

Уверены ли вы, что обеспечиваете свой организм всем необходимым для поддержания и повышения его жизнеспособности и сопротивляемости неблагоприятным условиям окружающей среды? Иногда недостаточное питание может стать причиной развития переутомления.

В главе "Как похудеть" мы даем примерные меню для француженок и рекомендуем взять их за образец с некоторыми вариантами, в зависимости от характера вашей работы.

Витамин, предупреждающий переутомление, и витамин, компенсирующий вредное действие шума. Первым является витамин С, который усиливает защитные функции белых кровяных телец (лейкоцитов).

При недостатке витамина, компенсирующего вредное влияние шума, возникают расстройства организма, аналогичные тем, которыми страдают люди, испытывающие воздействие чрезмерного шума.

Этим витамином богаты сухие пивные дрожжи и проросшие семена хлебных злаков. Пчелиное маточино молочко. Железы пчел выделяют продукт своей секреторной деятельности — питательное молочко, предназначенное для вскармливания личинок пчел-работниц в течение первых дней их жизни, личинок маток и самих маток пчелиных семейств в течение всей их жизни. Это молочко, богатое углеводами, сложными белками, витаминами и микроэлементами, представляет собой высокоэффективный пищевой продукт, способствующий восстановлению сил. Курс лечения маточковым молочком желательно проводить несколько раз в год. Однако это не панацея.