

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 (eikosapentaenhape) 235mg ja
DHA (dokosaheksaenhape) 192mg
toidulisand

Tootja: MEDITOP, Ungari

Esindaja: PharmaSwiss Eesti OÜ, estoniainfo@pharmaswiss.com

Burr, ML. 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

...ja su hea siida muutub veel
paremaks!

eestlane sööb piisavalt liha. Pigem on puudus beeta-karotiinist ja lükopeenist. Need on karotinoidid, mis lahustuvad vees ning mida saame mangost, tomaatist, porgandist.”

Kuigi igasuguseid toidulisandeid pakutakse n-õ igaks juhuks, soovib doktor ikkagi enne järele mõelda, kas just sinul seda vaja on. Kuid kui meditatiivselte kindlaks tehtud, et sul on mingi vitamiini või mineraali puudus, on vastavast preparaadist kindlasti kasu. Võib ka juhtuda, et kuigi inimene toitub mitmekülgsest, ei omasta tema organism millegi pärast üht või teist mineraali või vitamiini. Siis tuleb neid manustada teisel kujul.

Samuti on teatud olukorrad, kus mingi lisandi võtmine on ka uuringuta põhjendatud.

“Näiteks kui naisterahvas menstrueerib väga pikalt, tekib tal rauapuudus ning ta võiks seda kas toiduna või tabletina juurde võtta. Teine näide. Sportlane teeb väga rasket tööd, kaotab higistamise ja uriiniga palju aineid. Kui ta midagi juurde ei võta, tulemused langevad. Kui me sporti ei tee, siis ainete puudust ei tarvitse tekkida. Kuid ei tohi unustada, et igal toidulisandil on oma kindel näidustus.”

Suveks saledaks?

Kevadel otsitakse apteegilettidelt üha enam salendavaid preparaate. Doktor Lindström kordab siinkohal toitumisteadlaste ühist seisukohta: kehakaalu mõjutab eelkõige söömise ja kulutamise tasakaal.

“Salendavates tablettides on ained, mis kiirendavad ainevahetust, pärsivad magusaisu jne. Näiteks mõni ei lase rasvadel imenduda. Aga rasvas on kasulikud rasvhapped, selles lahustuvad ka mõned vitamiinid. Kui selliseid tablette pikka aega võtta, võivad tekkida probleemid. Sest kui rasv ei imendu, ei saa me sealt elutähtsaid aineid kätte.”

Doktor Lindström soovib tõsiste kehakaalu probleemide korral pigem välja uurida, mis aeglasel ainevahetuse põhjus on. Ja siis tuleb tegelda haigusega, mitte selle väljendusega. Ka enne salendavate preparaatide kasutamist soovib ta konsulteerida arstiga. Sest kui raskelt haige inimene hakkab end äkki näljutama, võib see viia pöördumatute tulemusteni.

Ennustame tulevikku

Lõpuks jõuame jutuga taas majandussurutisest looritatud tuleviku juurde. Kas see hakkab mõjutama meie toidulauda, kas seetõttu tekib meil mingi aine katastroofiline puudus? Seda on raske ette ennustada, aga lepime kokku, et inimese usul on suur vägi. Kui ta usub, et üks või teine toidulisand või vitamiinidraže muudab tema tervise paremaks ning tuju reipamaks, siis nii see ongi. Sest samavõrd kui haiguste kulg on seotud psühhosomaatikaga, toimib sama mehhanism ka terveks saamise ja olemise puhul.

“Kahju, kui rahapuudusel peaksid spordisaalid tühjenema,” mõtiskleb doktor Lindström. “Pingelise vaimse töö tegijale on mõõdukas sport väga kasulik vaheldus. Samas võiks endale lubada ka mõnusat loagemist. Kui rahakott lubab, miks mitte näiteks mõnes spaas.”

KAJA PRÜGI