

Igapäevane salavaenlane – VÄSIMUMIS

Apteeker Riina Veersalu annab nõu, kuidas väsimust võita ja igapäevaprobleemidele naerusuiselt vastu panna.



Riina Veersalu on staažikas apteeker, kes on apteegis töötanud ja ravimitega tegelenud juba palju aastaid. Riina on silmnähtavalt energiline, häid sõnu ning naeratusi jätkub tal igale patsiendile.

Praegu on käes aastaaeg, mil inimesed on sageli väsinud, energiast ning teotahtest jääb puudu. Mida soovitate väsimuse puhul oma patsientidele?

Mõni aeg tagasi ilmus apteegiletile preparaat B-Kompleks Letsitiin. Koostiselt tundus see mulle kohe huvitav - sisaldab B-grupi vitamiine, looduslikku letsitiini, küüslaugupulbrit ning magneesiumi. Proovisin ka ise B-Kompleks Letsitiini. Võtsin igal hommikul peale hommikusööki ühe kapsli sisse ja nii kuu aega järjest. Tulemus oli minu jaoks positiivne. Sain juurde energiat ning mis kõige huvitavam – mälu paranes, numbrid hakkasid parimini meelde jääma.

Miks otsustasite B-Kompleks Letsitiini proovida?

Kui ikka tähtsad asjad kipuvad ununema või kui ei suuda ennast kokku võtta ning keskenduda, on õige aeg midagi ette võtta. Mulle tundus, et just B-Kompleks Letsitiin võiks mulle abiks olla.

B-Kompleks Letsitiini kasutamine annab häid tulemusi vaimse väsimuse, aju ülekoormatuse ning närvisüsteemi ülepinge korral. Kuna preparaadis sisaldub ka küüslauk, tõstab see organismi kaitsevõimet haiguste perioodil. Olen B-Kompleks Letsitiini soovitanud ka eakamatele patsientidele, kes kurdavad oma halveneva mälu üle.

Kui kaua soovitate B-Kompleks Letsitiini tarvitada?

Kindlasti on vajalik selle preparaadi kasutamine natuke pikema perioodi vältel. Mina soovitan seda tarvitada vähemalt paar kuud järjest, et saavutada parimaid tulemusi.

Parimad soovid oma patsientidele!

Soovin alati, et patsiendid leiaksid parima lahenduse oma tervisemuredele. Hea enesetunne ning enesega rahulolu on meile kõigile väga tähtis. Soovin kõigile patsientidele omalt poolt tugevat tervist ning meeldivat koostööd!



Väsimusest

Väsimus peegeldab organismipoolset kaitset. Et inimene enesest viimast välja ei pigistaks, hakkab keha end kaitsma. Reeglina kurnab inimese organismi liigne füüsiline või vaimne koormus, pidev stress, üleliigne kehakaal, suitsetamine, alkoholi tarbimine ja muidu ebaratsionaalne toitumine.

Tihti üritatakse väsimusest kurnatud organismi turgutada näiteks kohvi, tee, kakao, šokolaadi, zenženni, energijookidega jm. Need toimivad küll ergutavalt, aga ainult tänu sellele, et innustavad organismi kasutama rohkem energiaruusi. Kui aga organismil on varusid niigi napilt, võib selliste ainete tarvitamine kasu asemel hoopis kahju tuua.

Energiaaruude taastamiseks on eelkõige oluline tervislik ja regulaarne toitumine. Väsimuse tekkel mängivad olulist rolli B-grupi vitamiinid, mille puudusel ilmneb vaimne ja kehaline väsimus, mälu nõrgenemine, närvilisus, unetus. Aju tööks vajab organism lisaks veel teisi komponente. Üks neist on letsitiin, mida nimetatakse ka „targaks rasvaks“.

B-Kompleks Letsitiin:

- Annab energiat
- Suurendab vaimset töövõimet
- Parandab mälu ja keskendumisvõimet
- Vähendab stressi tekkevõimalust



Lisainfo apteekidest või www.bkompleks.net
KBM PHARMA