

rakke. Puuduvad tõendid, et soja põhjustaks erektsioonihäireid.

Müüt 3: Rinnavähihaiged ja kõrge rinnavähiriskiga naised ei tohi soja süüa.

Professor Messina: Kõrge östrogenitase on rinnavähi puhul riskifaktor, sellepärast kahtlustavad arstid, et ka soja võib riski suurendada. Nii see siiski pole. Hilisematest uuringutest kipub pigem välja kooruma, et sojasöömine võib hoopis parandada rinnavähihaigete paranemisvõimalusi.

See pole siiski veel kindlalt tõestatud, nii et ainult sellel eesmärgil sojasöömist alustama ei julgustaks. Küll aga pole vaja sojast loobuda neil haigetel, kes seda juba söövad, näiteks taimetoitlastel.

Müüt 4: Soja põhjustab kilpnäärme probleeme ja halvendab mineraalainete omastamist.

Professor Messina: On läbi viidud umbes 20 kliinilist uuringut, mis tõestavad, et kui olete terve ja tarbite piisavalt joodi, mis on põhiline kilpnäärme toimimise eest vastutav mineraal, ei avalda soja kilpnäärmele mingit mõju. Piisavalt joodi saavad kindlasti need, kes tarvitavad näiteks jodeeritud soola.

Sojaoad tõepoolest sisaldavad fütaate, nagu ka täisteravili. Fütaadid halvendavad mitme mineraalaine imendumist organismis.

Kuna soja on taimne toit, arvatigi, et raua omandamine sealt, nagu taimsest toidust üldse, on kehva. Kuid selgus, et sojas on raud erilises vormis ja imendub hästi.

Kaltsiumi omastab inimene sojapiimast sama hästi kui lehmapiimast.

Tsingi omastamine sojast on tõesti 25% väiksem kui paljudest loomsetest toitudest, kuid soja pole niikuinii eriline tsingiallikas.

Müüt 5: Sojatoodete söömine on kahjulik keskkonnale, sest sojaoa kasvatamiseks võetakse maha vihmametsa.

Professor Messina: Kõigepealt – 90% maailmas toodetud sojaubadest kasutatakse loomatoiduks. Kuid loomakasvatus koormab keskkonda mitu korda enam kui taimakasvatus. Seega, kui asendada loomne proteiin, mida inimesed vajavad, sojast saadavaga, peaks vähenema vajadus loomi kasvatada.

VIVIKA VESKI

Ka süütu köha piinab ja kurnab

Sügistalvisel ajal kiusab paljusid köha, mis võib inimese täiesti ära kurnata ka siis, kui on põhjustatud suhteliselt kergest tõvest.

Köha on organismi kaitsereaktsioon hingamisteedes olevatele ärritajatele. Sageli on selleks ärritajaks viirusnakkusest põhjustatud põletik. Tohtrite sõnul kujutab selline köha endast nn iseparanevate viirushaiguste sümptomit, mis möödub mõne päevaga. Ravimist vajab sellisel juhul eeskätt enesetunne.

Põdemise ajal aitavad enesetunnet paremaks muuta mitmed ravimtaimed, manustatagu neid siis teena või hoopis mõne preparaadi kujul.

Köha vastu taimedega

Nurmenukk ajab higistama, lahtistab röga, toimib põletikuvastaselt. Valage 1 sl peenestatud lehti üle 1 klaasi keeva veega. Jooge soojalt 1/3 klaasi kolm korda päevas 30 minutit enne sööki.

Teeleht vaigistab valu, lahtistab röga, laiendab bronhe, tõrjub mikroobe. Võtke 1 sl kuivi peenestatud lehti, valage üle ühe klaasi keeva veega, laske 2 tundi tõmmata, kurnake. Võt-

KASULIK TEADA

Millised viirused

Ülemiste hingamisteede infektsioonidest põhjustavad köha:

- RS-viirused (*respiratory syncytial virus*)
- adenoviirused
- paragripiviirused
- gripiviirused

ke sisse 1 sl neli korda päevas 20 minutit enne sööki.

Männikasvud lahtistavad röga ja tõrjuvad mikroobe. Valage 1 sl kasve üle 1 klaasi keeva veega, keetke 30 minutit veevannis, laske 10 minutit tõmmata, kurnake. Võtke pärast sööki 2 sl kolm korda päevas.

Liivateel on põletiku- ja viirusevastane, röga lahtistav toime. Valage 2 sl peenestatud taimi üle 1 klaasi keeva veega, keetke 30 minutit veevannis, laske 10 minutit seista, kurnake. Võtke 30 minutit enne sööki 1 sl kolm korda päevas.

Raudrohi leevendab gripi ja külmetushaiguste sümptomeid ning kiirendab tervenemist. Valage 1 tl raudrohtu üle ühe tassi kuuma veega. Laske tõmmata umbes kümme minutit. Ärge jooge seda rohkem kui kaks tassi päevas.

REPRO

