

Yorgunluk sarmalından kurtulun



Medivitan®
Tıbbi takviye kürü

Kendinizi yorgun mu hissediyorsunuz? Stres altında mısınız? **Bitkin misiniz?**

Bir işte çalışan, bir aileyi „yöneten“ veya günlük yaşamda bir çok zorlukla boğuşan herkes tükenmişliğin belirtileri ile tanışmıştır. Bunlar çoğunlukla – örn. zor bir sorun çözüldüğünde veya büyük bir gerginlik sonrası gevşeme aşamasına geçildiğinde - tekrar ortadan kalkar.

Ancak hissedilen baskı haftalara yayıldığında, yorgunluk sarmalı dediğimiz o sarmalın içine giderek daha fazla gömülürüz. Belirtileri yeterince erken fark edenler bu duruma son verip geri dönüş sağlayabilirler. İşte sorun tam da burada yatmaktadır.

Soru sorulan kişilerin %49'u: „Kendimi çoğu zaman boş ve yorgun hissediyorum ve boş zamanlarımda da yeterince dinlenemiyorum“ diyor.*

Yorgunluk sendromunun aldatıcı yanı

O kadar sinsice gelişir ki, kişiler bir şeylerin yolunda olmadığını anladıklarında artık çok geçtir. Kişi adım adım, sonu yorgunluk olan bir bitkinlik sarmalının içine „çekilir“.

* Kaynak: INIFES 2005

Vücut baş kaldırdığında: Giderek daha fazla kişi yorgunluk, isteksizlik, uyku bozukluğu veya konsantrasyon zayıflığı sorunuyla boğuşuyor. Sınırlarını zorlamak zorunda bırakıldığını düşünen insanların sayısı hiç bir zaman bugünkü kadar yüksek olmamıştı.

Uzmanlar bu nedenle erken destek almanızı öneriyorlar. Doktorunuza tıbbi takviye kürü **Medivitan®**'ın bedensel ve zihinsel enerjinizi geri kazanmak için size hızlı ve kalıcı bir şekilde nasıl yardımcı olabileceğini sorun.

Yorgunluk sarmalı

Her yorulma bireyseldir ve aşama aşama gelişir. Yorgunluk kendi iniş dinamiğini geliştirebildiğinden, daha ilk belirtilerden itibaren ciddiye alınması ve zamanında tıbbi yardıma başvurulması önemlidir.



İlk belirtiler çoğunlukla enerji kaybı ve uyku bozukluklarıdır. Aynı şekilde, kalıcı gündüz yorgunluğu ve baş ve sırt ağrıları gibi her çeşit ağrı da bunlara dahildir. Kişi üzerinde çok fazla yük olduğunu hisseder ve günlük işlerin üstesinden alışıldığı gibi gelemeyeceğine inanır.

Bedensel yorgunluğun yanı sıra davranış değişiklikleri de ortaya çıktığında durum kritik bir hal alır. Kişi içine kapanır, insanlardan kaçır, çoğu zaman asabi ve hafif saldırgan tepkiler verir. Performans eksikliğini daha fazla çalışarak dengelemeye çalışır, iniş sarmalı hızlanır.

Durum kritikleşir: Günlük yaşama dair sevinç kaybolur. Hiç bir şeyden keyif alınmaz, her şey yorucu gelir. Memnuniyetsizlik ve aldırma artar. Duygudurum sık sık endişeye ve umutsuzluğa dönüşür.

Yorgunluk ve nedenleri

Yorgunluğun belirtileri ne denli çok yönlü ise, nedenleri de o denli farklıdır.

B12, B6 Vitaminleri ve folik asit eksikliği yorgunluğun tetikleyicisi olabilir. Stres, dengesiz beslenme, emilim bozuklukları (vitaminlerin vücut tarafından yeterince alınmaması) veya farklı ilaçların kullanılması da B Vitaminini tedariğinin yetersiz kalmasına yol açabilir. Bir çok kişi bu durumdan etkilenmektedir.



B6, B12 ve folik asit yetersizliğinin en yaygın nedenleri

Belli yaşam koşullarında bunlara duyulan gereksinimin artması:

- Stres
- Psikolojik sıkıntılar
- Ameliyat sonrası dönemler
- Yaşlılık
- Gebelik ve emzirme dönemi
- Yoğun spor
- Ateş
- Sigara içmek

Aşağıdaki nedenlerle kötü ve yetersiz beslenme:

- Değişen yemek yeme alışkanlıkları
- Dengesiz beslenme (örn. fazla hazır yiyecek, uzun diyetler, vejeteryan veya vegan)
- Çiğneme sorunları

Hastalığa bağlı beslenme yetersizliği

- Emilim bozukluğu (rezorpsiyon bozukluğu), daha çok yaşlı insanlarda, kronik mide mukozası iltihabı veya iltihaplı bağırsak hastalıkları
- Karaciğer hastalıkları nedeni ile depolama işlevi bozuklukları

İlaç kullanımına bağlı beslenme yetersizliği

- Doğum kontrol hapları
- Astım ilaçları (teofilin)
- Diyabet ilaçları (metformin)
- Bazı romatizma ilaçları
- Proton pompası inhibitörleri (örn. omeprazol)
- H2-Blokerleri (simetidin, ranitidin)
- L-Dopamin

Medivitan®

Doktorunuzun önerdiği takviye kürü

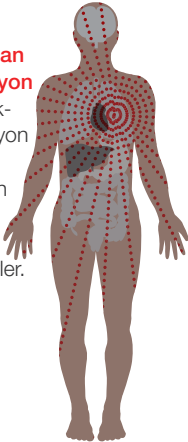
Medivitan® – daha fazlasını sunan tıbbi takviye kürü.

Hücre metabolizması ve sinir fonksiyonu için optimal dozda birbiriyle özel olarak uyumlu B6, B12 ve folik asit yapı taşı kombinasyonu yalnızca Medivitan®’da bulunur. Bu benzersiz bileşim, karşılığını güncel araştırmalarda bulmuş olup, kendini yıllardır en iyi şekilde kanıtlamıştır. Bu yolla bedensel ve zihinsel performansınızı ve enerjinizi doğrudan geri kazanırsınız.

Medivitan®-Takviye Kürü doktor tarafından enjeksiyon yoluyla doğrudan damara şırınga edildiğinden, biyoyararlanım konusundaki üstünlüğü ile de ayrıca ikna edicidir. Enjeksiyonların tabletlere veya içilebilir ampullere göre avantajı: Enerji sağlayan yapı taşları dolambaçlı yollara sapmadan ve etken madde içeriğinden bir şey kaybetmeden doğrudan kan dolaşımına ulaşır. Etken maddeler böylelikle etkilerini hızlı, yüksek konsantrasyonlu ve uzun süreli olarak gösterir.

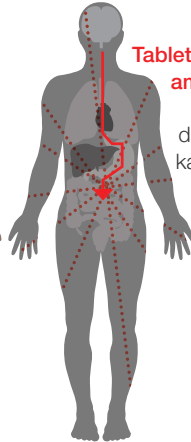
Doktor tarafından yapılan enjeksiyon

Yapı taşları enjeksiyon veya infüzyon yoluyla damara verilir ve buradan tam kapsamlı olarak ve hızlı etkilerini gösterirler.



Tablet veya içilebilir ampul kullanımı

B Vitaminleri damara ulaşana kadar tüm sindirim sistemini katetmek zorundadır.



Tablet veya sıvılarda vitaminler önce mide ve bağırsaklarda işlem görür ve bu nedenle sadece bir kısmı kana ulaşır. Buna ek olarak bir çok kişi vitaminleri - özellikle yaşlılıkta veya hastalığa bağlı olarak- mide ve bağırsak yolu ile ya hiç alamaz ya da sınırlı ölçüde alabilir.

Enjeksiyonun bir diğer avantajı da hızlı etki etmesidir. Bir çok hasta daha ilk iğneden sonra bir düzelme hissettiklerini bildirmişlerdir. Dört hafta süren ve sekiz enjeksiyondan oluşan toplam tedavi sonrası yaklaşık tüm hastaların bedensel ve ruhsal durumlarında belirgin bir düzelme tespit edilmiştir. Ayrıca takviye kürünün etkisi aylarca kalıcı olmaktadır.

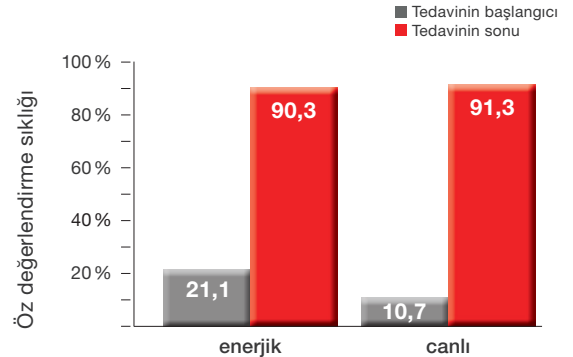
Güvenli, hızlı ve kestirmeden:
enjeksiyon

Araştırma hızlı ve güvenilir etkiyi doğruluyor*

Tedaviyi üstlenen doktorların %95’i etki derecesini „iyi“ ile „çok iyi“ arasında değerlendirdiler.



Hastalar da ikna oldu



* Kaynak: Engels ve ark.: MMW 162-166/2007 (149. Jg.) n = 1359

Medivitan®

yitirilen enerjiyi böyle geri kazandırır

Medivitan®'ın benzersiz bileşimi kendini yıllardır en iyi şekilde kanıtlamıştır. Özel olarak hücre metabolizmamızın ve sinir fonksiyonumuzun desteklenmesi amaçlanarak geliştirilmiştir.

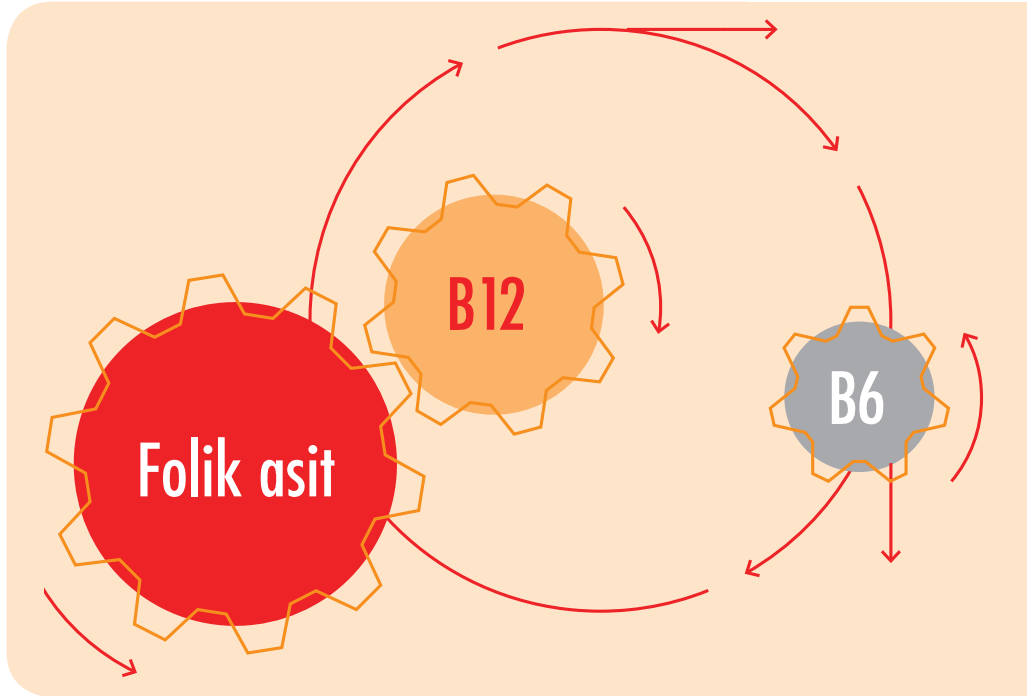
B6, B12 ve folik asitten oluşan üç yapı taşının optimal bileşimi burada önemli bir faktördür.

C1 metabolizması adı verilen metabolizma örn. adrenalin, kolin veya karnitin gibi yaşamsal önem taşıyan maddelerin hücrelerimizde vücudun kendi tarafından üretilmesinin temelidir.

Vücudun sinirlerin sinyallerini iletmek ve hücrelerin bölünmek için gerek duyduğu temel maddeleri sağlayabilmesi yalnızca C1 metabolizmasının sorunsuz çalışmasıyla mümkündür.

Toplamda C1 metabolizmasından bağımlı olan yaklaşık 140 biyokimyasal sentez mevcuttur!

Bu noktada B Vitaminleri B6, B12 ve folik asit devreye girer. Çünkü C1 metabolizması yalnızca bunların yeterli miktarda mevcut olması durumunda işlevini en iyi şekilde yerine getirebilir, ve enerji sağlayan ilgili maddeleri üretilebilir.



Medivitan®'ın üç yapı taşının birbirleri ile olan bu etkileşimi etkisi konusunda belirleyicidir. Bu yapı taşlarının sadece biri dahi eksik olsa, maddeler arasındaki reaksiyonlar ciddi bir şekilde bozulur ve vücut için son derece önemli olan C1 metabolizması bloke olur.



Yeniden
start alabilmek
Cem O., 41 yaşında



„Stres benim işimin bir parçası ve şimdiye kadar beni hiç etkilemedi. Ama günün birinde o noktaya geldim, artık her şey çok yorucu idi. Yıllık check-up’ımda doktoruma ne yapabileceğimi sordum. Bana kendime dikkat etmemi ve vites küçültmemi söyledi. Medivitan®’ın yardımcı olabileceğini belirtti. Gerçekten de oldu, şimdi her şey daha kolay gidiyor, ve artık yeniden başlayabilirim.“

Güne yeniden güçlü başlamak ve öyle devam etmek

Turgut Ş., 61 yaşında

„Bir kaç yıl önce geçirdiğim kalp enfarktüsü nedeni ile performansımın büyük ölçüde düşmesinden huzursuzdum. Doktorum bana kullandığım ilaçların bazı önemli B vitaminlerini yeterince almamı bütünüyle engelleyebileceğini söyledi.

Medivitan®-Takviye Kürü için sekiz kez muayenehaneye gitmek zorunda kalmak başta hoşuma gitmedi. Bugün diyorum ki: **Daha önce zamanımı hiç bu kadar iyi değerlendirmemişim. Şimdi tekrar yük üstlenebileceğimi ve daha güçlü olduğumu hissediyorum.**“



Yeniden enerji
ve yaşam sevinci
Nazmiye M., 67 yaşında

„Önce sindirim sorunları ve karın ağrıları, sonra bunlara konsantrasyon zayıflığı eklendi. Bunlarla çok uğraşım. Sonra doktorum huzursuz bağırsak sendromu teşhisi koydu. Bağırsak fonksiyonunun bozulmasına bağlı olarak bağırsakta yeterli güç verici vitamin emilimi olmadığını söyledi. Bu, zaman içerisinde performansın düşmesine ve konsantrasyonun zayıflamasına yol açabilmiş. Neyse ki Medivitan®-Takviye Kürü etkisini çabuk gösterdi. Ve üç ay geçmesine rağmen daha göstermeye devam ediyor.“

Şimdi artık çok şey daha kolay

Gülşen E., 55 yaşında

„Ateş basmaları, duygudurum dalgalanmaları ve huzursuzluk menopoz dönemlerinin alışılmış şikayetleridir. Ama işim ve annemin bakımı – Günün birinde gücüm tükendi. Doktor bana mide yanmasına karşı aldığım ilaçların enerji dengesi için önemli olan maddelerin emilimini engellemiş olabileceğini söyledi ve Medivitan®-Takviye Kürünü önerdi. İyi ki önerdi. Şimdi kendimi genel olarak çok daha iyi hissediyorum!“

Sonunda günlük yaşam için tekrar güç ve enerji Arzu Y., 35 yaşında

„Spor ve vegan beslenerek sürdürdüğüm çok sağlıklı bir yaşama karşın performansım düşüyordu. İşimde, çocuklarımla ve spor yaparken giderek daha fazla tükendiğimi hissediyordum. Doktorum hayvansal gıdalardan kaçınılmasının, özellikle de kişinin yükü ağırsa, hızla noksanlık belirtilerine yol açabileceğini söyledi. Medivitan®-Takviye Kürü bende etkisini çok çabuk gösterdi; uygulamadan aylar sonra bile kendimi son derece formda hissediyorum.“



Check-up: Ne kadar yorulmuş durumdayım?

Kısa testi yapın:

Aşağıdaki 12 soruda size en çok uyan şıkkı işaretleyin ve değerlendirmeyi okuyun. Doldurduğunuz testi doktorunuza da gösterin.

1 Çabuk yorulduğumu hissediyorum ve gün içerisinde de yorgun oluyorum.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

2 Uykuya dalma ve uykuyu sürdürme sorunu yaşıyorum ve sabahları bitkin oluyorum.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

3 Sık sık baş, karın veya sırt ağrısı çekiyorum.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

4 Sinirlerim bozuk ve çoğu zaman öfkeli tepkiler veriyorum.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

5 Performansım yetersiz.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

6 Bir çok şey daha zor gelmeye başladığından daha fazla çaba göstermek durumunda kalıyorum.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

7 Konsantrasyonum ve hafızam beni sık sık yarı yolda bırakıyor.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

8 İş ve özel hayatımda ilişkilerden kaçınıyorum, beni çok zorluyor.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

9 Derin düşüncelere dalma eğilimindeyim, düşüncelerim yalnızca iş konularında dolanıyor.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

10 Ruh halim çoğu zaman dibe vuruyor ve kendimi hiç bir şekilde toparlayamıyorum.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

11 Kendime sık sık bütün bunları niye yaptığımı soruyorum, bana o kadar anlamsız geliyor ki.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

12 Mide yanması, diyabet, romatizmal şikayetler, astım veya oral koruma için ilaç kullanıyorum.

A arada sırada **B** sıkça **C** çok sık

Değerlendirme:

En çok hangi yanıtları işaretlediniz?

En fazla A şıkkını işaretlediyseniz:

Huzursuz olmanız için ciddi bir neden yok. Ancak dikkatli olmalısınız. Uzun dinlenme evreleri duruma göre hedeflenmiş karşı önlem almanıza yardımcı olacaktır.

En fazla B şıkkını işaretlediyseniz:

Yorgunluk sarmalı riskine karşı koymak için düzenli hareket, vitamin bakımından zengin beslenme ve gevşeme antrenmanları ile olabildiğince önceden karşı önlem almalısınız. Buna ek olarak en iyisi doktorunuzla alınacak uygun önlemler konusunda görüşün.

En fazla C şıkkını işaretlediyseniz:

Muhtemelen artık yorgunluk sarmalına batmış bulunuyorsunuz. Şimdi bu duruma karşı mutlaka bir şeyler yapmalısınız. En iyisi doktorunuza bu testi gösterin ve kendinizi etraflıca muayene ettirin. Doktorunuz size mutlaka mantıklı bir tedavi önerecektir.

Medivitan®

Tıbbi takviye kürü

Etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

- **Etkindir** - Gücünü yapı taşlarının optimum kombinasyonundan alır.
- **Hızlı ve uzun süre kalıcı etki gösterir.**
Yapı taşlarının %100'ü enjeksiyon yoluyla doğrudan kan dolaşımına ulaşır.
- **Çok iyi tolere edilir**



Size bilgi vermekten mutluluk duyarız.

Kaşe/Stempel



Medivitan® iV Kullanıma Hazır Şırınga, Medivitan® iV Ampul: Beslenme yoluyla giderilemeyen kombine B6 Vitamini, B12 Vitamini ve folik asit eksikliği. Riskleri ve yan etkileri ile ilgili olarak ambalaj prospektüsünü okuyunuz ve doktorunuza veya eczacınıza danışınız. MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn, Almanya; Bilgi güncelliği: 10/2013