

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 mõnenädalast Ferla manustamist saab selle maitse aina meeldivamaks.

Uuringute järgi probiootilise joogi tervistavad mõjud:

- Soodustab toitainete omastatavust
- Tugevdab immuunsüsteemi
- Aitab kolesteroolitaset normis hoida
- Omab põletikuvastast toimet
- Aitab tasakaalustada soolestiku loomuliku mikrobiomi
- Toetab keha isepuhastumisprotsesse
- Võib vähendada allergiaid ja toidu talumatuseid
- Võib vähendada ärevust ja depressiooni



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

Ferla jooki soovitame **tarvitada pool klaasi hommikul enne sööki**. Seda seetõttu, et nii läbib jook kiiresti happelise mao ja rohkem kasulikke baktereid jääb ellu ning jõuab peensoole tagaossa ja jämesoolde toimetama. Kui liiga hapu tarbimine ei sobi Sinu tühjale maole, siis võib jooki vee või muu mahlaga lahjendada. Ferla sobib ka toidu kõrvale joomiseks ja aitab pärast ülesöömist. Lisaks on see **sobiv smuutisse**, andes sellele probiootilised omadused.

Tänapäeva kehva toidukvaliteedi ja stressirohke elustiili tõttu on paljudel seedimise mikrobiom paigast ära. Et **saaksid koduselt 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 sülj peaks vees ära haihtuma, nii et kogu vesi jääb selge.

Kui sülje larakale tekivad "jalad alla" või tekib klaasi keskossa sade või see vajub tükkidena põhja, siis vahavad Su kehas tõenäoliselt patogeeneid või pärmseeni.

KEELE TEST

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



Oma toitumisharjumusi muutes on tulemusi näha tihti alles kolme kuu möödudes. Alguses võib olukord kõhus ja nahal halveneda. Ferlas olevad bakterid ei pane puuksutama, aga seda võivad teha patogeensed ning pärmseene suremine, keda piimhappebakterid tõrjuvad. Meie keha rakud uuenevad küll igapäevaselt, aga tulemuste nägemine näonahas, taljes ja isegi meeleolus võib võtta aega. Kui soolestiku mikrobiom on tasakaalust väljas, siis selle taastumine võtab aega 6 kuud – 2 aastat. **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 toitade tarbimist**, et seedimine püsiks sama hea ka aastate möödudes.

Miks tarvitada elus bakteritega toite/jooke absoluutselt iga päev

1. Parem seedimine

- Piimhappebakterid mängivad üliolulist rolli süsivesikute lõhustamisel ja toitainete omastamisel.
- Toodavad ensüüme.

2. Tõhustatud immuunfunktsioon

- Need bakterid interakteeruvad soolestiku immuunrakkudega, mõjutades immuunvastuseid.
- See võib potentsiaalselt vähendada autoimmuunhaiguste ja allergiate riski.



3. Seedetrakti häirete väiksem risk

- Nagu ärritunud soole sündroomi (IBS), põletikulise soolehaiguse (IBD) ja kõhulahtisuse riskiga.
- Kasulikud bakterid aitavad säilitada soolestiku terviklikkust ja konkureerida kahjulike bakteritega ressursside pärast.

4. Parem vaimne tervis

- Aitavad reguleerida neurotransmitterite tootmist, vähendada põletikku ja mõjutada ajufunktsiooni.
- See võib potentsiaalselt aidata kaasa paremale vaimsele heaolule ja vähendada selliste seisundite riski nagu ärevus ja depressioon.

5. Täiustatud toitainete tootmine

Piimhappebakterid on võimelised tootma teatud vitamiine, nagu K-vitamiin ja B-vitamiinid (nt folaat, riboflaviin).

HOIUSTAMINE: Ferla jooki võib pärast avamist hoida nii külmikus kui ka toas (parim jahedam esik või sahv). Pikaaegse säilitamise puhul ei ole liiga palav joogile hea, sest võib vähendada elus bakterite arvukust. Ideaalne on 5 ... 15 °C. Samuti on jook UV valguse tundlik: seega hoiusta pimedas.

Ferla jook sobib hästi ka lastele. Võib anda alates 1. eluaastast, alguses lonksude kaupa ja järk-järgult kogust suurendades. Ferla jook sobib ka rasedatele ja imetavatele emadele.

Kahe nädala möödudes **KIRJUTA MEILE** (kadri@ferla.ee), kuidas Sulle Ferla jook sobis ja milliseid muutusi märkasid. Meil on iga tagasiside üle hea meel! Kas tekkis küsimusi?

Head nautimist!

Kadri ja Kail
 Ferla Vitality