

maal lähetus. Ta on minu jaoks tõeline tugi – inimene, kes on terve elu õppinud ja teab kõike, oskab alati nõu anda, väga töökas ja tark inimene.

Vend elab ammu välismaal ja temaga on suhtlus katkenud.

Tantsijana saite enda mured ja valud välja tantsida. Kuidas te nüüd end maandate? Lapsed saavad alati koosa, kui mul on paha tuju.

Just lapsed?

Kui räägin midagi kolm korda ja ikka ei aita, mida siis teha. Ma pole veel ühestki raamatust lugenud, mida teha juhul, kui rääkimine ei mõju.

Aga üldiselt vaatan telekat või lähen magama – vahel on väga hea lihtsalt magama minna.

Teie eelmine koer, mops Julie oli legendaarne – käis teiega kõikjal kaasas. Kas praegusel koeral on teie elus sama tähtis osa?

Täpselt sama! Ta ei jää minust sammugi maha, käib minuga tööl kaasas. Tööpäevadel istub terve päeva kabinetis. Sunny on end väga tähtsalt meie elus sisse seadnud.

Ta on nagu teie kolmas laps?

Just – koerad lähevad täiesti lasteks kätte. Mops omal ajal oligi ju meie lapse asemel. Nüüd tahtsime sülekoera, aga tegelikult on Sunny, kes on Cavalier King Charlesi spanjeli tõugu, päris suureks kasvanud. Lapsed tohult tahtsid koera, kuigi mina kõhklesin, sest mopsi kaotus oli nii raske.

Kuidas ennast vormis hoiate?

Trenni ei tee, sest ei jõua. Zoomi-tunde andes pean nagunii ka ise võimlema. Olen Viestursile vahel pakkunud, et hakkame jooksmas käima.

Kaie Kõrb pälvis 2003. aastal teatripreemiate jagamisel balletiauhinna.
FOTO: PRIIT SIMSON



Algul tundus, et mis seal ikka, lõpetan tantsimise ja jään kohe lapseootele. Olin jahmunud, kui asi nii kergelt ei käinud.

Tema vastas selle peale: oled hull või, ma olen nii palju elus pingutanud, nüüd ei sunni mind selleks enam keegi!

Viesturs jalutab iga päev koera ja poistega mere äärde ja tagasi, 3–4 kilomeetrit. Nemat söidavad ka rattaga. Kui läheb soojaks, siis tulevad meie pere igapäevased korvpallivõistlused.

Millest unistate?

Unistan, et kõigil jaguks tervist. Kunagi ütlesin, et kõige tähtsam on armastus. Nüüd ütlen, et armastus on tähtis, aga tervis veel tähtsam. Vaatan oma 13-aastaseid ja mõtlen, et kui oled terve, saad igast raskusest jagu. Elu on kiire ja muidu ei suuda sa lihtsalt tempoga kaasas käia. Pead olema terve, siis oled tugev ja saad ka armastada.

Mis oleks teile parim juubelikingitus?

Ma ei oota enam üldse kingitusi! Ma tahan, et oleks ilus ilm ja päike paistaks. Et oleks natuke rohkem kevadet ja kõigil oleks hea tuju. Võib-olla juunis tahaksin sõpru näha ja neile midagi korraldada.

Tähistada praeguses olukorras ei saagi, nii et see mure on murtud ja oleme omakeskis kodus. Läheme perega mere äärde jalutama, teeme midagi head süüa – mulle meeldib väga kokata. Võib-olla teen sünnipäeva puhul kaneelirulle? ●

SISUTURUNDUS

IIDSED TARKUSED JA VÕIMSAD LOODUSANNID SINU TERVISE HEAKS

Küüslauk on olnud läbi aastatuhandete teada ja tuntud väetaim ning immuunsuse turgutaja. Taruvaiku on kasutatud võimsa antiseptikuna juba iidsetest aegadest.



Musta küüslauku ja taruvaigu kapslid.

Musta küüslauku (90%) ja taruvaigu (10%) kapslid on looduslik toidulisand, mis tugevdab immuunsust, kaitseb hingamisteid ning aitab toime tulla stressiga. Valmistatud Eestis, Eestis kasvatatud küüslaugust ja Eesti mesilaste taruvaigust.

Must küüslauk on valmistatud eestimaisest küüslaugust Korea rahvameditsiini traditsioonide kohaselt, fermenteerides küüslauku madalal temperatuuril kolm nädalat. Fermenteerimise tulemusel kasvab küüslauku antioksidantsus kuni 80 korda, andes silmad ette nii toorkakaole kui ka astelpajumarjadele. Taruvaik on loodud mesilastarva kaitseks viiruste, bakterite ja seente eest, samamoodi kaitseb see ka inimkeha.

Taruvaigust

Rahvameditsiinis kasutatakse taruvaiku selle viiruste, bakterite ja seenhaiguste

vastaste omaduste tõttu nina-, kurgu-, kõrva-, hingamisteede, eesnäärme- ning muude haiguste ennetamiseks ja vaevuste leevendamiseks, samuti tuimestamiseks ning desinfitseerimiseks.

Taruvaik toimib paljudel juhtudel tugevamalt kui sünteetilised antibiootikumid ja on surmav rohkem kui 100 eri liiki bakterile, viirusele ning seenele.

Taruvaik sisaldab looduslikke antibiootikume, põletikuvastaseid aineid ja biostimulaatoreid, neutraliseerib organismi tunginud kahjulikud ained ning ennetab vähi ja trombid tekkimist. Taruvaik on üks parimaid biostimulaatoreid: aktiveerib rakkude arengu (takistades samal ajal patogeensete rakkude arengut), stimuleerib kudede kasvu, regenereerimisprotsesse, vereloomet ja käivitab organismi kaitsejõud. Taruvaik aitab leevendada keemiaravis kasutatavate ravimite toksilisi kõrvalnähte.

Musta küüslauku tervist toetvad omadused

Värske küüslauk on olnud tuntud ravivahend tulenevalt selle tervist toetavatest omadustest: vähivastane, antioksidantne, antibiootiline, anti-hüperlipideemiline, antidiabeetiline, antikoagulantne, antimikroobne, kõhukinnisusevastane, antiparasiitne, diureetiline ja maksa kaitsev. Samad omadused on ka mustal küüslaugul, kuid

mitmed uuringud on tõendanud musta küüslauku täiendavat kasulikkust tervise edendamisel.

Musta küüslauku antioksidantsus on kuni 80 korda kõrgem kui tavalisel küüslaugul. Antioksidatiivsed ühendid mustas küüslaugus mitte ainult ei neela vabu radikaale, vaid aktiveerivad ka antioksidantseid ensüüme, mistõttu võib selle tarbimine vähendada oksüdatiivset stressi ja aktiveerida antioksidantse immuunsüsteemi.

Musta küüslauku on kasutatud soole- ja maovähi puhul, kus see andis positiivse tulemuse, stimuleerides vähirakkude apoptoosi, rakutsükli peatumist ning pidurdas kasvaja levimist.

Must küüslauk on tuntud ka kui rasva vähendav ja kaalu alandav toiduaine, kuna aitab vähendada rasva akumulatsiooni. Ülekaalulisuse ja rasvumise vältimine ning ravimine toimub täiskõhutunde tekitamise, isu vähendamise, rasvade metabolismi regulatsiooni ja termogeneesi kaudu.

Musta küüslauku ja taruvaigu kapslid on saadaval parimates apteekides üle Eesti ja e-poes mustkuuslauk.ee.

