

Ingver aitab mitme häda korral

REPRO

Ingverijuur pole poes kuigi kallis, kuid idamaises meditsiinis on teda nimetatud maailma üheks väärtuslikumaks ravimiks.

Ingveri kodumaa on Lõuna-Aasias, kuid viimastel aastatel oleme jõudnud nende pruunikate mugulatega meie poelettidel juba ära harjuda. Vürtsikas ja omapärase maitsega ingver on mitmekülgseks kasulikuks. Värskest riivitud ingverijuur koos küüslaugu ning meega toob kiiret leevendust külmetuse ja gripi puhul.

Samuti on teaduslikud uuringud tõestanud, et juurel on märkimisväärne põletikuvastane toime, mis muudab selle artriidivalude korral aspiriini tüüpi ravimite heaks asendajaks.

Gripi, köha ja viirushaiguste puhul aitab ingverijuurest tee, mida võib kombineerida ka teiste ravimtaimedega nagu kaneel, küüslauk ja lagrits.



Üldteada ja ka teaduslikult tõestatud on ingveri mõju seedimisele. Ingveriekstrakt aitab operatsioonijärgse iivelduse ja oksendamise vastu, samuti ka meresõidul või raseduse ajal tekkiva iiveldustunde vastu. Ingver stimuleerib seedetegevust, leevendab spasme, aidates kõhukrampide, voolmete ja kõhulahtisuse puhul.

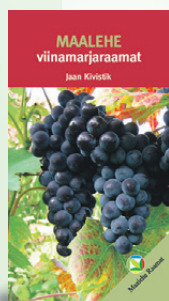
Ingverist on kasu kehvast vereringest põhjustatud seisundite korral ning selle tõmmise, tinktuuri või kapslite tarvitamine annab märgatavaid tulemusi perifeerse vereringesüsteemi stimuleerimiseks.

*Allikas: Andrew Chevallier
"Taimsed ravimid"*

Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



Maalehe viinamarjaraamat

JAAAN KIVISTIK

128 lk, pehme köide

Viinamarju on Eestis kasvatatud sajandeid. Nimelt on Eesti üks maailma põhjapoolsemaid riike, kus soodsa mikroklimega kasvupaiku valides saab väljaspool kasvuhoonet viinamarju kasvatada kogu territooriumil. Raamatust leiab Eestis kasvatamiseks sobivate viinamarjasortide ja -liikide kirjeldusi ning detaileid juhiseid kasvatamiseks, mis on selged ja kasulikud nii algajale kui juba kogenumale viinamarjakasvatajale.

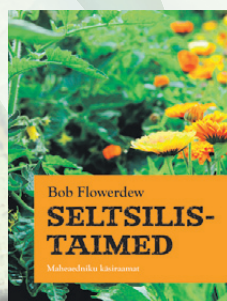


Maalehe väike laululinnuraamat

MARKO MÄGI

88 lk, pehme köide

"Maalehe väike laululinnuraamat" on hea abiline neile, kel pole mahti süveneda mahukatesse linnumäärarajatesse. Raamat tutvustab sõna ja pildi abil 38 tuntumat laululindu, keda võib igapäevaselt oma ümbruskonnas kohata, kas siis silmade või kõrvade vahendusel.



Seltsilistaimed. Maheaedniku käsiraamat

BOB FLOWERDEEW

112 lk, kõva köide

Seltsilistaimed on põhikultuuriga koos kasvatatavad taimed, mis meelitavad põllule või peenrale kasulikke putukaid, peletavad kahjureid, varustavad mulda toitainetega, toestavad põhikultuuri ja peidavad selle lõhnasignaale. Õigeid taimi koos kasvatades saab aednik läbi ilma enamiku sünteetiliste väetiste, pestitsiidide, lisaainete ja ravimitega.



Koduveini aabits

TIINA KUULER

104 lk, kõva köide

Koduveini aabits kirjeldab tänapäevast kodust veinitegu algusest lõpuni, alates tooraine ettevalmistamisest ja lõpetades pudelitesse villimisega. Lisaks retseptid, hüdroomeetri näitude tabel, nõuandeid veinide serveerimiseks ja toitudega sobitamiseks.