



# 10 полезных продуктов против стресса

Стресс — это неспецифическая (то есть одна и та же на разные раздражители) реакция организма на любое предъявленное к нему требование, это ответ на угрозу, реальную или воображаемую. Во время стресса не стоит злоупотреблять алкоголем, тяжелой и вредной пищей, успокоительными препаратами, тем самым угнетая физический стресс. Ведь существуют продукты, которые противостоят стрессу и улучшают настроения без вреда для вашей фигуры!

## ЯГОДЫ

Малина, клубника, ежевика и черника – это оптимальный, наполненный клетчаткой и витаминами, десерт с низким содержанием калорий.



## ОРЕХИ

Балансируют уровень сахара в крови, снижают тягу к сладкому, регулируют аппетит и стимулируют обмен веществ.



## РОМАШКА

Отвар из ромашки не только прекрасно снижает напряжение нервной системы перед сном, но также уменьшает воспаление, возникающее в период стрессов.



## ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Помогает справиться с последствиями хронического стресса, предотвратить развитие депрессии и даже купировать симптомы синдрома хронической усталости.



## СЕЛЬДЕРЕЙ

Содержит триптофан, который помогает организму производить вещество серотонин, необходимое для поддержания хорошего настроения и крепкого сна.



## СОЛОДКА

С одной стороны, она поддерживает организм когда кортизола слишком мало, а с другой – помогает снизить и нормализовать его количество при избытке.



## ЖИРНАЯ РЫБА

Лосось, сардины и форель - улучшают настроение, снижают воспалительные процессы и понижают тягу к сладкому.



## ЧЕСНОК

Имеет мощные антибактериальные, противовирусные и противогрибковые свойства, которые помогают поддерживать иммунную систему в периоды стресса.



## КАПУСТА

Питательный представитель крестоцветных овощей снимает симптомы стресса, предменструального синдрома, выводит токсины, лишний кортизол и адреналин из крови.



## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Богатое противовоспалительными веществами, снижает уровень воспаления в клетках и защищает сосуды, которые стресс постепенно разрушает

