

# Kevad- värskust loodusest

## ASTEL- PAJU- SIIRUP

Tugevdab teie immuunsüsteemi, tõstes organismi vastupanuvõimet külmetus- ja viirushaigustele. Astelpajusiirupist on abi ka haigustest ja operatsioonidest taastumisel ning üldise väsimuse ja kurnatuse korral. Tervistavat jõudu annab astelpajumarjas rohkest sisalduv C-vitamiin, mitmed B-grupi vitamiinid ja mineraalained.

Segage 1–3 spl siirupit klaasitäie sooja või külma veega. Jooge 1–3 klaasi päevas ja – olge terve!



## KURGU- SIIRUP SIMMU

Tõhus abimees kurguvalu lastele. Siirup sisaldab kuusevõrseekstrakti ja taruvaiku ning aitab kurgu- ja neelukaheduse korral. Kuusevõrsed on rikkad askorbiinhappe sisalduse 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.



# Suveks saledaks –

## Internetiportaali kaalustalla.ee looja ja peatreener Heikki Mägi jagab näpunäiteid, kuidas kaalu langetada ja trenniga alustada.

“Toitumine on põhiline,” teeb Heikki Mägi asja kohe selgeks. “Võid hommikust õhtuni trenni teha, aga kui sööd rohkem kui kulutad, siis alla ei võta.”

Samas ei tasu ka nälvida, kuna ainevahetus muutub siis aeglasemaks ja kaal ei pruugi langeda. Nn imedeedid on selle peale üles ehitatud, et inimene ei saa mõnda toitainet piisavalt ja kaal hakkab küll algul langema, kuid reeglina tuleb lõpuks rohkem tagasi.

Treener soovib süüa neli korda päevas: hommiku-, lõuna- ja õhtusööki, lisaks üks vahepala. Kõik söögikorrad peaksid sisaldama nii valku, rasvu kui ka aeglaselt imenduvaid süsivesikuid, mida saab näiteks tatrast, pruunist riisist ning täisteratoodetest.

Hommikusöök peab olema korralik, mitte magusad krõbuskid magusa jogurtiga. Hommikuti tuleks vältida lihtsuhkruid, mille keha kulutab kiiresti ära ja siis paari tunni pärast hakkab nälg näpistama.

Heikki Mägi ise sööb hommikuti mune (neist saab valku ja rasvu), seemneleiba (süsivesikud) ja kõrvale õlikastmega tomati-kurgisalatit. Tervislik hommikueine on ka paar singileiba ja piimaga keedetud puder.

“Ma ei soovita süüa rasvata toite,” ütleb ta. “Enamasti süüakse ja juuakse ennast ülekaaluliseks magusast, mitte rasvasest.” Näiteks rasvata jogurtist on küll rasv eemaldatud, kuid see on asendatud suhkrutega. Suure suhkru- ja kalorisalduse tõttu ei soovita ta juua ka magusaid limonaade ja mahlu, vaid pigem vett.

## Õhtul tuleb kindlasti süüa

“See, et pärast kuut õhtul süüa ei tohi, on legend,” märgib treener. “Õhtul tuleb kindlasti süüa, ja kui toidukorrad ning -kogused on paigas, siis kaalu juurde ei tule.”

Päevane toidu kogus oleneb vanusest, pikkusest, kehakaalust ja kehalisest aktiivsusest. *Kaalustalla.ee* portaalis on võimalik kõiki neid tingimusi arvestades välja arvutada päevas kulutatav kalorite kogus. Kaalu langetamiseks tuleks süüa sellest 500 kcal vähem.

Oluline on ka see, et toidukorrad oleksid jaotatud ühtlaselt päeva peale, mitte nii et hommikusöök jäetaks söömata, päeval pole ka aega ja õhtul koju tulles vohmitakse topeltports.

Päeva jooksul peab sööma mitu korda, nõnda et veresuhkru tase püsiks ühtlane. Maiustustest saadavate lihtsuhkrute puhul kipub veresuhkru tase kiiresti üles ja peagi sama kiiresti alla minema. See tekitab tahtmise midagi näksida. Kommi või küpsise asemel soovib Heikki Mägi vahelalaks võtta näiteks pähkleid, aga mitte arahiisi, vaid pigem mandleid, kreeka või metspähkleid.

Küsimuste tekkides on võimalik salenejal *kallustalla.ee* portaali kaudu vastuseid saada. Seal on lisaks praktilistele nõuanne-tele ka 11 toitumiskava koos enam



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

