



SXC.HU

sed ja magusad limonaadid ei kuulu tasakaalustatud menüüsse ja võiksid jääda pigem erandiks.

Organismi piitsutamine energijookide ning liigse kohvi või musta teega teeb aga kasu asemel kahju ning tagajärjeks on vastupanuvõime langus haigusetekitajatele.

Puhkus ja uni on tähtis

Peale toitumise peab tasakaalustatud olema ka töö- ja puhkerežiim. Uneaja arvelt ei tohiks võtta minutitki! Täiskasvanud inimene vajab üldreeglina 7–8 tundi und päevas. Öine piiratud uneaeg toob päevase väsimuse, tukkumise autoroolis ja kodus televiisori ees, hiljem on õhtune uinumine probleemataoline.

Pinged tööl ja lähedastega kipuvad samuti und häirima – siis on mõistlik aeg hetkeks maha võtta ja mõelda võimalike lahenduste peale, samuti pingete leevendamisele. Parim valik siin on mõõdukas kehaline tegevus, kas või õhtuse jalutuskäigu näol, aga ka meeldivad rituaalid enne magamaminekut, mis aitaksid lõõgastuda: rahustav tee, soe dušš, massaaž, meeldivast raamatust peatüki lugemine, rahustava muusika kuulamine.

Kui oma jõududega hakkama ei saa ning väsimus ja viirushaigused juba pikemat aega kimbutavad, võib abi küsida apteegist, eelkõige aga oma arsti käest.

Vitamiinikuur võib kasuks tulla, teinekord on abi ka muudest organismi turgutavatest käsimumüügi-preparaatidest, haigestumise puhul kindlasti sümptomeid leevendavatest ravimitest. Siin aga peaks nõu küsima spetsialisti käest.

Pikaajaline väsimus võib olla ka tõsisema haiguse tundemärk (aneemia, depressioon, kroonilise haiguse ägenemine jm), mistõttu ei tohiks seda siiski tähelepanuta jätta ja kuude kaupa vitamiine krõbistades seisundi paranemist oodata. Soovitav oleks pöörduda perearsti poole, kes otsustab edasiste uuringute vajaduse.

EVELIN JÕEMÄGI
perearst-resident

ÄRRITUS KURGUS?

SOOVID TUGEVDADA ORGANISMI?



PROPOLKI imemistabletid taruvaigekstrakti ja C-vitamiiniga ERINEVAD MAITSED – ROHKEM VÕIMALUSI

PROPOLKI kibuvitsa- ja vaarikaekstraktiga
Kibuvits on üks kõige väärtuslikematest C-vitamiini allikatest.

PROPOLKI ingveri- ja aaloeekstraktiga
Aaloe on tuntud niisutavate omaduste poolest ning tugevdab immuunsüsteemi. Ingveriekstrakt soodustab süljeeritust kaitstes sellega suu ja kurgu limaskesta kuivamise eest.

PROPOLKI sidrunimaitsetised
Värskendava sidrunimaitsega.

PROPOLKI suhkruvabad
Magusaineaga imemistabletid neile, kes ei saa või ei soovi kasutada suhkrut sisaldavaid tablette.

Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.