

E-vitamiini leidub munades, paljudes pähklites, piimas, oliiviõlis, kõrvitsa- ja päevalilleseemnetes.

Ajutähtsad mineraalained

Tsingi (Zn) puudus on eakatel tavaline ja ka seda peetakse Alzheimeri tõve arengus oluliseks teguriks.

Tsinki leidub austrites, seemnetes, pähklites, kaun- ja täisteraviljades (tatras), ingveris, lihas, kinoas, õllepruulimispärmis.

Magneesium (Mg) vähendab alumiiniumi kui toksilise aine imendumist kudedest ajju. Magneesiumtauriid soodustab kontsentrerumist ja mälu.

Magneesiumi sisaldavad juurviljad, täisteravili, seemned, pähklid, rohelistes lehtaedviljad, punapeet, jõhvikad, pohlad. Karin Lilienberg kinnitab, et pohl on veelgi tugevam antioksüdant kui mustikas.

Rasvhapetest

“Toitumisteadlased rõhutavad head rasvhapete vajalikkust,” räägib Lilienberg. “Kaks tuntumat ajule vajalikku rasvhapet on oomega-6 ja oomega-3.”



Karin Lilienberg.

Oomega-6 sisaldavad maisiõli, kõrvitsaõli, safrooliõli, seesamiõli, sojaõli, päevalilleõli, Kreeka pähkli õli, nisuiduõli.

Oomega-3 rasvhapet sisaldavad lõhelised, skumbria, sardiin, heeringas, mandlid, Kreeka pähklid, linaseemned, linaseemneõli, oliiviõli, sojaoad, kõrvitsaseemned, tofu, pähkliõli, lillkapsas, spargel- ja rooskapsas.

“Me pole küll eriti harjunud sööma sardiine, aga just sardiinides leidub ka fosfolipiide – keerulist rasva, mida on vaja ajufunktsioneerimiseks,” tõdeb Karin Li-

lienber. “Samuti oleme lõhe kõrval unustanud meie oma heeringa. Siiski on soovitus süüa kalu, mis on pärit eri vetest. Meie veekogud, eriti Läänemeri, on küllaltki reostunud, seetõttu vähendab eri kasvukeskkondadest püütud kalade sömine toksiliste ainete ja raskmetallide saamise riski.”

Küllastatud rasvadest peetakse sobivaks kookosrasva, monoküllastamata rasvadest oliiviõli, makadaamiaõli, mandliõli. Head on ka polüküllastamata rasvad, mida saame rapsi- ja päevalilleõlist.

“Mõistlik oleks saada oomega-3 ja oomega-6 rasvhapet võrdsetes kogustes,” usub Karin Lilienberg. “Tänapäeval on see vahetult niikunud liigselt oomega-6 kasuks. Nii nagu kalade puhul, soovitatakse mitte kasutada ainult üht toiduõli.”

Küllastatud loomseid rasvu ei peaks sööma üle 10%. Eriti palju leidub küllastatud loomseid rasvu valmistoitudes. Halbadeks rasvadeks tuleb pidada eelkõige transrasvu (mittelooduslikud rasva vormid), mis ei lase kehal kasutada

Järg lk 734

Loodus ravile



PAPS-20

- Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud?
- Või häirivad teid nahamarrasused ja -kriimustused?
- Ehk on teid hammustanud mõni putukas?

Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik ning etüülalkohol.

Ülitundlikkuse korral üksikkomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke PAPS-20 õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.



KLUX

- Kas teid vaevavad mao ülehappesusest tingitud probleemid ja kõrvetised?
- Või olete oma kõhu liiga täis söönud?
- Ehk on stress tekitanud seedehäireid?
- Või põete reflukshaigust ja maosisaldus satub maolukusti lõtvusest tingitult söögitorusse?

Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagrits, kardemon, ingver, samuti glütseriin, etüülalkoholi sisaldus kuni 18%.

Manustage 2 korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml leiges (toasoojas) vees. Ennetamiseks söögitoru limaskestast kahjustuste tekkimist, on soovitatav mao ja söögitoru hoolduskuuride tegemine 1–2 korda aastas ühe kuu vältel.

Sobib kasutamiseks koos ravimitega. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral kasutada ettevaatusega.

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, millises apteegis toodet parajasti saada on.

Loe lisaks: www.massuno.ee