

# Toidulisandid: miks neid tarbida?

Kas sinagi oled vahel tabanud end mõttelt, et miks need toidulisandid ikkagi vajalikud on? Kas tasakaalustatud toitumisest siis ei piisa? Kas mu organism võib toidulisanditest sõltuvusse jääda ja kas ta üldse suudab neid vastu võtta, omastada? Miks on oluline jälgida toidulisandite koostist ning mida siis täpsemalt võtta, mida jätta?

Kõik need on õigustatud küsimused, mistõttu oleme teema põhjalikumalt luubi alla võtnud, et luua pisut selgust. Alustame algusest ning räägime olulisemad punktid üksipulgi lahti.

## Miks peaksid kaaluma toidulisandite tarbimist?

Oleme tänapäeva maailmas jõudnud punkti, kus igapäevaselt tarbitav toit ei ole enam piisavalt toitainerikas ega suuda meid varustada kõigi vajalike vitamiinide, mineraalide, antioksüdantide ning fütotoitainetega, mida terve ja tugevana püsimiseks vajame. Tihti kipume kannatama mõningate toitainete puuduses ka siis, kui tarbime piisavalt värskeid puu- ja köögivilju ning otseseid kaebusi meie tervises (veel) ei esine.

Kuna toitainete sisaldus puu- ja köögiviljades on otseses seoses nende kasvukeskkonnaga, mõjutab mineraalidevaene muld viljade toiteväärtust. Muldade mineraalikus on aga viimaste aastakümnetega drastiliselt vähenenud. Üks näide: meile kõigile eluks hädavajalik mikromineraal tsink on muldadest välja uhutud mürgiste pestitsiidide, peamiselt DDT tõttu. Kuid vähenenud on ka paljude teiste toitainete osakaal, mida väetisega pole võimalik lihtsasti taastada. Seepärast ei saa me paraku alati loota vaid toidust tulenevatele vitamiinidele.

Peale selle puutume tänapäeva maailmas järjepidevalt kokku suurel hulgal erinevate kemikaalide, toksiinide, keskkonnasaaste, raskemetallide, stressi ning viiruste ja bakteritega, millega toimetulekuks vajab meie organism tõhusat lisaturgutust. Meie elukeskkond ei ole enam selline, mis isegi alles 20 aastat tagasi.

Seepärast on kõrgkvaliteetsed toidulisandid suurepärase viisi organismi vastupanuvõime suurendamiseks ning igakülgseks toetuseks.



## Võimsad ravimtaimed alati mugavalt käeulatuses

Lisaks vitamiinidele ja mineraalidele on pudelitesse pandud ka kõiksugu väekad ravimtaimed, mis ei ole oleks meile tavapäraselt aastaringselt kättesaadavad, kuid tänu tinktuuridele on meil võimalik oma tervist aastaringselt taimede väga turgutada. Tinktuur on palju kontsentreeritum kui lihtsalt tee, pakkudes tugevamat raviväge.

Vimergy tootevalikus ootavad sind näiteks [kassiküüs](#), [sidrunmeliss](#), [Kanada koldjuur](#), [lagritsajuure ekstrakt](#), [nõges](#) ning mitmed teisedki tugevatoimelised [alkoholivabad tinktuurid](#). Sel viisil on taimede vägi alati mugavalt käeulatuses, kui seda vajad!

## Millised toidulisandid on kõige olulisemad ning kuidas end viiruste eest kaitsta?

Tutvustame sulle toidulisandite baaskomplekti, mis on kasulik igapäevase jaoks tervislikust seisundist sõltumata.

## ***Baaslisandite hulka kuuluvad:***

### **B-12 vitamiin**

Ideaalse kombinatsiooni moodustavad B-12 puhul metüülkobalamiin koos adenosüülkobalamiiniga. See on võimas segu, mis on abiks nii immuunsüsteemi toetamisel kui ka erinevate neuroloogiliste probleemide ennetamisel ning ravis. Vältida tuleks aga B-12 süste. Seda põhjusel, et need ei sisalda õiget tüüpi B-12 segu ning võivad esile kutsuda hoopis ülitundlikkusreaktsiooni. Kergesti imenduva ning sobivas kombinatsioonis Vimergy B12 leiad [siit!](#)

### **Vedel tsinksulfaat**

Vedel tsink on organismi vastupanuvõime suurendamise seisukohalt kriitilise tähtsusega, võimaldades kaitsta sinu organismi patogeenide eest ning seista vapralt kõikide pisikute vastu. Niisamuti on tsingist abi siis, kui mõni viirus on sind juba tabanud ning märkad esimesi külmetuse või gripi sümptomeid. Sellisel juhul on parimaks kiireks abimeheks Meditsiinimeediumi poolt soovitatud tsingi "šokiteraapia", mille puhul tuleb manustada vedelat tsinksulfaati otse kurku iga 3 tunni tagant. Kvaliteetne stabiliseeritud tsinksulfaat ootab sind Elusväli [e-poes](#). Ilma stabiliseerimata tsink kaotab oma tervendavad omadused paari nädalaga.

### **Vegan oomega-3 ehk DHA/EPA**

Oomega-3 toetab nii aju, silmade kui ka südame- ja veresoonkonna tervist. Kalaõli asemel eelista aga kõrgkvaliteetset puhta koostise ning hea imenduvusega taimset vetikapõhist oomega-3 toidulisandit, mis ei sisalda raskmetalle. Jälgi ainult, et tarbitav lisand oleks puhas ka lisaainetest ning karrageenist, mida erinevate toodete puhul sageli kohata võib. [Proovi näiteks Vimergy EPA/DHA preparaati.](#)

### **Spirulina**

Spirulina teeb oma rikkaliku biokeemilise koostisega silmad ette igale apteegiriivil seisvale multivitamiinile ning on suurepärase abilise ka raskemetallide väljutamisel organismist. Lisaks on spirulinas peidus ohtralt rauda ning taimset valku. Soeta USA päritolu mitmeid sõltumatuid kvaliteedikontrolle läbiv Vimergy spirulina [siit.](#)

### **Nõges**

Ravimtaimed on ülimalt toitainerikkad, täis mineraale ning fütotoitaineid. Nõgest võib tema tervendavate omaduste poolest lugeda lausa ravimtaimede kuningaks! Nõgesel on uskumatud põletikuvastased omadused ning võime toetada nii immuunsust kui olla toeks ka nõrgenenud endokriinsüsteemi korral. Nõges sisaldab ohtralt aminohappeid, mida keha paljudes protsessides kasutab. Nõges sobib tarvitamiseks nii tee kui tinktuurina. Puhas alkoholivaba nõgesetinktuur ootab sind ka Elusväli [e-poes](#).

***Immuunsuse turgutamiseks on aga suurepärased abilised veel [C-vitamiin](#), [kassiküüne ekstrakt](#), [sidrunmeliss](#) ning [L-lüsiin](#)!***

## **Segadus valiku tegemisel - millised toidulisandid võtta, millised jätta?**

Kõige olulisem, mida toidulisandite valikul jälgida, on nende koostis. Väga tihti on toidulisandite koostisosade nimistu sedavõrd pikk, et lõppu ei paista. Vastu vaatab rida tundmatuid keemilisi ühendeid, mille häälaminegi nõuab mõnikord mitut katset. Eriti tähelepanelikult tasub jälgida, et toidulisandile ei oleks lisatud **sidrunhapet, lõhna- ja maitseaineid, alkoholi, vadakuvalku ega karnitiini**.

Niisamuti on oluline jälgida, et toidulisanditesse poleks lisatud suhkrut ning ideaalis ei kuuluks koostisosade nimistusse ka erinevad mahuained, nagu näiteks riisijahu või maisitärklis. Ka kunstlikest säilitusainetest tuleks hoiduda. Parim indikaator lisandite puhtuse kontrollimiseks on koostisosade nimekirja pikkus - kui sealt vaatab vastu juba rohkem kui kolm kuni viis koostisosa, tasub toode enamasti poe- või apteegiriivile jätta ning mujalt uurida.

Arvesta, et toidulisandifirmadel on lubatud lisada toidulisandisse 10% mahuainet ilma, et nad peaksid sellest pakendil kirjutama. Seega tasub uurida maad ja leida kvaliteetseid lisandeid tootev ettevõtte, keda usaldad, ning uurida igalt ettevõttelt otse järele, kui palju päriselt sisaldavad nende toidulisandid mahuaineid.

## **Kuidas toidulisandeid õigesti tarvitada?**

Selleks, et saaksid toidulisanditest maksimaalselt kasu, tasub teada, mida, millal ja kuidas võtta. Muretsemiseks pole aga põhjust, sest raketiteadust siin ei ole ning suuri plaane samuti koostama ei pea. Paar näpunäidet võid siiski soovi korral kõrva taha panna.

Enamik toidulisandeid (välja arvatud rasvlahustuvad, milleks on näiteks vegan oomega-3 ehk EPA/DHA ning D-3 vitamiin) imenduvad kõige paremini koos glükoosiga. See tähendab, et parim aeg lisandite manustamiseks on näiteks kohe hommikul koos puuviljade või smuutiga. Samuti võid toidulisandeid võtta õhtul enne enne magamaminekut, eraldi rasvasest toidust. Nii saavad toidulisandid korralikult imenduda. Kui soovid teada, milliseid vigu toidulisandite tarvitamisel kindlasti vältida, loe lähemalt [sellest postitusest](#).



**Vimergy toidulisandid - mis on nende eelis teiste**

## brändide ees?

Toidulisandite valik on suur ja lai, võttes lausa silme eest kirjuks! Kuidas aga selles suures infohulgas orienteeruda ning teha parim valik? Mis eristab kvaliteetset toidulisandit ebakvaliteetsest?

## Suurim erinevus seisneb toidulisandite puhtas ning kontrollitud koostises

Vimergy toidulisandid on vabad kahjulikest säilitus- ja lisaainetest ega sisalda ka erinevaid mahuaineid, mida võib seevastu leida aga mitmete teiste brändide toodangust. Vimergy toidulisandid läbivad põhjaliku kõrgtehnoloogilise kvaliteedikontrolli kolmandate osapoolte poolt, mis tagab saajaprotsendilise kvaliteedi ning puhta koostise. Vimergy eesmärk on pakkuda vaid puhtaid ja hästitoimivaid toidulisandeid, millesse on pakitud rohkelt looduse tervendavat väge. Lisaks on Vimergy toidulisandid alati parimas võimalikus kontsentratsioonis, võimaldades saada igast lisandist maksimaalset kasu ning tuge tervisele. **Vimergy toidulisandid on sümbioos looduse väest ja inimeste teadmistest selle kohta, kuidas 21.sajandil toidulisandeid efektiivselt toota.**

## Näide Vimergy C-vitamiiniga

C-vitamiini tarbimine on praegusel viiruste perioodil organismi turgutamiseks väga soovituslik ning kriitilise tähtsusega. Vimergy tootevalikust leiad C-vitamiini Micro-C vormis, mille puhul on tegemist erilise seguga eeltöödeldud C-vitamiinist, mida on organismil oluliselt kergem kasutada kui teisi C-vitamiini vorme. Lisaks on sellesse läbimõeldult lisatud ka toimeainet tugevdavat kibuvitsa, viinamarjaseemne- ja acerola ekstrakti. Apteegiriivulitelt vaatab C-vitamiin enamjaolt vastu aga hoopis askorbiinhappe vormis, mis on oma olemuselt väga happeline, võides endaga kaasa tuua ebamugavustunnet kõhus ning mille omastatavus on tegelikult imeväike, võrreldes Micro-C vormis oleva C-vitamiiniga. Lisaks on askorbiinhapet tihti "rikastatud" ka mitmesuguste lõhna- ja maitseainetega, mis samuti tervisele soodustavalt ei mõju.

**Tutvu Vimergy tootevalikuga lähemalt [SIIN](#) ning soeta kõik vajalikud toidulisandid mugavalt ühest kohast!**

**Püsi terve!**

## **Kasutatud allikad:**

[medicalmedium.com](http://medicalmedium.com)

*Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma perearstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.*