

või vaenlane?

ESTONIA MEDICAL SPA



peaarst Hele Torop. “Lisaks võitlusele valudega liigestes ja lihastes kiirendab külmkamber ainevahetust, parandab nahatoonust, stimuleerib immuunsüsteemi ja tõstab kõikide hormoonide taset.”

Eelkõige toob doktor esile heaoluhormooni endorfiini valandumise. Juba õnnetunne ise stimuleerib kõiki organeid paremini tööle ja garanteerib igakülgse tervenemise või lihtsalt energia tõusu. Meestele mõjub külmkamber näiteks testosteroonitõstvalt, mis on väga oluline potentsiprobleemide korral.

Kuigi külmravi on mõningatel juhtudel vastunäidustatud, peab Hele Torop eriti tähtsaks selle raviviisi loomulikkust ja looduslikkust.

“Siin pole mingit keemiat, ühtki organit ei kahjustata, ei teki kõrvalmõjusid. Külmkambrit külastavad meil ka inimesed, kes on enda sõnul sada protsen-

Meestele mõjub külmkamber näiteks ka testosteroonitõstvalt, mis on väga oluline potentsiprobleemide korral.

ti terved, kuid vajavad energialaksu igapäevaeluks ja -tõöks. IT-inimeste kõnepruuki kasutades: inimene saab siit tõhusa restardi, et reipalt edasi tegutseda.”

Sügisel hakul pole vähetähtis ka oma immuunsüsteemi eest hoolt kanda. Estonia Medical Spa turundus- ja müügijuht Marje Braunbrück tunnustab, et püüab ikka omal nahal tähtsaimaid protseduure järele proovida, sest oma kogemus on parem kui kätteõpitud mesijutt.

“Mullu sügisel võtsin neli külmkambri seanssi ja ma ei olnud talve jooksul kordagi haige! Kas pole suurepärase tulemus? Sellest olen saanud ka julguse soovitada külmravi nii noortele kui eakamatele – et terve olla ja terveks jääda.”

Külmkamber versus jääauk

Talisuplejad kiidavad jääaugust saadud tervist. Miks siis külmkambri protseduuride peale raha raisata? Hele Torop usub, et jääaugus suplemine on igati tervitatav protseduur – kuid vaid neile, kellele see sobib.

Kuid talisuplust ei saa külmkambri seansiga samastada.

“Kambri toime on intensiivsem, sest külmakraadid on tunduvalt madalamad kui jääaugus. Samas mõjub külm õhu kaudu kehale ühtlasemalt kui vees ja seda on organismil kergem taluda.

Aga neile, kel on plaanis talisuplemisega alustada, soovitaksin esmalt proovida külmkambrit. Sest see protseduur toimub ikkagi meedikute silme all, ning kui peaks ilmne ma mingi ebamugavus, saaks teha omad järeldused.”

KAJA PRÜGI

Väsinud? Tüdinud? Ei suuda enam?

Depremini tablette kasutatakse meeleolu parandamiseks.

Krookuse õitest eraldatud safraniekstrakt on tõestatud positiivne toime väimse tervise toetamises. Safranist eraldatud toimeaine safranaal parandab meeleolu, soodustab une tulekut ja aitab vastu seista stressirohkele argipäevale.

Safraniekstrakti toime põhineb ajus noradrenaliini, dopamiini ja serotoniini taseme tõstmises, mille tagajärjel paraneb enesetunne. Toime ilmneb juba nädalase kasutamise järel, kuid soovitatav kuuri kestvus on 4–6 nädalat.

Depremini tabletid sisaldavad standardiseeritud safranaali sisaldusega safraniekstrakti SaffronExtr®. Päevane annus 2 tabletti Depremini sisaldab 30 mg SaffronExtr® – safrani ekstrakti, mis vastab 600 µg safranaalile.

DEPREMIN – safraniekstrakti tabletid sobivad sulle, kui tunned ennast:

- algatusvõimetuna
- ebakindlana
- rahutuna
- väsinuna
- kurvana

Tootja: Hankintatarku OY, Soome.
Hulgimüük: Loodustoodete, tel 666 0091



MÜÜGIL APTEEKIDES, www.tervis24.ee ja
TERVISEPOES Kadaka tee 1/3, Tallinn

Tervisepood