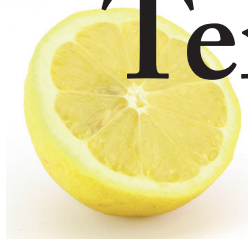


Tervise varaait sidrun



Sidrun on kasulike ainete varaait, mida pruugitakse laialdaselt kulinaarias, meditsiinis, kosmeetikas.

Vana legend räägib kaukaaslastest, kes vürsti ebasoosingu tõttu satust vanglasse. Tal lubati valida üks toit oma maitse järgi. Mees palus tuua sidrunit, selgitades üllatunud valvuritele, et sidrunilõhn teeb meele rõõmsamaks, koor ja seemned on kasulikud südamele, viljaliha toidab ning mahl kustutab janu.

Juba sadu aastaid tagasi peeti sidrunit ravimiks iivelduse, oksendamise ja kõhulahtisuse vastu. Tänapäevalgi lisatakse seda idamaades toitudele kollatõve ning koolera profülaktikaks. Sidrunimahla on kasutatud nii vere- kui toidumürgituse puhul. Sidrunikoore keedist on soovitatud suhkruhaigetele ja kõrgvererõhktõve raviks.

KUIDAS RAVIB

- Sidruni eeterlikud õlid rahustavad südant.
- Tal on palavikku alandav, bakterite- ja põletikuvastane ning verd puhastav toime.
- Sidrun aktiveerib organismi nakkuste eest kaitsvate leukotsüütide tegevust.
- Nohu puhul tilgutage ninasse paar tilka sidrunimahla (2–3 korda päevas).
- Angiini korral jooge sidrunimahla ja loputage selle-

ga kurku, segades seda eelnevalt veega.

- Hambahaiguste puhul loputage suud seguga veest, meest ja sidrunimahlast.
- Haigete maksale teeb head tühja kõhuga joodud sidrunivesi: lõigake tükkideks kolm vilja, valage üle keeva veega ja ravim ongi valmis.
- Normaalsele ja kuivale nahale sobib järgmine retsept. Toorele munakollasele lisage ½ kl koort ja 1 sl taimeõli. Segage läbi, lisage ¼ kl viina ja ½ sidruni mahl. Hoidke segu külmikus.
- Laienenud pooridega nahka puhastage iga päev seguga, milles on võrdsetes osades sidrunimahla ja mineraalvett. Pärast seda pole vaja nägu loputada ega kuivatada.
- Kortsuge ärahoidmiseks kasutage putru, mille saate 0,5 liitri piima sisse pigistatud sidrunist.
- Kui nägu pidevalt higistab, hõõruge seda aeg-ajalt sidrunimahlaga, mille lahustate keedetud vees.
- Kui olete sunnitud töötama tolmuses ruumis, tehke järgmine segu: 1 sidruni mahl, 0,5 kl värsket hapukoort, ¼ kl viina ja 1 muna-kollane. Pärast tööd peske nägu veega puhtaks ja siis puhastage selle seguga.
- Igale nahatüübile sobib

pleegitav mask. Segage 20 g pärimi 1 tl sidruni viljaliha-ga. Pange tass 2–3 minutiks kuuma vee nõusse ja kandke soojana näole. 20 minuti pärast peske sooja keedetud veega maha.

● Tedretähnidest aitab vabaneda segu sidrunimahlast, veest ja äädikast (võrdsetes kogustes). Kui teil on kuiv nahk, lisage veidi glütseriini.

● Rasvaseid juukseid hõõruge veega segatud sidrunimahlaga. Hea on neid veel hõõruda 2 tundi enne pesu seguga, milles on 2 osa sidruni- ja 1 osa porgandimahla. Siduge pähe soe rätik.

● Konnasilmast vabanete sidrunikoore abil, millel on veidi viljaliha küljes. Asetage see kuuma auruga pehmeks tehtud ja kuivaks hõõrutud konnasilmale. Umbes 5 päeva pärast peaks nuhtlus olema kadunud.

Ajakirjast *Ženskije Sekretõ* refereerinud ENE JÄRV

* Kuigi tuntakse ka retsepti, milles kasutatakse sidrunikoort, ei julge Targu Talita neid soovitada, sest poes müüdavaid sidruneid on pealt säilitusainetega töödeldud. Krobelselt koorelt ei eemaldu kõik ka küürides.

LUGEJA KÜSIB

Kuidas ravida ploomikäsna?

Toimetusse pöördus lugeja, kes ütles, et oma ilmumise alguspäevil avaldas Targu Talita nõuande, milles öeldi, et ploomikäsna saab ravida kasvajaid, sealhulgas pahaloomulisi. Ent seal polnud kirjas, kuidas seda täpselt teha.

Tartu Ülikooli farmaatsia instituudi dotsent, ravimtaimeteadlane ja ravimtaimeraamatute autor Ain Raal ütleb, et tema pole juhtunud ploomikäsna ravitoimest midagi kuulma ega lugema. Kuid ta pakub, et bioloogiliselt ja farmakoloogiliselt (koostiselt ja ravitoimelt) võib see olla sarnane kasekäsna. Viimane on aga rahvameditsiinis tuntud kasvaja ravim. Siinkohal kerkib siiski Raali sõnul küsimus, kas ja millal kasekäsna aitab. Kasvajaid on erinevaid ning need vajavad ka erinevat ravi. Raal soovib eelistada sellist, mille toime on kindel ja tõestatud.

TT

AASTALÕPU PAKKUMISED

Eesti Optiku kauplustes

Soodustused kehtivad raamide ja klaaside koostul kuni 31.12.2008.

PRILLIRAAMID või
PRILLIKLAASID

-50%

PÄIKESE-
PRILLID
nüüd

-50%

PLASTIK-
KLAASID
alates

240.00 paar



MÜÜGIL
KINKEKAARDID!

WWW.OPTIKA.EE