



Állandó fáradtság?

LEHET, HOGY
NEM AZ AZ OK,
AMIRE
GONDOLSZ

7 gyakori tényező, amit a labor
nem mindig mutat meg

ÉRDEKEL—→





*Szia,
Starkné Szabó Eszter vagyok,
dietetikus és természetgyógyász -
fitoterapeuta.*

Ha gyakran érzed azt, hogy reggel már *fáradtan* ébredsz, napközben *hullámzik az energiád*, estére pedig *teljesen kimerülsz*, akkor szeretném, ha tudnád ez nem egy „normális” állapot.

Sokan élnek így és idővel el is fogadják, de attól ez még nem természetes.

A jó hír az, hogy a háttérben legtöbbször olyan okok állnak, amiket meg lehet érteni és lehet velük kezdeni valamit.

A munkám során újra és újra ugyanazokkal a mintázatokkal találkozom és most ezek közül hoztam neked hetet.



1.

NEM PIHENTETŐ AZ ALVÁSOD

Számít, hány órát alszol, de az is, hogy közben mennyire tud a szervezeted valóban regenerálódni.

Többször látom, hogy megvan a szükséges óraszám, mégsem érzik magukat kipihentnek.

A háttérben gyakran ott van az esti képernyőhasználat, a rendszertelen lefekvés, a folyamatosan pörgő gondolatok vagy akár egy éjszakai vércukor-ingadozás.

Ilyenkor ugyan alszol, de a tested nem jut el a valódi pihenésig.

2.

VÉRCUKOR INGADOZÁS

Ez az egyik leggyakoribb ok és sokszor nem is gondolnak rá.

Ha kimarad az étkezés vagy túl sok gyors felszívódású szénhidrátot eszel.

Ha gyakran kívánod az édességet, étkezések között „remegősebbnek”, gyengébbnek érzed magad, vagy délutánra egyszerűen elfogy az erőd, akkor érdemes erre ránézni.

A vércukorszint ingadozása a fáradtság mellett ingerlékenységet és koncentrációs nehézséget is okozhat.





3.

FOLYAMATOS STRESSZ, TÚLTERHELT IDEGRENDSZER

Sok nő él úgy, hogy szinte meg sem áll nap közben. Figyel a családra, a munkára, mindenki másra és közben saját magára alig jut idő.

A szervezet viszont nem arra van kitalálva, hogy folyamatos készenlétben működjön.

Egy idő után egyszerűen elfárad ez a rendszer - ezt nevezzük tartós stressz miatti kimerülésnek.

7.

HORMONÁLIS EGYENSÚLY ELTOLÓDÁSA

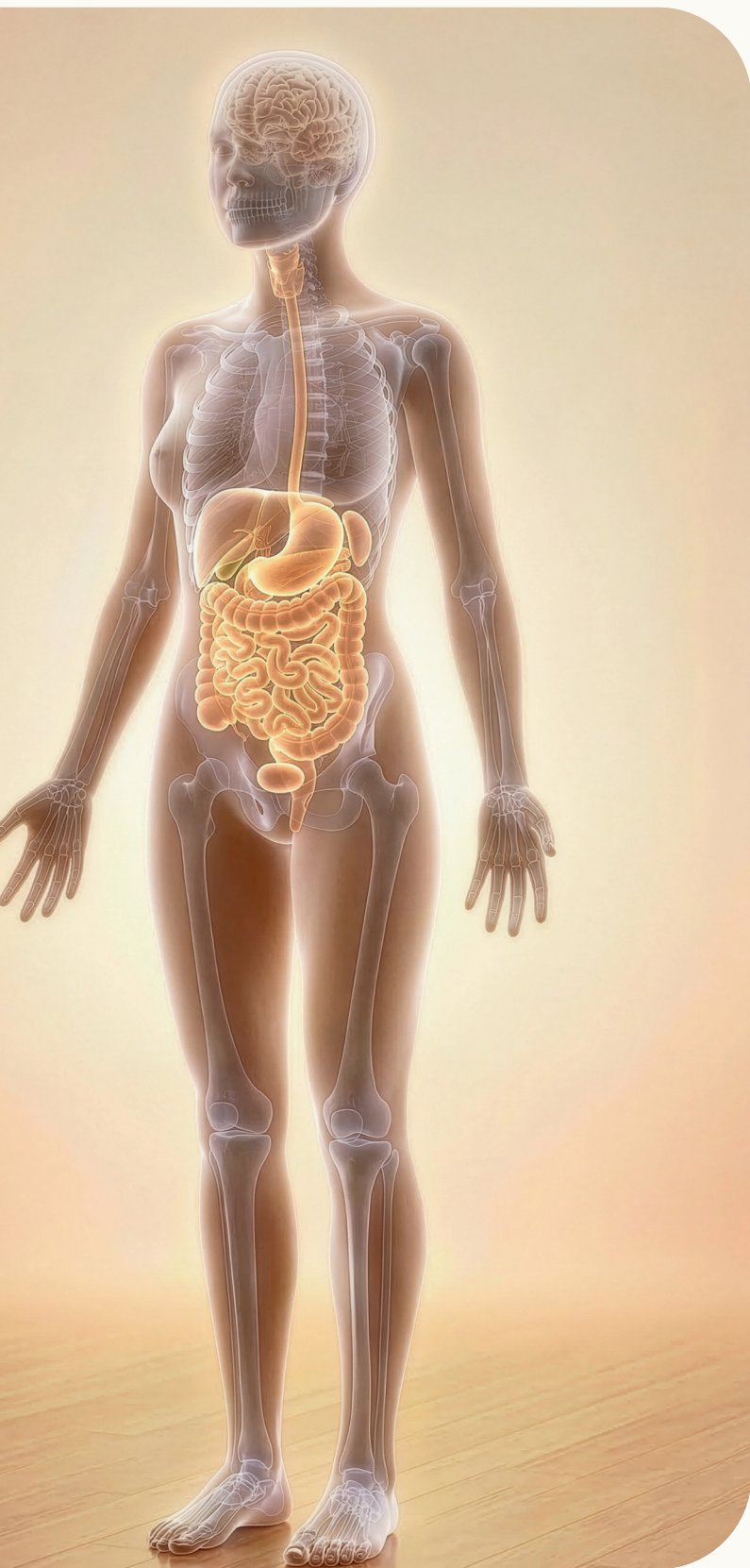
35-40 év felett egyre gyakrabban találkozom ezzel.

Nem mindig látványos, sokszor inkább csak „valami nem az igazi” érzésként jelenik meg.

Tünetei lehetnek a fáradtság, az alvászavar, hangulatingadozások és a hízékonyság.

Itt nem feltétlenül nagy eltérésekről van szó, inkább finom eltolódásokról, amiket a labor még teljesen normálisnak, sokszor határértéken belülinek mutat.





5.

A BÉLRENDSZER ÁLLAPOTA

A bélrendszer megfelelő működése hatással van az energiaszintedre, az immunrendszered állapotára és a hangulatodra is.

Emésztőrendszeri feladatain túl nagyon sok minden múlik rajta.

Ha gyakori a puffadás, egyéb emésztési panaszaid vannak vagy korábban többször volt antibiotikumos kezelésed, akkor ez egy fontos irány lehet.

6.

LAPPANGÓ HIÁNY- ÁLLAPOTOK

Gyakran találkozom azzal, hogy az értékek ugyan a normál tartományba esnek, mégis vannak tünetek.

Ilyen lehet például a vas, a D vitamin vagy a magnézium (erről írok még!) alacsonyabb szintje.

Ezek még nem okoznak feltétlenül betegséget, de alacsonyabb szintjük elég ahhoz, hogy tartós fáradtságot érezz.

Ide tartozik a *folyadékhiány* is. Gondtad volna, hogy már 1-2%-os folyadékhiány is jelentősen rontja a szervezet fizikai és kognitív teljesítőkéességét?





7.

SOK APRÓ TERHELÉS EGYSZERRE

Ez az, amit a legtöbben alábecsülnek. Van az úgy, hogy önmagában egyik tényező sem lenne sok, de amikor összeadódnak, már egészen más a helyzet.

Egy kis stressz, rendszertelen étkezés, kevés mozgás, hormonális változások... és egyszer csak azt veszed észre, hogy elfogytál.

Amit szeretnék, ha elvinnél magaddal

A fáradtság nem az életkorod természetes része.

Ez egy jelzés.

A tested érted dolgozik.

Meg kell tanulnod érteni a jelzéseit.

Mit tehetsz most?

Nem kell mindent egyszerre megoldani.

Sőt! Általában ez nem is működik.

Kezdd azzal, ami most a legközelebb áll hozzád:

- Figyeld meg az alvásodat.
- Próbáld meg egy kicsit tudatosabban, rendszeresebben enni.
- Fogyassz bőségesen folyadékot.
- Adj magadnak valódi pihenőidőt, ha teheted napközben is relaxálj pár percet.

VIRÁGZÓ TIPPEK

A cél nem az, hogy túléljük a napokat, hanem az, hogy jól legyünk a saját testünkben.

Ha úgy érzed, hogy jó lenne ebben egy kis iránymutatás vagy szeretnél mélyebben ránézni a saját működésedre, itt találsz meg:

www.ssze.hu

Starkné Szabó Eszter

dietetikus, természetgyógyász - fitoterapeuta

