

شما هم این ۸ اثر منفی و مثبت فصل بهار را احساس می‌کنید؟

9 فروردین 1404

فصل بهار با نوسانات دمایی، رطوبت و همین طور گرده‌افشانی گیاهان همراه است و به همین دلیل اثرات مختلفی روی بدن می‌گذارد.

از برخی از اثرات منفی بهار می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. افزایش حساسیت و آلرژی‌ها

در بهار گیاهان شروع به گل دادن و گرده‌افشانی می‌کنند که این وضعیت افراد مستعد به حساسیت و مشکلات تنفسی را دچار حساسیت‌های شدید، همچون تب یونجه، عطسه، آبریزش بینی و خارش چشم‌ها می‌کند.

۲. تغییرات دمایی و فشار خون

نوسانات دمایی و تغییرات در فشار هوا در بهار روی سیستم گردش خون اثر گذاشته و در برخی از افراد موجب کاهش یا افزایش فشار خون می‌شود. در این مواقع افرادی که به بیماری‌های قلبی مبتلا هستند در خطر سکته قلبی قرار می‌گیرند.

۳. سیستم ایمنی بدن

تغییرات دما و رطوبت در بهار، سیستم ایمنی بدن را تحت فشار قرار داده و آن را در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها ضعیف می‌کند. به همین دلیل افراد به‌راحتی دچار سرماخوردگی و بیماری‌های ویروسی می‌شود.



۴. خواب آلودگی یا بی خوابی

از آنجایی که نور و دما در بهار به شدت تغییر می کند، بدن برای هماهنگی با آن به زمان نیاز دارد. همین مساله ممکن است موجب اختلال خواب در افراد شود و آنها را به خواب آلودگی یا بی خوابی مبتلا کند.

از اثرات مثبت بهار هم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. افزایش انرژی و سرزندگی

با طولانی شدن روزها و افزایش نور خورشید، نه تنها مقدار ویتامین D و در نتیجه انرژی بدن بالا می رود، بلکه نور خورشید موجب احساس شادابی بیشتر در افراد می شود.

۲. تقویت روحیه مثبت

رشد گل ها، درخت ها و سبز شدن طبیعت، در انسان حس امیدواری و نو شدن به وجود می آورد.

۳. بهبود روابط اجتماعی

در بهار، افراد به بیرون رفتن و دیدن خانواده و دوستان تمایل بیشتری دارند. این تعاملات، روابط اجتماعی را تقویت می کند.

۴. تشویق به سبک زندگی سالم

معمولا در فصل بهار، افراد تمایل دارند از عادت های بد قدیمی دست برداشته و سبک زندگی سالمی را در پیش بگیرند.

پیش از اینکه قدم به فصل بهار بگذارید، از خواب منظم، رژیم غذایی سالم، ورزش های روزانه، مصرف

مکمل‌های ضروری بدن استقبال کرده و به بدن خود کمک کنید تا بتواند به سرعت خود را با فصل بهار تطبیق دهد.

***نادیا زکالوند**

منبع: [arandovo](#)