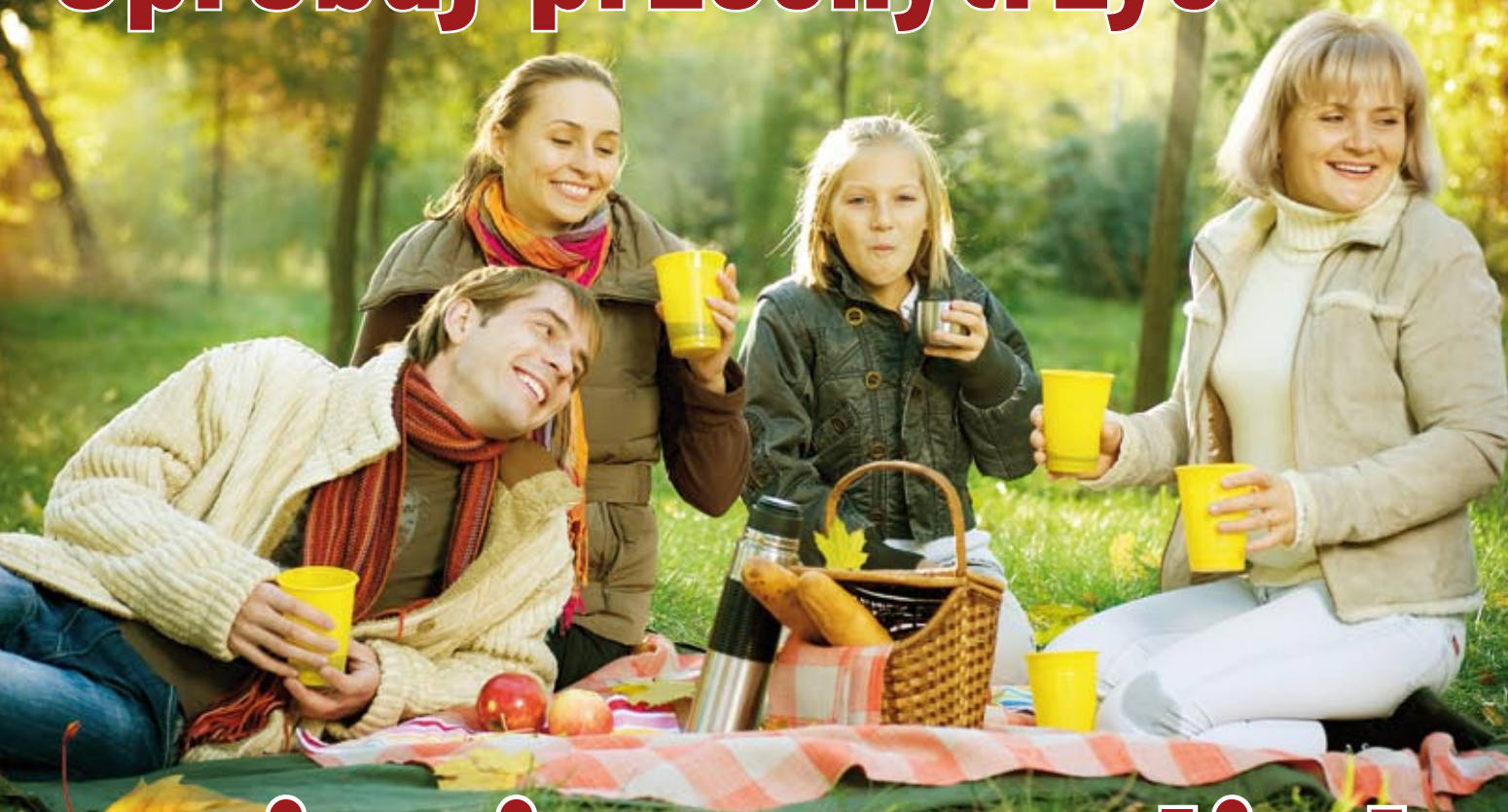


Spróbuj przechytrzyć



jesienny splin!

Pogoda za oknem wydaje Ci się nieprzyjazna, jesteś ociężały, brak Ci energii i kolejny dzień nie masz ochoty wyjść z domu... Może to chandra?

Gdy minęła już piękna, złota jesień, kolorowe liście opadły z drzew, jest coraz mniej słońca i chłód zaczyna nam coraz bardziej doskwierać, zaczynamy postrzegać świat w ciemnych barwach. Świadomość, że poprawa pogody nie nastąpi zbyt szybko nie wpływa pozytywnie na naszą kondycję. Negatywne odczucia takie jak zły nastrój, senność, rozdrażnienie, osłabienie mogą być objawami chandry, która jest powszechnym zjawiskiem w okresie jesiennie - zimowym. Każdy z nas ma lepsze i gorsze dni, jednak bez względu na wiek i płeć, chandra może dopaść każdego. Nie jest niebezpieczna dla naszego zdrowia i nie należy mylić jej z depresją, choć oczy-

wiście początkowo niegroźnie wyglądające objawy mogą się przerodzić w poważniejszy stan. Jak w przypadku każdej dolegliwości, lepiej zapobiegać stanom przygnębienia niż je leczyć. Właśnie dlatego miejmy wyostrzoną czujność i dbajmy o naszą kondycję psychiczną i fizyczną.

Dlaczego dopada nas chandra i jakie są jej przyczyny?

Nasz organizm reaguje w ten sposób na zmianę pogody. Krótsze dni, czyli mniej dostarczanego światła, stymulują nasz organizm do wytwarzania większej ilości melatoniny – hormonu, który odpowiada za senność. W okresie letnim wydzielania się jej kilka razy mniej, stąd

odczuwalna różnica naszego samopoczucia przy zmieniających się porach roku. Wśród innych przyczyn może być także długo utrzymujący się stres na tle rodzinnym czy zawodowym lub po prostu zmęczenie.

W jaki sposób zadbać o dobry humor i samopoczucie?

Każdy ma własną metodę na poprawę humoru, dlatego przy spadkach nastroju, warto zastanowić się, co należałoby zmienić w swoim życiu lub po co sięgnąć, by przywrócić dobre samopoczucie. Znalezienie rozwiązania na powracające smutki może okazać się zupełnie proste. Przedstawiamy trzy sposoby pozytywnie wpływające na nastrój. Być może jedna

z nich okaże się idealna dla Ciebie?

1. Odpoczynek

Dla niektórych osób doskonałym sposobem na chandrę jest odpoczynek od codzien-



nych zajęć. Pomóc może kilkudniowy wyjazd, by zmienić otoczenie i oderwać się od codzienności, jednak czasami wystarcza wzbogacenie planu dnia o nowe zajęcia. Zamiast spędzać samotnie wolny czas w domu, warto przebywać jak najwięcej wśród ludzi, by móc porozmawiać i chociaż na jakiś czas zapomnieć o swoich problemach.

2. Dieta

Niewłaściwa dieta może przyczynić się do złego samopoczucia. W okresie jesienno-zimowym należy przyrządzać potrawy, które są bogate w witaminę C, kwas foliowy oraz magnez. Oprócz spożywania minimalnie przetworzonych produktów, warto zażywać suplementy diety uzupełniające niedobory składników w organizmie.

3. Ćwiczenia

Podczas ruchu organizm wydziela endorfiny – hormony szczęścia, które wywołują zadowolenie, jednocześnie redukując bóle i odrętwienia. Każda forma ćwiczeń fizycznych wpływa korzystnie na dobre samopoczucie, jednak dla zdrowia nie pozostaje bez znaczenia na jaki rodzaj wysiłku się decydujemy. Jeśli pogoda nie pozwala na zbyt częste spacerowanie, pole-

camy ćwiczenia w domu lub chodzenie na basen. W razie braku motywacji do wykonywania regularnych ćwiczeń, wskazane byłoby wybranie zajęć zorganizowanych, prowadzonych przez instruktora. Przy dokonywaniu wyboru, najważniejsze jest to, by dostosować wysiłek do wieku i swoich możliwości fizycznych.



Tylko Maglek B6 z najwyższą dawką jonów magnezu na rynku



- przy kurczach mięśni i drganiu powiek
- przy długotrwałym stresie
- przy przemęczeniu i znużeniu
- dla palaczy i kawoszy
- dla osób stosujących dietę ubogą w składniki mineralne
- na poprawę koncentracji

Maglek B₆ zawiera 51 mg jonów magnezu - najwyższą dawkę wśród leków magnezowych dostępnych na rynku. Zawiera mleczan magnezu - naturalną sól magnezu o doskonałej wchłanialności.

Maglek B6 ceniony przez farmaceutów został uhonorowany nagrodą Świata Farmacji w 2011 roku.



MAGLEK B6. Skład: 1 tabletkę zawiera: mleczan magnezu (Magnesii lactas) 500 mg (51 mg Mg²⁺) chlorowodorek pirydoksyny (Pyridoxini hydrochloridum) 5 mg.

Wskazania do stosowania: Profilaktyka niedoboru magnezu i witaminy B6: przy niewystarczającej podaży w diecie, związanego ze stosowaniem leków moczopędnych, u osób stosujących dietę z wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, w leczeniu zwiększonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej ze skłonnością do napadów tęczykowych, u osób z chorobą wieńcową lub zaburzeniami rytmu serca i z niedoborem magnezu.

Dawkowanie i sposób podawania: Preparat przeznaczony jest dla osób dorosłych i dzieci powyżej 12. roku życia. W profilaktyce 1 do 2 tabletek na dobę przed lub po posiłku. W pozostałych wskazaniach – wg zaleceń lekarza. Nie stosować preparatu na czczo ponieważ może spowodować biegunkę.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, hipermagnezemia o różnej etiologii, ciężka niewydolność nerek, blok przedsionkowo-komorowy serca,

znaczne niedociśnienie tętnicze, myasthenia gravis, stosowanie lewodopy bez inhibitora obwodowej dekarboksylazy L-DOPA, preparatu nie należy stosować podczas biegunki.

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. Ustrzykowska 14A 05-170 Zakroczym

Pozwolenie MZ Nr 8913

lekam

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.