

Wiesz, że kondycja jelit może przyczyniać się do jesiennej chandry i... same jelita mogą jej doświadczyć? 🤔

Medyczna nazwa tej kondycji brzmi *Seasonal Affective Disorder* (w skrócie: SAD) co na język polski tłumaczy się jako choroba afektywna sezonowa. Jakie daje objawy?

🍁 poczucie smutku i wahania nastroju,

🍁 niższy poziom energii i zmęczenie,

🍁 rozdrażnienie,

🍁 zwiększony apetyt,

🍁 problemy ze snem.

Przyczyną chandry są trudności w regulacji poziomu hormonu szczęścia w organizmie, czyli serotoniny. Dodatkowo pojawia się problem nadprodukcji melatoniny, która przyczynia się do odczuwanej senności. 😴 A jaki wpływ na pojawienie się jesiennej chandry mają jelita?

To, co jemy, ma znaczenie dla naszego nastroju, ponieważ nawet 90% serotoniny produkowane jest w jelitach! Jesienią zmienia się nasza dieta – spożywamy mniej świeżych owoców i warzyw, które ustępują miejsca większej ilości żywności przetworzonej. To może przekładać się na sezonowe obniżenie nastroju. 🍂

Co więcej, to właśnie jesienią i zimą obserwuje się zaostrzenie objawów wielu schorzeń jelit.

Źródła:

Melrose, S. (2015). Seasonal affective disorder: an overview of assessment and treatment approaches. *Depression research and treatment*, 2015(1), 178564.

<https://upacienta.pl/poradnik/jak-poradzic-sobie-z-jesienna-chandra?srsId=AfmBQorzlpAxClBLJBjKYShtMcXagcHCIRA-iyf4ynN8gNGCNmHGhU8Q>

<https://wyborcza.pl/TykoZdrowie/7,137474,22650211,nasze-jelita-reaguja-na-zmiany-por-roku-tez-miewaja-jesienna.html>

<https://www.termia.pl/gastroenterologia/Niemal-90-proc-serotoniny-wytwarzaja-bakterie-zasiedlajace-nasze-jelita,46996.html>

