

WIOSNA I WIELKANOC TO ENERGETYZUJĄCA PERSPEKTYWA PO DŁUGIEJ ZIMIE... MEDYCYNA NIE DEFINIUJE WPROWADZIE TERMINU „PRZESILENIE WIOSENNE”, ALE WIELE OSÓB DOŚWIADCZA SZEREGU NIEPRZYJEMNYCH OBJAWÓW: ZMĘCZENIE, APATIA, BRAK KONCENTRACJI, SENNOŚĆ LUB TRUDNOŚCI Z ZASYPANIEM... TRZEBA URUCHOMIĆ FABRYKĘ ENERGII!



Wiosenna fabryka energii...

reklama

ACTIVIA Zboża z błonnikiem!

Nowość

Błonnik to ważny element Twojej diety. Dlatego Activia Zboża zawiera nie tylko bakterie ActiRegularis, ale także błonnik i pomaga zwiększać komfort trawienny.

ACTIVIA Zboża dostępna jest w wielu pysznych smakach bogatych w owoce i ziarna zbóż.

reklama

Suplement diety

Asevia

Ostonowo przy terapiach hormonalnych

30 tabletek

prawkładne funkcjonowanie wątroby, zdrowy wygląd skóry, odpowiednia masa ciała

Asevia suplement diety to kompozycja ekstraktów roślinnych, witaminy C, winianu L-karnityny oraz rutyny, która stosowana w trakcie doustnej antykoncepcji:

- wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wątroby,
- ułatwia wydalanie moczu wraz ze szkodliwymi metabolitami,
- odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowego wyglądu skóry,
- wzmacnia naczynia krwionośne,
- ułatwia zachowanie odpowiedniej masy ciała,
- pozytywnie wpływa na samopoczucie i wahania nastroju.

Wraz z nadejściem wiosny zmienia się ciśnienie atmosferyczne i skład powietrza, a głównie jego wilgotność. To te zmiany mogą być odpowiedzialne za część dolegliwości określanych jako „przesilenie wiosenne”. Ciekawa jest hipoteza antropologów, którzy doszukują się źródła wiosennych spadków w zachowaniu ludzi sprzed wielu tysięcy lat. W tamtym okresie wiosna była czasem głodu i oczekiwania na letnie zbiory.

Chociaż teraz nie mamy kłopotów ze zdobyciem pożywienia, to organizm reaguje zmęczeniem przed okresem letniego wysiłku.

Przesileniu wiosennemu można zapobiec lub szybko je usunąć, stosując kilka rad. Przede wszystkim po okresie zimowym należy zregenerować osłabiony układ odpornościowy. Należy pobudzić wytwarzanie składników układu obronnego, takich jak: przeciwciała, limfocyty T, makrofagi (komórki żerne), komórki NK (naturalni zabójcy), komórki K. To one skutecznie zwalczają antygeny, czyli wirusy, bakterie, obce białka, które wywołują przeziębienie, grypę oraz inne infekcje górnych dróg oddechowych.

Każdy chyba mógłby podać jakiś sposób na zwalczanie objawów wiosennego zmęczenia. Przeważnie jest to popijanie w ciągu dnia mocnej kawy, herbaty lub kieliszek alkoholu. Poprawia to wprawdzie samopoczucie, umożliwia koncentrację, ale jest to poprawa chwilowa i zawsze kosztem sił biologicznych. Cóż więc powinniśmy zrobić?

ŚWIĄTECZNE DANIA KONTRA OSŁABIEŃ

Przeciwdziałając skutkom przesilenia wiosennego należy uwzględnić wielowymiarowość funkcjonowania organizmu. Dlatego warto zwrócić uwagę na sposób odżywiania, aktywność fizyczną oraz stan psychiki. Sprzyjają temu Święta Wielkanocne. Jest to czas, w którym oprócz odnowy duchowej mają miejsce przygotowania specjalnych, świątecznych dań. Kolorowe jajka, baby drożdżowe, mazurki, rozmaite mięsniwa kształtują wygląd tradycyjnego posiłku wielkanocnego. Obfitość dóbr na stołach w ten świąteczny czas kończy okres Wielkiego Postu i symbolizuje radość związaną z dniem Zmartwychwstania. Święta Wielkiej Nocy to święta kolorowe, uroczyste, przepelnione nadzieją. Wszelkie potrawy, które w tym czasie znajdują się na naszych stołach, to symbole. Najważniejsze jest jajo...

JAJKO – SYMBOL ŻYCIA

Jajka wielkanocne są pięknie ozdobiane: pisanki malowane w rozmaite wzory. Jajka zawierają witaminy: A, D, E, K, B₁, B₂, B₆, B₁₂; składniki mineralne: magnez, żelazo, jod, wapń, fosfor, sód, cynk, miedź i selen; nienasycone kwasy tłuszczowe, które regulują poziom cholesterolu w organizmie oraz gwarantują jego właściwy poziom we krwi.

ZIELONY ŁAN

Na wielkanocnym stole powinien też się znaleźć „zielony gaik” z rzeżuchy. Często stawiamy na niej wielkanocnego baranka lub kurczaczka. Warto jednak nie tylko oglądać rzeżuchę, ale też ją zjeść. Rzeżuchę można sukcesywnie „strzyc” do sałatek lub spożywać jako dodatek do kanapek. Dodaje się ją do twarożku, zup i surówek, można też po prostu posypać nią chleb z masłem. Zawiera wiele cennych pierwiastków, takich

jak: jod, żelazo, a także duże ilości witaminy C, A oraz pewną ilość witaminy B₁, olejki eteryczne nadające jej specyficzny smak i zapach, wpływające pobudzająco na trawienie. Dietetycy zalecają rzeżuchę nie tylko jako witaminową odżywkę dla zdrowych, ale także jako swego rodzaju lek. Oczyszcza ona krew, lecząc trądzik, łojotok, a także inne dolegliwości dermatologiczne. Wskazane jest regularne jedzenie rzeżuchy przy bronchicie, dolegliwościach reumatycznych, anemii, a także przy chorobie wieńcowej. Tak więc charakterystyczne świąteczne dania stanowią nie tylko symbol chrześcijański, ale są również nieodzownym składnikiem diety, które ma na celu regenerację organizmu zmęczonego zimą.

W czasie przesilenia wiosennego należy dostarczać organizmowi jak najwięcej składników odżywczych, aby maksymalnie zwiększyć odporność na drobnoustroje

i na stres. Konieczne jest uzupełnianie poziomu magnezu, którego niedobór powoduje ospałość i zmęczenie oraz utrudnia podejmowanie aktywności; cynku zwiększającego odporność; wapnia wzmacniającego oraz usprawniającego pracę mięśni i układu nerwowego. Stąd w diecie wiosennej powinny się znaleźć produkty zawierające te minerały, a więc na wiosnę zaleca się spożywanie zwiększonej ilości warzyw, owoców, ziaren oraz roślin strączkowych (groch, fasola). Zamiast czerwonego mięsa lepiej jeść drób, ryby, jajka i nabiał. W stanach wiosennego osłabienia można polecić preparaty bez recepty o działaniu pobudzającym i wzmacniającym. Należą do nich te, które zawierają kompleks witamin, minerałów, a zwłaszcza wyciąg z żeń-szenia. Nie wolno zapominać o ruchu na świeżym powietrzu, jednak organizm, wyciszony przez zimowe

miesiące, wymaga stopniowej adaptacji do nowych warunków. Dlatego najlepiej zacząć od zwykłych spacerów, w trakcie których możemy rozkoszować się słońcem i przyrodą. Następnie spacer możemy zamienić w marsz, a jeżeli planujemy poprawę kondycji, to warto pomyśleć o bieganiu, basenie lub jeździe na rowerze. Niezależnie od tego, którą formę aktywności wybierzemy, ważna jest systematyczność. Warto również pamiętać o śnie, bo jedynie zapewniwszy sobie jego wystarczającą ilość, będziemy w stanie z energią podjąć kolejne działania. Wszystkim, a zwłaszcza osobom pracującym długo przy komputerze, zaleca się zadbanie o odpowiednie oświetlenie miejsca pracy oraz pamiętanie o przerwach w pracy. Warto wstać od komputera, zrobić kilka ćwiczeń, odprężyć się i zjeść kanapkę z odżywcza rzeżuchą, którą wysialiśmy na Wielkanoc...

Zmęczenie po chorobie?

Jest skuteczny sposób na odzyskanie energii

Jestem osobą aktywną i energiczną, do niedawna cieszyłam się każdym dniem – opowiada pani Genowefa. Jednak rok temu w moim życiu zaszła poważna zmiana – dostałam skierowanie na operację. Miałam nadzieję, że po dwóch tygodniach po zabiegu będę mogła wrócić do normalnego życia. **Zaskoczyło mnie jednak ogromne, nieustanne zmęczenie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Czulałam się senna i apatyczna, wszystko robiłam na zwolnionych obrotach. Powrót do pracy w moim sklepie i jednocześnie prowadzenie domu były ponad moje siły.**

Bodymax 50+ przywrócił mnie do życia Jak długo jeszcze będę się czuła taka „zwiędnięta”? – martwiłam się. **Zacząłam szukać sposobu na poprawę zdrowia w mojej zaprzyjaźnionej aptece. Polecono mi Bodymax 50+.**

Trochę niecodzienna nazwa – pomyślałam – „max” jak maksymalne wzmocnienie, „body” czyli dużo dobrego dla ciała i umysłu. **W składzie znalazłam wyciąg z żeń-szenia z kompleksem witamin i minerałów. Listek 30 tabletek kosztował ok. 19 zł. Działanie Bodymaxu spostrzegłam już po kilkunastu dniach. Z każdym dniem czulałam się o wiele silniejsza, na przykład bez problemu zaczęłam wchodzić po schodach na trzecie piętro. To było wspaniałe uczucie, zmęczenie po prostu minęło! Byłam zadowolona, że polepszył się także mój nastrój, poczułam się wewnętrznie silna i radosna. Bodymax 50+ stał się dla mnie prawdziwym ratunkiem!**

Dobre samopoczucie i lepsza odporność Od tej pory codziennie łykam tabletkę Bodymaxu, czasem dwie i czuję, że żyję! Teraz mam siłę

nie tylko na pracę, czy domowe obowiązki, ale także energię, by spotkać się ze znajomymi czy pójść na długi spacer z wnukami. **Dodatkowo nie chorowałam całą jesień i zimą.**



Czuję się młodziej, niż parę lat temu. Teraz energii dodaje mi Bodymax 50+.

BODYMAX 50+ SUPLEMENT DIETY

Nowość. Teraz więcej żeń-szenia – jeszcze lepszy efekt!

Nowy Bodymax 50+ łączy bogaty kompleks witamin i minerałów z wyciągiem z żeń-szenia – legendarnego korzenia życia i długowieczności. Kompleks witamin i minerałów opracowano tak, aby spełniał potrzeby osób po 50. roku życia. Zawiera m.in. witaminę D i wapń dla

zdrowych kości oraz „witaminy młodości” A, C, E oraz selen, a także ważny dla serca kwas foliowy i przeciwstresowy magnez. Preparat wyjątkowo skutecznie przeciwdziała zmęczeniu, wspomaga także naturalne siły obronne organizmu.

Axellus Sp. z o.o., ul. Puławska 17, 02-515 Warszawa
tel. 22 349 67 00, www.bodymax.pl

BX/01/2011