

Polska Złota Jesień już chyba za nami... Po bardzo ciepłej i słonecznej pierwszej połowie października zaczynają się chłodne i deszczowe wieczory. Rano nie chce się wstawać z łóżka, coraz szybciej zapada też zmrok, a w tych warunkach nietrudno o tak często nas dopadającą jesienną deprechę. Aby polepszyć sobie nastrój i dodać energii warto urozmaicić swoją dietę o poniższe produkty :)



Olej lniany to bogate źródło kwasów Omega-3, zapobiegających stanom depresyjnym i uczestniczących w syntezie neuroprzekazników. Niezłe lekarstwo na jesienną chandrę :)

Szafran – także antydepresant, ma w sobie krocynę, która poprawia nastrój, zmniejsza stany lękowe i pomaga zwalczyć bezsenność. Jest również afrodyzjakiem.

Imbir – stosujcie go zamiast pić coraz większe ilości kawy. Ma podobne działanie, poprawia krążenie i nastrój.

Rosół – któż nie zna tego cudownego remedium na wszystko? :) Poprawa nastroju i zwiększona odporność – gwarantowane po spożyciu tego bogatego w żelazo, składniki odżywcze i witaminy specjału.

Młody jęczmień – zieloniutki naturalny dopalacz, bomba energetyczna pełna nienasyconych kwasów tłuszczowych, minerałów, najważniejszych witamin i rozmaitych składników odżywczych.

Ziarno kakaowca wyzwała produkcję endorfin, zwiększa odporność na stres, dodaje energii i jest mocnym przeciwutleniaczem. To wyjaśnia, czemu tak bardzo lubimy czekoladę :)

Orzechy brazylijskie – zbawienne, gdy czujecie się zmęczeni, ospali i zirytowani. Zawarty w nich selen pozwala to niwelować i już trzy orzechy zaspokoją dzienne zapotrzebowanie. Tylko kto skończy na raptem trzech orzeszkach?

Owsianka – niektórzy zdążyli ją znienawidzić, raczeni w dzieciństwie takim śniadaniem. A jednak to jeden z najlepszych sposobów na dobry początek dnia. Cukry w niej zawarte

uwalniają się powoli i dają coraz więcej energii.

Wino – choć procenty w nim zawarte fajnie rozgrzeją i zdecydowanie poprawiają nastrój, to ważniejsze są tutaj polifenole i flawonoidy odpowiedzialne za poprawę przepływu krwi i dotlenienie serca. Tak więc – zdrowko!

Prawda, że lepiej naturalnie się wspomagać niż chemicznymi tabletkami? :)

Redakcja

Źródło: www.auraherbals.pl