

Tüütu kevadväsimus

Kuidas kevadväsimusest kiiresti lahti saada? Magan palju, aga see ei aita. Vitamiine olen samuti proovinud, kuid neistki pole õieti kasu.

Pille Harjumaalt

Vastab perearst
ANNELI SOOMETS

Käes on kevad ja pärast pikka pimedust näitab end jälle päike, õhk on muutunud värskemaks, oks-
tel tärkavad pungad ning oma värvidega rõõmustavad esimesed kevadlilled. Peaks olema aeg, mil inimesed tunnevad pulbitsevat energiat ja tegutsemistahet. Ometi kujutab paljudele kevade saabumine endast päevi, täis väsimust ja tüdimust. Talve lõppedes tunneb osa meist ole-

vat seisundis, mida kutsutakse kevadväsimuseks.

Eestlased on harjunud just pikal ja pimedal talvel eriti tõsiselt tööd tegema. Vähe on neid, kes külmal ajal regulaarselt värskes õhus sporti teevad ning ega viimased lumevaesed talved seda eriti soosigi. Pimeda perioodiga kaasneva pinge tulemuseks tekib siis, kui valgus võidab pimeduse, keha füüsiline stress ja vaimne kurna-



REPRO

Punane paprika on üks C-vitamiini rikkaimaid köögivilju.



Värsked vilju süües kaob kevadväsimus pea.

tus-väsimus. Ka viirushaigused saavad meist kergemini jagu. Paljud tunnevad sel ajal, et tahaksid teha rohkem, kuid napib jõudu ja energiat. Oma osa kevadväsimuse tekkes on veel kellakeeramisel ning heitlikel ilmadel.

Paljud inimesed pöörduvad sellisel ajal murega arsti poole, kartes, et sellise seisundi ja väsimuse põhjus võib olla mõni haigus. Teised nuputavad ise, mida teha, et kurnatusest üle saada.

Kevadväsimuse vastu võitlemiseks sobivad hästi alternatiivmeditsiini vahendid: erinevad massaažid, looduslikud lõõgastavad aroomiteraapiad. Samuti on see õige aeg spaa-puhkuseks. Abi on veel antioksüdante sisaldavast rohelisest teest ja värskest mahlast, hästi aitavad koormusvabad päevad, mil toit on kerge ning juuakse palju.

Lihntne on osta apteegist polüvitamiine ja loota, et need pühivad väsimuse, kuid täht-

sam on vaadata, kuidas me kevadel toitume. Oluline on C-vitamiin, mida saate ammutada, kui sööte toorsalateid või tsitrusvilju. Rõõmus punane paprika on üks suurima C-vitamiini sisaldusega köögivilju. Kes ei usalda välismaalt imporditud tooteid, võib abi saada kodumaisest kaalikast, mis on samuti vitamiinirikas. Kindlasti sõltub vitamiinirohkusest toiduaine kasvatamisest ja säilitamisest, aga ka toiduvalmistamise viisist.

Üks nipp veel. Eestlased on harjunud puhkama suvel ning keegi ei taha istuda kontoris laua taga, kui ööd on valged ja päevad kuumad. Ent kiusatusest hoolimata oleks hea jätta puhkusest väike osa välja võtmata ning teha seda talveperioodi lõpupoole. Siis saaks tegeleda hingele oluliste asjadega, anda kehale puhkust. Ja miks mitte lubada endale väike reis ammu ihaldatud kohta!