

Sügisel söö eriti targalt

Külmal aastaajal tuleks tervena püsimise nimel ka toiduvalikule suuremat tähelepanu pöörata. Siinkohal mõned Estonia Medical Spa peaarsti Hele Toropi soovitused.



■ Suurepärase sügisene toiduaine on **tšillipipar**. Lisage seda toitule, näiteks omletile. Tšillipipar ärgitab heaoluhormooni endorfiini teket, mis tõstab meeleolu ja langetab söögiisu. Sügisel on see kõik väga tähtis.

■ **Tomat ja kapsas** – need mõlemad on vähivastase toime-

ga ja puhastavad soolestikku, laskmata ühtlasi raskmetallidel ja kahjulikel sooladel imenduda.

■ Ja oad! Eriti kasulik on süüa köikvõimalikke ubasid! Oad on samuti vähivastase toimega ning mitte liha ei tee tugevaks, vaid hoopis oad. On põhjust arvata, et punase lihaga liialdamine soodustab hoopiski vähi teket.

■ Maitseainetest oleks tervislik kasutada **musta pipart** ja **kadakamarju**. Ka teistes tumedates marjades on antioksüdante, mis hoiavad põletikud organismist ja eriti liigestest eemal.



■ Proovida võiks ka **kookospähkli**. Selles on palju häid rasvu ja juba väike tükike tekitab küllastustunde.

■ Kohv oleks tark vahetada **kakao** vastu. Kakao sisaldab nii antioksüdante kui ka aineid, mis langetavad vererõhku. Lisage kakaosse suhkrut asemel mett ja kaneeli ning tunnete, kuidas pinget, stressi kaob. Liigne kohvitarbimine see-eest just tekitab stressi.



SXC.HU

Kaltsimag

Oluliste mineraalide kolmikjõud tervete luude, südame-veresoonkonna, juuste, naha ja künte tarbeks

Kaltsimag Forte sisaldab olulisi inimkeha toimimiseks tarvilikke mineraale. Kaltsium ja magneesium on vajalikud hoidmaks hambaid ja luid tervete ning tugevatena. Samuti aitavad nad säilitada vererõhu tervislikul tasemel ning toetavad närvi- ja lihassüsteemi toimimist. Tsink aitab kaasa immuunsüsteemi tööle ning on vajalik naha kvaliteedi parandamiseks. D-vitamiin soodustab kaltsiumi imendumist ja aitab sellega hoida organismi kaltsiumitaseme õiges vahekorras, mis omakorda on tugeva luustruktuuri aluseks.

Kaltsimag Forte:

- Aitab tugevdada luid ja hambaid
- Toetab südame-veresoonkonna normaalset tööd
- Soovitav raseduse ja imetamise ajal, samuti tervise taastumisel ning suurenenud kehalise aktiivsuse korral



Letsitiin

Mälu ja kontsentratsiooni naturaalne parandaja

Letsitiin edendab närvisüsteemi korrektset tööd ja aitab parandada kontsentratsiooni ning mälu. Ta on vajalik kasvamisel ning nii mentaalseks kui füüsiliseks arenguks. Letsitiin aitab tugevdada keha immuunsüsteemi ja tagada südame-veresoonkonna normaalset toimimist. Lisaks eelnevale aitab letsitiin hoida kolesterooli normaalsel tasemel.

Letsitiin:

- Parandab mälu ja kontsentratsiooni
- Aitab organismis säilitada normaalset kolesteroolitaset
- Aitab hoida südame-veresoonkonna normaalselt toimimas
- Edendab närvisüsteemi korrektset tööd



SAADAVAL APTEEKIDES JA E-POES www.walmark.ee,
MAALETOOJA: OÜ REMEDEX, HARJUMAA, www.remedex.ee