**Jak zahnat jarní únavu? Vitamíny i energickou fyziomasáží**

**PRAHA, 9. BŘEZNA 2022 – Jarní únava přepadne každoročně ve stejný čas až čtvrtinu dospělé populace. Špatná nálada, nechuť k pohybu, bolavé svaly a klouby – tak po dlouhé zimě vystavuje tělo člověku svůj „účet“. Jak získat kondici rychle zpět?**

Je to paradox – příroda se probouzí, ale lidský organismus je vyčerpaný a bez energie. Lidé si stěžují na bolesti hlavy, pohybového aparátu, nejraději by si zalezli do peřin a spali. „Za fyzickou a psychickou únavou mohou dlouhé zimní měsíce a biorytmické změny, které příchod jara přináší. Dny se prodlužují, počasí je proměnlivé, ranní a odpolední teploty se liší i o 10 stupňů Celsia. S tím vším souvisí i časté výkyvy atmosférického tlaku. Většina lidí přes zimu ubírá na aktivitách, přijímá méně vitamínů, nemá tolik slunečního světla a důsledkem pak bývají právě symptomy jarní únavy, kdy tělu trvá mnohem déle, než se adaptuje na zmíněné výkyvy a nastartuje pro teplejší dny,“ popsala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Ženy bývají k jarní únavě náchylnější než muži. Symptomy postihují především málo aktivní jedince nebo lidi s jinými chronickými potížemi. Jarní únava není nemoc, přesto dokáže hodně potrápit. Důležité je ji překlenout, čím dřív bude člověk opět v kondici, tím lépe pro jeho duševní i fyzické zdraví.

**1. JARNÍ DOPING VE STRAVĚ**

Zima je pro lidské tělo a jeho imunitu energeticky náročná. „Člověk má tendenci dělat si tukové zásoby a zvyšovat příjem kaloričtější stravy. V moderní společnosti k tomu přispívají také vánoční svátky. V jídelníčku nemáme tolik čerstvých potravin a spíš sklouzáváme ke konzumaci polotovarů. Základem prevence proti jarní únavě je pestrý jídelníček bohatý na vitamíny a minerály, populární jsou jarní detoxy organismu, ale lidé by určitě neměli hladovět. Dobrou volbou jsou tzv. smoothie z čerstvé zeleniny a ovoce, skvělé jsou bylinky, kopřivy, pampelišky, různé výhonky, strava bohatá na vitamín C, vitamín B, železo a hořčík. Stejně důležitý je také pravidelný pitný režim,“ uvedla Iva Bílková.

**2. VENKU, V POHYBU, S ÚSMĚVEM**

Přes zimu člověku chybí sluneční paprsky, které tělu dodávají tolik potřebný vitamín D. Proto je důležitý pobyt venku, co to jen jde. Chodit na procházky, běhat, poskakovat. „Hodinová svižná procházka nejen prospívá kardiovaskulárnímu a lymfatickému systému, zlepšuje peristaltiku střev a zvyšuje kondici, ale také dokonale pročistí hlavu a člověka hned napadají nové myšlenky. Na dobrou náladu funguje také obyčejný úsměv – existují studie o tom, že pokud se člověk usmívá, jeho endokrinní systém začíná vylučovat hormony štěstí, a to i přesto, že to tak v danou chvíli necítí. Takže přimějete-li se při špatné náladě k úsměvu, za několik málo chvil se budete cítit lépe doopravdy. Totéž umí zařídit i vzpřímená postura těla. Chcete-li mít dobrou náladu, dávejte pozor na choulení v ramenou,“ poradila fyzioterapeutka.

**3. ČAS NA REGENERACI**

Stres, přetížení, to vše jarní únavu umocňuje. Pocity bolavého rozlámaného těla jsou prvním signálem k nutné relaxaci. Je čas zastavit se a myslet na sebe. „Pro dokonalé uvolnění celého těla od konečků prstů na nohou až po temeno hlavy jsme na klinice vyvinuli speciální masáž, která využívá kombinaci hloubkové tlakové masáže, protahování a prvků fyzioterapie. Provádí se nasucho, přes tenkou vrstvu oblečení. Je vhodná pro lidi, kteří mají raději silnější tlak, ale i sportovce s vyšší svalovou hmotou, účinně odstraňuje napětí, bolesti a zatuhnutí svalových partií, ulevuje při migrénách, prospívá krevnímu oběhu a navozuje hlubokou relaxaci těla i mysli. Jedná se o unikátní metodu, která pomáhá lidem komplexně zregenerovat a dobít energii,“ dodala autorka tzv. FYZIO-PRESS masáže Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **eliska@pearmedia.cz**

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.