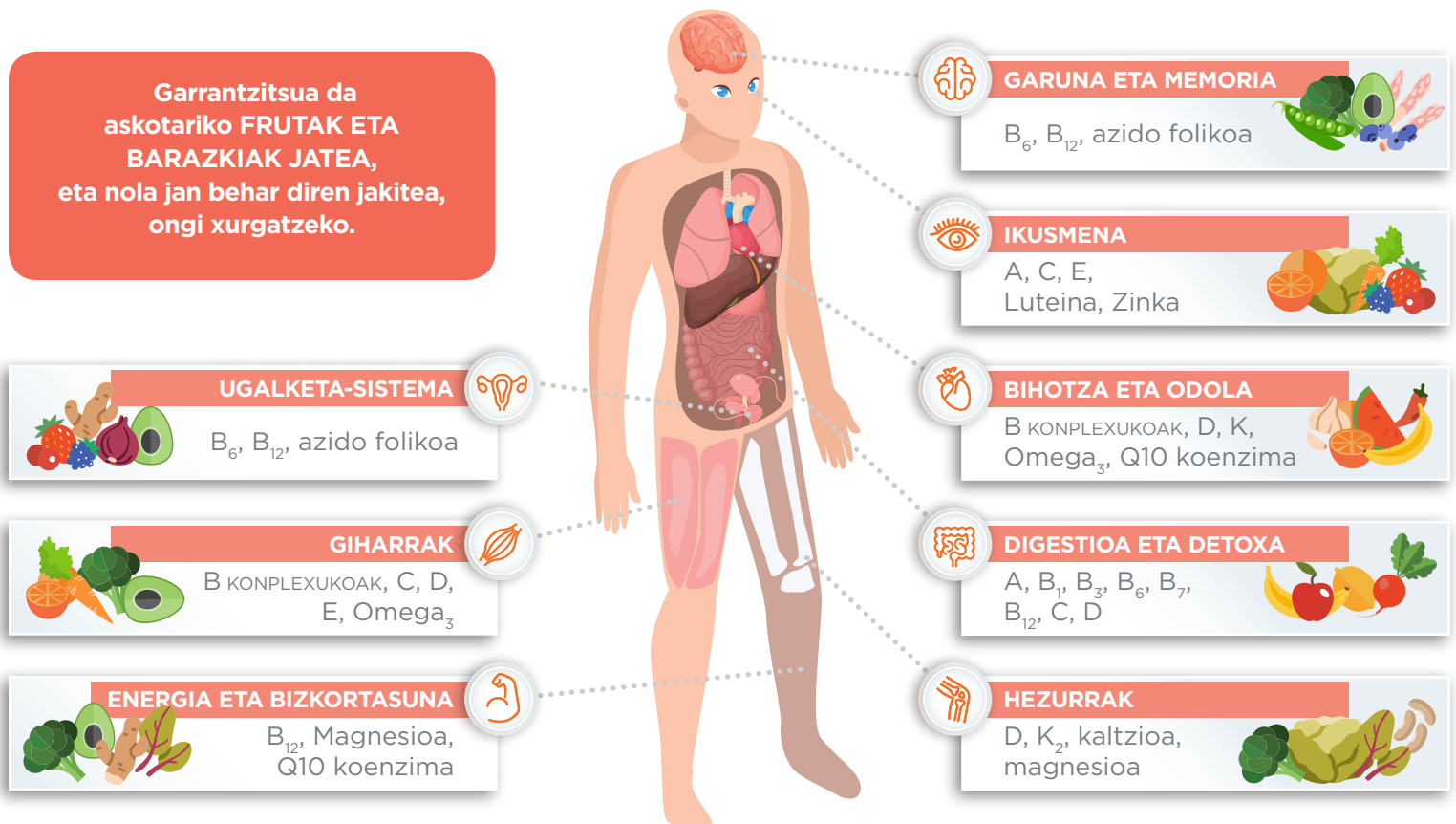




MANTENUGAIEN GARRANTZIA: MIKROMANTENUGAIK



Bitaminek eta mineralek oso funtzio garrantzitsua betetzen dute gure organismoan. Immunitate-sistemaren funtzionamendua estimulatzeko, hazkuntza eta garapen normalak bultzatzen dituzte eta dagozkien funtzioak betetzen laguntzen diete organoei eta zelulei.



Gure organismorako bi sinergia ezin hobe:

D BITAMINA + KALTZIOA

Kaltzioa ⇒ funtsezkoa da hezurak mineralizatzeko eta giharrak uzurtzeko.

D bitamina ⇒ erabakigarria da gorputzak kaltzioa behar bezala asimilatzeke, dela hezurretan, dela immunitate- eta nerbio-sistemetan.



KALTZIO ugari duten elikagaiak:

- Orri berdeko barazkiak: zerbak, espinakak, errukula...
- Arraina eta itsaskiak: sardinak, ganbak, otarrainxkak, olagarroa...
- Almendrak eta urrak, sesamo-haziak, tahinia, ...
- Lekaleak: Babarrunak, garbantzuak, ilarak...

Esnekiak ez dira bakarrak!

D BITAMINA lortzeko iturriak eta elikagaiak:

- Eguzkitan zuzenean ipintzea da D bitamina-iturriarik onena (eguzkitako kremarik gabe). Horrenbestez, kontrolatu D bitaminaren mailak, batez ere udazkeneko eta neguko hilabeteetan.
- Arrautzak, esnekiak
- Arrain urdina (antxoak, sardinak, hegaluzea, atuna, izokina, txitxarroa eta abar).

C BITAMINA + BURDINA

C bitaminak burdina xurgatzen laguntzen du ⇒ komeni da biak elkarrekin hartzea.

C bitamina duten elikagaiak:

- Perrexila, martorria, piper berdeak eta gorriak, limoi-zukua, bruselaza, brokolia eta abar.
- Marrubiak, kiwia, laranja eta mandarinak, mugurdiak...



Burdina duten landare-elikagaiak:

- Dilistak, babarrunak, garbantzuak, ilarak, sesamo-haziak, pistatxoak, ekilore-pipitak...

