

SHUTTERSTOCK



Et JÕULUTOIDUST

Lisanditega saab rohkeid ja rasvaseid pidusööke kergemini seeditavaks muuta.

Jõulude üks keskeid tegevusi on peolaua taga istumine ja söömine-juumine. Kui selle juurde ka liikumisega seotud mängu ei mängita, ongi karta ülesöömist ja peojärgset kosumist.

Juba meie elutargad esivanemad teadsid, mida millega süüa, et toit mait-

sev ja hästi seeditav oleks. Palju maitsetaimede häid omadusi tuleneb nende eeterlike õlide sisaldusest.

Seapraad ja verivorstid

Seapraadi on söödud ikka koos hapukapsaga, hapukapsasse on pandud köömneid ja lihale määratud sinepit.

■ **Hapukapsad** sisaldavad kiudaineid ning aitavad sealiha paremini seedida.

■ **Köömned** hapukapsa sees on aga tarvilikud kõhupuhituste ehk liigsete gaaside ärahoidmiseks.

■ **Sinep** ergutab söögiisu ning kergendab liha seedimist. Lisaks aktiveerib sinep ka vereringet.

Verivorsti koostisesse kuuluvad tangained, veri, aga ka sibul, pune, majaraan.

■ **Pune** on tuntud kui bronhides sekretsiooni suurendaja ning seeläbi kõha- ja bronhiidiravija. Samas suurendab pune natuke söögiisu ja korrastab seedimist. Samuti vähendab pune spastilisi valusid seedekulglas. Pune on vastunäidustatud rasedatele.

■ **Aedmajaraan** töötab vastu kõhupuhituste tekkele ja lõõgastab spasme. Kusjuures suurendab söögiisu ja soodustab seedimist, tõstab maomahlasoolhappesisaldust ning on kergelt antibakteriaalne, valuvaigistav ning põletikuvastane.

■ Verivorsti juurde süüakse sageli ka **kõrvitsat**. Kõrvitsalised – arbuus, melon, ka kurk – on igal aastaajal head seedimise ergutajad.

Veel seedimise soodustajaid

■ **Aedtill** kaitseb omal kombel neerude tööd, kui organismi koormatakse alkoholiga. Hoiab ära kõhupuhitusi, leevendab kõhuvalu, ergutab seedimist. Aedtill on vastunäidustatud ägedate mao- ja neeruhaiguste ning südame- ja veresoontehaiguste puhul.

■ **Aedkoriandrit** tuntakse sapi ja maomahla nõristumist suurendava vahendina, mis omakorda jällegi soodustab seedimist. Natuke suurendab koriander söögiisu ning stimuleerib uriinieritust. Lõõgastab kergelt spasme, leevendab gaasi- ja maovalusid ning iiveldust. Vastunäidustuseks on allergia koriandri suhtes.

■ **Must pipar** stimuleerib mao ja maksa tööd ning temas sisalduv eeterlik õli toimib mikroobivastasel. Amiidhapetel on sapinõristust soodustav mõju. Must pipar on paikselt valuvaigistav, seepidisel aitab aga kõhulahtisuse ja -valu vastu, lõõgastab spasme ning suurendab söögiisu.

ScudoTex
Tervis ja hea enesetunne

Veenilaiendite ravisukad

• **Kerge rõhuga 7–9 mmHg** põlvikuid, sukki ja sukkpükse soovitatakse veenilaiendite ennetamiseks.

• **Kerge rõhuga 12–15 mmHg** reisipõlvikud inimestele, kes reisivad palju auto, lennuki, rongi või bussiga. Eriti soovitatakse lennureisijatele, sest vähendavad trombitikke riske, mis on seotud lennukisalongi õhurõhuga.

• **Keskmise rõhuga 15–18 mmHg** põlvikud, sukad ja sukkpüksid avaldavad jalgadele kasulikku mikromasseerivat mõju ning sobivad neile, kelle jalad väsivad, on turses või kel on ilmunud esimesed veresoonte laiendid. Sobivad hästi pikka istumist või seismist nõudva töö korral.

• **Keskmise kuni tugeva rõhuga 19–22 mmHg** põlvikud, sukad ja sukkpüksid on ette nähtud veenihäiguste ravi toetamiseks. Soovitatakse venoosse puudulikkuse, veenilaiendite ja tursete puhul, samuti pindmise veenipõletiku korral ja operatsioonijärgseks ajaks. Sobivad hästi pikka istumist või seismist nõudva töö tegijatele.

Tänu astmelisele rõhule soodustavad Scudotexi tugisukad venooset vereringet, hoiavad ära tursed ja vere kogunemise jalgadesse. Scudotexi põlvikud, sukad ja sukkpüksid on mugavad ning näevad välja nagu klassikalised sukatooted, sobides nii naistele kui ka meestele.

Tooted on saadaval hästi varustatud apteekides ja tervisekauplustes üle Eesti.
Vaata lähemalt: www.epp.ee
Maaletooja AS Epp



Alusta oma jalgade eest hoolitsemisega juba täna!

SOOVITAME!
SOOJAD
SUKKPÜKSID