

Kuidas parandada organismi kaitsevõimet

Kuidas kaitsta end talvisel tõbede ajal? Vitamiinidest, küüslaugust ja ravimteedest rohkemgi võib abi olla liikumisest, samuti sellest, kui toiduga mõõtu pidada – ükskõik kui raske see ka ei tunduks.

Pimedal ja külmal ajal kahaneb paljudel inimestel soov liikuda ning kasvab isu rohke rammusa toidu järele. Kui aga liiga palju süüa ja vähe liikuda, häirub nii maksa kui neerude tegevus. Nad ei tule oma ülesannetega enam toime ja verre kuhjuvad saastained.

Kõndige iga päev vähemalt 4–5 kilomeetrit, osaliselt võite selle asendada ka sportimise ja majapidamistöödega. Liigutama peaks nii, et nahk saaks sellest kord päevas higimärjaks.

Lisage toidule sel perioodil rohkem küüslauku, mustrõigast, sellerit, sibulat. Jooge õhtuti ravimteed, mis sisaldab saialille, naistepuna, piparmünti ja harilikku punet.

Halva enesetunde korral jätke söögikord vahele.

Turgutavaid retsepte

Astelpajust mahla või teed

Astelpaju stimuleerib immuun- ja ergutab hormonaalsüsteemi. Nõnda soovitatakse teda kasutada üldtugevdava vahendina. Gripi ning muude seosonsete haiguste ennetamiseks ja raviks pruukige astelpajumahla.

Astelpaju viljadest või lehtedest tee valmistamiseks võtke 1 slürti, millele lisage tass keeva vett, siis laske kuni 10 minutit soojas tõmmata. Jooge pool tassi korraga kaks korda päevas.

Küüslaugulõhn peitu

Küüslaugust leiduvad allitsiin ja mikroelemendid ergutavad immuunsüsteemi tegevust ning mõjuvad hormonaalsüsteemile.

Küüslaugu tugevat lõhna aitavad vähendada soojendatud röõsk piim ja koor, kohvioa närimine, viil sidrunit või greipi, peterselli- või sellerijuur ja -leht. Küüslaugu lõhna pole tunda ka siis, kui teda tarvitada värskelt söögi alla.

Küüslauk mee, sibula, mädarõika ja jõhvika-tega

Võtke pool kilo mett, segage sinna 250 grammi küüslauku, 250 grammi sibulat, 250 gram-

mi mädarõigast ning 250 grammi jõhvikaid. Hoidke segu 3 päeva külmikus kaane all. Seejärel tarvitage söögi juurde 1–2 supilusikatäit päevas. Sobib haigusjärgsel perioodil (bronhiit, kopsupõletik, gripp) ja üldise nõrkuse korral. Ei sobi neile, kes põevad kõhunäärmpõletikku.

Peet toorelt ja keedetult

Peedil on antitoksilised (mürgiseid aineid kõrvaldavad) omadused ning seal leiduvad ained – betaiin, koliin, mikroelemendid – stimuleerivad immuunsüsteemi. Ravitoiduks kõlbab nii keedetud kui ka toores peet.

Sidruni löökannus

Sidruni löökannustega võite esimese haigustunnuste ilmnemisel organismile C-vitamiini juurde anda: jooge iga kahe tunni järel ühe värskelt pressitud sidruni mahl ühe klaasi leige veega. Kui tundub hapu, võite lisada veidi mett. Alla 12-aastastele lastele pole soovitatav sidrunit anda, sest nende magu ja soolestik on selle jaoks veel liiga tundlikud.

Kosutav kibuvitsatee

Kibuvitsas leiduv C-vitamiin tugevdab organismi kaitsevõimet ja kiirendab paranemist. Flavonoididel on põletikuvastane ja antibiootiline toime.

Kibuvitsatee valmistamiseks valage 2 tl kuivatatud kibuvitsamarju üle 1 tassi keeva veega. Laske umbes 10 minutit tõmmata ja kurnake. Lisage maitse järgi mett.

Must leeder

Leedriõied alandavad palavikku, lahtistavad röga ja tugevdavad organismi. Valage 1 sl kuivatatud leedriõisi üle 1 tassi keeva veega. Laske 10 minutit tõmmata, kurnake.

Organismi aitavad tugevamaks muuta puu- ja köögiviljad – see on vana, ehki alatasa ununema kippuv tõde.

SVEN ARBET

