



Kaalika-, peedi- ja porgandimahl – kirkad ja kasulikud.

letikke, aitab kõhukinnisuse vastu, annab näonahale ilusa jume, tugevdab immuunsüsteemi ja südamegevust.

Porgandimahl on magusa maitsega, tänu millele võib sinna lisada ka mingit hapumat mahla. Väga hästi sobivad õun ja jõhvikas. Ravi puhul tuleb lisanditega olla ettevaatlik, küll aga sobivad need tavajoogi hulka.

Mahla joomisega ei tasu üle pingutada, profülaktika mõttes piisab 0,5 klaasist, ravi korral võib juua isegi kuni 3 kl päevas (lahjendatult veega 1 : 1). Mahla on soovitatav juua enne sööki, siis omastab organism toimeained täielikult.

KAPSAS

Kapsas sisaldab rikkalikku valikut vitamiine ja mineraalaineid, eriti rohkest C-vitamiini. Värske kapsa mahlast on leitud aine, mis soodustab haavandite paranemist. Seda nimetatakse U-vitamiiniks.

Kapsamahla regulaarne joomine parandab imekiirelt alahappesusega mao- ja kaksteistsõrmikuhaavandid. Ainuke ebameeldivus on gaaside teke. Juul, kui gaasid paari päeva jooksul ei kao, tuleb loobuda kapsamahla joomisest ning üle minna porgandimahlale, mis võib osutada sama tõhusaks. Seda peab haige ise tunnetama ja vastavalt tegutsema.

Kapsamahl puhastab organismi ning on külmetushaiguste korral rõga lahustav, parandab seedetrakti motoorikat, sobides seega kõhukinnisuse puhul.

Kapsamahla on kasulik juua ka ülekaalulisuse, südamehaiguste ja alahappeliste gastritiidide puhul.

KARTUL

Kartulimahla raviomadustele on hakatud üha rohkem tähelepanu pöörama. Kartuli keemiline koostis on mitmekesine: mineraalidest rohkesti kaaliumi (568 mg 100 grammis juurviljas), vitamiinidest enim C-vitamiini. Väärtuslikud toitained asuvad koore all, seega tuleks mahla valmistada korralikult pestud koorega kartulist.

Kartulis tegutsuvad ensüümid põhjustavad kiirelt tema tumenemise, niisiis tuleb mahl valmistada kiirelt ja kohe ära juua. Kartulimahl on ainuke, mida saab edukalt valmistada käsitsi riivides ning läbi marli pigistades – 100 grammi kohta saame 50 grammi mahla, mis on piisav ühekordseks annuseks. Kartulimahl leevendab põletikku, alandab maohappesust ja on bakteritsiidse toimega, mistõttu seda kasutatakse mao- ja kaksteistsõrmikuhaavandi puhul. Juua 2–3 korda päevas ½ klaasi korraga 20 minutit enne sööki 3–4 nädalat järjest.

Kartulimahl aitab kõrvetiste, kõhu-

gaaside, podagra, reuma, peavalu, suhkruhaiguse, jämesoole põletiku ja isegi vähktõve korral.

PEET

Punapeet on rikas aktiivsetest ensüümidest, karotenoididest, mineraalainetest, vitamiinidest ja teistest olulistest ainetest, mis avaldavad just mahlas kiiret mõju. Hea enesetunne saabub vahel juba 15 minutit pärast klaasi mahla joomist.

Seepärast on peedimahla kasulik juua kurnatuse korral, eriti pärast antibiootikumide ravikuuri, nii vanuritel kui ka lastel. Peedimahl on parim, mida suudame anda pärast infarkti või insulti, kui kannatada on saanud kogu organism.

Peedimahl on suurepärase ravivahend – eeskätt organismi tugevdaja, maksategevuse stimuleerija, vererõhu ja kõhu korrastaja ning kilpnäärme stimuleerija. Ravib külmetushaigusi, eriti nohu, kui tilgutada mahla ninna.

Peedimahl on tugevatoimeline, mistõttu seda tuleb kindlasti lahjendada veega (1 : 2).

Enne mahla joomist võiks seda hoida külmikus ilma kaaneta nõus, et lenduksid iiveldust ja kõhulahtisust esilekutsuvad ärritavad ained.

KAALIKAS

Kaalikas on köögivilj, milles vitamiinid säilivad kuni kevadeni, eeskätt C-vitamiin.

Kaalika pisut mörkjast mekk ei meelita temast mahla tegema. Kes on aga kord maitse omaks võtnud, ei loobu selle mahla joomisest. Seda võib teha koos porgandimahlagaga – nii paranevad maitse ja ka raviomadused.

Organismi tugevdamiseks peaks just nüüd igaüks jooma ravikuurina porgandi-kaalikamahla. Mahla tuleb lahjendada veega (1 : 1), et see ei ärritaks magu. Teatud haiguste korral, nagu hemorroidid ja pahaloomulised kasvaja, võiks seda juua lausa liiter päevas kuu aega järjest.

JÄÄGID PUDRU HULKA

Toormahlu võib sügavkülmutada, ka siis säilivad ensüümid, vitamiinid, mineraalained jt toitained.

Kui valmistate köögiviljamahla, puhastage köögiviljad enne korralikult. Nii saate mahlapressimise jäägi samuti toidus ära kasutada – putrudes, pannkookitainas, kotlettides jm.