

## Tee kuivatatud pihlamarjadest

Pihlamarjateeks hõõrge 1 tl kuivatatud marju peeneks. Valage viljad üle 1 tassi keeva veega. Laske 10 minutit tõmmata, kurnake. Jooge 1–2 tassi päevas.

## Porgandimahl õliga

Peske porgandid ja pressige mahl välja. Segage iga klaasitäie kohta 3–4 tilka kvaliteetset toiduõli (nt rapsiõli), mis soodustab porgandis leiduva A-provitamiini imendumist. Jooge värskelt, kui vitamiinisisaldus on kõige kõrgem.

## Mustasõstratee

Must sõstar tugevdab organismi kaitsemehhanisme ja kiirendab paranemist. Teed võib valmistada mustasõstralehtedest. Selleks valage 1 sl kuivatatud lehti üle 1 tassi külma veega. Ajage keema ja kurnake kohe. Soovi korral lisa-ge mett.

## Vaarikalehetee

Organismi kosutab ka vaarikalehetee. Selle valmistamiseks valage 1 sl kuivatatud vaarikalehti üle 1 tassi keeva veega. Laske 10 minutit tõmmata ja kurnake. Soovi korral lisa-ge mett.

## TARGU TALITA

*Allikad: Anne Iburg, "Taimravileksikon"; Aili Paju, "Aed ja mets kui apteek" ja "Loodusravi"; "Terveks tablettideta" (kõik kirjastuselt Maalehe Raamat).*

## LUGEJA KÜSIB



REPRO

# Haruldane argaaniõli

**Otsin Prantsuse argaaniõli seepi, sest mulle meeldis selle lõhn. Tahan teada, mis õliga tegemist ja kuidas see mõjub nahale.**

Vastab  
**KADRIN LINNA**

Argaaniõli toodetakse Põhja-Aafrikas Maroko kaguosas looduslikult kasvava puu – argaania (*Argania spinosa*) seemnetest. Argaania vili meenutab veidi oliivi, kuid on suurem ja ümar. Lihaka vilja sees on väga kõva koorega pähkel, milles 2–3 mandli-taolist tuuma.

Kuna puu kasvab äärmiselt piiratud alal ja saak pole kuigi suur (parimas kandees 60 a vanuselt puult võib saada aastas 8 kg seemneid) ning traditsiooniliselt pressitakse õli käsitsi (umbes 36 kg annab 1 l väga puhast õli), on see õli ainulaadne. Ta sisaldab rohkesti bioflavonoide, oomega-6-rasvhappeid, ka muid kasulikke ai-

neid ning vitamiini E kaks korda rohkem kui oliiviõli. Seepärast on õli väga hinnatud nii kosmeetikatoodete valmistamisel kui meditsiinis. Ajalooliselt on see aga eelkõige kuulunud kohalike toidulauale.

Küllap on turismireisil või kinoliva vahendusel nähtud ebatavalist pilti – kitsed söövad puude otsas nagu linnukesed. Kõrgele roninud loomad õgivad argaani lihakaid vilju, kuid kõvas kestas seemneid nende organism ei seedi.

Nii korjavad naised väljaheidatud sõnnikust pähkleid, millele järgneb küllaltki vaearikas töötlemine.

Argaaniõli sobib kuivade juuste toiteks, et neile sära anda. Samuti tasa-kaalustab ta naha ainevahetust ja soodustab naharakkude uuenumist.

Kui aga küüned kipuvad lõhenema ning küünevall on kuiv, võib sõrmeotsi ravida, hoides neid 1 kord nädalas sidrunimahla ja õli segus (1 : 1) vähemalt 15 minutit.

**AASTA PARIM PAKKUMINE!**  
TULE JA VALI JUBA NÜÜD ENDALE SOBIV SOODUSTUS!

**RAAMID VÕI KLAASID**  
**-50% -50%**

**Raamid alates 145.-**  
**Päikesepriidid - 50%**  
**Müügil kinkekaardid**

**Kõvapinnaga klaasid alates 240.-/ paar**  
**AR kattega klaasid alates 395.-/ paar**

**Silmanägemise kontroll prillitellijale -TASUTA!**

Tallinnas Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Pärnu mnt 238 Järve Selveris, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874. Tartus Riitli 10, tel 742 3659. Pärnuss Hospitali 14, tel 444 0345, Lai t 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. Rakveres Tallinna mnt 16, tel 322 3354. Paides Vee 3, tel 385 0767. Jõhvis Narva mnt 5, tel 335 2258. Kuressaares Kohtu 1, tel 455 5601. Kärdlas Heltermaa mnt 14A, tel 463 2057. Raplas Tallinna mnt 14, tel 485 5540. Viljandis Turu 6, tel 433 3322.

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul kuni 31.12.2009.