PRODUKTINFO



Hektische Phasen gesund meistern

Hektik und Zeitdruck sind ständige Begleiter unseres Alltags geworden. Ganz klar, dass ständiger Stress auch Körper und Geist fordern. Hierbei ist es wichtig, auf die Gesundheit zu achten und dem Organismus das zu geben, was er benötigt, um solche Phasen zu meistern.

Stress ist per se aber nicht immer schlecht. Denn er hat auch seine guten Seiten und trainiert den Organismus. Das macht er, indem er auf die Energiereserven zurückgreift und Atmung sowie Herzschlag beschleunigt. Andere Funktionen wiederum werden vom Körper hintenangestellt wie etwa Verdauung oder Wachstum.

Positiver Stress kann uns antreiben und anspornen, Neues zu schaffen – wie beispielsweise in einer Prüfungssituation. Danach klingt diese Ausnahmesituation wieder ab. Negativer Stress, der den Körper sehr herausfordert, hält über längere Zeit an. Es gibt keine Entspannungsphasen mehr und man fühlt sich überfordert. Ist dies der Fall, sollte man etwas tun und diese Situation so schnell wie möglich aufbrechen und ändern.

Denn stehen wir unter Stress, laufen im Körper verschiedenste Stressreaktionen ständig auf Hochtouren. Die Folge kann sein, dass der Körper mit seinen Reserven irgendwann an seine Grenzen stößt: Das Immunsystem kann nicht mehr uneingeschränkt arbeiten, konzentrieren fällt schwer und auch das Einschlafen will nicht mehr so recht klappen.

Was kann man gegen Stress tun?

Zuerst ist es wichtig zu erkennen, dass man unter zu viel Stress steht. Ist der erste Schritt getan, gibt es viele einfache Dinge, die in den Alltag integriert werden können.

Bewegung und Sport sind wichtig, damit die Energie, die durch Stress entsteht, auch wieder abgebaut werden kann.

Zeit zum Abschalten ist wichtig, vor allem für den Geist. Pausen vom Computerbildschirm, Smartphone, aber auch von negativen Nachrichten sind von Bedeutung, um auch abschalten zu können. Auch vor dem Einschlafen kann eine entspannende Routine helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen und so leichter einzuschlafen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung reich an ausgewählten Mikronährstoffen ist die Basis für das Wohlbefinden. Doch gerade in hektischen Phasen kommt es vor, dass ein gesunder Speiseplan auf der Strecke bleibt. In solchen Zeiten können Supplemente eine ideale Unterstützung bieten.

Ausgewählte Mikronährstoffe unterstützen den Körper bei der Energiegewinnung, aber auch die Muskulatur sowie Psyche und Nerven. B-Vitamine wie B1, B3 und B5 (Pantothensäure) unterstützen die Psyche und Vitamin B2, Biotin und Vitamin B12 sind für das Nervensystem wichtig.

Das Spurenelement Magnesium wird auch oft als das "Anti-Stress-Mineral" bezeichnet. Es ist nicht nur für die Muskelfunktion von Bedeutung, auch der Energiestoffwechsel sowie Psyche und Nerven profitieren von einer ausreichenden Versorgung. Omega-3-Fettsäuren kommen in fettreichem Seefisch wie etwa Lachs oder Makrele vor. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche zu essen. Doch wenn wir ehrlich sind, schaffen wir das nicht immer.



AEZ APOTHEKE · BERATUNG IST UNSERE LEIDENSCHAFT

purecaps.net

PRODUKTINFO



Dabei sind die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA wichtig für die Gehirnfunktion. So kann das Gehirn auf die wichtigen Nährstoffe zurückgreifen, wenn es konzentriert und fokussiert arbeiten muss.

Pure Encapsulations® bietet eine breite Palette an Mikronährstoffen in geprüfter Qualität. B-Complex liefert alle acht B-Vitamine in der optimalen Zusammensetzung in einer kleinen veganen Kapsel. So kann man auch langfristig auf das Produkt zählen und es nutzen. Magnesium bietet Pure Encapsulations® in zwei verschiedenen organischen Verbindungen an – als Magnesiumcitrat oder als Magnesiumglycinat - mit sehr guter Bioverfügbarkeit. EPA/DHA essentials liefert die beiden Omega-3-Fettsäuren in idealer Dosierung und geprüfter Qualität.

Für die ganze Familie gibt es auch DHA Junior. Die Kapseln können zerkaut oder auch in ein Joghurt oder Brei eingerührt werden und schmecken angenehm nach Zitrone. Alle Fischöl-Produkte von Pure Encpasulations® werden auf Schwermetalle, Dioxine und Furan sowie noch weiter Schadstoffe überprüft, damit eine Belastung mit diesem ausgeschlossen werden kann.



AEZ APOTHEKE · BERATUNG IST UNSERE LEIDENSCHAFT

purecaps.net