

Ravimtaimedega köha vastu

Arstide sõnutsi kujutab köha endast tavaliselt iseparanevate viirushaiguste sümptomit, millest organism oma jõududega jagu saab.

Põdemise ajal aitavad enesetunnet paremaks muuta ravimtaimed.

● Sookalmus – mikroobidevastane ja röga lahustav toime. Võtke 2 tl juuri, valage üle 1 klaasi keeva veega, keetke 30 minutit, laske 3 tundi tõmmata, kurnake. Jooge ¼ klaasi 3 korda päevas 30 minutit enne sööki.

● Nurmenukulehed – higistama ajav, röga lahustav ja põletikuvastane toime. Valage 1 sl peenestatud lehti üle 1 klaasi keeva veega. Jooge soojalt ½ klaasi 3 korda päevas 30 minutit enne sööki.

● Teeleht – valu vaigistav, röga lahustav, bronhe laiendav ja mikroobidevastane toime. Võtke 1 sl kuivi peenestatud lehti, valage üle ühe klaasi keeva veega, laske 2 tundi tõmmata, kurnake. Võtke sisse 1 sl 4 korda päevas 20 minutit enne sööki.

● Mustrõigas – röga lahustav ja mikroobidevastane toime. Pange rõikasse uuristatud avausse mett ning jätke sooja kohta 6 tunniks seisma. Valage tekkinud mahl nõusse ja võtke seda 4 korda päevas 1 sl.



Aniisi viljad.

● Männikasvud – röga lahustav ja mikroobidevastane toime. Valage 1 sl kasve üle 1 klaasi keeva veega, keetke vesivannis 30 minutit, laske 10 minutit tõmmata, kurnake. Võtke pärast sööki 2 sl 3 korda päevas.

● Liivatee – põletiku- ja viirusevastane, röga lahustav toime. Valage 2 sl peenestatud taimi üle 1 klaasi keeva veega, keetke vesivannis 30 minutit, laske 10 minutit seista, kurnake. Võtke 30 minutit enne sööki 1 sl 3 korda päevas.

● Aniis – bronhe laiendav, viirusevastane ja röga lahustav toime. Valage 1 tl aniisivilju üle 1 klaasi keeva vee-

ga, keetke vesivannis 15 minutit, laske 45 minutit tõmmata, kurnake. Võtke ¼ klaasi 3 korda päevas 30 minutit enne sööki.

● Kaselehed ja -pungad – mikroobidevastane toime. Valage 2 tl kaselehti üle 1 klaasi keeva veega. Laske 30 minutit tõmmata, kurnake. Lisage noatsatäis söögisoodat. Võtke ¼ klaasi 3 korda päevas söögikordade vahel.

● Vägiheina õied – röga lahustav, bronhe laiendav ja põletikuvastane toime. Valage 1 sl õisi üle 2 klaasi keeva veega, laske 4 tundi tõmmata, kurnake, lisage 4 tl suhkrut. Võtke 2 klaasi 2–3 korda päevas 30 minutit enne sööki.

● Pärnaõied – higistama ajav, põletikuvastane ja mikroobe hävitav toime. Valage 1 tl õisi üle 1 klaasi keeva veega, laske 45 minutit seista, kurnake. Jooge soojalt ½ klaasi 2 korda päevas 30 minutit enne sööki ning üks klaasitäis enne uinumist.

● Kortsleht – viiruse- ja põletikuvastane, verejooksu peatav ning röga lahustav toime. Valage 4 tl purustatud lehti üle 1 klaasi keeva veega, laske termos 4 tundi seista, kurnake, lisage 2 tl suhkrut. Võtke soojalt ½ klaasi 2–3 korda päevas 30 minutit enne sööki.

Teine võimalus. Keetke 3 sl kuivi purustatud lehti 5 minutit 2 klaasitäies kuivas punases viinamarjaveinis. Laske 1 ööpäev seista. Kurnake. Võtke 1 sl 3 korda päevas enne sööki.

● Salvei – põletiku- ja viirusevastane ning röga lahustav toime. Valage 2 tl kuivi purustatud salveilehti üle 2 kl keeva veega. Laske tund aega seista. Kurnake. Võtke ½ klaasi 4 korda päevas soojalt 10–15 minutit enne sööki.

Ajakirjast Zdorovje refereerinud ENE JÄRV

OKTOOBRIKUU LÕPUNI KÕIGIS Eesti Optiku kauplustes

VALIK PRILLIRAAME PÄIKESEPRILLID

-50% -40%

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul.



WWW.OPTIKA.EE