



È una splendida giornata di sole ma tutto ciò che desideri è metterti sotto le coperte? Hai dormito a sufficienza ma ti senti ancora stanca? Tutto sotto controllo, è la primavera. All'inizio della primavera, così come accade anche all'inizio dell'autunno, sono numerose le persone che lamentano disturbi e fastidi di vario genere. Alcuni di questi sono ansia, astenia, irrequietezza, stanchezza, insonnia e sbalzi d'umore.

È la classica "sindrome da cambio di stagione", scientificamente chiamata SAD (*Seasonal Affective Disorder*) che colpisce soprattutto le donne e in particolare le over 50, e per alcune settimane (in alcuni casi anche per un intero mese) tormenta le notti e le prime giornate primaverili.

Secondo alcuni studi scientifici, la ragione è da ricercare nelle variazioni climatiche di temperatura, umidità e pressione, in grado di influenzare alcune sostanze chimiche (neurotrasmettitori) responsabili del nostro umore, primo tra tutti la serotonina.

Non solo, in primavera il nostro corpo si prepara al caldo con variazioni endocrine: la minore temperatura innalza la funzione tiroidea, mentre la maggiore esposizione alla luce varia il livello di secrezione di melatonina, ormone coinvolto nel sonno.

Oltre alle influenze fisiologiche dovute ai cambiamenti stagionali, è necessario inoltre considerare le influenze psicologiche del cambiamento.

Il cambio di stagione, con le variazioni climatiche e il cambiamento che ne consegue sulle nostre abitudini (giornate più lunghe, più tempo all'aperto) possono creare una difficoltà ad adattarsi ai nuovi ritmi biologici, soprattutto a chi ha uno stile di vita poco dinamico. Pare infatti che è proprio chi è meno attivo a soffrire particolarmente il passaggio verso una stagione che vuole risvegliare il corpo.

Per eliminare totalmente i disturbi, serve che il corpo si abitui alla nuova stagione. Deve rinascere, proprio come la natura.

Ci sono, però, alcuni rimedi molto semplici che possono ridurre il malessere, rendendo l'organismo più attivo.

La prima regola è **difendere il corpo**, svegliandolo dalla pigrizia invernale. Non c'è niente di meglio che muoversi e fare attività fisica. Il corpo deve riattivarsi e trovare la sua forza per essere al pieno delle energie. Con lo sbocciare della bella stagione è buona abitudine cominciare a fare abituali passeggiate

quotidiane. Il movimento non contribuirà solamente a tonificare e rinforzare il corpo, ma favorirà anche il sonno notturno. È scientificamente provato infatti che chi fa attività fisica soffre meno di disturbi legati all'insonnia.

Seconda regola: **nutrimento**. Porre attenzione all'alimentazione è un must, soprattutto in questo passaggio di stagione. Vietati i junk food perché complici dell'affaticamento dell'organismo. Sì invece a tutti quegli alimenti di alto valore energetico: via libera a frutta e verdura di stagione, che garantiscono il giusto apporto di vitamine, minerali e sostanze funzionali al giusto funzionamento del nostro metabolismo, e legumi, ottime fonti di energia e vitalità.

Non dimenticarsi mai che l'atteggiamento mentale è fondamentale: la positività deve essere all'ordine del giorno.

Per affrontare al meglio questo cambiamento ecco alcuni consigli per migliorare il proprio benessere:

- Piante depurative: tarassaco, carciofo, cardo mariano, bardana, tanto per citarne alcune. Questi rimedi naturali sono in grado di favorire gli organi emuntori nel processo di purificazione dell'organismo dalle sostanze tossiche e contrastare così la formazione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.
- Linfa di betulla: è un efficace depurativo naturale che aiuta l'organismo ad eliminare le tossine e i ristagni di liquidi nei tessuti. Questa sostanza è ricca di principi nutritivi che servono all'albero per dare vita alla fioritura primaverile. Nell'uomo è impiegata per favorire l'eliminazione delle scorie metaboliche (acidi urici, glicemia, colesterolo, trigliceridi), e per combattere la cellulite, grazie alla sua potente azione drenante. La linfa di betulla agisce anche come stimolante delle naturali difese dell'organismo, contro gli effetti dannosi dei radicali liberi e gli attacchi di agenti infettivi.
- Aloe vera: il succo di questa pianta, è uno dei più potenti agenti disintossicanti, con azione immunostimolante, antinfiammatoria, rigenerante dei tessuti, e una fonte di nutrienti indispensabili per l'organismo. Secondo le ricerche scientifiche, la chiave del potere dell'aloe vera consiste nella presenza dei mucopolisaccaridi, principi attivi che agiscono da lubrificanti per le nostre articolazioni e da protettori delle mucose che rivestono i tessuti degli organi interni.