



Külvake iga kolme nädala tagant väike rida peeti ja tarbige juurvilju väiksena, kui need on noored ja eriti väärtuslikud. Pressige peedist mahla koos õuna ja selleriga.

### MUSTIKAD

Nagu kõik tumedad marjad ja puuviljad, on ka mustikad ülimalt kasulikud, kuna sisaldavad väga palju antioksüdante, mis kaitsevad rakke vananemise eest. Mustikad sisaldavad neid aga märksa rohkem kui enamik aiasaadusi. Head teevad ka marjades sisalduvad kiudained, C-, PP- ja B<sub>1</sub>-vitamiin, karotinoidid, tsink, mangaan, seleen jm.

Sööge päevas kaks kohvitassi täit mustikaid ja paljud tervisehäädad taanduvad või ei tulegi: näiteks põiekivid, maksahädad, põletikud, südamehaigused. Mustikad on head silmadele, nad parandavad verevarustust, kaitsevad aju ja hoiavad mälu korras.

Mustikaid saab edukalt aias kasvatada, aretatud on palju sorte. Kui maa pole sobivalt happeline, võib rajada turbapeenra või kasvatada mustikaid anumas.

### AEDOAD

Aiaviljadest on oad kõige mitmekülgsemad oma sisalduselt ja toimelt. Neis on palju valku (4–6%), mille toiteväärtus on ligikaudu võrdne lihavalguga. Inimene omastab aedoavalku aga paremini kui näiteks kala- või lihavalku. Piimas on valke kuus korda ja nisuleivas kolm korda

vähem kui ubades. Terades sisalduv tsink on oluline insuliini ja hormoonide sünteesis, seda on ubades rohkem kui enamikus köögiviljades.

Aeodad leevendavad mao- ja maksahaigusi, suhkruhaigust, neeru- ja põiehädasid, kõrget vererõhku, südamehaigusi, kroonilist reumat, podagrat, neerukive.

Kaunte söömine vähendab kolesteroolisisaldust veres, elavdab jämesoole tegevust, kaitseb soolevähi eest. Vanemas eas on lausa kohustuslik süüa aedube, sest need turgutavad südame-tegevust.

Oma keemilise koostise ja suure kiussalduse tõttu on väga väärtuslikud ka põldoad. Neid on samuti hea süüa paljude tervisehäädade korral: spasmid, kõrge vererõhk, herpes, Parkinsoni tõbi. Oad soodustavad neerude, lümfisüsteemi ja soolestiku tööd.

### ÕUNAD

Vanasõna ütleb: kui sul on võimalik istutada aeda vaid üks puu, siis vali selleks õunapuu. Tuntud on ka ütlus: üks õun päevas hoiab arsti su kodust kaugel. Kaks õuna päevas teevad seda aga kohe kindlasti.

Õuntes sisalduv pektiin madaldab vere kolesteroolitaset ja kaitseb keskkonnasaaste kahjuliku mõju eest. Õunad aitavad ravida podagrat, reumat ja artriiti.

Juba ainuüksi õuna võrratu lõhn madaldab kõrget vererõhku. Supermarketite kasina valiku asemel kasvatage ise õunu, sest saada on tohtu hulka häid kohalikke sorte.

### KAPSAD

Kapsad on pungil täis vitamiine, mineraalaineid, vähivastaseid fütokemikaale. Rahvastel, kes söövad palju kapsast, on kõige vähem kopsu-, käärsoole-, rinna- ja emakavähki.

Eriti väärtuslikud on lehtkapsad. Proovige näiteks tumelilil sorti 'Cavallo Nero', mis maitseb kõige paremini pärast külmanäpistust. Rebige lehed puruks ning vokkige koos sibula ja paprikaga.

Ajakirjast

Gardeners' World vahendanud

**KAJA KURG**

# Sügisele vastu – tervislikult Tervixiga!

## ASTELPAJU- SIIRUP

Külmad ja märjad sügisilmad toovad kaasa nohu, köha ja kurguvalu. Ärge oodake haiguse tulekut, vaid valmistuge võitluseks. Astelpajusiirup tugevdab teie immuunsüsteemi, tõstes organismi vastupanuvõimet külmetusele ja viirushaigustele.

Astelpajusiirupist on abi ka haigustest ja operatsioonidest taastumisel ning üldise väsimuse ja kurnatuse korral. Tervistavat jõudu annab astelpajumarjas rohkelt 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!



## ASTELPAJU- ÕLI

Sügisel muutub ka meie toidulaud. Tervixi astelpajuõli on parim looduslik vahend kõrvetiste vastu. Erinevalt välismaistest vahenditest, mis leevendavad kõrvetisi vaid hetkeks, on Tervixi astelpajuõli pikaajalise toimega. Astelpajuõli võitleb kõrvetiste vastu, ravides samal ajal ka refluksihaigust.

Antioksüdantsete omaduste tõttu sobib astelpajuõli kiiritusravi saavatele haigetele. Astelpajuõli määratakse nahale enne kiiritusravi saamist, et vähendada kudedes rakukahjustusi. On teada, et 1986. aastal Tšernobli katastroofi piirkonnas töötanud eestlastele soovitati naastes tarvitada astelpajuõli.



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

OÜ Tervixil on suurim valik astelpajutooteid Eestis. Tervixi tooted on müügil apteekides ja loodustoodete pooides, suurematel messidel, laatadel.