

# MAGUS UNI KÕRVALDAB STRESSI

## Meditsiinidoktor Aili Paju soovitab

Viimasel ajal on toidupoes isegi päeval pikad järjekorrad. Mu ees seisid kaks sõbrannat, üks kurtis teisele: "Juba pikka aega ei tule öhtul und, hommikul olen nii tige, et löö mõnele kasvõi hambad sisse. Arst määras mingi antidepressandi..." No kuulge, mõtlesin, vihahoogu või unetust ei tohi lasta valitsema, sellest tuleb vaid paksu pahandust. Oleksin ma söandanud sekkuda nende vestlusesse, siis oleksin pakkunud välja, kuidas kujunenud kraatrist võimalikult loomulikult teel välja saada. Selleks tuleb minna apteeki, valida käsiletist mõnus stressivastane rüübe, mis kindlapeale aitab kõrvaldada pingeid ja unetust.

Mis rüübe see niisugune on, mida siin nii julgelt soovitatakse? On selgunud, et toit, mis sisaldab rohkesti magneesiumisooli, vähendab inimese organismis tekkinud pingeid. Tõepoolest, magneesium on üks neid mineraale, mis korrastab ainevahetust, soodustab halva kolesterooli ja liigse vedeliku eemaldamist kehast, aitab säilitada kaltsiumit luudes, kuid mis eriti oluline, sel mineraalil on kindel osa meie ajutegevuses, just närvirakkude tööpinge vähendamisel. Et magneesium seedekulglas kiiremini imenduks ja püsiks paremini kehas, on puuviljadest ja ravimtaimedest oskuslikult kokku tembitud segu, mis rikas mineraalainete, eriti aga magneesiumisoolade poolest.

See mahlaürdisegu sisaldab naturaalselt aprikoosi-, mango-, ananassi- ja pirnimahla (kuni 37%). Selleks, et mineraalainete poolest rikas mahl täielikult imenduks, on lisatud seedetegevust korrastavaid ürte. Nii leidub segus veel kummeliõisikute ja apteegitilliürti, spinati ning porgandimahla.

**FLORADIX MAGNESIUMi** soovitatakse eeskätt neile täiskasvanutele, kes kannatavad unetuse all ja kel parajasti töökoormus on kasvanud ülepea. Et mahlaürdisegu ei sisalda alkoholi ega keemilisi säilitusaineid, siis võivad seda pruukida ka kasvuaegsed noored, sportlased, rasedad ja imikuid rinnaga toitvad emad.

Kuidas mahlaürdi segu tarvitada? Selleks valatakse eelnevalt läbiloksutatud vedelik pudeli mõõtkorki ja pruugitakse enne sööki üks kord päevas. Peale tarvitamist paigutada pudel jahedasse. Kui mahlaürdisegu pudeli põhi juba paistab, võite peegli ees seistes ootamatult avastada, et te silmad säravad taas ja siis meenub, et unetuski pole enam probleem.



Maaletooja: AS Oriola Kungla 2,  
76505 Saue Tel. 6515 100

**Küsi apteegist!**