

Hiinlaste taostlik tarkus rõhutab, et algstaadiumis on protsesse kerge kontrollida. See kehtib ka haiguste kohta.

Kui esimeste haigusnähtude ilmumisel (kripeldus kurgus või kõditus ninas) kohe lõdvestuda, nii et soe laine üle keha käib, võib haiguse edasine areng selleks korraks peatuda. Värske ingverijuure närimine, samuti kuristamine teeseene või sidrunhappe paraja kangusega lahusega võib kõrvaldada kurgu kerge valulikkuse. Apteegist võib selleks otstarbeks leida mõne taruvaiku sisaldava spreid.

Algavat nohu võib leevendada ninasõõrmesse pistetud küüslauguküüs. Külmatundega kaasuvast peavalust võib lahti saada, kui juua higile ajavaid teesid värskest ingverist, pronks-lutiklillest, musta leedri ja pärnaõitest või vaarikamarjadest. Teed juua kuumalt ja minna teki alla higistama.



KEHAPINNA KAITSEENERGIA

Hiina meditsiin õpetab, et külmetushaigusi aitab ära hoida kehapiinall paiknev kaitseenergia. Kehapiinna energia on nõrk näiteks neil, kes pingutusel kergesti higistama hakkavad. Energiat aitavad tugevdada talvisel ajal tarvitatud rohud žensennist, kilejast hundihambast või sidrunväändikust.

Kehapiinna kaitseenergia on vaid üks

osa organismi võimest haigustele vastu panna. Kaasaja meditsiinis omistatakse peatahelepanu immuunsüsteemi talitlusele. Immuunsust tugevdavad mitmed taimed, nende hulgas saialill, siilkübar, kanada koldjuur, hundihammast ja teeleht.

Siilkübarat (*Echinacea*) saab osta apteegist tilkade või tablettidena, saialilleõisi ja teelehelehti aga võib ise kasvatada-korjata ja lisada taime-teesse. Kileja hundihamba kuivatatud juurest (10 g) valmistatud keedist võib lisada keetmise ajal riisipudrule ja süüa sellist putru 10 päeva järgemööda. See oleks profülaktiline vahend immuunsüsteemi turgutamiseks, kuid hundihammast ei maksa tarvitada palavikuga haiguse ajal.

LEMBIT KUHLBERG,
taastusraviarst

PROPOLKI - KAITSEB JA TUGEVDAB!

TARUVAIGU IMEMISTABLETID C-VITAMIINIGA
AITAVAD PEHMENDADA ÄRRITUST KURGUS
TUGEVDAD ORGANISMI LOOMULIKKU VASTUPANUVÕIMET



UUS!

Vähese mentooli sisaldusega unikaalne kombinatsioon taruvaigu-, kibuvitsa- ja vaarika-ekstraktidest



Magusainega tabletid neile, kes ei saa või ei soovi suhkruga preparaati kasutada



Värskendava traditsioonilise sidrunimaitsega

Tootja: Nepentes Sp. Zo.o., Poola
Maaletooja: Miecy-Pharm OÜ, Vitamiini 4, Tartu
PROPOLKI imemistabletid on müügil apteekides