

Munad ravivad

Munade ravitoimet tuntakse ammustest ajast.

Kuigi praegu kõneldakse munadest rohkem kui kolesteroolipommist, kasutatakse rahvameditsiinis ammustest aegadest nii munakoort, -valget, -rebu kui ka koosisest kilet.

Möödukas muna tarvitamine vere kolesteroolisisaldust ei tõsta. Hiljutised uuringud näitavad koguni, et isegi kahe muna söömine päevas ei mõjuta seda oluliselt.

Muna on fosfori-, väävli-, raua-, vase-, kaaliumi- ja naatriumiallikas, kuid organism omastab neid aineid täielikult siis, kui mao ja soolestiku limaskest on terve. Tervele organismile piisab vajalike ainete saamiseks kahest kanamunast nädalas. Haiged seedeelundid suudavad omastada munavalget vaid osaliselt, tagajärg on kõhukinnisus.

Kui olete haige, tarvitage vaid munakollast. Munarebus on 80% kasvuvalku, peale selle skleroosivastast letsitiini, retinooli, D-vitamiini, tokoferooli ja B-grupi vitamiine. Munakoores on 90% kaltsiumkarbonaati. Peale selle on kooses kõiki organismile vajalikke mikroelemente, sealhulgas vaske, fluori, rauda, mangaani, molübdeeni, fosforit, väävlit, räni, seleeni, tsinki – kokku 27 elementi.

Munad mitme tõve vastu

- Muna kasutatakse aneemia raviks.
- Munasöömine võib vähendada slimakae riski.
- Munarebu on tähtis koliini ehk vitamiini B₄ allikas. Koliin on toitaine, mis

aitab reguleerida aju-, närvisüsteemi ja südame-veresoonkonna tegevust.

■ Munad sisaldavad n-ö õiget rasva: ühes munas leidub umbes 5 g rasva, millest ainult 1,5 g on küllastunud.

■ Muna on üks väheseid toite, mis sisaldab looduslikult D-vitamiini.

■ Munad hoolitsevad juuste ja küünnete tervise eest, sest sisaldavad väävlit ning teisi kasulikke mineraale ja vitamiine. Inimesed on märganud, et rohkem mune süües on hakanud nende juuksed kiiremini kasvama, eriti kui organism on varem tundnud puudust väävlit ja B₁₂-vitamiinist.

Munakoorepulber

■ Munakoorepulber aitab ravida ning ennetada rahhiiti ja verevaesust; aktiveerida luukude vereloomet; parandada luumurde; vältida luude haprust ja hõrenemist, küünete ja juuste murdumist, igemete veritsemist, igemepõletikku, kõhukinnisust, ärrituvust, närvinõrkust, unetust, astmat, karedat nahka ja nahalõhesid, nõgestõbe ja heinapalavikku; ravida ning ennetada südame-veresoonkonna haigusi. Munakoorepulber aitab juuksejuurtel taastuda, peatab juuste väljalangemise ja kiirendab nende kasvu. Kasu on sellest ka selgroo- ja ristluuhaiguste ning raske füüsilise töö ja aktiivse sporditegemise korral.

■ Munakoorepulber väljutab kehast radioaktiivseid aineid, aitab kaasa healoomuliste kasvujate, mao- ja soo-



REPRO

lehaiguste, parodontoosi ja psoriaasi ravile.

■ Munakoori tuleb nakkuste vältimiseks keeta ja kuivatada või praeahjus kuumutada. Ravitoime seejuures ei vähene. Pärast seda jahvatage koored pulbriks. Pulbrit võtta olenevalt vanusest 1,5 g (üle aasta vanused lapsed) kuni 3 g (täiskasvanud) päevas.

Kanamunasalv

Kanamunasalv aitab soolade ladestumise, nahapaksendite, kannalõhede ja seenhaiguste vastu.

Valage värsele toorele pesemata kanamunale 60 ml külma vett ja 70 ml 70% äädikat, laske 7 päeva seista (kuni munakoore on lahustunud ning muna oleks nagu keedetud). Tehke muna pudruks, lisage 200 g toaleiget koorevõid. Valage äädikavedelik osade kaupa võisegusse, segage ühtlaseks massiks. Pange purki, sulgege kindlalt ja säilitage külmikus.

Allikad: www.healthdiaries.com,
Tallegg

