



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

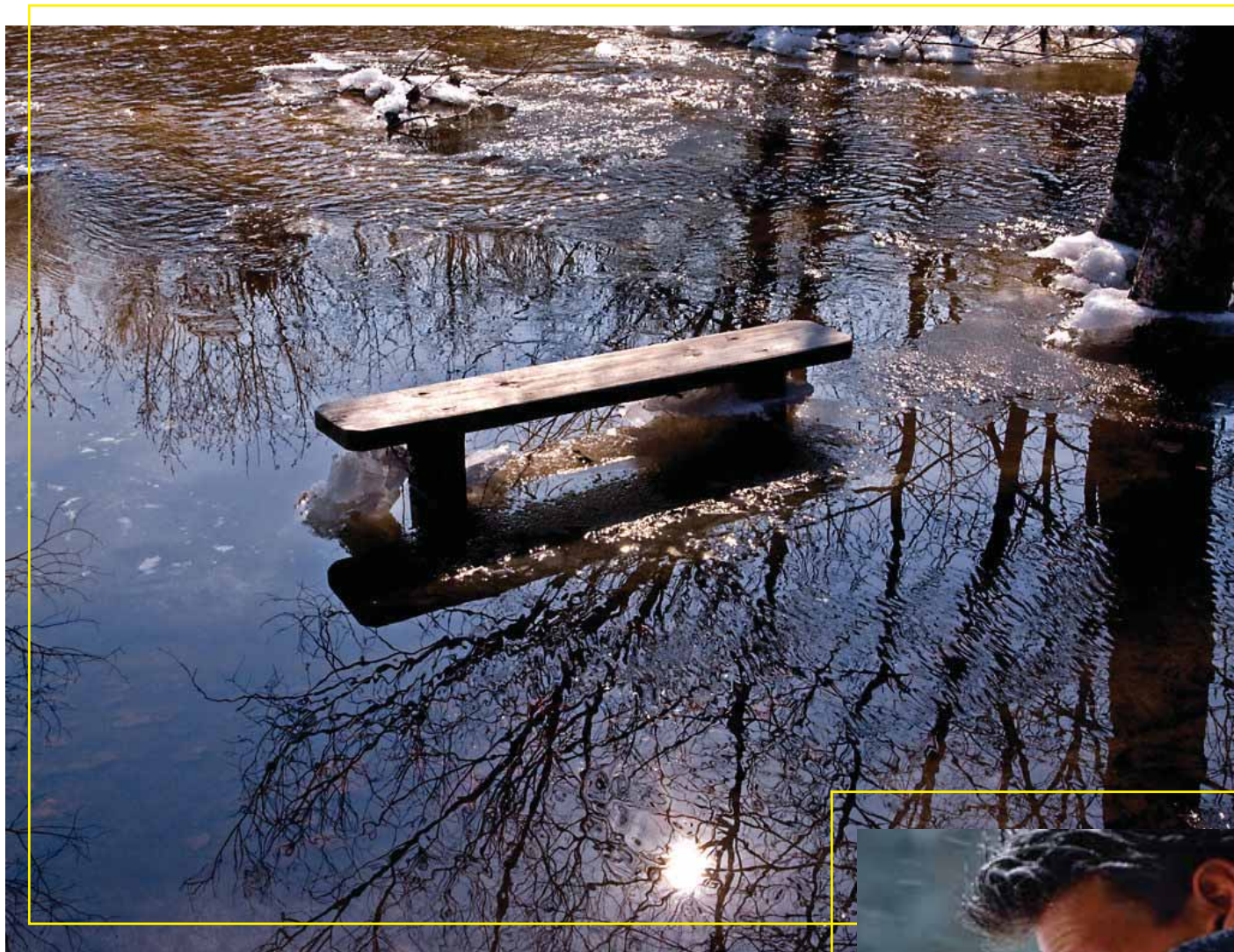


ДОЛОЙ

ВЕСЕННЮЮ ХАНДРУ!



**НАСТУПАЕТ ДОЛГОЖДАННАЯ ВЕСНА,
НА УЛИЦЕ СТАНОВИТСЯ ТЕПЛЕЕ, И СОЛНЦЕ ВСЁ ЧАЩЕ
ВЫГЛЯДЫВАЕТ ИЗ-ЗА ТУЧ, НО НЕ РЕДКО ВМЕСТО ЧУВСТВА
РАДОСТИ НАС ПРЕСЛЕДУЮТ СЛАБОСТЬ И ОБЩИЙ УПАДОК СИЛ.
ВОЗМОЖНО, ЭТО СИНДРОМ ВЕСЕННЕЙ УСТАЛОСТИ.**



Термин «весенняя усталость» говорит сам за себя. Обычные симптомы – постоянная усталость, вялость и плохое настроение. Встать с кровати – настоящая пытка, и для занятий спортом нет сил. Признаком весенней хандры могут быть также постоянные головные боли, снижение работоспособности и проблемы с концентрацией внимания.

Переход наших биологических часов на летнее время усложняется также неустойчивой весенней погодой: солнце, дождь, снег и резкий перепад температур заставляют наш организм постоянно подстраиваться к новым условиям.

Из-за этого испытывает перегрузки вегета-

тивная нервная система, нарушается кровообращение, истощаются защитные силы организма. Мы чувствуем себя усталыми и разбитыми, становимся уязвимыми для различных инфекций.

Другая причина хандры – нехватка солнечного света, который оказывает огромное влияние на жизнь природы и, разумеется, человека. Зимой и ранней весной из-за дефицита солнечного света может развиваться хроническая усталость, и даже депрессия.

ЧТО НАМ ПОМОЖЕТ?

Физическая активность

Зимой и ранней весной из-за плохой погоды значительно снижается физическая активность: велосипед заброшен, и на пробежки в сыром и мокром парке не хватает смелости. Но тренированный организм намного устойчивее к переменам погоды и перестраивается на весенний режим значительно легче. С наступлением весны повышать нагрузку надо постепенно: можно начать с пеших получасовых прогулок, которые надо постепенно удлинять, добавляя лёгкие упражнения (приседания, прыжки, растяжки и пр.).

Полноценный отдых

Ванна с гидромассажем или ароматными маслами, поход в баню или сауну помогут улучшить кровообращение после «зимней спячки» и расслабиться.

Рациональное питание

Весной следует перестроиться и на относительно лёгкую пищу, так как в тёплое время года организм затрачивает меньше энергии. Чем больше витаминов, тем лучше – они помогают организму адаптироваться. Несмотря на то что в магазинах можно найти всевозможные овощи и фрукты в любое время года, большинство из них выращено в тепличных условиях, и содержание витаминов в них снижено. Поэтому лучше дополнительно принимать специальные биологически активные добавки, содержащие необходимые в весеннее время нутриенты.





Коллоидная фитоформула Слип Контрол (фито-мелатонин Премикс®)

В любое время года, и особенно весной, мелатонин является незаменимым нутриентом для повышения защитных и восстановительных ресурсов организма. В составе коллоидной фитоформулы Слип Контрол содержится фито-мелатонин, идентичный мелатонину, вырабатываемому в организме человека.



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОКАЗАНА

Эксперименты итальянских учёных показали, что мелатонин усиливает выработку интерлейкина-2 (IL-2) и повышает эффективность клеток-киллеров – двух важнейших компонентов иммунной системы. Исследователи установили:

- мелатонин оказывает прямое стимулирующее действие на ткани иммунной системы;
- мелатонин косвенно воздействует на иммунную функцию посредством воздействия на тиреостимулирующий гормон;
- мелатонин оказывает влияние на метаболизм цинка, что в свою очередь играет важную роль в усилении иммунной функции.

Несколько лет тому назад американские учёные представи-

ли убедительное доказательство того, что мелатонин является очень мощным антиоксидантом, противодействующим чрезмерной активности свободных радикалов в организме. Сегодня свидетельства того, что мелатонин обладает антиоксидантными свойствами, стремительно множатся.

Во время недавних исследований, проведённых в Техасском научном центре здравоохранения, был установлен высокий антиоксидантный эффект мелатонина и его способность защищать от воздействия свободных радикалов различные отделы головного мозга.

В другом исследовании американских учёных было показано, что мелатонин защищает печень и лёгкие

от токсинов, оказывая также мощное антиоксидантное воздействие.

Кроме того, мелатонин замедляет процессы старения, оптимизирует

деятельность внутренних органов, формирует восстановительный сон, нейтрализует последствия влияния стресса на органы и ткани.

В весенний переходный период желательно пройти курс приёма коллоидных фитоформул, направленный на повышение защитных ресурсов, укрепление иммунитета и питательную поддержку организма, обеспечение его необходимыми витаминами и минералами. Для этого мы предлагаем специальную схему приёма коллоидных фитоформул, в которой действие Слип Контрола многократно усиливается коллоидными фитоформулами Имьюн Саппорт (для укрепления иммунитета) и Лайф Малти-Фактор (для питательной и энергетической поддержки каждой клетки организма).

| Коллоидные фитоформулы | утром | днём | вечером |
|------------------------|---------|------|---------|
| Слип Контрол | – | – | 5 мл |
| Имьюн Саппорт | 5–10 мл | – | 5–10 мл |
| Лайф Малти-Фактор | 5 мл | – | – |





ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН
Консультации доктора и информация
о коллоидных фитоформулах



Россия

Москва

+7 (495) 661-36-12

Владивосток

+7 (924) 336-35-66



Украина

+38 (093) 667-93-50



Казахстан

+7 (777) 890- 50-81

КОЛЛОИДНОГО ЗДОРОВЬЯ
И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
ВМЕСТЕ С АД^М MEDICINE

www.admedicine.ru
vopros@admedicine.ru