

saladus

du 1:120, karastusjookides 1:500. Normaalseks suhteks peetakse umbes 1:0,5.

Kaitse osteoporoosi vastu

Lisaks kaltsiumile on luude moodustamiseks vaja ka selliseid mineraalaineid nagu magneesium, vask, mangaan, tsink ja boor. Kõrvale ei saa jätta ka D-vitamiini olulisust, mis aitab kehal kaltsiumi omastada.

Samas on leitud, et kestev kaltsiumi ja D-vitamiini tarvitamine suurendab osteoporoosiriski ning selle põhjuseks on teiste vajalike mineraalainete ja vitamiinide puudus, mis kaltsiumi luudes aitavad hoida. Liigne Ca küll D-vitamiini abil imendub organismis, kuid ladestub luude asemel veresoontes, neerudes ja mujal. Seega luud toetavat toidulisandit valides tuleb kindlasti valida selline preparaat, mis peale Ca ja P ka kõiki luu jaoks vajalikke mineraale ja vitamiine sisaldaks.

Piim ei kaitse murdude eest

Vastupidiselt uskumusele, et piim ja piimatooted on parimad osteoporoosi ennetajad, ei ole leitud rohkema piima tarbimise ja luumurdude vältimise vahel seost. Parimad osteoporoosi vastu kaitsvad toidud on rohelised aedviljad kapsa perekonnast – spargelkapsas, rooskapsas jt. Ka sojas leiduvad isoflavonoidid aitavad ennetada luude kadu.

Tänu suurele K-vitamiini ja isoflavonoidide sisaldusele on ideaalne taim ka lutsern, mille idud on peaaegu igale toidule heaks lisapalaks.

Selleks et luud püsiksid terved, tuleb panna põhiorhk just taimsele toidule, kus on piisavalt palju rohelist lehtvilja ning vähendada loomse toidu tarbimist.

SIRLI KIVISAAR
toitumisterapeut



Novembris
Apotheka apteekides
pulber N20
soodsamalt!

LITIZIN®
LIIGESEEKSPERT

Koer-kibuvitsa pulber – imeline abi liigestele

- Hoiab liigeste tervist ja parandab liikuvust
- Toetab luude ja kõhrede normaalset talitlust



Miks valida LITIZIN®?

- Kõrvaltoimeteta looduslik toode
- Võib vähendada valuvaigistite kasutamise vajadust ja seoses sellega tekkivaid kõrvaltoimeid

KASUTAMINE:

Litozin kapslid – 6 kapslit päevas (hiljem 4 kapslit päevas)

Litozin pulber – 1 pakike päevas segatuna jogurti või veega.

LITIZIN® pulber on valmistatud eritöödeldud koer-kibuvitsa marjadest. Kasutades LITIZIN®-i saate leevendust oma liiges-probleemidele ja sellega seoses tunda rõõmu paremast elukvaliteedist, suuremast igapäevasesst aktiivsusest, paremast tujust ja unekvaliteedist. Kirjuta enda kogemusest LITIZIN®-iga Axellus OÜ, Lõotsa 2B, 11415 Tallinn. Avaldamiseks sobilike lugude autoritele auhinnaks 2 kuu varu LITIZIN®-i.