

kapsaga, maitseks lisage apelsinimahla, õli, soola, riivitud apelsinikoort ja peterselli. Hoidke enne serveerimist külmias.

Mõnus aedviljasupp

Kuuele

- 8 dl köögiviljapuljongit
- 400 g spargelkapsast
- 400 g lillkapsast
- 200 g porrulauku
- 100 g porgandit
- 1 küüslauguküüs
- 5 sl toorjuustu
- soola, musta pipart

Kuumutage puljong keemiseni. Pange potti õisikuteks tükeldatud spargel- ja lillkapsas. Lisage viilutatud porrulauk, porgandid, küüslauk ja soovi järgi valitud maitseaineid. Keetke suppi 20–30 minutit, kuni köögiviljad on pehmed. Püreerige, lisage toorjuustu ja segage, kuni see lahustub. Maitsestage soola ning pipraga.



Kapsa-hakkliharoog

Kuuele

- ½ kapsapead (400–500 g)
- 150 g porgandit
- 2 dl lihapuljongit
- 400 g hakkliha
- 1 sl margariini või või
- soola, musta pipart
- 1 tl peenestatud köömneid

Lõigake kapsas peeneks. Porgandid lõigake ratasteks (võib ka jämeda riiviga riivida). Laduge kapsas ja porgandid kihtidena potti. Lisage puljong

ja keetke rooga kaane all nõrgal tulel 15–20 minutit. Kapsast on parem keeta alguses veidi aega ilma kaaneta, siis ei muutu kapsas mörkjaks. Sel ajal, kui kapsas vaikselt keeb, pruunistage pannil hakkliha. Lisage hakkliha köögiviljale. Maitsestage soola, pipra ja köömnega. Keetke veel u 10 minutit. Serveerige pajaroog koos peterselliga maitsestatud keedetud kartulite ning hapukoorega.

Allikas: Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoja väljaanne "Kapsas", Tallinn 2013

Loodus ravile

ONYCOR

Kevad on käes ja varbad nõuavad vabadust – välja- ja sokkadest ja sokkidest! Kas teie varba- või sõrmeküüs on traumast kahjustatud? Kas soovite ergutada küünte kasvu või soodustada tallanaha elastsust? Alustamiseks on õige aeg.



Onycor sisaldab tõmmiseid järgmistest looduslikest komponentidest: agaav, sirel, pune, valge sinep, Cayenne'i pipar, kadakas, lisaks taruvaik ja etüülalkohol.

Küünekahjustuste ja/või -kasvu kiirendamiseks tilgutage mõned tilgad küüne alla ja vällile. Liigsarvestunud tallanaha pehendamiseks või jalanaha hoolduseks hõõruge jalanahale piisav kogus 2–3 minuti jooksul pärast jalgade pesemist ja kuivatamist.

PAPS-20

- Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud?
- Või häirivad teid nahamarrastused ja -kriimustused?
- Ehk on teid hammustanud mõni putukas?



Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik ning etüülalkohol.

Ülitundlikkuse korral üksikkomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke PAPS-20 õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.

KLUX

- Kas teid vaevavad mao ülehappesusest tingitud probleemid ja kõrvetised?
- Või olete oma kõhu liiga täis söönud?
- Ehk on stress tekitanud seedehäireid?



Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagrits, kardemon, ingver, samuti glütseriin, etüülalkoholi sisaldus kuni 18%.

Manustage 2 korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml leiges (toasoojas) vees. Ennetamaks söögitoru limaskestast kahjustuste tekkimist, on soovitatav mao ja söögitoru hoolduskuuride tegemine 1–2 korda aastas ühe kuu vältel.

Sobib kasutamiseks koos ravimitega. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral kasutada ettevaatusega.

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, millises apteegis toodet parajasti saada on.

Loe lisaks: www.massuno.ee