

Gabinet
Medycyny
Funkcjonalnej

Gabinet Medycyny Funkcjonalnej

ul. Ślaska 4, 60-614 Poznań

tel.: +48 514 033 727

rejestracja@medycyna-funkcjonalna.org.pl

www.medycyna-funkcjonalna.org

SPOSOBY NA NATURALNE WSPARCIE ENERGII, ODPORNOŚCI I DOBREGO NASTROJU JESIENIĄ

Weronika Kawecka

Pomimo swojego niezwykłego uroku, jesień dla wielu oznacza obniżenie nastroju, senność i mniejszą motywację do działania. Krótsze dni i brak słońca często powodują przełączenie się na tryb oszczędzania energii. Dodatkowo jesień to moment, w którym odporność organizmu wystawiona jest na ciężką próbę. Jesteśmy narażeni na liczne infekcje, bakterie i wirusy. To naturalny proces, wynikający ze zmian środowiskowych, który jednak wcale nie oznacza, że całą jesień należy spędzić w odosobnieniu i z paczką chusteczek pod nosem. Dzięki odpowiednim zachowaniom możliwe jest wsparcie zarówno psychiki jak i ciała, tak by ta pora roku stała się okazją do odpoczynku i zadbania o samopoczucie.

Dlaczego jesienią czujemy się gorzej i częściej chorujemy?

Zmiana pory roku wpływa na organizm wielopoziomowo. Krótsze jesienne dni oznaczają zmniejszoną ekspozycję na światło słoneczne. Z tym faktem związana jest zmniejszona produkcja serotoniny, a zwiększona - melatoniny. Zmiany te powodują częstsze uczucie zmęczenia, braku energii czy senności.

Jednocześnie spadek temperatury i zmienna pogoda (wzmoczone opady) obciążają układ immunologiczny. Organizm zużywa więcej energii na utrzymanie stałej temperatury ciała, a częstsze przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach sprzyja szybszemu rozprzestrzenianiu się drobnoustrojów. Badania pokazują, że układ nerwowy i immunologiczny są ze sobą silnie powiązane – przewlekły stres, brak snu czy niedobory składników odżywczych mogą osłabić nie tylko samopoczucie fizyczne, ale także psychiczne. Zaburzają również naturalne mechanizmy obronne organizmu.

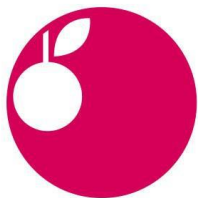
Dieta wspierająca nastrój i odporność

Żywność spożywana na co dzień ma ogromny wpływ na zdrowie. Jesienią szczególnie warto pamiętać o witaminie D, której niedobór wiąże się nie tylko z gorszym nastrojem, ale także z większą podatnością na infekcje. Nie jesteśmy w stanie dostarczyć jej odpowiednich ilości z diety czy promieni słonecznych, dlatego jej suplementacja od września do kwietnia jest praktycznie koniecznością, chociaż coraz częściej zalecana jest przez cały rok.

Kolejnym elementem są kwasy tłuszczowe omega-3, które działają przeciwzapalnie i wspierają pracę mózgu. Ich źródłem są przede wszystkim tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, śledź), olej lniany, orzechy włoskie czy siemię lniane. Warto pamiętać, że ryby powinny pochodzić ze sprawdzonego, jakościowego źródła, tak samo oleje czy orzechy.

Odporność i układ nerwowy wzmocnią także witamina C i cynk – pierwszą znajdziemy w papryce, natce pietruszki, kiszzonej kapuście, kiwi i cytrusach, natomiast produkty bogate w cynk to orzechy, jaja, owoce morza czy nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch).

Nie można też zapominać o wsparciu kondycji jelit. Produkty fermentowane, takie jak kiszonki, kefir czy jogurt naturalny, w połączeniu z błonnikiem z warzyw, owoców i pełnych zbóż, tworzą środowisko



sprzyjające rozwojowi korzystnej mikrobioty. A zdrowe jelita oznaczają lepiej działający układ immunologiczny. Warto rozważyć również celowaną, odpowiednio dobraną probiotykoterapię.

Do tego wszystkiego warto dodać ciepłe, odżywcze posiłki – gęste zupy krem, gulasze pełne warzyw, owsianki z dodatkiem sezonowych owoców. Mają one znaczenie nie tylko odżywcze, ale i psychologiczne, ponieważ zapewniają poczucie bezpieczeństwa i rozgrzewają nas w chłodne dni.

Ruch i naturalne światło

Aktywność fizyczna jesienią stanowi zdecydowanie większe wyzwanie, ale to właśnie wtedy ma szczególne znaczenie. Regularny ruch poprawia krążenie, wspiera pracę układu immunologicznego i podnosi poziom endorfin, które odpowiadają za lepsze samopoczucie. Treningi nie muszą być bardzo intensywne, można zacząć od codziennych spacerów, najlepiej w godzinach, w których światło słoneczne jest jeszcze dostępne. Gdy pogoda nie sprzyja, dobrym rozwiązaniem może okazać się aktywność w domu np. joga czy taniec. Można również rozważyć wprowadzenie ćwiczeń z lekkim obciążeniem.

Sen – tarcza dla psychiki i odporności

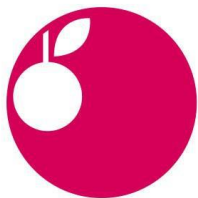
Sen to jedna z najskuteczniejszych metod wspierania odporności i zdrowia psychicznego. Podczas nocnego odpoczynku organizm intensywniej się regeneruje. Niestety, wiele osób jesienią zaniedbuje higienę snu, co dodatkowo pogłębia problem obniżonego nastroju.

Warto zadbać o regularne godziny zasypiania oraz budzenia. Posłuży temu zmniejszenie ekspozycji na sztuczne, niebieskie światło, szczególnie z ekranów komputera, telewizora czy smartfona. Zaburza ono prawidłową produkcję melatoniny i rozregulowuje rytm dobowy pogłębiając problemy ze snem oraz obniżonym nastrojem. Ograniczenie korzystania z telefonu i komputera na minimum godzinę przed snem może istotnie poprawić jakość wypoczynku. Wieczorem dobrym wyborem będzie książka lub wprowadzenie wieczornych rytuałów wyciszających, takich jak medytacja czy słuchanie spokojnej muzyki.

Hygge

Jesień to czas, aby zwolnić tempo i znaleźć przyjemność w prostych, codziennych rytuałach. Duńskie hygge czyli sztuka tworzenia przytulnej atmosfery, celebrowania małych radości i bycia „tu i teraz” idealnie sprawdzi się jesienią. Ważne są tutaj ciepłe relacje z bliskimi, komfort i proste przyjemności.

Każdy może stworzyć własną wersję hygge. Może to być po prostu wieczór z książką pod kocem czy aromatyczna herbata z imbirem. Jednak najlepiej sprawdzą się spotkania z bliskimi w kameralnym, domowym zaciszu. Dobrym pomysłem będzie także wspólne przygotowywanie sezonowych potraw np. zupy dyniowej, pieczonych kasztanów czy jabłek z cynamonem. Pomimo, że jesienna aura może zniechęcać do integracji, kontakty towarzyskie są integralną częścią życia człowieka i okazują się niezbędne do utrzymania dobrego zdrowia - zarówno psychicznego jak i fizycznego.



Gabinet
Medycyny
Funkcjonalnej

Gabinet Medycyny Funkcjonalnej

ul. Ślaska 4, 60-614 Poznań

tel.: +48 514 033 727

rejestracja@medycyna-funkcjonalna.org.pl

www.medycyna-funkcjonalna.org

Podsumowanie

Jesień nie musi być ponura. To pora roku, w której możemy szczególnie zadbać o siebie – poprzez zdrową dietę, aktywność fizyczną, odpowiedni sen i małe rytuały, które dodają ciepła i radości. Dbając o odporność, wspieramy też psychikę, a dzięki uważności i prostym przyjemnościom uczymy się doceniać codzienność. Warto spróbować wprowadzić choć jeden nowy nawyk – np. spacer w ciągu dnia, wieczorne czytanie zamiast telefonu i sprawdzić wpływ takiej zmiany na samopoczucie.

BIBLIOGRAFIA:

- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12472381/?utm_source=chatgpt.com
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39465641/>
- https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/efficacy-and-safety-of-n3-fatty-acids-supplementation-on-depression-a-systematic-review-and-doseresponse-metaanalysis-of-randomised-controlled-trials/CF33CEE475F3342250E805CF9677D1FF?utm_source=chatgpt.com
- <https://apcz.umk.pl/QS/article/view/56741>
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12038870/?utm_source=chatgpt.com
- https://www.mdpi.com/2077-0383/14/4/1119?utm_source=chatgpt.com