
ASTENIA PRIMAVERAL

Es muy importante saber
escuchar nuestro cuerpo,
practicando una vida
consciente.

PILAR LÓPEZ MARTÍN
NATURÓPATA
R.C.U. Escorial-M^a Cristina
Miembro APTN COFENAT
4.653
TF: 689 606708

ASTENIA PRIMAVERAL

Desde el punto de vista naturopático se trabaja con la persona como una entidad global y no con la enfermedad. Cada individuo es un mundo, un ser especial que vive su momento y el terapeuta acompaña su camino, le ofrece herramientas para sentirse bien física, mental y emocionalmente.

Cada año son más las personas que padecen de astenia, (fatiga, debilidad) al llegar la primavera. Los síntomas que la acompañan pueden ser muy diversos: tristeza, tono vital bajo, falta de memoria, dolor de cabeza, trastornos del sueño y alteraciones del apetito...

Lo que se ofrece a continuación son unas recomendaciones muy generales pero, no debemos olvidar que hay especialistas preparados en terapias naturales, para dar respuesta a esas necesidades individuales. En este caso de astenia primaveral se habla de un periodo de adaptación de una intensidad leve y una duración, entre 10 ó 20 días para volver a la normalidad, depende del estado de salud de cada persona.

Es muy importante saber escuchar nuestro cuerpo, practicando una vida consciente y para ello tendremos en cuenta:

-RESPIRACIÓN. Las causas de una respiración incorrecta son: una respiración superficial, una ventilación insuficiente en locales cerrados, que provoca una disminución de oxígeno y un aumento de CO_2

Mientras que, un cuerpo oxigenado disfruta de buena salud. Podemos pasar un tiempo sin comer, algunos días sin beber, pero apenas podemos estar cinco minutos sin respirar. De ahí, la gran importancia que tiene oxigenar nuestro organismo. Realizar inspiraciones y espiraciones profundas y prolongadas en lugares al aire libre, procurando evitar áreas con exceso de contaminantes y siempre y cuando estemos libres de alergias, como es el caso de la primavera.

-HIDRATACIÓN. El agua es esencial para el correcto funcionamiento del organismo, interviene en todos los procesos, desde regular la temperatura hasta eliminar sustancias residuales. Aproximadamente el 65% de nuestro cuerpo está compuesto por agua, y de ésta el 88% es oxígeno. Por lo tanto, una carencia de agua significa una carencia de oxígeno.

-ALIMENTACIÓN. Potenciar el Sistema Inmune, base de los demás sistemas.

* **Evitar:** Bebidas alcohólicas y gaseosas, como fanta, coca cola, gaseosa; café, sal, grasas, exceso de proteínas (especialmente de origen animal), “Bacon”, embutidos, carne, nata, mantequilla, fritos, harinas blancas (pan, pasta, etc.) marisco, azúcares, lácteos y repostería.

* Podemos empezar el día con vaso, o medio, de agua templada, **NO** en microondas, al que podemos añadir el zumo de medio, o un, limón. Para endulzar preferible utilizar estevia, azúcar de coco, o jarabe de agave.

* Gran consumo de vegetales verdes. Los alimentos crudos son ricos en enzimas.

* Factores nutricionales: alimentos ricos en vitaminas, minerales, para subir el Sistema Inmune.

Vitaminas:

*Vt. A: Betacarotenos como zanahoria, calabaza, espinacas (ojo, son ricas en oxalatos), albaricoques secos, canónigos.

*Vt. Grupo B: en cereales integrales, vegetales de hoja verde, legumbres, levadura de cerveza.

*Vt. C: sobre todo en cítricos como, limón, naranja, pomelo, fresas, kiwi, pimiento rojo, verdura de hoja verde.

*Vt. E: germen de trigo, frutos secos oleaginosos (dátil, higo, etc.)
Minerales:*Hierro (Fe) en alimentos vegetales (Fe No hem) como legumbres, verduras de hoja verde, cereales integrales.

Se recomienda acompañar con Vt. C, para su mejor asimilación. Su deficiencia puede causar atrofia del timo y de ganglios linfáticos, disminución de respuestas de la función leucocitaria, disminuyen las células T respecto de las B.

*Zinc (Zn) presente en germen de trigo, sésamo, legumbres, frutos secos oleaginosos. Protector frente al daño de R.L. También inhibe el crecimiento de varios virus, incluyendo el resfriado común y virus de herpes simple.

*Selenio (Se) en nuez de Brasil, levadura de cerveza, germen de trigo, legumbres y frutos oleaginosos.

-EJERCICIO de vital importancia para rebajar el estrés diario. Pero, se debe procurar un ejercicio acorde a la situación que se vive, el esfuerzo cuando falta energía no es rentable. Mejor un paseo, desde la consciencia de la respiración y del movimiento al caminar, al ser posible cerca de la naturaleza, sino hay contraindicación, como sería en el caso de alergia. El contacto con el sol nos ayuda a producir vitamina D, muy importante para elevar el estado de ánimo.

-EL SUEÑO, ante la demanda en este caso, debemos tomar conciencia de su importancia, ya que es aquí donde se recupera de ese cansancio. Muy importante favorecer un descanso reparador de aproximadamente 8 horas, desde una higiene del sueño, lejos de campos eléctricos y magnéticos, preferible utilizar ropas de cama libres de fibras sintéticas, con una buena ventilación, silencio y oscuridad que favorezca la producción de melatonina para un sueño de calidad.

La cena aconsejable de 2 a 3 horas antes de ir a dormir, para acostarse con la digestión hecha. Aquí la alimentación debe ser mucho más suave, ya terminó la jornada laboral y no necesitamos aportar energía, ahora la labor del organismo es reparar. OPCIONES, utilizando preferiblemente el arroz integral, quinoa, amaranto, muy especiales para abrir la vía de la asimilación del aminoácido de triptófano por parte del cerebro y favorecer un confortable sueño y un recuperador descanso.

- Verduras (puré, al vapor, hervidas al dente, plancha, horno). Acompañar con los cereales, o pseudo- cereales cocidos, se puede aderezar con aceite y poquito de limón. O también, saltearlo una vez cocido con unas verduras.
- ARROZ CON LECHE: Arroz integral, PREFERIBLE remojo mínimo de 3 ó 4h. y después cocer en el agua del remojo. Aparte, en la leche de almendra, avena, vegetales..., hervir un poco de canela en rama y unos granitos de matalauva, unos 3 ó 4 minutos, después añadir el arroz y mezclar. La cantidad de leche depende de si te gusta más o menos caldoso. Al servir puedes añadir un poco de miel, o canela molida, o unas gotitas de estevia, o un poquito de azúcar de coco.
- OTRAS ALTERNATIVAS: Verdura que se puede acompañar de: pescado, para noche blanco, tortilla francesa, queso fresco, preferible de cabra ya que tiene menos cantidad de lactosa y su grasa se digiere mejor. Alimentación más suave, ya terminó la jornada laboral, es ahí donde necesitamos más energía.

-EL TIEMPO DE RELAJACIÓN CREATIVA O PASIVA.

La persona necesita disponer de ese tiempo, actividad, que le ayude a sentirse bien, la anime y la incentive a sentirse bien consigo misma y al ser posible salir de su rutina diaria y rebajar el estrés diario. Leer, escuchar música, pasear, encuentro social, alguna actividad que desarrolle su creatividad...