

## **Depressione primaverile: combattila con le erbe!**

**Autore:** francesca

**Data:** 04 Maggio 2010



Per chi soffre di [depressione](#) però la primavera può essere un periodo davvero critico, tanto che negli ultimi anni si è iniziato a parlare di depressione primaverile.

**Le cause della depressione di primavera** possono essere i bruschi cambiamenti di temperatura tipici di questo periodo dell'anno o il senso di stanchezza e spossatezza che spesso ci colpisce nel periodo dei cambi di stagione.

Nei casi più gravi le [cure per la depressione primaverile](#) sono per forza i farmaci, ma esistono anche situazioni di stanchezza ed apatia che possono essere risolte con dei rimedi naturali. Queste situazioni, più che veri e propri stati di depressione, potrebbero essere rinominate come mal di primavera; in parole semplici il nostro orologio biologico fa fatica ad adattarsi ai nuovi ritmi imposti dall'ambiente e, per tutta risposta, noi ci sentiamo più stanchi e spesso con più appetito e con più voglia di zuccheri.

**I migliori rimedi naturali per la depressione primaverile** sono le erbe e le piante energetiche ed i semi ricchi di triptofano. Ma vediamoli nel dettaglio:

Il **Ginseng** è una fra le più famose piante "adattotene", ovvero quelle piante che aiutano il nostro organismo ad adattarsi ai cambiamenti ambientali. Ci aiuta a rispondere meglio alle situazioni di stress, ad essere più attivi nella vita di tutti i giorni e ad aumentare la resistenza agli sforzi fisici. Se assunto nelle dosi corrette può essere davvero un toccasana contro l'apatia primaverile.

Per ritrovare le energie ed aumentare la resistenza alla fatica potete provare l'**Eleuterococco**, una pianta che cresce in Siberia e che viene utilizzata anche dagli sportivi per migliorare le proprie prestazioni. Attenzione a non esagerare per evitare nervosismo, tachicardia ed insonnia.

Un altro esempio di pianta utile come ricostituente naturale è la **Maca**, un'erba peruviana particolarmente ricca di aminoacidi essenziali e di oligoelementi come ferro, zinco, calcio, magnesio e fosforo. Oltre che come terapia contro la depressione primaverile può essere usata per aumentare il desiderio sessuale, sembra infatti avere effetti prodigiosi contro l'impotenza maschile.

Il **Triptofano** è un aminoacido essenziale che aiuta a ripristinare un corretto ciclo sonno-veglia. Assumerlo con la dieta è molto importante perché nel corpo umano il triptofano viene convertito in serotonina, il cosiddetto ormone della felicità. Fra i semi più ricchi di triptofano ci sono le **arachidi**, gli **anacardi** ed i **lupini**. Potete mangiarli durante tutto il giorno come spezza-fame ma è bene assumerli soprattutto la sera per amplificare il loro effetto contro i problemi del sonno.

Ricordatevi che per curare la depressione di primavera è molto utile anche [mangiare in modo sano e corretto](#) (soprattutto tanta frutta e verdura), dormire a sufficienza e [fare un po' di sano esercizio fisico](#), meglio se all'aperto per sfruttare i benefici della luce del sole.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/depressione-primaverile-combattila-con-le-erbe/>

Generato il 27/04/2025