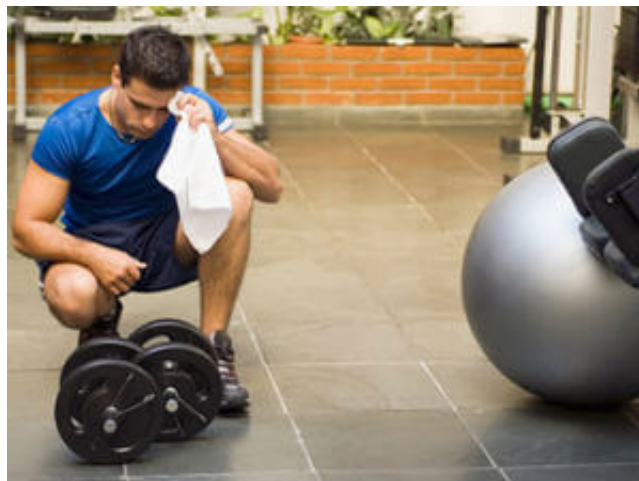


Najčešći uzroci umora i kako povećati energiju

Osjećate li se umorno cijelo vrijeme? Niste jedini, mnogo ljudi se tako osjeća. Dobra vijest je da vraćanje energije može biti jednostavnije nego što mislite. Pročitajte popis najčešćih uzroka umora i naše savjete kako da vratite energiju.

Najčešći razlozi umora su svakodnevne navike

- **Što jedete?** Kofein i šećer mogu naglo podići energiju, ali vas i učiniti umornima zbog nagle promjene razine šećera u krvi. Umjesto toga, konzumirajte balansiranu i zdravu hranu s voćem, povrćem i proteinima.
- **Koliko spavate?** Mnogo ljudi ne spava dovoljno. Ako ste među njima izbjegavajte kavu i alkohol u kasnim satima prije nego idete spavati. Ugasite TV prije spavanja, a sobu održavajte tihom i mirnom.
- **Koliko vježbate?** Redovito vježbanje vam može pomoći da dobijete više energije i spriječiti brzo umaranje. No, važno je i kada vježbate. S vježbanjem uvijek završite barem tri sata prije spavanja tako da vaše tijelo ima dovoljno vremena za hlađenje.



Ako mislite da će vas vježbanje učiniti još umornijim, varate se. Vježbanje povećava razinu energije. Istraživanja su pokazala da ljudi koji vježbaju osjećaju manji umor od onih koji ništa ne rade. Što znači – krećite se i imat ćete više energije.

Za početak se preporuča barem 40 minuta vježbe u četiri dana tjedno. Nakon mjesec dana od početka rada ćete primijetiti poboljšanja. Ako to nastavite raditi svaki dan ući će vam u svakodnevno rutinu i uvijek ćete imati vremena za vježbu, a vidjet ćete velike promjene nabolje.

Može li uzrok umora biti nešto drugo?

Najčešće razloge intenzivnog i kroničnog umora smo naveli iznad. Ako ste pokušali popraviti sve navedeno i još uvijek se osjećate umorno, preporučujemo da posjetite liječnika. Kroničan umor je povezan s mnogim različitim poremećajima poput:

- **Anemije:** Ovo je vrlo čest uzrok umora, a lako se provjeri testiranjem krvi. Posebno je problem kod žena, pogotovo kod onih koje imaju teške menstrualne cikluse. Anemija se može liječiti unosom željeza kojega najviše ima u mesu i sličnim sastojcima.
- **Nedostatak nekih ključnih hranjivih tvari,** kao što je kalij. To se lako provjeri testiranjem krvi.
- **Problemi sa štitnjačom:** Premalo ili previše aktivna tiroidna žlijezda može uzrokovati umor. Radi li štitnjača normalno možete provjeriti testiranjem krvi i razine hormona.
- **Dijabetes:** Ljudi koji imaju nekontrolirani dijabetes se ne osjećaju dobro. Ako se osjećate razdraženo, imate zamagljen vid i puno urinirate odmah se testirajte.
- **Depresija:** Ako je vaš osjećaj umora povezan s tugom ili gubitkom apetita, a ne možete se zadovoljiti stvarima u kojima inače uživete onda bi mogli biti u depresiji. To nemojte zadržati za sebe nego razgovarajte s najbližima ili liječnikom.
- **Problemi u spavanju:** Ako se nikada ne osjećate svježije i to nikako ne možete popraviti posjetite specijalista za probleme u spavanju, posebno ako jako hrčete. Hrkanje može biti simptom poremećaja sna i ponekad se treba liječiti.
- **Problemi sa srcem:** Umor može biti rezultat problema sa srcem, posebno kod žena. Ako imate problema sa nekim stvarima koje ste prije obavljali svakodnevno ili se osjećate loše kada vježbate to može biti znak upozorenja za probleme sa srcem. Ako imate bilo kakve sumnje u takve probleme pod hitno posjetite liječnika.

No, trebate početi s onim osnovnim: vaš san, prehrana i razina aktivnosti. Ponekad je rješavanje tih malih problema upravo ono što trebate.