

# Rahvameditsiiniga külmetuse vastu

REPRO

Hiina meditsiini teadmiste kohaselt saabub talvel aeg, mil loodus sulgub enesesse. Ka inimeste jaoks on aeg järelemõtluks, aja mahavõtmiseks ja oma tervise eest hoolitsemiseks.

Talv on Hiina meditsiini teadmiste kohaselt aeg, kus *yin* (passiivne struktuurne osa) on tugevam kui *yang* (aktiivne funktsionaalne osa), seepärast tuleb *yang*'i säästa. Teisisõnu tähendab see elutempo aeglustamist ja aja mahavõtmist. Selleks tuleb vara magama minna ja hilja tõusta, nii nagu päikegi loojub vara ja tõuseb hilja.

Talveaja põhimõte on hoidmises ja säilitamises. Et meeleolu püsiks hea, hoidke vaos emotsioonid ja soove, mõeldes, et kõik vajalik ja ihaldatu on juba olemas. Talvel tuleks keha hoida soojas ning vältida külmetumist ja higis-



Ravimtee mee, ingveri ja sidruniga aitab puhastada organismi ja hoiab sooja sees.

tamist. Vastasel korral kahjustub neerude energia ja kevadeks võivad tekkida lihaste nõrkus ning liigesevaevused.

Enese eest hoolitsemine, jõu säästmine ja puhkus talvel kind-

lustavad teotahte ja energiakülluse kevadel – ei mingit kevadväsimust!

Talv toob kaasa külmad ja rõsked ilmad. See aeglustab vereringet ja energia liikumist. Riietuge ilmale vastavalt.

## TASUB TEADA

### Kiire abi külmetuse vastu

Kerged külmetushaigused on väga tüütud. Nende vastu aitavad kodused ravivahendid, mida saab kasutada suurema vaevata. Nendega võib ravida nii köha, nohu kui kurguvalu, ent on tõhusad ka haiguste ennetamiseks.

- Tugevdage taimede abil oma vastupanuvõimet. Teada-tuntud on punane päevakübar puhtal kujul või kombineeritud preparaadina (koos elupuu, käokinga ja liivateega). Päeva jooksul võiks juua ka ½ liitrit punapeedimahla. Kasulik on tilgutada 1–2 tilka piparmündiõli vatitupsule ja pista kõrva (mõjub kõrvanärvide kaudu).
- Peske kolm korda päevas hambaid ja kuristage kurku salveiga. Hammaste pesemine eemaldab suust ning neelust kahjulikud bakterid, salvei hävitab need. Kuristamiseks kasutage salveiteed (1 sl tassi vee kohta) või salveiekstrakti (½ tl klaasi vee kohta).
- Jooge päevas vähemalt 2,5 l vett või teed. See aitab puhastada organismi mürgainetest. Kõige parem on vesi või ravimtee (kummel, piparmünt, ingver, kibuvit-

samarjad või apteegis saada olevad külmetusvastased teesegud).

- Valmistage hommikul termoskannutäis teed ja jooge seda kogu päeva vältel.

Aidake kuumade jookidega kaasa öisele higistamisele. See aktiveerib rakkude kaitsesüsteemi. Jooge õhtul 1–2 klaasi hõõgveini või grokki, 1 suur klaasitäis leedrimahla, pärna- või leedriõieteed 1–2 sl meega.

- Õhtul võtke vanni vees, millele on lisatud eeterlikke õlisid. See aitab organismi tugevnemisele kaasa. Vesi peaks olema mõnusalt soe, 35–40 kraadi. Lisada võiks liivateed, eukalüpti, kamprit või männiekstrakti.
- Inhaleerige. Lõunavaheajal, telerit vaadates või raamatut lugedes saab seda teha nagu muuseas inhalatori abil. Ööseks tilgutage kuumaveekaussi 5 tilka piparmündiõli ja asetage kaus magamistuppa või piserdage paar tilka padjapüürile.
- Hoidke sooja! Ööseks asetage jalgade juurde voodisse või kõhule soojaveekott. Nina ja põski kaitske soojakaotuse eest mesilasvaha kreemiga. Sall ja müts (ka öösel) toetavad paranemisprotsesse.