**Informacja prasowa**

**Chorzów, 12.04.2024 r.**

**Przesilenie wiosenne. Symptomy sezonowego spadku energii**

**Nadejście wiosny to czas, którego z reguły oczekuje się z utęsknieniem. Jednak paradoksalnie zdarza się, że zamiast cieszyć się tym ożywczym okresem, często odczuwa się zmęczenie, apatię i spadek energii. To objawy przesilenia wiosennego, określanego czasem jako depresja sezonowa. Jego symptomy potrafią skutecznie zaburzyć komfort codziennego funkcjonowania i dobre samopoczucie.**

Początek pory wiosennej to dla naszego ciała duże wyzwanie. Coraz dłuższy dzień i zwiększająca się ilość światła słonecznego wpływają na pracę układu hormonalnego, co ma bezpośrednie przełożenie na funkcjonowanie organizmu oraz odczuwany nastrój. Organizm dostosowuje się do nowych warunków i zachodzących w przyrodzie zmian, jednak modyfikacje ilości wydzielanych hormonów mogą przejściowo prowadzić do rozdrażnienia, zmęczenia, a nawet depresji.

Przyjmuje się, że przesilenie wiosenne zaczyna się w marcu i trwa do końca kwietnia. W tych miesiącach doświadczamy częstych zmian ciśnienia atmosferycznego i dynamicznych zmian pogodowych, co także odbija się na samopoczuciu. Czas przedwiośnia bywa niesprzyjający również pod względem dietetycznym, a deficyt naturalnych witamin i minerałów na talerzach może negatywnie wpływać na zdrowie, osłabiać skórę, włosy i paznokcie oraz zmniejszać poziom energii. Do najczęstszych objawów przesilenia wiosennego można zaliczyć brak energii, nadmierną senność, zmęczenie, problemy z koncentracją i snem, bóle głowy oraz obniżoną odporność.

*W tym trudnym okresie dodatkowe wsparcie w postaci suplementów diety może okazać się nieocenione. Jedną z propozycji jest preparat EstroVita Immuno, zawierający niezbędne, nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, 6, 9, a także witaminy A, D, E, K, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Dzięki obecności oleju z czarnej porzeczki oraz olejku z rozmarynu, produkt ten wzmacnia naturalną obronę organizmu. Odpowiednim wyborem będzie także PostVital active. Innowacyjna, postbiotyczna formuła preparatu to kompozycja składników aktywnych o potwierdzonym badaniami, pozytywnym wpływie na układ immunologiczny i naturalną odporność organizmu, dodatkowo wzbogacona ekstraktem z żeń-szenia koreańskiego i ekstraktem z miłorzębu japońskiego –* mówi **dr n. med. Edyta Blus, starsza specjalistka ds. badań i rozwoju w onesano, producencie naturalnych suplementów diety.**

Nadejście wiosny to także czas, gdy naturalnie odczuwamy potrzebę zmian i nowych wyzwań. Jednak, aby uniknąć negatywnych skutków przesilenia, ważne jest, aby podejść do wszelkich aktywności z umiarem. Jeśli czujemy zmęczenie, pozwólmy sobie na odpoczynek. Planujmy krótkie urlopy, spędzajmy więcej czasu na świeżym powietrzu i dbajmy o odpowiednią ilość snu. Ponadto, wiosenne słońce to doskonała okazja do naładowania baterii. Nie można jednak zapominać o ochronie skóry, dlatego zawsze warto mieć przy sobie krem z filtrem ochronnym. Czas spędzony na zewnątrz, na przykład podczas wycieczek rowerowych czy spacerów, pozytywnie wpłynie na samopoczucie oraz zwiększy produkcję witaminy D w organizmie.

Przesilenie wiosenne i związany z nim spadek formy oraz depresja sezonowa nie muszą być wyzwaniem nie do pokonania. Z odpowiednią wiedzą, właściwie dobraną suplementacją oraz troską o to, aby słuchać własnego organizmu, można szybko pokonać objawy przesilenia oraz zacząć w pełni cieszyć się wiosenną energią.

**\*\*\***

**Onesano** jest firmą biotechnologiczną, zaawansowanym i innowacyjnym producentem **naturalnych suplementów diety.** Sercem onesano są zakłady produkcyjne zlokalizowane w Czechowicach-Dziedzicach,posiadające własne laboratorium oraz wykwalifikowaną kadrę specjalistów. To dzięki nim onesano może szczycić się autorskimi recepturami, opatentowanymi składami i innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi. Produkcja jest realizowana w oparciu o najwyższe standardy, z poszanowaniem środowiska naturalnego. Bazę linii produkcyjnych stanowi EstroVita – w 100% roślinny suplement diety zawierający kwasy omega 3,6,9, pozyskany z mieszaniny co najmniej czterech olejów, wzbogacony o naturalne witaminy oraz PostVital, suplementy diety zawierające unikalny postbiotyk **drożdży** *Yarrowia lipolytica* wpisany na listę Novel Food. Onesano jest firmą z polskim kapitałem, prowadzącą produkcję w naszym kraju i w pełni kontrolującą cały proces produkcyjny. Głównym obszarem działalności jest produkcja naturalnych suplementów diety w postaci bioestrów i unikalnego postbiotyku oraz funkcjonalnych dodatków do żywności zorientowanych na rynek spożywczy. Firma produkuje również preparaty dla zwierząt towarzyszących oraz posiada dedykowaną ofertę produktową dla rolnictwa. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Chorzowie.**

**Więcej informacji:**

[**www.onesano.pl**](http://www.onesano.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: [bartosz.sosnowka@dwapiar.pl](mailto:bartosz.sosnowka@dwapiar.pl)

M: 517 476 361