

فيتامينات طبيعية تساعد على التخلص من الاكتئاب الشتوي



الثلاثاء 30 يناير 2018 10:01 م

كتب: - عربي21

نشرت مجلة "فام أكتيال" الفرنسية تقريراً، تحدثت فيه عن الفيتامينات الطبيعية التي تساعد الجسم على محاربة الاكتئاب الشتوي الذي يصيب بعض الأشخاص، مما يجعلهم يفقدون حيويتهم.

وقالت المجلة، في تقريرها، إنه من المهم فهم الفرق بين الاكتئاب الشتوي والاكتئاب الموسمي. فبسبب الاكتئاب الموسمي، تتدنّى الروح المعنوية كما تتراجع طاقة الإنسان، فضلاً عن أن هذا النوع من الاكتئاب يستمر طوال فصل الشتاء وعادةً يستوجب الأمر زيارة الطبيب. أما الاكتئاب الشتوي، فيمكن معالجته بطرق طبيعية.

وذكرت المجلة أن الاكتئاب الشتوي يعد من الاضطرابات التي تتغير بموجبها فعالية النواقل العصبية وبالتالي، تساعد الفيتامينات على تعزيز وظائف المخ وإنتاج هرموني السيروتونين والنورابينفرين اللذين يحتاجهما الجسم خلال هذه الفترة لتعزيز إنتاج الطاقة في الأثناء، يساهم انخفاض درجات الحرارة وعدم التعرض للنور بالشكل الكافي إلى اضطراب ساعة الجسم الداخلية، المسؤولة عن توجيه الرسائل الكيميائية للدماغ.

وأشارت المجلة إلى أنه من بين الفيتامينات الطبيعية التي تساعد على محاربة الاكتئاب خلال فصل الشتاء، الفيتامين "د" الذي يعد من الفيتامينات المهمة لصحة العظام، ونمو الدماغ ويعزى ذلك لأن هذا الفيتامين يؤثر على مستوى الرسائل الكيميائية التي يرسلها هرمون السيروتونين، فضلاً عن أنه يساعد على تعزيز الجهاز المناعي.

وتجدر الإشارة إلى أن التعرض لأشعة الشمس يعزز إنتاج فيتامين "د" خلال فترة الإصابة بالاكتئاب الشتوي التي تمتد من شهر تشرين الأول/أكتوبر إلى شهر نيسان/أبريل ويمكن معالجة هذا النقص في الفيتامين "د" من خلال تناول بعض المكملات الغذائية.

وأكدت المجلة أن الفيتامين "ب6" يلعب دوراً مهماً في معالجة الاضطرابات الناجمة عن التوتر، ويساعد في إنتاج الناقلات العصبية والهرمونات والبروتينات ويمكن العثور عليه في الخميرة، وكبد العجل، والموز، والسبانخ، أو لحم البقر. فضلاً عن ذلك، يعد فيتامين "ب9" مفيداً للغاية وخاصة في حالات التعب واضطرابات النوم ويمكن الحصول عليه من خلال استهلاك منتجات طبيعية على غرار الخميرة، والدجاج ومعظم الخضروات.

وأضافت المجلة أن فيتامين "ب1" يساعد بشكل كبير على تعزيز نشاط الدماغ الطبيعي، نظراً لقدرته على تحويل الغلوكوز إلى طاقة، كما يساهم في تنشيط الخلايا العصبية وتجدر الإشارة إلى أنه يمكن العثور على هذا الصنف من الفيتامينات في خميرة البيرة، وبراعم القمح.

وبيّنت المجلة أن كلا من الفيتامين "ب2"، "ب3" و"ب12" تعتبر من الفيتامينات المفيدة في عملية التخليق الحيوي للبروتين والأحماض الدهنية، وبالتالي إنتاج السيروتونين، حيث تساهم في إنتاج الطاقة عن طريق الخلايا علاوة على ذلك، يعمل فيتامين "ب3" على دعم توازن الجهاز العصبي، في حين أن فيتامين "ب12" يعزز تكوين خلايا الدم الحمراء ويسعدنا إيجاد هذه الفيتامينات في مصادر طبيعية مثل الخميرة، وكبد العجل، والسردين، وجبن الماعز، وجبن الروكفور، واللوز، والفسق الحلي أو في المكملات الغذائية.

وأفادت المجلة أن الفيتامين "أ" "وسي" "وإي" من الفيتامينات المضادة للأكسدة التي تحارب الإجهاد التأكسدي الذي يؤثر بدوره على وظائف المخ ويوجد الفيتامين "أ" في زيت كبد الحوت، والكبد، ولحم العجل، والجزر والسبانخ، والزبدة، في حين أن الفيتامين "سي" يعد

من المكونات الرئيسية للعقيق، والبقدونس، والكيوي، والفراولة، والحمضيات، والملفوف، والطماطم، والأفوكادو وأخيرا، يمكن العثور على الفيتامين "إي" في زيت براءم القمح، والمكسرات، وعباد الشمس فضلا عن برعم القمح

وأشارت المجلة إلى أن أحماض أوميغا-3 الدهنية تعمل على اعتبارها مضادا للالتهابات و"مغذيا" للدماغ ويمكننا أن نجدها في زيت السلجم، وبذر الكتان والقنب، والمكسرات، وكاميلين ... ولكن أيضا في الأسماك الصغيرة الزيتية على غرار السردين، والماكريل، والأنشوجة، والرنبجة

وتابعت المجلة أن الزنك يعد عنصرا أساسيا لنمو الخلايا، كما يلعب دورا حيويا في تنشيط الوظائف الهرمونية، وتعزيز الجهاز المناعي والعصبي ويحتوي المحار، وكبد لحم العجل، والخنزير، واللحوم الحمراء، فضلا عن العدس، والخبز الكامل، وصفار البيض على الزنك

وبينت المجلة أن المغنيسيوم يعد عنصرا حيويا لإنتاج الطاقة، وتعزيز العضلات والجهاز العصبي فضلا عن ذلك، يساعد المغنيسيوم على السيطرة على التوتر ويؤثر على طبيعة النوم، ناهيك عن علاج الاكتئاب والوقاية منه ويمكن العثور على المغنيسيوم في البقوليات، والمكسرات، والبذور الزيتية المجففة، والحبوب الكاملة، والخضروات الورقية الخضراء الداكنة، وبراعم القمح والمحاريات والمياه المعدنية، وخاصة في فول الصويا والجوز من البرازيل، والشوكولاتة الداكنة، واللوز، فضلا عن الحلزون، والحنطة السوداء، والأرز الكامل، والحمص، والموز .

وفي الختام، أشارت المجلة إلى أن الحصول على غذاء متكامل يعد أمرا ضروريا لتعزيز نسبة الفيتامينات، والمعادن، والمغذيات الدقيقة، في الجسم، التي تعد أساسية خلال فصل الشتاء لتجنب الاكتئاب