**Czy przesilenie jesienne jest dla nas groźne?**

**Czas jesieni to moment, w którym doskwiera nam brak słońca oraz odczuwamy spadek energii.**

**Przesilenie jesienne**

Wiele z nas podczas jesieni bagatelizuje objawy znanego już dobrze schorzenia. [Przesilenie jesienne](https://upacjenta.pl/poradnik/jak-poradzic-sobie-z-jesienna-chandra) wiąże się z spadkiem energii na skutek znacznej utraty witaminy D3 w organizmie. Brak słońca oraz niskie temperatury powodują, że ruszamy się też nieco mniej. To wszystko może wywołać w nas chandrę. Przeczytaj nasz artykuł, aby dowiedzieć się nieco więcej na ten temat.

**Jak objawia się przesilenie jesienne?**

Podstawowym objawem, które wskazuje, że dopadło nas **przesilenie jesienne** jest obniżenie nastroju. Jeśli smutek oraz przygnębienie zaczyna nam towarzyszyć nieco dłużej, konieczne jest udanie się po poradę do specjalisty. Pozostałe symptomy tego schorzenia to niewątpliwie senność, wahania nastroju, uczucie niepokoju, a także drażliwość. Dodatkowo ta pora roku sprzyja występowaniu przeziębień czy grypy, co dodatkowo pogarsza nasz stan somatyczny oraz psychiczny.



**Jak zapobiegać przesileniu jesiennemu?**

Czasem jest to trudne, ale warto walczyć. *Przesilenie jesienne* możemy zniwelować za pomocą odpowiedniej suplementacji witaminy D3. Ważny jest też ruch. Jeśli to możliwe łap każdy promyk słońca i dbaj o odporność. Spróbuj też zachować swoją dietę i nie poddawać się wysokokalorycznym produktom, które mogą wywoływać niestrawność.