



**Bli smartare...**

# Study Support

Är det tentadags? Ska du skriva högskoleprovet eller gå en utbildning på arbetet? Det är enkelt att göra sitt bästa i skolan eller på jobbet. Det är bara att ta Study Support ett kosttillskott med örter som faktiskt gör dig smartare.



Study Support är ett kraftfullt ayurvediskt preparat för alla som behöver lära sig nya saker. Genom att förbättra uppmärksamheten, minnet och förmågan att tänka logiskt med hjälp av Study Power, kommer du att bli mer säker på dig själv. Study Power bidrar också till ökad medvetenhet. Eftersom Study Support både lugnar sinnet och utvecklar koncentrationsförmågan kommer du att prestera bättre även när du är pressad av tentor och korta deadlines. Du kommer att märka att du utnyttjar mer av din mentala potential varje dag.

**INNEHÅLL:** SALLATSSPIKBLAD (GOTU KOLA), INDISK NARDUSÖRT, ASPARAGUS RACEMOSUS (SHATAVARI), WITHANIA (ASHWAGANDHA), EMBELIA RIBES (VIDANGA), FÄNKÅL, BUTEA FRONDOSA (PALASA), HERPESTIS MONNIERA (BRAHMI), TINOSPORA CORDIFOLIA (GUDUCHI), BLÅVINDA

## ***Så här förbättrar Study Support mental prestation***

- » Stöd för tre typer av mental förmåga: inläring (dhi), minne (dhriti) och hågkomst (smriti).
- » Förbättrar mental energi, minne, kreativitet, uppfattningsförmåga, medvetenhet och självförverkligande.
- » Vitaliserar hjärnceller så att de fungerar optimalt och förhindrar mental utmattning.
- » Verkar upplivande på ojas, den viktigaste faktorn för att hjärnan ska fungera. Inom ayurveda anses ojas vara slutprodukten av en balanserad matsmältning.
- » Främjar positiva känslor, självförtroende, hälsosamma önskemål och belåtenhet.
- » Balanserar minnesstörningar som dålig uppmärksamhet, bristande koncentrationsförmåga, språk- och inlärningssvårigheter.
- » Stärker hjärnan och förhindrar stressrelaterad oro.

## **Köp**

Köp Study Support på [www.vedalila.se](http://www.vedalila.se)  
eller hos Veda Lila på barnhusgatan 1 i Stockholm  
(korsningen Barnhusgatan och Drottninggatan)

***Hälsotips på baksidan »***

# Hälsotips

## *Tips för att öka koncentrationen*

- » Ät mer lugnande mat som är söt, sur, salt, varm, tung och oljig. Uppräta en daglig rutin: gå och lägg dig tidigt och ät vid samma tidpunkt varje dag.
- » Håll dig varm, särskilt när det är kallt ute.
- » Smaksätt maten med lugnande kryddblandning (Vata). Inkludera spiskummin, ingefära och bockhornsklöver i kosten.

## *Tips för att undvika intensiv mental aktivitet och en överhettad hjärna*

- » Ät mer svalkande mat som är söt, bitter, kärv, sval, tung och torr.
- » Ta dig tid att vara ledig.
- » Hoppa inte över måltider.
- » Vidta åtgärder för att hålla dig sval, särskilt om det är varmt ute.
- » Krydda maten med svalkande kryddblandning (Pitta) eller med kryddor som innehåller kardemumma och gurkmeja.

# Veda Lila

Barnhusgatan 1, 111 23 Stockholm  
(korsningen Barnhusgatan och Drottninggatan)  
tel 08-21 53 30, fax 08-22 62 50  
info@vedalila.se, www.vedalila.se