



## چرا در این روزها بی حال هستید و مدام خمیازه می کشید؟/راهکار مقابله با رخوت بهاری!

این روزها مدام سرکار خمیازه می کشید؟ این یک مشکل همگانی است! فصل بهار هر چند با شکوفه های رنگارنگ و جوانه های سرسبزش جان تازه ای به طبیعت می بخشد، اما به گزارش دویچه وله با بلند شدن روزها و افزایش دما عملکرد بدن انسان هم به چالش کشیده می شود.

این روزها مدام سرکار خمیازه می کشید؟ این یک مشکل همگانی است! فصل بهار هر چند با شکوفه های رنگارنگ و جوانه های سرسبزش جان تازه ای به طبیعت می بخشد، اما به گزارش دویچه وله با بلند شدن روزها و افزایش دما عملکرد بدن انسان هم به چالش کشیده می شود.

بسیاری به طور همزمان دچار طراوت و رخوت بهاری می شوند و گروهی مجبور به دست و پنجه نرم کردن با حساسیت های فصلی هستند.

به گفته آنجلسیکا گرتس، کارشناس پزشکی سازمان هواشناسی آلمان، آن دسته از کسانی که دچار فشار خون پایین هستند، بیش از گروه های دیگر در فصل بهار احساس رخوت و خستگی می کنند. به گفته وی از سوی دیگر افزایش نور موجب می شود تا سطح تولید هرمون ملاتونین که چرخه خواب را تنظیم می کند، در بدن کاهش یابد و در نتیجه هوشیاری انسان بالاتر رود.

با این حال این تأثیر آرام آرام خود را نشان می دهد و با بلندتر شدن روزها و درخشش نور خورشید رخوت بهاری از تن بیرون می رود.

این کارشناس آلمانی برای به در کردن خستگی و رخوت از تن پیاده روی در هوای آزاد و لذت بردن از خورشید بهاری را توصیه می کند.

البته در این میان نباید از محافظت از پوست در مقابل اشعه های خورشید غافل ماند، به ویژه آنکه پوست پس از ماه های سرد و تاریک زمستانی، حساس تر شده و به محافظت بیشتری در برابر تابش خورشید نیاز دارد.