

Astènia primaveral

L'astènia és la sensació subjectiva de cansament, tant físic com intel·lectual, sense cap causa orgànica coneguda, amb pèrdua de motivació i interès, cosa que redueix la capacitat de treballar i de fer les tasques quotidianes més senzilles.

Quan aquesta sensació es dona amb l'arribada de la primavera es parla d'astènia primaveral.

Amb l'arribada de la primavera hi ha una sèrie de canvis ambientals: augment de la llum, pujada de la temperatura, s'allarguen les hores de sol, canvis horaris, ... Tot això provoca desajustaments en el nostre organisme, alterant la producció d'hormones i de neurotransmissors. Podem dir que l'astènia primaveral és una manifestació normal del procés d'adaptació del nostre organisme a les noves condicions ambientals, és de caràcter lleu i sol remetre en unes setmanes sense necessitar cap tractament. És un estat que per sí mateix no té valor patològic, no està considerat com una malaltia.

Síntomes

Aquest procés sol afectar més les dones entre 20 i 50 anys i els símptomes, tan físics com psíquics, i poden ser:

- Cansament
- Tristesa inexplicable
- Debilitat generalitzada
- Somnolència diürna
- Falta de concentració
- Mal de cap i malestar general
- Irritabilitat
- No tenir gana
- Tensió arterial baixa
- Disminució de la libido

És important remarcar que aquestes manifestacions no apareixen quan hi ha una activitat intensa, sinó mentre es fan activitats quotidianes.

Per combatre i prevenir l'astènia primaveral s'han de mantenir uns hàbits de vida saludables:

- Respectar les hores de son, seguint uns horaris fixos d'anar a dormir i d'aixecar-se
- Realitzar exercici físic moderat, que ajuda a alliberar tensions i facilita el descans nocturn
- Augmentar les activitats a l'aire lliure, aprofitant el sol, que aporta molta vitalitat
- Portar una vida ordenada, amb horaris fixos pels menjars
- Realitzar activitats intel·lectuals suaus
- Evitar el consum de tabac, alcohol i substàncies estimulants
- Hidratar-se suficientment, així es manté l'equilibri hídric, es millora la funció intestinal i renal i desapareix la pressió baixa
- Seguir una dieta sana i equilibrada, amb fruita, verdures, llegums i cereals
- Tenir una actitud positiva i agafar l'hàbit de riure. El riure allibera tensions, calma els nervis i fa que el cervell alliberi endorfines

Tots aquests punts es poden resumir en seguir uns hàbits de vida saludables, disminuir els hàbits tòxics i seguir una dieta sana i equilibrada.

Tractament farmacològic

Per tal de disminuir el cansament i la falta de motivació que produeix l'astènia primaverl es poden utilitzar plantes medicinals i complements alimentaris. Entre les PLANTES MEDICINALS que es poden utilitzar trobem:

- *Ginseng* – adaptògen, estimula el sistema nerviós central i alleuja el cansament, tant físic com intel·lectual
- *Eleuterococ* - adaptògen, estimula el sistema nerviós central i alleuja el cansament, tant físic com intel·lectual, i també té un efecte antidepressiu
- *Guaranà* – excitant del sistema nerviós central, hipertensor i té propietats afrodisíiques.
- *Hipèric* – acció antidepressiva

Dintre dels COMPLEMENTS ALIMENTARIS hi ha:

- *Gelea reial* – augmenta la resistència a l'esforç i al cansament
- *Pol·len* – millora l'estat d'ànim físic i intel·lectual

S'ha de tenir clar que el fet de prendre un complement dietètic no és una alternativa a una alimentació sana, i per descomptat, no converteix en saludable una pauta dietètica inadequada.