

SÕPRA TULEB ALATI AIDATA

Meditsiinidoktor Aili Paju soovitab

Oli suur rõõm kohata head sõpra üle pikkade aastate. Teadsin, et ta oli sõitnud välismaale, asunud seal tööle ja kuuldavasti otsustanud mitte tagasi tulla. Nüüd seisib ta mu ees, pisut kulunud, palju kõhnem, ja mis seal salata, ka vanem. Küsisin, kas ta tuli kodumaale puhkama. Ta vastas, et kolis Eestisse tagasi ega kavatse siit kuhugi minna. Siin olevat kõige parem. Nagu ikka, nii juhtub ka üle aastate jutupuhumisega, jõudsimme meiegi tervise juurde. Selgus, et tal on mure - piinav unetus. Ta on neelanud tablette, nüüd on omadega nii kaugel, et peab hakkama tarvitama päris kanget unerohu. Küsisin: "Kas lisaks tablettidele on sulle keegi soovitanud korrastada ka oma ainevahetust?" Kas on tal teada, et õigesti valitud toit sisaldab alati rohkesti väärt stressivastaseid mineraale ja vitamiine. Nagu näiteks on seda magneesiumisoolad, foolhape, inosiit, mis parandavad närvirakkude ainevahetust, soodustavad rõõmsameelsuse ja rahuhormoonide tootmist ja taandavad sisemisi pingeid. Just praegu vajaks ta neid aineid kõige rohkem. Soovitasin tal astuda läbi apteegist ja küsida käsiletist toidulisandit, millesse neid väärt aineid on parasjagu kokku tembitud. Teadmiseks, kui inimest on hakanud vaevama unetus, siis vajab ta lisaks ravimtabletile iga päev ka toitaineid, mis aitaksid omaltpoolt korrastada närvirakkude ainevahetust.

Mahlaürdisegu **FLORADIX MAGNESIUM** sisaldab naturaalselt aprikoosi-, porgandi-, ananassi-, mango-, pinnimahla (kokku kuni 37%), mille koostises ongi hulganisti mineraalaineid ja vitamiine, mida vajavad väsinud närvirakud. Kuid selleks, et mahlasegu seeditavalt paremini imenduks, on sinna lisatud veel seedetegevust parandavaid ürte, nagu kummeliõisikud, spinat,

apteegitill. Seda naturaalselt mahlaürdisegu soovitatakse tarvitada neil, kes kannatavad kas unetuse käes või kel on krooniliselt paha tuju või kes kuidagi ei suuda igapäevasest muretsemiseringist välja rabelda. Mahlasegu ei sisalda alkoholi ega keemilisi lisaaineid, seetõttu võivad seda kasutada ka noored, sportlased, rasedad ja imikut rinnaga toitvad emad.

Mahlaürdisegu tarvitamiseks loksutatakse vedelik eelnevalt korralikult läbi, valatakse paras doos pudeli mõõtkorki ja pruugitakse enne sööki üks kord päevas. Peale kasutamist hoitakse mahlapudel külmkapis. Muidugi, lisaks mõnusalt maitsva ja hästi mõjuva mahlaürdisegu tarvitamisele võiks mõnel selginemise päeval heita teravam pilk ka oma toidulauale, kas teie menüüs ikka on piisavalt neid toitaineid, mida teie organismile kõige enam vaja oleks.

