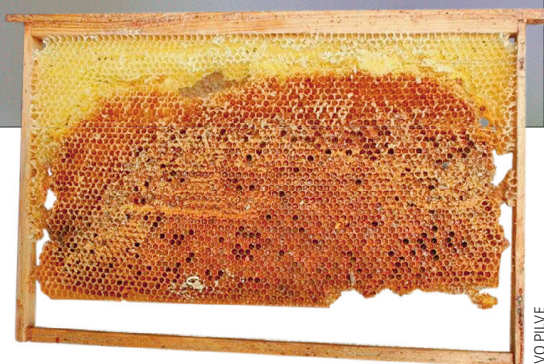




SVEN ARBET

Suira karg on tume, see lõigatakse raamist välja, tükeldatakse kompekti suurusteks tükikesteks ja säilitatakse samuti kilokotis või säilituskarbis.



IVO PILVE

kestast, soovitatakse õietolmu enne kasutamist leotada keedetud vees kaks-kolm tundi aeg-ajalt segades.

Õietolmu võib segada pudru või kohupiima hulka.

Kuivatatud õietolmu võib säilida kaks-kolm kuud kuivas pimedas ruumis, mille temperatuur ei tõuse üle 12 kraadi. Mees või tolmsuhkruga konserveerituna säilib õietolmu paremini, aga aasta pärast on selle imerohu raviomadused siiski täiesti kadunud.

Medali teine külg

Kahjuks võib õietolmu paljudel inimestel põhjustada allergiat. Mitmesugustest allergiatest on õietolmuallergia üks levinumaid. Õietolmu satub organismi harilikult õhuga.

Praegusel ajal suudavad arstid küllalt täpselt määratleda, millised ained inimesel allergiat põhjustavad. Võib olla, et kevadised õietolmud on süütud ja suvised ohtlikud. Teisel juhul saab ta kevadel kogutud õietolmu ja ka mett süüa. Või vastupidi.

Õnneks ei pea allergikud õietolmu täielikult loobuma. Mesilased tulevad appi. Mesilaste "laste" toit suur on valmistatud küll õietolmu, kuid allergiat ei põhjusta.

Suir

Põhimõtteliselt on suur mesilaste poolt töödeldud õietolmu. Mesilased topivad oma süljega niisutatud tolmutoombud kärjekannudesse, katabad meega ja kaanetavad.

Kahe nädala jooksul valmib kärjekannudes piimhappelise käärimise tulemusel mesilaste "leib" ehk suur. Selles protsessis on allergeenid elimineeritud. Võrreldes õietolmuga, on suiras rohkem süsivesikuid ja piimhapet, vähem aga valku ja rasvu.

Suiras on tunduvalt rohkem ka vitamiine, lisaks sisaldab mineraalsooli ja orgaanilisi happeid, vähesel määral ka fermente ning hormoone. Nõnda võiks öelda ka, et suur on õietolmuga võrdsete omadustega omamoodi õietolmu kontsentratsioon. Selle toiteväärtus on nii kõrge, et inimene võiks suurast elada, kuid maol poleks siis enam looduse poolt loodud rolli.

Osa mesinikke võtab suira kärjekannudest välja. See on siis müügil teralisena nagu õietolmu. Kuid veelgi kasulikum on suurakärge nagu närimiskummi nätsutada ja imeda. Kumm sülitatakse välja, kärjevaha võib aga alla neelata, see on lausa soovitatav. Vaha ei allu seedimisele, aga absorbeerib soolestikus kahjulikke aineid.

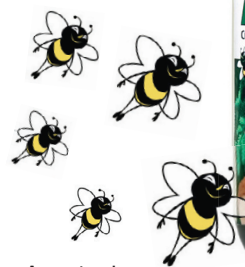
Suurakärge on soovitatav imeda kaks korda päevas kaks-kolm kuupsentimeetrit korruga. See vastab umbes kahele teelusikatäiele puhtale suurale.

Kui konserveeritud õietolmu ravige omadused aastaga kaovad, siis piimhape ja suur hulk suhkruid ei lase suiras bakteritel areneda ning suira väärtus säilib suvest suveni, seda võib vähendada vaid külmumine.

IVO PILVE

MEEGA KURGUSIIRUP ABISAN MIDA LAPSED ARMASTAVAD

- Mesil
- Islandi samblik
- Kuusekasvud
- Piparmünt
- Aniis



Annustamine:

Lastele 1-3 teelusikatäit 3 korda päevas.

Täiskasvanuile 1-3 supilusikatäit 3 korda päevas.



Müügil apteekides
ja www.tervis24.ee

