí přesáhnout 15-20 minut.

Nezapomínejte ani na pitný režim a vhodnou pohybově-relaxační aktivitu – víc než aerobní se hodí klidná cvičení, při kterých se pracuje s dechem a protahujícími pohyby, takže například kalanetika či jóga. Aromaterapie se všemi příjemnými vůněmi a zklidňujícími účinky má na únavu také pozitivní vliv, podobně jako světelná terapie, která je spolu s krátkou návštěvou solárka často doporučována proti jarní únavě.

Přečtěte si také:

[Imunita](#)

[Zdravý životní styl](#)

Napsal: Kolektiv MindSoft s.r.o.