

# Vürtsikas ravi

Mis oleksid jõulud ja aasta- vahetus lookas toidulauata... Liigsöömisest tuleneda võivate kõhuhädade vastu aitavad õnneks needsamad maitseained, mida sel ajal ongi kombeks toituledele lisada.

Vürtsidel leidub muidki raviomadusi ning rahvameditsiin on neid läbi aja ka kasutanud.

## Kaneel

Tõstab söögiisu, ergutab soolestiku tegevust, toimib antibakteriaalselt.

## Nelk

Ravimina hinnatud hambaravis, eriti valuvaigistina. Soodustab seedimist, leevendab kõhulahtisust ja puhitusi.

## Must pipar

Keha soojendav vürts, mis ergutab süljenäärmete tööd ja kergendab seedimist.

## Vürts

Asteegid kasutasid vürtsi šokolaadi maitsestatamisel. Vürts aitab kõhtu korras hoida.

## Ingver

Usutakse, et ingveri pidev tarbimine on pika eluea saladus. Tarvitatakse ka lihasvalu ja külmetuse raviks.

## Kardemon

Ergutab seedimist. Väidetavalt aitab kardemonis sisalduv ensüüm neutraliseerida organismis mürke, kui olete tarbinud mõne alkohoolse joogi üleliia.



REPRO



## Muskaatpähkel

Suures koguses on muskaatpähkel mürgine, tekitades joobumuse, mis halvimal juhul võib lõppeda koguni surmaga. Mõistlikul tarbimisel on aga muskaadile omistatud mädapaiseid ravivaid omadusi.

## Tähtaniis

Soovitatakse närvida hingeõhu parandamiseks, aga ka kõha ja ülemiste hingamisteede raviks.

Allikas: Santa Maria