

# L'astènia

L'astènia primaveral és un estat passatger que afecta persones molt sensibles als canvis de temps. Com sempre, cal descartar patologies que requereixin un tractament o atenció mèdica. I, a partir d'ací hi ha un ampli ventall de productes naturals que ens poden ajudar a millorar l'estat de cada persona.

És interessant consultar un metge especialitzat en medicina preventiva perquè sempre cal individualitzar els tractaments, encara que portin l'etiqueta de "natural". Com que tenim constitucions diferents, potser allò que li va bé a un amic, a nosaltres no ens convé gens. La feina d'un metge amb un bon bagatge en aquest tema és, precisament, ajudar cada persona a conèixer el seu cos i la seva manera psicològica de reaccionar davant de les coses. Només d'aquesta manera podem prevenir moltes malalties sense caure en una automedicació que, encara que sigui amb productes naturals, pot no ser convenient.

Malauradament, cada dia és més freqüent l'estat de cansament crònic. La majoria de persones ens veiem avessades a portar una vida poc respectuosa amb nosaltres mateixos. Hi ha moltes persones que, després d'anys de tirar endavant, arriben al seu límit. El cos comença a avisar i el símptoma inicial més freqüent és, precisament, el cansament acompanyat normalment d'estats d'ànim com irritabilitat, tristesa, desànim, ansietat, cames cansades, adoloriment de tot el cos, lesions més freqüents, desordres digestius, símptomes a la pell... Això és el preludi de moltes malalties més cròniques com la fibromiàlgia i probablement moltes altres que actualment encara no hem pogut relacionar.

Disposem de bones tècniques com l'electrosegmentograma, per mesurar el cansament quan dura més del comte. Així, en funció del resultat obtingut, es pot fer una bona planificació per intentar prevenir alguns problemes crònics que a llarg termini, esdevenen irreversibles.