



Продукты для счастья – природные антидепрессанты

Как добиться хорошего настроения, если чувство подавленности длительное время не покидает вас.

Постоянные стрессы в жизни современного человека негативно сказываются на общем состоянии нервной системы, часто приводят к депрессивным и апатичным настроениям, раздражительности и нервным расстройствам. Если чувство подавленности длительное время не покидает вас, следует уделить своему режиму и рациону особое внимание!

У здорового человека плохое настроение не может продолжаться дольше нескольких дней. Настоящую клиническую депрессию, конечно, нужно диагностировать у специалиста, а вот сезонную хандру, подразумевающую под собой авитаминоз, усталость, плохое настроение и прочие недуги можно подкорректировать и облегчить

с помощью натуральных средств — природных антидепрессантов.

Хорошее настроение зависит от трех компонентов, так называемых «гормонов счастья»: серотонина, эндорфина и дофамина. Они вырабатываются в организме при состоянии эйфории, а вот стрессовые ситуации, наоборот, снижают их уровень. Поэтому организму так необходимо подпитываться не только положительными эмоциями, но и продуктами-антидепрессантами природного происхождения, обогащенными триптофаном, углеводами и тирозином.



Лучше всего с упадком настроения справляются продукты, богатые витаминами группы D и B12, а также фолиевой кислотой. Фолиевая кислота – способна тонизировать нервную систему, с ее участием происходит выработка красных кровяных телец. Витамины D и B12 восстанавливают душевное равновесие, помогают восстановить режим сна, борются с подавленностью.

Так же прекрасно снимают напряжение злаковые и орехи, говядина, бобовые и ростки пшеницы, молочные продукты и брокколи, яйца и шпинат, рыба и фрукты.

Прекрасным помощником в борьбе с плохим настроением выступает шоколад. Какао-бобы, из которых делают настоящий шоколад, содержат целый комплекс веществ, поднимающих настроение, например, магний. Он прекрасно помогает снимать стресс, а благодаря фенилэтиламину в организме начинают вырабатываться эндорфины — «гормоны удовольствия» и серотонин, который называют «гормоном счастья». Конечно, пользу принесет только качественный шоколад с высоким содержанием натурального

какао — простой шоколадный батончик вряд ли справится с задачей.

Еще одним стимулятором серотонина являются финики и инжир. Эти сухофрукты богаты витамином В6, который способствует выработке упомянутого выше “гормона счастья”. Плюс, сухофрукты полезны будут и любителям сладкого – вместо конфет и сдобы они помогут утолить желание полакомиться чем-то вкусным, при этом не навредив фигуре!

Еще одним сладким антидепрессантом является мед, он содержит витамины группы В, фолиевую кислоту, железо, марганец и хром, повышающие выработку “гормонов настроения” и энергии в мозге.

О пользе бананов можно долго вести беседу, но и тут они кстати! В бананах, кроме триптофана, содержится витамин В6, который необходим для синтеза серотонина. Овощи и зелень, особенно зеленые листовые, томаты, перец чили, свекла, чеснок, брокколи, сельдерей и цветная капуста — источники незаменимых веществ (витамины: А, С, Е, В1, В2, В9, РР, минералы: калий, кальций, железо, натрий, фосфор, магний, медь, марганец, йод, хром, бор), так же прекрасно справляются с задачей победить депрессию! Например, в любимых всеми томатах, которые можно найти буквально в любом супермаркете, содержится ликопин, фолиевая кислота и магний, а также железо и витамин В6, которые важны для выработки мозгом регулирующих настроение нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин и норадреналин.

В периоды плохого настроения, когда весь мир кажется серым и почти ничего не радует, выйти из этого состояния поможет вкусная и полезная еда. Для этой цели идеально подходят растительные продукты с яркой палитрой цветов, например, оранжевая морковь и мандарины, красные помидоры и клубника, зеленый огурчик и яблоко. Отлично повышают настроение натуральные эфирные масла. Известно, что петрушка вселяет позитивные мысли, шалфей возвращает радость, а розмарин наделяет умиротворением. Заваривайте ароматный чай с травами, поднимающими настроение, добавляйте душистые приправы и специи в любимые блюда и не забывайте чаще улыбаться!

Более подробную информацию о сбалансированном рационе вы можете узнать у консультанта, который поможет подобрать индивидуальную программу питания. Для этого перейдите [по ссылке](#).