

Alternanța anotimpurilor și în special trecerea de la sezonul rece la cel cald poate afecta organismul uman. Zona noastră geografică, cu clima temperată, implică această alternanță a temperaturilor, de la un anotimp la altul. Sunt o serie de factori care intervin – creșterea intensității luminii solare, zile mai lungi, variații de temperatura și umiditate, deficitul de vitamine și minerale cu care ieșim din iarnă, stresul, oboseala, care pot aduce schimbări de tonus fizic și psihic, care se manifestă prin stări de oboseală și slăbiciune sau chiar cu dureri de cap și lipsa de concentrare. Practic toate aceste schimbări influențează nivelurile de serotonină și melatonină, substanțe chimice din creier responsabile de reglarea stării de spirit și a somnului.

Sinteza melatoninei include nucleul suprachiasmatic și glanda pineală, fiind stimulată de intensitatea luminii percepute la nivelul retiniei. Melatonina influențează funcționarea sistemului imun și generează procesele de apărare ale organismului, gestionează secreția de cortizon și reglează tensiunea arterială. Nivelul scăzut de melatonină poate genera insomnie și irascibilitate.

Serotonina este un neurotransmițător sintetizat majoritar la nivelul celulelor intestinale enterocromafine care reglează motilitatea digestivă. Serotonina semnalizează senzația de foame și sațietate, cu rol vasoconstrictor, fiind implicată în generarea proceselor de hemostază primară, iar la nivelul sistemului nervos acționează asupra sintezei de melatonină. Deficitul de serotonină poate determina scăderea apetitului, insomnii, apariția depresiei, a fobiilor, anxietate.

De cele mai multe ori intervine astenia de primăvară ca o consecință a ieșirii din „hibernare” și a adaptării organismului la noile condiții de viață. Nu toate persoanele resimt astenia de primăvară în aceeași măsură, iar simptomele variază de la o persoană la alta.

Astenia este o afecțiune temporară, simptomele acesteia dispar pe măsura ce organismul se adaptează la schimbările climatice.

Sunt doar stări fiziologice care apar și la persoane sănătoase și la cele care au asociată o altă patologie, dar care pot avea urmări nefaste dacă nu sunt urmărite. Dacă aceste simptome se prelungesc în timp pot duce chiar la depresie. Pot interveni stări de nervozitate, palpitații, somn superficial, chiar insomnie, tulburări de apetit, de memorie și de concentrare.



Primăvara este însoțită de creșterea treptată a temperaturilor, de variații de temperatura de 10-15 grade între zi și noapte, de o explozie de lumina și de culoare, vegetația renaște, apare polenul. Corpul nostru depune un efort considerabil pentru a se adapta noilor temperaturi și noilor condiții climatice.

Pentru a combate astenia de primăvară trebuie să luăm o serie de măsuri

- trebuie consumate cât mai multe fructe și legume proaspete care au acțiune detoxifiantă, diuretică, depurativă, și care să ajute la reglarea tranzitului intestinal;
- plimbări în aer liber care au efect asupra creșterii fluxului de sânge oxigenat la nivelul creierului și stimulează producerea de serotonină, care induce o stare de bine. Expunerea la soare poate regla ritmurile circadiene și duce la producția de vitamina D;
- practicarea exercițiilor fizice care ajută metabolismul, stimulează secreția de endorfine, îmbunătățește starea psihică;
- consumul de vitamina C , de preferat din surse naturale, care ajută la fortificarea organismului și la creșterea imunității. Se recomandă consumul de legume verzi, urzici, stevie, leurdă, marar, usturoi verde, ceapa verde, spanac;



- evitarea stimulamentelor precum cafeina și zaharul, deoarece acestea pot contribui la creșterea nivelului de stres;
- odihna. Atât timp cât organismul face efort de adaptare la noile condiții, odihna ajută la refacerea energiei;
- gestionarea stresului prin meditație, yoga, care pot ajuta la stabilirea echilibrului mental și emoțional;
- consumul de suplimente nutritive după evaluarea necesarului de suplimente de vitamine și minerale, în special atunci când există deficiențe;
- consult medical dacă simptomele persistă sau devin severe;



