



Inimene vahetab öö jooksul asendit üle kahekümne korra.

dit aga juba 25 minuti möödumisel või isegi 5–10 minuti pärast.

Magaja liigutab end, et leida parimat asendit mõningate lihaste lõõgastamiseks või kui mõnes kehaosas on tekkinud verepais. Liigutusi ja asendimuutusi põhjustavad ka välistegurid: palav magamistuba, liiklusrütm, ootamatud häälled. Samuti kutsuvad magamisasendit muutma kehasisesed ärritajad: liiga täis magu, hilisõhtul joodud kohv või tarbitud alkohol, stress, hirmutavad unenäod.

Öö jooksul muudetakse vähemal või suuremal määral asendit ja liigu-

tatakse end umbes 22–25 korda. Täoliselt liigutatakse end rohkem hommikupoolsel ööl.

Rahutult magatakse võõras voodis, harjumatu asemel. Rahutut und võivad põhjustada ka liiga kõrge padi, ebasobiv voodi, liiga kõva või pehme ase, liiga paks või õhuke tekk, ebamugavad magamisriided.

Kui inimene magab rahutult, kannatab une kvaliteet ja hommikul pole väljapuhanud tunnet. Une soodustamiseks on kasulik võimalusel valida tuba, kuhu ei kosta liiklusrütm. Sobivaim temperatuur magamistoas on 18–20°.

Villatekid on parimad

Tervislikud on looduslikust materjalist padjad ja tekid, eriti need, mis tehtud ehtsast villast.

Vooditarbeid valmistatakse lamba, kitse, kaameli ja laama alusvillast või -karvast. Need tekid on soojad, kerged, pehmed ja lasevad hästi õhku läbi.

Palju magatakse meil vatiteki all. Selle tädisena kasutatakse puuvilla või polüesterkiudu. Vatiteki puuduks on täidise pulstamine ja tihkumine. Mõni magaja peab vatitekki ebamugavalt raskeks.

Tunduvalt kergem ja soojem on suletekk. Kõige pehmemad, kohevamad ning kergemad on pardi ja hane udusuled. Kana- ja kalkunisuled on raskemad.

Suletolm võib aga põhjustada allergiat: nohu, naha sügelemist, löövet, isegi õhupuuduse hoogusid. Sel puhul tuleb suletekist loobuda.

Voodipatju täidetakse sulgede, puuvilla või tehismaterjaliga. Sulgede puhul olgu nii padjapäiur kui ka tekikott sulekindlast riidest.

NAOMI LOOGNA

Kas Te võtate ANTIBIOOTIKUME ja soovite tugevdada oma IMMUUNSUST?

Siis ärge unustage PROBIOOTIKUME!

Niiske ja külm ilm toovad kaasa nohu, köha ning teisi erinevaid haigusi. Paljudest haigustest saame jagu ainult antibiootikumidega. Kuid kas olete kunagi mõelnud, mida antibiootikumid põhjustavad teie seedetraktis?

TUNDLIK SEEDIMINE

70% immuunsüsteemist asub seedekulglas! Tervisliku seedimise tagamiseks peab valitsema täielik tasakaal sooltes olevate miljardite bakterite vahel, mis osalevad seedimisprotsessides. Seda nimetatakse soolestiku mikroflooraks.

ANTIBIOOTIKUMID HÄVITAVAD MIKROFLOORAT

Antibiootikumide mõjul hävineb soolestiku normaalne mikrofloora, mis mõjutab

tarbitud toidu ja vee imendumist, soodustades patogeensete bakterite vohamist, mille tulemuseks on tihti seedehäired. Probiootikumide kasutamine on loomulik viis oma soolestiku mikrofloora tervena hoidmiseks.

PROBIOOTIKUMID PEAVAD OLEMA ELUS!

Probiootikumide valides on väga oluline teada, mitu miljardit bakterit preparaat sisaldab ning kas bakterite elujõulisus ja vastupanu maohappele on garanteeritud. Pikendatud 4-järgulise probiootilise mõjuga LactoForce kuulub kõrge kvaliteediga probiootikumide hulka ja vastab nendele tingimustele. LactoForce on toidulisand, mis sisaldab probiootilist pärmiseent *Saccharomyces boulardii* ning teisi kõrge

kvaliteediga probiootilisi tüvesid, millel on kasulik mõju seedimisele.

Saadaval apteekides ja e-poes
www.walmart.ee



REKLAAMTEKST