



Remedios para la Astenia Primavera

Por **Soraya Chico**

La astenia primaveral es un cansancio tanto físico como mental. Existe mucha polémica sobre si es una enfermedad como tal o simplemente es un conjunto de síntomas que aparecen en primavera.

Sabías que:

Astenia viene del griego y quiere decir: “carecer de fuerzas”.

Podríamos considerar a la astenia primaveral como un conjunto de síntomas necesarios para que el organismo se adapte. Suele durar de 2 a 4 semanas. Este tipo de cansancio se da más en mujeres que en hombres, especialmente en personas alérgicas.

SÍNTOMAS DE LA ASTENIA PRIMAVERAL

La **astenia primaveral** se da habitualmente en primavera y aparece como con mucho cansancio, falta de energía, dificultad para conciliar el sueño, disminución del apetito, nerviosismo, problemas de concentración, desmotivación, alteraciones del humor.

Es difícil saber cuando se va a producir la astenia primaveral con exactitud, pues cada año varía.



CAUSAS DE LA ASTENIA PRIMAVERAL

Son muchas las causas que pueden generar estos síntomas, estas son las más habituales.

- El cambio de hora. Justo a finales de Marzo se realiza un cambio horario y las condiciones de luz cambian completamente. Aumentan las horas de luz y esto incide sobre la sintetización de melatonina y muchas hormonas circadianas condicionadas por la luz solar.
- El cambio de tiempo (cambio de estación) y de temperatura.
- Las alergias primaverales.
- El exceso de trabajo y estrés.

- Los factores psicológicos.
- La baja sintetización de melatonina y otras hormonas circadianas.

QUÉ TOMAR PARA LA ASTENIA

PLANTAS Y NUTRIENTES QUE DAN ENERGÍA

Existen muchas plantas o nutrientes energizantes, que nos ayudan a tener más energía y nos estimulan.

- El polen por su propiedad vigorizante y su aporte de vitaminas.
- La jalea Real tiene una multitud de propiedades, entre ellas es vigorizante y tonificante.
- La clorofila, además de otras muchas propiedades saludables es muy energética.
- El Ginseng coreano, Eleuterococo (Ginseng siberiano) y Guaraná. Por su capacidad de dar energía y activar el sistema nervioso.

PLANTAS Y NUTRIENTES QUE AUMENTAN LA SEROTONINA

Disponemos de diferentes plantas y nutrientes que nos ayudan a aumentar la serotonina, esto nos ayudará a estar más tranquilos y felices controlando la ansiedad y la depresión.

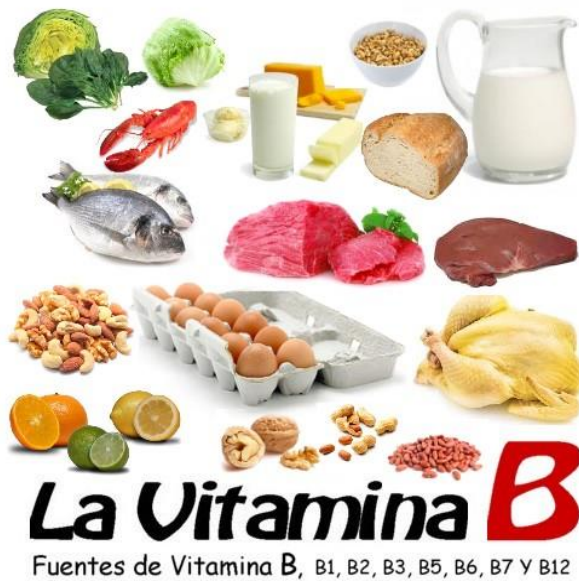


La planta medicinal más conocida es el ***Hipérico o Hierba de San Juan***.

Es el “antidepresivo natural” por excelencia. Ayuda a inhibir la recaptación de serotonina, pero ojo, lo podremos tomar siempre y cuando no se tomen otro tipo de antidepresivos.

La Vitamina C, es imprescindible para la sintetización de la serotonina. La podemos tomar como complemento de herbodietética o dentro de nuestra dieta en frutas y verduras ricas en vitamina C.

NUTRIENTES QUE EQUILIBRAN EL SISTEMA NERVIOSO



Todas las **vitaminas del grupo B** ayudan a nutrir el sistema nervioso.

Las podemos tomar en complemento de herbodietética o dentro de nuestra dieta.

Las encontraremos sobre todo en cereales integrales.

PLANTAS QUE AYUDAN A MEJORAR EL SUEÑO Y NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO



Tanto la melatonina, que interviene en el sueño, como el triptófano, ayudan a sintetizar más melatonina y así mejoran los ciclos de descanso. Esto nos ayuda a equilibrarnos y a sentirnos mejor.

En la temporada de primavera, el cuerpo se prepara para depurar el organismo de todo el otoño y el invierno, comienza a eliminar toxinas.

Si nuestra **alimentación es rica en vitaminas, minerales y agua**, conseguiremos acortar esta astenia primaveral.

PLANTAS Y ALIMENTOS QUE NOS AYUDAN A DEPURAR

Por ello debemos centrarnos en comer sobre todo frutas, verduras, agua y alimentos integrales, además de ser poco calóricos, favorecen la depuración.



También nos podemos ayudar con **plantas depurativas**, como el diente de león, cardo mariano o la ortiga verde.

Las podemos tomar en forma de infusión.

Además de depurarnos, aportan líquido a nuestro organismo y ayudan al curso biológico de nuestro organismo.

HÁBITOS SALUDABLES PARA LA ASTENIA PRIMAVERAL

Realizar ejercicio físico, nos animará y nos ayudará a encontrarnos con más energía.

Es importante llevar una rutina de horarios de descanso, alimentación, sueño, etc...

Hacer 4 o 5 comidas, dependiendo del caso, para no tener hipoglucemias y así no tener bajadas de energía. Pero no por ello consumir azúcares simples como bollerías, refrescos, snacks, alcohol, salsas, etc...

Debemos optar por alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta como alimentos ricos en fibra y alimentos integrales, ya que nos aportarán una energía más constante.

En definitiva, lo mejor para prevenir los síntomas de la astenia primaveral es llevar una buena alimentación, ser positivo y hacer ejercicio físico.

Y algo fundamental, tener un poco de paciencia.

Es un proceso natural que no podemos evitar. En esta época, el cuerpo está activando mecanismos para adaptarse a todos estos cambios así que a disfrutar del calorcito después del frío del invierno.

