

# tõsine tervisehäire?

- paastumine – seetõttu ei olegi hea teha ilma arsti järelevalveta paastumist;
- mõned ravimid (nt paratsetamool, hormoonravimid, antibeebipillid);
- stress – negatiivne mõtlemine on võimas jõud iseenda vastu, ka lein, šokk;
- vale hingamine – pinnapeasel hingamisel ei jõua kudedesse piisavalt hapnikku;
- vähe vett – vesi neutraliseerib keha happelisust;
- vähene liikumine – istuv töö soodustab happelisust; trenn ja liikumine neutraliseerivad happelisust.

## Kuidas tõsta keha leelisesust

Tuleb tarbida aluselisi toiduaineid.

Kuivharjamine aitab hoida kehale sobivat pH taset. Mõõdukas trenn ja liikumine vähendavad happesust, samuti massaaž.

Magada tuleb piisavalt ja joogiks tarbida vaid puhast vett.

Kui on tunne, et külmetushaigus hakkab ligi tikkuma, on kasulik minna sauna, sest vähem happeline keha suudab tõvele paremini vastu seista.

Hea on tegelda hobidega. Abi saab valgusteraapiast ja päikesepaisetest. Õnnelik inimene on sobivama PH-ga.

Võib tarbida probiootikume – Beneflora pulbrit, GEFILUS- ja Acidofilus-kapsleid jne. Samu baktereid saab ka õigesti hapendatud kurkidest ja hapukapsast.

Kasulik on süüa sigurijuurt, maapirni või võilillejuurt. Kõik need vähendavad keha happelisust. Õunaädika

vee joomine leelistab organismi.

## Mida iga päev süüa?

Aluseliste toiduainete hulka kuuluvad kõik aedviljad, enamik puuvilju (ka kuivatatud) ja kõik rohelised köögiviljad, marjad, herved, oad, läätsed, seemned, tofu, pähklid, mandlid, seemned, maitseained, samuti meresool.

Kasuks tuleb roheline tee, veidi on lubatud punast veini.

Kakao ja šokolaad sisaldavad palju antioksüdante, mis neutraliseerivad vabu radikaale, soodustades kehas antioksüdantide sünteesi.

Värske, taimne ja toores toit aitab edukalt tasakaalustada happelist jääki andvaid toiduaineid.

Suhkur on seda happelisem, mida valgem ta on. Kui asendada valge suhkur pruuniga, on see suur samm tervislikuma toidu suunas.

Teisalt, üks suur kahju tegija on aspartaam ehk suhkruasendaja, mille vähki tekitavat toimet uuritakse juba aastakümneid.

Liha happelisus sõltub looma/linnu kasvatamisest ja tapmisest.

Täisteratooted lagunevad leeliselise jäägiga ning valge jahu seedub kehas happelise jäägiga. Valge jahu hulka kuuluvad ka makaronid. Eelistada tuleb rukki- ja täisteramakarone.

Toitumisteadlased on tulnud järeldusele, et selleks, et organism suudaks säilitada happelise tasakaalu, tuleb leeliselist toitu süüa seitse korda rohkem kui happelisust loovat.

## MARGE KALJUVEE

M.I. Massaažikooli õpetaja

# OMEGADEFEND

## Uus!

## Oomega-3 rasvhapped

kaitsevad südamehaiguste eest

pikendavad eluiga

vähendavad triglütseriidide sisaldust



## Püüa kinni oma KULDKALA!

1 kapsel sisaldab  
843mg kontsentreeritud kalaõli,  
milles on oomega-3 rasvhappeid  
EPA (eikosapentaäänhape) 235mg ja  
DHA (dokosaheksaäänhape) 192mg  
toidulisand

Tootja: MEDITOP, Ungari

Esindaja: PharmaSwiss Eesti OÜ, estoniainfo@pharmaswiss.com

Burr, M.L. et al Lancet 1989;2:757-761; Marchioli, R. et al Circulation 2002;105:1897-1903; GISSI Prevenzione Investigators Lancet 1999;345:447-455



2 kapslit üks kord päevas

PharmaSwiss  
Choose More Life

Märtsis paljudes apteekides  
siidamliku hinnaga!