



Ainete mõjud

- **Aroonia** - alandab vererõhku, tugevdab veresooni ja seedeelundkonda ning aitab vältida neerukivide teket.
- **Astelpaju** – sisaldab C, B1, B2, B6, B15, P, K ja E vitamiine ning karotinoide. Kiirendab kudede taastumist.
- **Ebaküdoonia** - sisaldab puuviljahappeid, c-vitamiini, b- grupi vitamiine, karotenoide, flavonoide, pektiin- ja parkaineid.
- **Hapukapsas** - probiootilised bakterid reguleerivad seedetrakti tööd, puhastab verd ja tugevdab luid ning vähendab osteoporoosi.
- **Ingver** - soojendab keha, võtab ära valu, tervendab hingamiselundeid. On hea kurguvalu, oksendamise ja iiveldamise puhul.
- **Kaer** – pikendades täiskõhutunnet kuni nelja tunnini, reguleerib vere suhkrusisaldust.
- **Kakao** – sisaldab Mg, Fe, Cr, Zn, S, Cu, E- ja C-vitamiini ning antioksidante, mis aitavad paljusid haiguseid ära hoida ja pidurdavad organismi vananemist ning kakao parandab mälu.
- **Klorella** - on ainurakne roheline sinivetikas, väga toitaineterikas immuunsüsteemi tugevdaja, toetab kaalu langetamist.
- **Kaneel** - on tõhus vereringet tugevdav, leevendab lihaspingeid ja hambavalu, tugevdab südant.
- **Kanepijahu** - on gluteenivaba proteiini (45%)- ja kiudaine(15,4%) allikas, vähendab südamehaigusi, lupjumist ja migreeni.
- **Kasekäs**n - sisaldab võimsamaid antioksidante, B-grupi vitamiine ja proteiine. Tugevdab immuunsüsteemi.
- **Kreekapähklid** - mineraalide, vitamiinide ja küllastumata rasvhappeid rohkus, parandab aju funktsiooni.



Ainete mõjud

- **Kõrvitsaseemned** - parandada südamegevuse ja veresoonkonna tööd, alandab vere kolesteroolitaset, hea B vitamiin allikas.
- **Maltodekstriin** - kiirendab lihaste kasvu- ning taastumisprotsesse - kasutamiseks enne ja pärast trenni, kuid ka trenni ajal.
- **MSM** – on looduslik väevliühend (vihma-ja järvevees). Kasutatakse luustik, liigeste, lihaste, naha, juuste ja küünte heaoluks.
- **Mustikas** – aitab ainevahetuse, nägemisteravuse, suhkruhaiguse korral. Mõjub kaalu langetajana.
- **Männikasvud** – parandab toonust ja töövõimet, mõjub pingete korral. Tugevdada immuunsüsteemi ja tõsta testosterooni taset.
- **Nõges** - võtab väsimuse, aitab vitamiinivaeguse, suhkruhaiguse, neerukivide, neeru- ja kuseteede põletike, soolepõletike.
- **Mustsõstar** - kaitseb rakke oksüdeerumise eest, hea gripi ja südameravim, ideaalne omega-3 ja omega-6 rasvhapete suhe.
- **Petersell** - tõstab söögiisu, vähendab allergiat, parandab ainevahetust. Mõjutab südame-, reuma- ja liigesepõletikuhaigusi.
- **Pihlakas** – on hea hüpertoonia, neerukivide, soolegaaside, ateroskleroosi, mao alahappesuse ja lümfinäärmete põletiku puhul ning väljutab mürgiseid ühendeid, suurendab vastupanuvõimet radioaktiivsusele.
- **Porgand** – tugevdab vastupanuvõimet nakkushaigustele, on kasulik C-, A-vitamiini hüpovitaminoosi, verevaesuse, isupuuduse, maksa-, neeru-, südameveresoonkonna ja hingamisorganite haiguste korral.
- **Punapeet** - on maksa-, neeru- ja põrnahaiguste ravim, vere tugevdaja, närvisüsteemi parandaja, stimuleerib kogu immuunsüsteemi, parandab vereloomet ja aitab võidelda vähktõvega.



Ainete mõjud

- **Põdrakanep** – peavalu äravõtja, rahustaja ja astmavastane vahend, korrastab seedekulgl ainevahetust.
- **Päevalille seemned** - sisaldavad palju D-vitamiini, mängib tähtsat rolli hammaste ja luustiku ehitusel.
- **Rabarber** – on puhastav, seedimist parandav, vähivastane ja tugevdab immuunsüsteemi
- **Rukkikama** - kiudainete rohkus hoiab seedimise korras, magneesium tugevdab sinu südant ja lihaseid.
- **Spiruline** – aitab kaalu langetada, moodustada ja säilitada lihasmassi, happeluse tasakaalu, soodustab piimhappebakterite moodustumist, aitab võidelda allergiate vastu, alandab kolesterooli taset, normaliseerib arteriaalset vererõhku, soodustab organismist toksiinide, raskemetallide ja radionukliidide väljutamist.
- **Tatar** – sisaldab palju kiudaineid ning vähe kaloreid ja rasva, aidata kaasa suhkruhaiguse ärahoidmisele.
- **Tribulus** – tõstab keha loomulikku testosterooni taset, suurendab lihasmassi, taastumist, potentsi, seksuaalsust ja valgusünteesi.
- **Tume šokolaad** – kontrollib veresuhkru taset, leevendab krampe, paistetust, väsimust, depressiooni, närvilisust ja parandab tuju.
- **Vadakuvalk** - aitab kaasa lihasmassi- ja jõu kasvatamisele ning lüheneb taastumisele kuluv aeg, tugevdab immuunsüsteemi.
- **Õietolm** - aitab vananemise vastu, uuendab organismi, ergutab organeid ja näärmeid, annab elujõudu ja pikendab eluiga.