

Kevadekuulutajad

Ühel varakevadisel õhtul töölt tulles kuulsin männitukast eriskummalist linnulaulu. Instinktiivselt hakkas mu silm otsima puu taga peituvat ullikest kurikaela. Aga teda polnud.

Siis taipasin, et oligi päris rästas! (Ütlen rästas, nii nagu paljude meeste jaoks on kõik lilled jorjenid.) Vaat siis mõtlesingi, et see oli ikka hullult pikk talv, mis ei lase juba saabunud kevadessegi uskuda. Isegi siis mitte, kui see sulle ehedal kujul ette lauldakse!

Lapsepõlvest mäletan üht väga kindlat kevade märki. See oli päev, mil meie kilpkonn Killi ärkas talveunest! Nüüdsest oli peres veel üks liige, kes koju saabujaid tervitas. Just, ärge uskuge onu Remuse jutte – kui Killi kuulis põrandat kriuksuvat, sebis ta kiiremini kohale kui ükski jänes seda teinud oleks.

Sellelsamal vanal ajal ilmusid aprilli lõpul kevadekuulutajad ka lettidele. Need olid kurgid, mis ühtaegu lõhnasid ja maitseid. Nüüd sööme maitsetuid kurke aasta läbi ja tohtrid ütlevad, et kuna meie toidulad aastajaati enam ei erine, ei tohiks me kurta ka mingi kevadväsimuse üle. See-ega, kes kevadpäikesele vastu haigutab, on lihtsalt laisk.

Ja lilled! Tänavuste lihavõtte aegu ostsin esimese kimbu maikellukesi. Aga ma lausa solvusin, kui märkasin sealsamas kõrval lillherneid. Ärge tulge mulle pärast külma talve rääkima, et see kõik tuleb kliimasoojenemisest!

Jätkan ehtsate kevade märkide otsinguid.

KAJA PRÜGI



Pärast haigust

Pikalt põdenud keha vajab turgutust.

Kevad näitab oma päikeselise poole kõrval ka kurjemat palet, tuues kaasa hooajahaigusi. Sageli nõuavad need antibiootikumikuuri, mis aga hävitab soolestikust suure osa headest bakteritest.

Nüüd tuleks hoolitseda selle eest, et organism saaks juurde piimhappebaktereid, mis on eriti vajalikud juhul, kui seedesüsteem kipub laisk olema. Soolestik on tänulik ka oomega-3 rasvhapete ja magneesiumi püsiva tarbimise üle.

Toiduvalik

Toit peaks olema selline, mis tugevdaks ja taastaks organismi vastupanuvõimet ehk immuunsüsteemi. Süüa tuleks aed- ja puuvilja, kala, keefirit, jogurtit, hapupiima, rafineerimata toiduõli, päevalilleseemneid, pähkleid.

Immuunsüsteemi tugevdavad veel punane paprika, punapeet, porgand, tomat, kõrvits, spinat, laugud, peterzell, seller, aedtill.

Ravimteedest

Võiks juua aed-liivateed, mis sisaldab immuunsüsteemi stimuleerivaid antioksidante. Ühele supilusikatäiele peenestatud ürdile lisage klaasitäis keeva vett, laske 10 minutit tõmmata ning jooge pärast sööki lonkshaaval.

Aedsalveiteed soovitatakse eriti juua nädala jooksul pärast gripi põdemist. Ühele teelusikatäiele ürdile valage klaasitäis leiget vett ja jätke 15 minutiks tõmbama. Jooge lonkshaaval.



SVEN ARBET

Gefilus paitab kõhtu

Lactobacillus LGG® piimhappebakterid on väga olulised head bakterid meie seedetraktis, mis aitavad luua haigustekitavatele mikroobidele ebasoodsad tingimused või isegi taandada need ohututeks vormideks.

Hea seedimine on hea tervise jaoks väga olulise tähtsusega.

Seedehäirete tekkimine viitab ebasoovitavate mikroovormide vohamisele seedekulglas.

Gefilus PLUS on mõeldud ka laktoositalumatusega inimestele

Lastele ja täiskasvanutele 1 kapsel 2 korda päevas.



Müügil hästivarustatud apteekides