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. خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی

از آنجایی‌که نور و دما در بهار به‌شدت تغییر می‌کند، بدن برای هماهنگی با آن به زمان نیاز دارد. همین مساله ممکن است موجب اختلال خواب در افراد شود و آنها را به خواب‌آلودگی یا بی‌خوابی مبتلا کند.

از اثرات مثبت بهار هم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. افزایش انرژی و سرزندگی

با طولانی شدن روزها و افزایش نور خورشید، نه‌تنها مقدار ویتامین D و در نتیجه انرژی بدن بالا می‌رود، بلکه نور خورشید موجب احساس شادابی بیشتر در افراد می‌شود.

۲. تقویت روحیه مثبت

رشد گل‌ها، درخت‌ها و سبز شدن طبیعت، در انسان حس امیدواری و نو شدن به وجود می‌آورد.

۳. بهبود روابط اجتماعی

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

۴. تشویق به سبک زندگی سالم

معمولا در فصل بهار، افراد تمایل دارند از عادت‌های 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، ورزش‌های روزانه، مصرف

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

***نادیا زکالوند**

منبع:arandovo