

Astenia primaveral: desequilibrio neuroquímico y alteración del sueño

Fórmulas científicamente respaldadas para ayudarte a sentirte bien, descansar mejor y afrontar el día con energía positiva durante la transición del invierno a la primavera.

La astenia primaveral es un trastorno que afecta a algunas personas durante la transición del invierno a la primavera. Se caracteriza por sensación de cansancio, fatiga, falta de energía, apatía, irritabilidad y dificultad para concentrarse. No se trata de una enfermedad, sino de un trastorno adaptativo incluido dentro de los denominados trastornos afectivos estacionales.

No existe una única causa clara que explique la aparición de la **astenia primaveral**, sino que se considera que es el resultado de una combinación de varios factores, estando casi todos ellos relacionados con los **cambios climáticos** asociados al cambio de una estación a otra. Las causas más habituales son:

Desfase horario

El adelanto de una hora en el reloj altera el ritmo circadiano, que es el ciclo biológico que regula el sueño y la vigilia. Esto puede provocar un desequilibrio en el sueño y una menor secreción de melatonina, la hormona que favorece un buen descanso nocturno.

Desequilibrio en los neurotransmisores

El aumento de las horas de luz y las variaciones de temperatura alteran la producción de serotonina, dopamina, melatonina y GABA, neurotransmisores esenciales para regular el estado de ánimo, la energía y el descanso.

Cambios repentinos de tiempo

Los cambios constantes de temperatura, presión atmosférica y humedad propios de la primavera hacen que nuestro cuerpo intente mantenernos estables. Esto no solo estresa nuestro sistema inmunológico, sino que dificulta el descanso y contribuye a aumentar la sensación de fatiga.



Para recuperar el equilibrio neuroquímico y combatir la astenia primaveral:

SAFFRON



- 30 VegCaps - Sin gluten - Apto para veganos -

→ Bienestar emocional y reducción del estrés.

Modo de empleo: Tomar una cápsula vegetal al día con vaso de agua.



Contenido medio (por VegCap):

Affron® Saffron (<i>Crocus sativus</i>)	30 mg
[extracto del estigma] (garantiza 1 mg [3,5%] Lepticrosalides®)	
Glicina	500 mg

Affron® es una marca registrada de Pharmactive Biotech Products, S.L.U.

