

Non sono contenta. Le sto scrivendo perché vedo anche intorno a me molte persone che pur non essendo propriamente depresse fanno difficoltà a vivere la vita quotidiana. Non vorrei, almeno per il momento, ricorrere ai farmaci. Mi può aiutare lei con qualche consiglio naturale?

Francesca - Bari -

L'estate è la stagione più adatta per recuperare la voglia di vivere. Le lunghe giornate piene di luce solare aiutano a uscire dalla tristezza invernale.

Stare all'aria aperta almeno tre ore controlla la presenza della melatonina nel sangue: un ormone del benessere e del recupero di interesse verso il proprio corpo. Il sole genera energia psichica e migliora le nostre emozioni e la nostra voglia di vivere.

Consiglio anche di mangiare in prevalenza alimenti ricchi di triptofano (vegetali; legumi; banane; frutta secca come noci, mandorle, nocciole; carne bianche; pesce, compreso quello azzurro).

Il triptofano è un aminoacido che viene trasformato nel cervello in serotonina, molecola del rilassamento, capace di tirare "su" il tono dell'umore. Molti farmaci anti-depressivi agiscono proprio sulla serotonina.

Infatti chi ha il carattere melanconico produce meno serotonina! Il melanconico è una persona romantica, sentimentale, sensibile alla bellezza e alle emozioni.

Musica, arte, orizzonti di paesaggio, viaggi, lettura di libri, pittura sono alcune azioni da fare per stare meglio e combattere la melanconia. La melanconia infatti non si deve sposare con la pigrizia.

Rosanna Lambertucci