

Kui külm kimbutab

Koos külma ilmaga kipuvad tulema ka tõved, mida kutsutakse külmetushaigusteks. Kuidas neist jagu saada kodusel viisil rahakotti liigselt kergendamata.

Kui külmade ilmade tulekul kipuvad inimest kimbutama nohu ja peavalu, siis on see märk, et organismis on midagi korrast ära ning oleks hea muuta oma elukorraldust.

Suurem osa valuvaigisteist ja antibiootikumid on kehatemperatuuri langetajad, mis võtavad seega organismilt loomupärase võime külmetusega võidelda. Külmatunde vastu tuleb astuda kohe kuumaga, külmal ei tohi lasta võimust võtta: lõõmava tulega kamina-suu, kuum dušš või saun, kuum ravimtee. Eriti kuumaks tuleb ajada see kehaosa, mille kaudu külm sisse puged: jalad, käed, kael, õlad või selg.

Kui külmetusega kaasneb peavalu, on soovitatav stimuleerida neerude tegevust. Hästi sobib selleks näiteks ravimtee: 1 osa kummeliõisikuid, 1 osa kõrvenõgeselehti, 1 osa kasepungi (neerude tegevust soodustab ka iga taim eraldi). Võtke 1 sl segu klaasi kuumale vee kohta, laske tõmmata kuni 10 minutit ja jooge soojalt ära.

Kui teed ei ole, keetke kuumale vett, lisage mett, sidrunilõik või jõhvika-mahla ning jooge kuumalt.

Kui on aga tõusnud palavik, tuleb juua midagi jahedat ja hapukat, näiteks mustasõstra- või kibuvitsajooki ilma suhkruta. Kui palavikuhaige süüa ei soovi, pole vaja sundida. Kui isu siiski on, piisab näiteks lahjast aedviljasupist tüki leivaga.

Retseptid Sidruni-oliivi köharohi

Segage kokku 100 ml värskelt pressitud sidrunimahla sama koguse oliiviõliga. Võtke segust iga tund 1 tl.



Sidrunist on kõige rohkem abi siis, kui tõbi alles ligi hiilib.



Kuum tee aitab külmetuse puhul hästi.

Ingveripiim külmetuse vastu

Lisage kruusitäiele piimale teelusikataisi ingveripastat. Tehke jook suhkruga magusaks ja jooge kuumalt väikeste lonksudega (NB! Ingverit ei tohi tarvitada kõrge palaviku, nahapõletike ja seedetrakti haavandite korral).



Ingver peletab külmatunde minema.

Nelgi-ingveritee külmetuse vastu

Keetke piparmünditeed ning lisage sellele noatsatäisi nelgi- ja ingveripulbrit. Jooge tassitäisi päeva peale jaotatuna.

vim, kui on tunda külmetushaiguse algamist.

Astelpajumahl

Võtke veerand klaasi mahla, lisage kuumale vett. Jooge päevas 1–2 klaasitäit. Aitab ennetada külmetushaigusi.

Aed-liivatee (tüümian)

Hingamisteede põletike ja köha korral võtke 1 sl ürtili klaasi keeva vee kohta, laske 8–10 minutit tõmmata, jooge soojalt.

Allikad: Aili Paju, "Aed ja mets kui apteek", "Loodusravi", "Terveks tablettideta" ja "Taimravi leksikon" (kõik kirjastus Maalehe Raamat).

Kaneelipiim

Segage noatsatäisi jahvatatud kaneeli, jahvatatud kardemoni, ingveripulbrit ja nelgipulbrit 1 klaasi kuumale piimale sisse. Aitab külmetushaiguste korral magama jääda.

Kuum sidrunimahl

Pigistage välja 2 sidruni mahl. Kuumutage sama palju vett ja segage mahlaga. Magustage suhkruga või meega. Jooge söömahaaval võimalikult kuumalt. Pärast püsige voodis. See on hea ra-