



Talveuneks ei ole aega?

Pikk ja pime talv on looduses üldiselt puhkeaeg. Paraku inimene oma tublides looduse rütme ei arvesta. Töökoormuse ja kiire elutempo tõttu pigistatakse endast viimane, kuid meie võimetus on piirid. Tulemuseks on väsimus, energiapuudus ning stress.

Väsimustunne on üks sagedasemaid arstile esitatavaid kaebusi. Tihti pole inimesed teadlikud, millega võiks väsimusest kurnatud organismi turgutada. Perearst Merle Muda annab omapoolseid soovitusi väsimuse leevendamiseks.

Perearst Merle Muda:

„Meie kliimavöötmes on väga pikalt külma, sombust ja pimedat aega. Hommikul, kui ärkame, on pime, õhtul töölt koju minnes on jälle pime. Kuna „akude“ laadimiseks on ainult kolm suvekuud, on inimesed väsinud.

Mina soovitan väsimuse korral esmalt alati

puhkust - tuleb leida aega puhkuseks. Samuti tuleb korrapäraselt toituda ja toit olgu värsked ning tervislik. Kuna väsimuse tekkel mängivad olulist rolli B-grupi vitamiinid, tuleks toiduks kasutada kindlasti B-grupi vitamiinide rohkeid toiduaineid, näiteks leib, liha, maks. Aju tööks vajab inimene ka teisi toidukomponente. Üks neist on letsitiin, mida nimetatakse ka „targaks rasvaks“.

Viimasel ajal olen hakanud väsimuse korral soovitada B-Kompleks Letsitiini kapsleid. Kapslid sisaldavad B-grupi vitamiine, letsitiini, magneesiumi ja küüslaugupulbrit. B-grupi vitamiinid soodustavad aju aine-

vahetust, väldivad mälu halvenemist, närvilisust ja unetust.

Magneesium avaldab soodsat toimet südamele ja veresoonekonnale. Letsitiin on tähtis närvirakkude toitainet, mistõttu soodustab mälu- ja keskendumisprotsesse. Küüslaugupulber tõstab aga organismi vastupanuvõimet haigustele.

B-Kompleks Letsitiini tuleb võtta 1 kapsel päevas pärast hommikusööki koos vedelikuga. Kuur peaks kestma vähemalt üks kuu, sõltuvalt enesetundest võib preparaati kasutada ka pikema kuurina.”

B-Kompleks Letsitiin:

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



B-Kompleks Letsitiinist on abi saanud paljud kasutajad:

Katrin (26): Hakkasin B-Kompleks Letsitiini kasutama, kuna mind vaevasid jõuetus ja väsimus, mis olid kestnud juba kuu aega. Pöördusin oma murega perearsti poole, kes soovitas mul proovida B-Kompleks Letsitiini kapsleid. Toime oli selline, nagu lootsin – minu enesetunne paranes tunduvalt juba peale 1,5 nädalat kapslite tarvitamist. Jõudsin jälle rohkem, olin tunduvalt rahulikum ja rõõmsam inimene.

Kaja (46): Gripijärgselt jäi mul pikaks ajaks kestma tugev väsimus, haigutasin pide-

valt, tundsin nõrkust. Samas kõik analüüsid olid korras. Siis soovitas arst mul proovida B-Kompleks Letsitiini kapsleid. Juba kolmanda nädala lõpus oli enesetunne hea, jõuetus ja väsimus kadusid täielikult.

Marika: Minu 12 aastane poeg kannatas juba pikemat aega isutuse ja kooliväsimuse all. Ta oli väga kehva isuga laps mul juba mitu aastat. Kuulsin B-Kompleks Letsitiinist oma tuttavalt, kes arvas, et tootest võiks meile abi olla. Umbes 3 nädala möödudes lapsel väsimus vähenes ning paranes ka söögiisu.

KBM PHARMA

B-Kompleks Letsitiin kapslid on müügil apteekides.
Lisainfo tel. 7 338 080 või www.bkompleks.net