

# Väsimus ja kurnatus – igasügisene nuhtlus?



**Väsimusest on viimasel ajal saanud meie kõigi vaenlane. Tööd on palju ja elu on kiire. Aega puhkuseks ja jõuvarude taastamiseks ei ole piisavalt. Nii tekibki väsimus, närvilisus ja kasvav ükskõiksus, mis võib viia keskendumisvõime ja mälu halvenemiseni.**

## Millest tekib väsimus?

Väsimus on tegelikult organismipoolne kaitse. Et inimene enesest viimast välja ei pigistaks, hakkab keha end kaitsma. Paljudel juhtudel on väsimus seotud pideva stressiga, üleliigse kehakaaluga, suitsetamise, alkoholi tarbimisega ja muidugi ebaratsionaalse toitumisega. Süüakse enamasti väheväärtuslikku toitu, milles ei sisaldu piisaval hulgal organismile vajalikke vitamiine.

## Kuidas väsimusega võidelda?

Tuleb leida aega puhkuseks. Edasi vaadake üle oma toitumisharjumused. Energiavarude taastamiseks on oluline tervislik ja regulaarne toitumine. Sööge vähemalt kolm korda päevas, võimalusel vitamiinirikast ja vähem töödeldud toitu. Aju tööks on eriti vajalikud B-grupi vitamiinid, mis aitavad muuta süsivesikud vaimsele tööle vajaminevaks glükoosiks. Glükoosi kasutavad muuhulgas toitanena ajurakud. Aju tööks on vaja ka teisi toidukomponente. Üks neist on letsitiin, mida nimetatakse ka „targaks rasvaks“.

Paraku ei ole alati aega tervislikult toituda ja puhata. Teisalt, intensiivse töö puhul ei piisa

## B-Kompleks Letsitiin:

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

alati toidust saadavatest vitamiinidest, et kaitsa end väsimuse eest. Oleks vaja lisaenergiat. Jõudu andvate ainetena kasutatakse kohvi, teed, kakaod, šokolaadi, zenšenni, energiajooke jm. Nad toimivad ergutavalt tänu sellele, et innustavad organismi kasutama rohkem energiavarusid. Kui aga organismil on varusid niigi napilt, võib selliste ainete tarvitamine kasu asemel kahju tuua.

## Kapslid väsimuse vastu!

Üks hea ja toimiv vahend väsimusega võitlemises on B-Kompleks Letsitiin kapslid, mis sisaldavad B-grupi vitamiine, looduslikku letsitiini, küüslaugupulbrit ja magneesiumi. Tänu nendele komponentidele paraneb mälu, keskendumisvõime ja emotsionaalne tasakaal.

Tõhusaima toime saamiseks on koostisained koondatud ühte kapslisse õiges vahekorras, arvestades organismi vajadusi. B-Kompleks Letsitiini tuleb võtta 1 kapsel päevas pärast hommikusööki koos vedelikuga kuu aega järjest. Sõltuvalt enesetundest võib preparaati kasutada ka pikema kuurina.

