

# Tervisenõuandeid

## Õhtuse peavalu vastu

Mida teha, kui peavalu ei lase uinuda?

Võtke kümnel õhtul enne magamaminekut supilusikatäis mett ja jooge aeglaselt peale klaas kuuma vett.

Rahuliku kosutava une toob **aaloe**. Retsept on lihtne: keetke 2-3 l vees kümme minutit 2-3 keskmise suurusega aaloelehte. Kõige parem ravitoime on lõigatud lehtedel, mis on kaks päeva külmkapis seisnud.

Valage nädala vältel pool tundi enne magamaminekut keha toatemperatuurini soojendatud keeduveega üle. Sellist tsüklit on soovitatav korrata iga kahe kuu tagant.

## Parandab aju verevarustust

Hõlmikpuu e *Ginko Biloba* ekstraktist valmistatud preparaadid sobivad peaaesjalikult kesk- ja vanemaealistele inimestele. Apteekides müüakse neid tablettide, kapslite ja tilkade kujul.

Hõlmikpuuekstrakt parandab aju verevarustust. Kui ajju jõuab rohkem verd, saab ta ka rohkem glükoosi ja hapnikku ning seega paraneb mälu.

Hõlmikpuuekstraktist valmistatud preparaadid toimivad antioksidantidena ning kaitsevad rakke (ka ajurakke) vabade radikaalide kahjulike mõjude ja hapniku-nälja eest.

Hõlmikpuuekstrakti tuleb tarvitada vähemalt 3 nädalat. Keskealised ja vanemad inimesed, kes kannatavad mäluhäirete all, peaksid hõlmikpuupreparaate tarvitama ligemale 3 kuud.

## Peavalu vastu

Ravitsejatel on peavalu vastu omad võtted. Näiteks panevad nad meelega sidrunikoore, sisemine pool vastu nahka. Mõne aja pärast moodustub koore alla punane sügelev laik ja peavalu vaibub. Imselt toimib printsiip, et kiilu tuleb lüüa välja kiiluga.

## Kui teil on ateroskleroos

Südamelihase tugevdamiseks on soovitatav süüa tühja kõhuga 2 munavalget, mis on 2 tl koore ja 1 tl meega lahti klopidud.

Kas või paar korda nädalas peab meie laual olema kala - see aitab pärast pikaleveninud haigust või suurt füüsilist koormust väga hästi taastuda.

Ateroskleroosi profülaktikas on asendamatu kodune kohupiim. See on hea nii seedetrakti-, südame- ja veresoonkonna- kui ka maksahaiguste korral.

Hemoglobiinikoguse suurenemiseks on soovitatav puistata enne magamaheitmist klaasitäie keeva vee hulka peotäis rosinaid ja asetada nõu voodipeatsisse. Hommikul enne voodist tõusmist sööge kõik marjad ära ja jooge vedelik peale.

Samal eesmärgil võite süüa ka supilusikatäie pastat, mille valmistamiseks valage 1 kg rosinatele, kuivatatud aprikoosidele, luudeta mustadele ploomidele, ingverile ja kibuvitsamarjadele ööseks peale külm vesi, nii et marjad oleksid kaetud, hommikul aga laske segu läbi hakkmasina ning pange külmutuskappi.