# Весенняя астения.

# Как повысить жизненный тонус?

Что такое астения?

Весенняя астения – это истощение организма, связанное с недостатком витаминов и минералов в продуктах питания, малоподвижным образом жизни, ненормированным рабочим днем, привычкой стимулировать нервную систему за счет кофеина. При астении болезненного состояния вроде бы нет, но ощущение разбитости не покидает человека даже после сна.

Симптомы астении

* Апатия
* Тревожность
* Плохой, поверхностный сон
* Повышенная нервная возбудимость
* Упадок сил
* Рассеянность
* Снижение остроты памяти
* Головокружения

Что делать?

Принимать витамины. Учитывая то, что астения чаще всего возникает на фоне дефицита витаминов и минералов, наша задача попытаться его восполнить. Для этого можно купить в аптеке витаминно-минеральный комплекс с витаминами С, А и группы В, запасы которых весной очень низкие.

Не забываем о прогулках. Несмотря на то, что астения – это истощение, лежать пластом на кровати врачи не рекомендуют. Поверьте, вы окажете своему организму несравнимо больше пользы, если заведете себе привычку хотя бы 1-2 часа в день гулять на свежем воздухе. Обыкновенные пешие прогулки с одной стороны уменьшат дефицит кислорода в крови, с другой – улучшат кровообращение. Кроме того, находясь на улице, вы получите порцию витамина D, которые вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Да и цвет лица после солнечных ванн станет гораздо лучше.

Пьем соки и компоты. Если где-то и остались витамины весной, то это в моркови, свекле и яблоках. А потому медики рекомендуют готовить из этих овощей и фруктов свежевыжатые соки. К примеру, из свеклы и яблок получится отличный фреш, если соблюдать соотношение 1 к 5. Ну а морковь и яблоки можно смешивать 50 на 50. Кроме того, специалисты советуют пить компоты из свежемороженых фруктов, кисели, травяные отвары (ромашка, мелисса, мята, боярышник). Отлично повышает жизненный тонус запаренный в термосе шиповник, облепиха, клюква, морошка, черника, черноплодная рябина. Особенно в сочетании с медом. А вот от кофеиносодержащих напитков лучше отказаться совсем или употреблять их только в самых крайних случаях.

Проращиваем пшеницу. Чтобы восполнить дефицит витаминов группы В, а также аскорбиновой кислоты можно прорастить на подоконнике пшеницу, рожь, овес. Для этого зерна следует хорошенько вымыть, залить теплой водой, дать набухнуть, затем воду слить, выложить их на влажную натуральную ткань и оставить на подоконнике. Как только проклюнутся небольшие росточки, зерна просушить, пропустить через мясорубку и еще раз подсушить. Полученную сухую смесь можно использовать как пищевую добавку к готовым блюдам (супам, кашам, салатам), добавляя по 1 ч. л. порошка для детей и по 1 ст. л. для взрослых. Хранить перемолотые злаки лучше в герметично закрытой стеклянной посуде.

Готовим витаминные добавки. Хорошо помогают в борьбе с весенней астенией и так называемые ЧМОКЛИ. В этом смешном названии зашифрованы основные составляющие: чернослив, мед, орехи, курага, лимон, изюм. Чтобы приготовить эту витаминную добавку следует все ингредиенты взять в равных количествах (по 200 г), промыть, залить кипятком, просушить, пропустить через мясорубку, хорошенько перемешать и, сложив в банку, употреблять по 1-2 чайной ложке натощак. Можно добавлять эту смесь в мюсли или овсяную кашу. Хранить в холодильнике.