

# Terveks eestimaiste loodustoodetega!

## HANE- RASVA- SALV VILLY



Villy on väikelastele parim salv külmetuse tagajärgede raviks.

Villy sisaldab lisaks hanerasvale nuluõli ja mesilasvaha, millel on ergutav mõju vereringele.

Toatemperatuuril hoitud salvi võib kasutada ilma eelneva soojendamiseta.

Määrige õhukese kihina rindkererele ja jalataldale vastavalt vajadusele 2–3 korda päevas. Salv ei ärrita liigselt nahka.

## KURGU- SIIRUP SIMMU



Simmu on tõhus abimees kurguvalu lastele.

Siirup sisaldab kuusevõrseekstrakti ja taruvaiku ning aitab kurgu- ja neelukäheduse korral.

Kuusevõrsed on rikkad askorbiinhappesisalduse poolest. Neis leidub raua-, kroomi-, vase-, alumiiniumi- ja mangaanisoolasid, eeterlikke õlisid ja parkaineid. Taruvaik on aga looduslik antibiootikum, mis hävitab kõik viirused ja bakterid.

Simmu peaks laps võtma 1 tl kolm korda päevas ning enne allaneelamist seda 30 sekundit suus hoidma.

Ettevaatust! Simmu on niivõrd meeldiva maitsega, et võib lapsel keele alla viia!



[www.tervix.ee](http://www.tervix.ee)

Tervixi tooted on müügil apteekides ja loodustoodete poodides.

# Küüned terveks ja tugevaks

**Pikk talv teeb vahel ka kõige tugevamad küüned hapraks – kes või mis selles tegelikult süüdi on?**

Käsi on nimetatud inimese visiitkaardiks. Nad võivad rääkida inimese ametist, aga ka tervisest ja sellest hoolimisest. Kuid meil igaühel on olnud elus perioode, kus küüned muutuvad hapraks, murduvad, lõhenevad.

Küüned kipuvad rohkem lagunema sügis-talveperioodil ja kevadel, mil päikest pole ammu olnud ja vitamiinivarud on ära kasutatud. Kuid kõigi nende põhjuste juures ärgem unustagem, et küünte tugevus on seos ka päriliku eelsoodumusega.

Iluku Kaubandus OÜ koolitusjuht **Lea Vaabel** on seda meelt, et ei ole olemas inetuid käsi ja küüsi. On olemas hooldamata või valesti hooldatud käed ja küüned. Ning tema 17aastane praktiline kogemus näitab, et enamiku probleeme küüntel ja kätel saab lahendada lihtsalt õigete hooldusvõtete-ga. Kuid enne seda peaks teadma või vähemalt oletama, mis on kahjustuste põhjus.

## Müüdid, oletused ja tegelikud seosed

Milligipärast on kõik targad teadma, et küünte hapruse taga on kaltsiumipuudus. Meedikute seisukoht on laiem: lisaks kaltsiumile annavad küüntele jõudu A- ja F-vitamiin.

A-vitamiini sisaldavad rohelistes aedviljad, porgand, maks, kalamaksaõli, muna, juust, piim ja piimasaadused.

F-vitamiini ehk asendamatute rasvhapete allikad on taime-õlid: nisu-, linaseemne-, soja-, päevalille- jt õlid.

Küüned on piltlikult vereringeahela lõpus, ning kui organism on väga suures vitamiinivaeguses, kulutab ta kõik enne ära ja küüned võivad jääda vaeslapse ossa.

Kuid küüsi kahjustavad ka välised tingimused – külm ilm, kemikaalid jne.

Raskemal juhul on põhjuseks neeru- ja südamehaigused, häired organismi ainevahetuses. Ka küüneseent tuleb vahel kahtlustada. Kusjuures küünte kahjustused võivad avalduda isegi alles kuni aasta pärast haiguse läbipõdemist.

Kuumadel suvepäevadel tuleks juua piisavalt vett, sest ka vedelikupuudus muudab küüned kuivaks ja hapraks.

## Silmanähtavad vead küüneplaadil

Päris üksüheselt küünte probleemide põhjustajaid loetleda ei saa. Küll võib rääkida tõenäosuslikkusest.

Arvatakse, et küüned hakkavad lagunema pärast vaimse stressi perioodi. Naistel võivad tekkida probleemid pärast