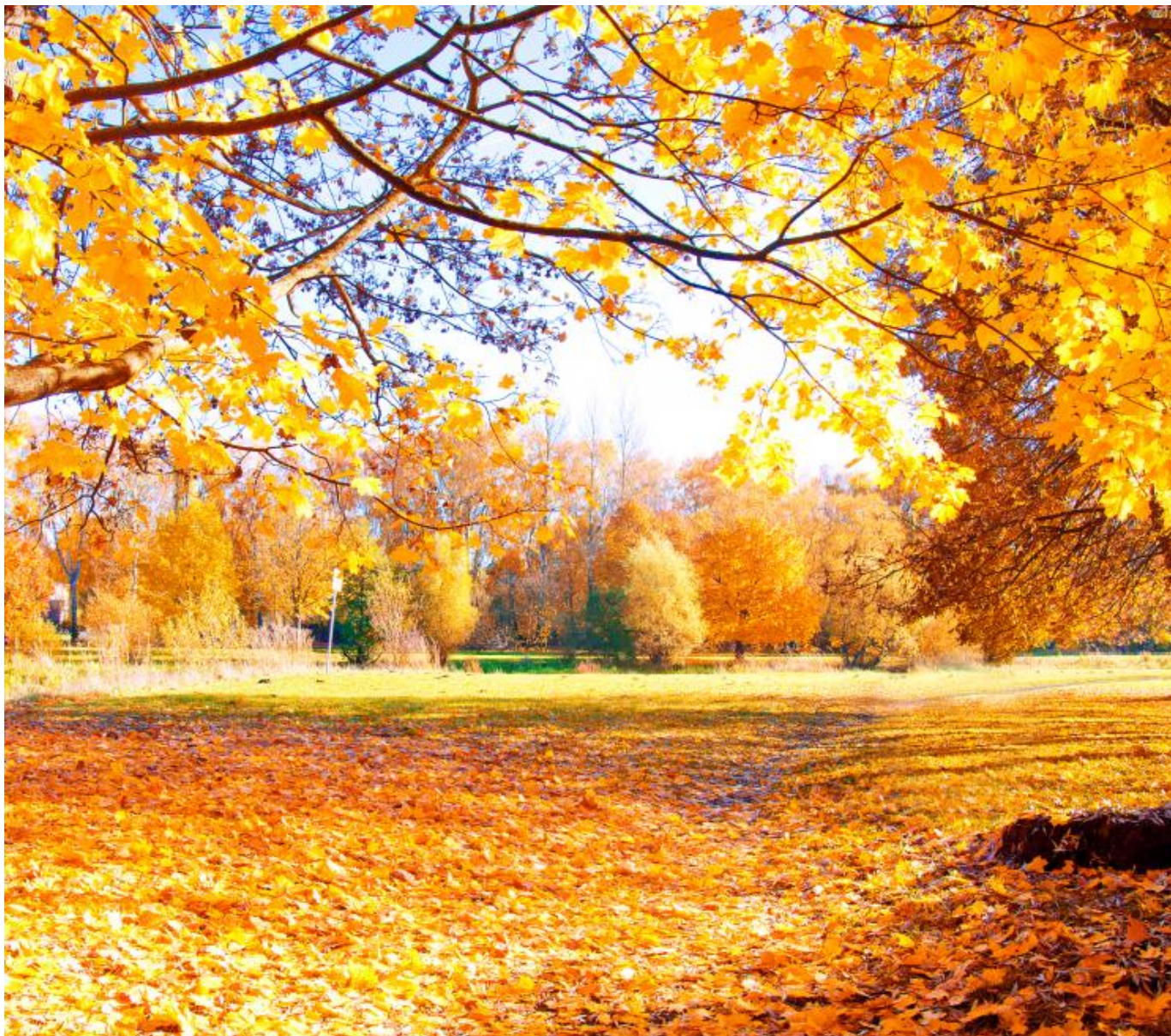


## Jesienna dawka zdrowia



## **Jesienna dawka zdrowia**

Data publikacji  
14.10.2022 12:08

**Czy jest sposób na zachowanie w sobie letniej energii i niezwalnianie**

## tempa na jesień?

Jesień wyzwala w organizmie wiele fizjologicznych zmian. Stopniowo zmniejszająca się ilość promieni słonecznych wzmacnia w mózgu wydzielanie melatoniny, czyli hormonu, przez który robimy się bardziej ospali. Pojawia się jesienny spadek nastroju potęgowany przez zmniejszoną produkcję serotoniny, która sprawia, że coraz częściej odczuwamy smutek i przygnębienie.

W zachowaniu letniego tempa i pozytywnej życiowej energii pomoże właściwa dawka ruchu. Udowodniono, że każda forma aktywności fizycznej poprawia ukrwienie i natlenowanie tkanek, co z kolei przyspiesza zachodzące w nich procesy metaboliczne. Ruch warunkuje dobre samopoczucie oraz poprawia jakość snu.

Właściwy poziom energii zapewni także różnorodna i dobrze skomponowana dieta. Kolory, które powinny na nim gościć przez cały rok to przede wszystkim zielony, czerwony, pomarańczowy, a także jagodowy. Warzywa zielonolistne są bogatym źródłem witamin, minerałów i błonnika; pomarańczowe i czerwone są źródłem likopenu, który chroni przed chorobami układu krążenia i zapewnia prawidłowe funkcjonowanie wzroku. Zawarte w owocach jagodowych polifenole zmniejszają ryzyko chorób neurodegeneracyjnych i nowotworowych.

Należy także pamiętać o suplementacji witaminy D, której w Polsce rekomendowane jest uzupełnianie we wszystkich grupach wiekowych w okresie od września do kwietnia. Obniżoną odporność i zwiększoną zapadalność na infekcje wymienia się jako jedno z następstw niskiego poziomu witaminy D. Nasiloną senność i zmęczenie mogą być konsekwencją anemii, rozwijającej się na skutek niedoboru witaminy B12 lub żelaza. Problemy skórne czy spadek nastroju mogą wynikać z nieprawidłowej pracy tarczycy. Profilaktyczne badania laboratoryjne pozwolą na ustalenie przyczyn towarzyszących zbliżającej się jesieni objawów i sprecyzują przyczynę złego samopoczucia.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.gazetasenior.pl/jesienna-dawka-zdrowia-akcja-profilaktyczna-laboratoria-diagnostyka>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
-

- [Share](#)
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)