



## 6 Alimentos para combatir la Astenia Primaveral

En Primavera, florecen las flores y suben las temperaturas, pero también puede acompañarnos una sensación de **cansancio** y de estar literalmente sin fuerza, para ello, es importante adoptar **Alimentos para combatir la [Astenia Primaveral](#)**.

Esta fatiga puede venir acompañada de **alteraciones del sueño y como consecuencia de ello, alteraciones del apetito, cambios de humor, dolores de cabeza, tristeza y debilidad**, y es que no hay duda que, “la primavera, la sangre altera”. Para poder entenderlo, es importante darnos cuenta también de donde venimos, es decir, situarnos. Dejamos el invierno atrás, época de poca actividad muscular, de falta de sol y aire puro, de hibernación y tal vez, de algún tipo de exceso de alimentación de carácter denso y de estancamiento energético y corporal. El resultado es un cuerpo posiblemente **acidificado, intoxicado y bajo de defensas**.

Los cambios de temperatura desestabilizan nuestro cuerpo y agotan nuestro sistema inmunitario y niveles de energía, de

allí la importancia de **adoptar alimentos frescos, revitalizantes y depurativos** que ayudan a nuestro hígado y combatan los síntomas de la astenia primaveral.

## **6 Alimentos para combatir la Astenia Primaveral**

**El Cacao**, es un potente antioxidante, siempre que sea puro. Tonifica el sistema nervioso, lo activa, sin exacerbarlo, y produce una sensación de bienestar.

**El Polen**, un superalimento de gran poder reconstituyente, antioxidante, rico en proteína y en triptófano, un precursor de la serotonina, nuestra hormona de la felicidad. Es rico en fitoesteroles, complejo B, vitaminas reguladoras del sistema nervioso, y aumenta nuestras defensas.

**La Jalea Real pura**, es revitalizante y estimula el sistema nervioso. Un gran apoyo a la hora de reforzar el sistema inmunitario con función antioxidante gracias a su contenido en vitaminas C, E y D (algo de lo que la población padece déficit en un alto porcentaje en España).

**Té verde Matcha**, otro superalimento de poder antioxidante y con contenido en L-teanina, un aminoácido que mejora nuestra concentración con función reguladora del sistema nervioso, de efecto relajante a la par de revitalizante. Es capaz de aumentar los niveles de energía pero de manera gradual y constante a lo largo de unas 6-8 horas.

**Germinados bio** (de lentejas, brócoli, lino entre otros), son el germen de las futuras plantas en el que se encierra todo el poder nutricional, con alto contenido en proteínas, vitaminas, minerales y enzimas. En el caso de ser de legumbres o cereales, se disminuye el contenido de los fitatos, unos anti-nutrientes que contienen naturalmente pero que nos impiden a nosotros, absorber sus beneficios, con lo que son altamente nutritivos, además de digestivos. Son alimentos vivos, crudos y repletos de vitalidad!

**La Maca**, raíz vigorizante procedente de Perú, es rica en 17 aminoácidos, calcio, hierro, y vitaminas del grupo B y C. Contribuye a aumentar la vitalidad y combatir el cansancio sin provocar nerviosismo.



### **Combinaciones Depurativas y Revitalizantes**

**Zumos de frutas y verduras**: especialmente de remolacha con limón, jengibre, apio, pepino, y manzana.

**Ensaladas** con remolacha cruda, aguacate, semillas, germinados, frutos secos o semillas, hojas verdes, endivias por ejemplo, rabanitos, apio, hinojo, col lombarda y fresas bio.

**Caldo de verduras**, con ajo, cebolla, apio, nabo daikon, ortiga, rábano negro, zanahoria, hojas de col o kale, con cúrcuma y pimienta negra molida, y un chorrito de aceite de coco.

**Infusiones hepáticas** con alcachofera, ortigas, fumaria, boldo, melisa, diente de león, cardo mariano, verdana, zarzaparrilla y regaliz.

### **Hábitos a tener en cuenta**

- Cenar y dormir temprano
- Hacer ejercicio al aire libre
- Finalizar las duchas con agua fría para activar la circulación

Artículo elaborado para [Bioecoactual Abril, 2018](#)

Para leerlo en catalán haz click [aquí](#).

