

Tere

# Ferla

Meil on siiralt hea meel, et oma tervise eest hoolt kannad!

Kui jood Ferla jooki esimest korda, siis selle maitse võib olla alguses harjumatu. Seda seetõttu, et see on uudne kombinatsioon ja tõenäoliselt ei ole Sa sarnast maitset varem kogenud. Oleme saanud palju tagasisidet, kuidas pärast mõnepäevast Ferla manustamist saab selle maitse aina meeldivamaks.

## Fermenteeritud köögivilja joogi tervistavatest mõjudest:

- Soodustab toitainete omastatavust
- Tugevdab immuunsüsteemi
- Aitab kolesteroolitaset normis hoida
- Omab põletikuvastast toimet
- Aitab tasakaalustada soolestiku loomulikku mikrobioomi
- Toetab keha isepuhastumisprotsesse
- Teeb keha aluselisemaks

Ferla jooki 1 ml  
on 1 000 000 000  
pesa  
moodustavat  
ühikut  
piimhappe- ja  
bifidobaktereid.

Kas teadsid, et absoluutselt iga toidukorraga meie kõhus mikroorganismide osakaal muutub!?

Ferla jooki soovitame **tarvitada pool klaasi hommikul enne sööki**. Kui Ferla maitse tundub liiga hapu, siis võib seda vee või muu mahlaga lahjendada. Siiski sobib Ferla ka toidu kõrvale joomiseks ja aitab pärast ülesöömist. Lisaks on see **väga sobiv smuutisse**, andes sellele probiootilised omadused.

Tänapäeva kehva toidukvaliteedi ja stressirohke elustiili tõttu on paljudel seedimise mikrobioom paigast ära. Et **saaksid hõlpsasti oma seedimise seisukorda jälgida** pakume siinkohal kaks lihtsat enesetesti: sülje test ja keele test.

### SÜLJE TEST

Kui hommikul ärkad, siis esimese asjana (enne hambapesu ja enne vee joomist) sülita läbipaistvasse vett täis klaasi üks korralik süljelärakas. Terve inimese sülg peaks vees ära haihtuma, nii et kogu vesi jääb selge.

Kui sülje lärakale tekivad "jalad alla" või tekib klaasi keskossa sade või see vajub tükkidena põhja, siis vahavad Su kehas patogeenid või pärmseen.



### KEELE TEST

Teise testina vaatlge oma keelt. Terve inimese keel on heleroosa ja ühtlane. Kui Su keelel on valget või kollast kattu, laiike, lõhesid või tumedaid värvivarjundeid, siis see võib viidata kehvale seedimisele ja toitainete puudusele.



Oma toitumisharjumusi muutes on tulemusi näha tihti alles kolme kuu möödudes. Seepärast soovitame Ferla jooki tarbida pikema perioodi vältel. Meie keha rakud uuenevad küll igapäevaselt, aga tulemuste nägemine näonahas, taljes ja isegi meeleolus võib võtta aega. **Siin aitab järjepidevus** 😊

Kui Sa Ferla joogi igapäevasel tarvitamisel ei märka mitte mingisugust muutust, siis siirad õnnitlused! Ilmselt oled juba terve ja seedimine korras. Jätka samas vaimus **igapäevaselt fermenteeritud toitude tarbimist**, et seedimine püsiks sama hea ka aastate möödudes.

Tervisliku toitumise inspiratsiooniks näitame Sulle siin Eesti Toitumisterapeutide Assotsiatsiooni uut toidupüramiidi. **Fermenteeritud toidud on nüüdsest lisatud kõige alumisele ehk igapäevaselt tarvitavate toitude hulka. Me peaksime iga päev sööma 1-2 portsjonit hapendatud toite, et püsida terved.** Mõtiskle, kui sarnane on Sinu toitumine allolevale toidupüramiidile?



Pildi allikas: [www.toitumisterapeutid.ee](http://www.toitumisterapeutid.ee)

Kahe nädala möödudes **KIRJUTA MEILE** ([kadri@ferla.ee](mailto:kadri@ferla.ee)), kuidas Sulle Ferla jook sobis ja milliseid muutusi märkasid. Meil on iga tagasiside üle hea meel!

Kui Sul on küsimusi, siis samuti kirjuta julgelt, sest meiega on lisaks teadureid ja toitumisterapeute, kes saavad Sulle kindlasti usaldusväärse vastuse anda.

**Head nautimist!**

Kadri ja Kail  
[www.ferla.ee](http://www.ferla.ee)

  Ferla Vitality