

Как да се преборим с пролетната умора

Вече е напълно обичайно от края на есента да се приемат витамини, минерали и други препарати, за да се подготви имунната ни система за вирусните инфекции през зимата. В края на зимата и началото на пролетта настъпват промени в климатични условия, които се отразяват върху адаптационните възможности на организма. Той отново е изправен пред нови изпитания. От него се изисква да повиши работоспособността си, да удължи периода си на активност, което е естествено свързано с нарасналата продължителност на деня, да регулира хомеостазата си при значително по-високи дневни температури, да се пребори с нови грипни инфекции и с алергиите, така характерни за пролетния сезон. Но организмът в края на зимата е с изчерпани депа на минерали и витамини. Въпреки, че вече целогодишно могат да се консумират пресни плодове и зеленчуци, поради намаленото в тях съдържание на минерали и витамини, те се оказват недостатъчни, за да компенсират нарасналите нужди от тях.

Резултатът е появата на пролетната умора. **Пролетната умора** е състояние, което се характеризира с намалена работоспособност, лесна безпричинна уморяемост, раздразнителност, поява на депресии, отслабване на имунитета. Тя е особено изявена при хората с хронични заболявания на дихателната система, които са прекарвали обостряния на заболяванията през зимата, за страдащите от диабет и други ендокринни и сърдечно-съдови заболявания. Всеизвестно е, че месеците април и май са най-проблемните за хората с болни сърца. Подложените на стрес на работното си място или в учебните заведения се оплакват от разсеяност, трудна концентрация, от липса на желание за работа. А пролетта е сезонът, който винаги свързваме с ново начало в живота, изпълнен с надежди и очаквания. Възможно ли е да бъдем във върхова форма в началото на пролетта и как можем да направим за успешен старт?

Най-важното е да не забравяме, че имунната система, нашият естествен защитник е тази, която е свързана с правилното функциониране на ендокринната и нервна система. Когато тя страда, както и обратното – когато нервната или ендокринната система имат различни заболявания, то тогава имунната система не може да функционира адекватно и не може да се справи с външните и вътрешни увреждащи фактори. Следователно първата и най-важна стъпка, за да се преборим с пролетната умора е “да укрепим” имунната система. За целта е необходимо да се спортува, да се храни умерено, като избягваме тежките храни и да се приемат допълнително минерали и витамини. Разтворимите форми на витамини и минерали се усвояват по-пълно от организма.

Английската компания AD Medicine предлага на българския пазар **единствените продукти под формата на колоидни разтвори. Immune support и For kids** са предназначени за регулиране функциите на имунната система при деца и възрастни. Те съдържат абсолютно необходимите вече класически комбинации от витамини и минерали – Вит. А, С, Е, витамини от групата В, цинк и селен. **Това което ги прави различни обаче са екстрактите от жен шен, ехинацея, астрагал, гъби рейши и пау д’арко.** Само колоидните разтвори с технологията “Vivid kinetic life” позволяват различните съставки в тях да запазват своите индивидуални свойства. Получените комбинации имат силен благоприятен ефект върху имунната система, подобряват самочувствието и активността. Само в здравето тяло живее здрав дух или иначе казано – силната имунна система гарантира силна нервна и ендокринни системи, а това означава успешна борба със стреса. С **Immune support и For kids** приемани ежедневно в малки дози в края на зимата и началото на пролетта може да се преборим с пролетната умора.