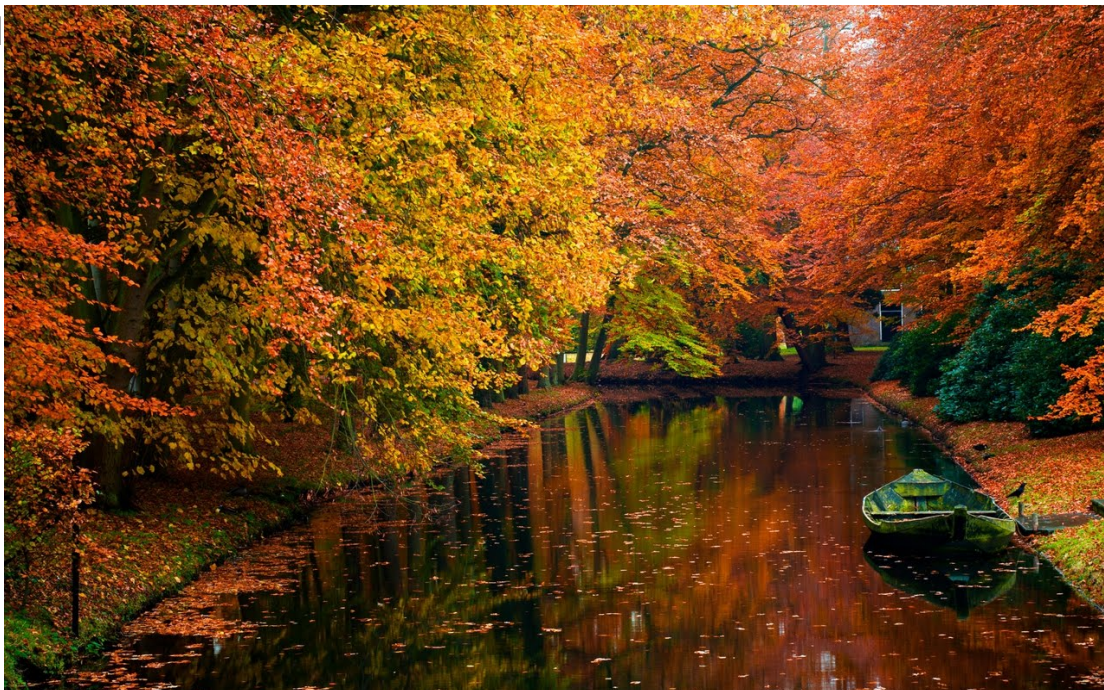


□□□□ **Printre primele semnale ale dereglarilor fiziologice si psihice cu care corpul se confrunta la inceput de toamna se numara somnolenta, slabiciunea fizica, lipsa de energie, melancolia si predispozitia pentru raceli si infectii.**

□□□□□□□□



□□ **Cercetatorii au ajuns la concluzia ca toate acestea sunt provocate de dificultatea de adaptare a corpului la diferentele de temperatura dintre zi si noapte.**

□ **Astenia de toamna** se manifesta la toate categoriile de varsta, de la copii pana la cei mai in varsta.

Simptomele difera in functie de organismul si stilul de viata al fiecaruia.

☐☐ Cum se manifesta astenia de toamna?

Printre primele semnale ale dereglarilor fiziologice si psihice cu care corpul se confrunta la inceput de toamna se numara somnolenta, slabiciunea fizica, lipsa de energie, melancolia si predispozitia pentru raceli si infectii. Medicul imunolog Tania Bejan, intr-un comunicat remis Mediafax spune ca este important "sa acordam atentie deosebita unei alimentatii bogate in vitamine si proteine, dar si sa respectam un program regulat de somn. Multe dintre persoanele care sufera de astenie se confrunta cu o deficiente de serotonina (hormon considerat a influenta pozitiv starea de spirit) asociata cu oboseala excesiva, chiar daca au un program disciplinat de somn." In continuare vom discuta despre alimentele care amelioreaza simptomele asteniei de toamna.

Dovleac

Consumat crud, copt sau fiert, dovleacul este util pentru sanatatea sistemului nervos. Are un efect usor sedativ si este adesea recomandat pentru combaterea insomniilor, a starilor depresive si anxietatii. Prin continutul de betacaroten si vitamine mentine sanatatea psihica, protejeaza impotriva stresului oxidativ si reduce starrea de oboseala excesiva. Iata o reteta din caietul bunicii: [placinta cu dovleac](#) !

Cereale integrale

Medicul Tania Bejan spune ca cerealele integrale sunt de mare ajutor in combaterea oboselii. "Datorita continutului bogat in glucide, cerealele ofera energia necesara pentru functionarea corecta a organismului. In plus, acestea sunt bogate in tiamina, o vitamina apartinand complexului B, care favorizeaza transformarea glucidelor in energie, ameliorand astfel starile de letargie si extenua".

Citrice

Organismul tau are nevoie in acest sezon de citrice, sursa excelenta de vitamina C. Nutrientii din compozitia lor asigura in mod natural un sistem imunitar puternic. "O singura portocala contine peste 170 de fitonutrienti diferiti, care ofera o multime de beneficii organismului: inhiba formarea de cheaguri de sange, au proprietati antitumorale, alergice si nu in ultimul rand imunomodelatoare. In plus, citricele sunt si o sursa bogata de flavonoide, care au rol antiseptic si actioneaza asemenea unor antibiotice naturale impotriva infectiilor virale si bacteriene cu care ne confruntam adesea toamna", a mai spus medicul Tania Bejan.

Lactate

Pentru intarirea sistemului imunitar nu ar trebui sa lipseasca de pe lista de cumparaturi lactatele. Acestea contin probiotice care actioneaza ca un antibiotic natural in neutralizarea infectiilor virale si bacteriene. Potrivit medicilor, probioticele au o actiune benefica asupra florei intestinale si indeparteaza si efectele nedorite ale antibioticelor, care distrug bacteriile bune din organism. **Peste** Acizii grasi omega 3 si omega 6 asigura buna functionare a sistemului nervos. Ofera multiple beneficii pentru sanatate si nu trebuie sa lipseasca dintr-o dieta echilibrata.

Miere

[Mierea](#) actioneaza ca un stimulent si este foarte eficienta in starile de oboseala si stres. Mentine psihicul intr-o stare excelenta.

Ceaiuri din plante medicinale

Nu in ultimul rand, [ceaiurile din plante medicinale](#) sunt excelente in acest sezon. Ajuta la combaterea oboselii si a durerilor de cap, avand proprietati energizante.

**** sursa :**

-- <http://suntfericita.manager.ro>

--<http://suntfericita.manager.ro/alimente-care-combat-astenia-de-toamna-11517.htm>