

# Toiduained ravivad

Toiduained ei täida üksnes kõhtu, vaid parandavad ka tervist ja välimust.

● Närvisüsteem vajab magneesiumi, C- ja B-vitamiine, beetakarotiini. Kõike seda leidub tsitruselistes, kiivis, mustas sõstras, jõhvikas, kaunviljades, sibulas, magusas pipras, loomamaksas, porgandis, munades, tomatil ja taimeõlis.

● Õun on organismile ülikasulik nii toorel, keedetud kui ka küpsetatud kujul. Kui juuksed on tuhmid ja küüned haprad, jooge kuivatatud õunakoortest valmistatud teed.

● Porgand pole kasulik ainult nägemisele, ta aitab jagu saada ka vistrikest. Tehke endale mask hõõrutud porganditest või hõõruge nägu porgandimahlast valmistatud jääkuubikutega.

● Väheses kalorisisaldusega toiduainete hulgas on kurgil auväärne koht. Dieedipidajale on kasulikud ka harilik peakapsas, brokoli, seened, õunad.

● Külma ja tuule käes kipuvad huuled lõhenema. Ka selle mure vastu leiate lahenduse toidukapist. Võtke 1tl kohupiima, lisage veidi koort ning pange saadud segu 10 minutiks huuletele, kattes pealt niiske vatiga.

● Nahale on hea, kui lisate vanniveele 0,5 liitrit piima, lusikatäie mett ja veidi mandliõli. Kui astute vannist välja, ärge kiirustage end kuivatama, laske kasutatud ainetel niiskesse nahka imenduda.



## LUGEJA KÜSIB

**“Jess!” ütlesin endale, kui lugesin ühest teie hiljutisest numbrist juttu “Sügelised ei ole kadunud”.**

**Minu lugu on selline, et selle aasta kevadest on nahal kublad, mis hirmsasti sügelevad. Kraabin end katki. Kevadel kadusid pärast salvi kasutamist ära, suve lõpuks olid tagasi.**

**Dignoosimine käib Eesti Vabariigis visuaalselt – doktor torkab oma pea poole meetri peale ja arvab midagi. Mitte nii nagu latiino seriaalides – teeme kõik analüüsid ning selgub tõde. Haigekassa kulul tehti näpu- ja veenivere analüüs. Öeldi, et maks ja neerud on töökorras. Aga punnid sellest ei kadunud.**

**Niisiis tormasin lähimasse apteeki väävlisalvi järele, et ometi kord ning lõplikult vaevalt vabaneda. Mind vaadati murelikult ja väideti: “Juba aastaid ei ole meil müügil!”**

**Kas Targu Talita soovitab ravimeid, mida müüdi nõukaajal? Usun, et väävlisalv oleks olnud odavam kui suurfirmade 15-grammised 150 krooni tükk.**

Vastab TARGU TALITA

Lootusrikas lugeja Kesk-Eestist

**V**äävlisalvi on siiski võimalik ka tänapäeval apteekidest osta, kuid seda valmistatakse seal arsti retsepti alusel. Seda kinnitati näiteks Tallinnas asuvas Viru Keskuse Ülikooli Apteegis ja mujalgi.

Arstide väitel teevad just kratsimisjäljed nahal sügeliste diagnoosimise keeruliseks või pea võimatuks, sest nõnda on neid raske eristada muudest nahatõbedest.

Rahvameditsiinis raviti vanasti sügelisi kibeda tulika-

ga. Kohati tunti taime seetõttu lausa sügeliselille nime all. Värskeid taimeosi pandi katki muljutult otse nahale. Tänapäeval sellist ravi enam mingil juhul ei soovitata, sest mahl põhjustab ka põletusi, villide teket ning sageli ise-

gi raskesti paranevaid haavandeid. Küll aga on ta hea ravim kuivatatult. Kuivades mürgised ained lenduvad ja taim muutub ohutuks. Sellisena on tal hea pisikuid ning seeni hävitav toime.