

# Nippe koolimurede lahendamiseks

**Kui koolimine k töötab muresid, siis tasuks korraks pöörduda lihtsate vahendite poole. Looduslikud lahendused säästavad laste tervist ning vanemate hingerahu.**

Tekst: ANDRA PIHLAS

Foto: LEA SÖMER

**K**aks suurt muret lapse koolimineku ajal on tihti peale lapse närvilisus ning oht haigestuda külmetushaigustesse.

## Kaer ärevuse vastu

On olemas mõningad kerged meetodid, mis aitavad leevendada ärritust närvilise ja ärevuse lapse puhul.

Harilik kaer (*Avena sativa*) on suurepärase taim, mis aitab rahustada pingul närve. Kausitais sooja kaerahelbeputru igal hommikul on tervislik viis koolipäeva alustamiseks. Hea maitse, kosutav ja jõudu andev toime ning mitu tervisele kasulikku mõju ühes pudrukausis

gil põhjusel putru ei söö, võiks soovitada kaeratinktuuri, mis kannab endas samamoodi kaera kasulikke omadusi.

Kindlasti peaks õpilase toidulaua olema (soovitavalt mahetootmisest pärit) juurvilju, puuvilju ja täisteratoiduaineid. Kröpsude ja küpsiste asemel võiks kröbistada soolata pähkleid, rosinaid, aprikoose ja datleid. Puuviljade ja pähklite söömine aitab nii tervist korras hoida kui ka õppimisvõimet parandada.

## Külmetus ja punane päevakübar

Tihti juhtub nii, et suvel tervena ringi lipanud lapsed haigestuvad juba kooli esimes-



Üks suurepärase taim on punane päevakübar (*Echinacea Purpurea*), mille tinktuur võiks olla igaks juhaks alati käepärast võtta. Tinktuur aitab vältida külmetushaigusi ja kiirendab immuunsüsteemi reguleerimise abil paranemist haigusjärgsel perioodil.

Seda taimet on juba sajandeid külmetushaiguste vastu kasutanud indiaanlased. Taim pärineb kaugelt Ameerikast, kust Alfred Vo-

gel ta eelmisel sajandil Euroopasse tõi ning Šveitsis kasvatama hakkas. Kuna kliima Alpides sarnanes suuresti kliimaga päevakübara kodumaalt, on taimed seal täismehe kõrgused ja tõeliselt elujõulised.

Kõige lihtsam tervisekaitse võib olla kõige tõhusam: süüa tervislikult ning tugevdada oma immuunsüsteemi.

koos! Kaer aitab alandada vere kolesteroolitaset, stabiliseerida veresuhkrut ja omab ka kergelt rahustavat toimet, et eesootava päevaga paremini toime tulla.

Kes putru ei söö, võib vanade rahvaste kombel tarbida kaeraleotist või apteegist hariliku kaera tinktuuri küsida.

Kasulikud on ka värsked kaeraterad, mis sisaldavad väga palju B-vitamiini ja mineraalaineid. See koostis on aga tuntud kui tähtis ja kasulik tegur närvisüsteemi korralikul funktsioneerimisel.

Nii et soe puder kõhtu ja koolipäev algab parema tuju ning enesetundega. Neile, kes min-

tel päeval mõnesse külmetus- või viirushaigusesse.

Loodusravitohter Alfred Vogel rõhutab oma õpetuses, et tervise aluseks on õige toitumine. Kooliiga pole kindlasti mitte liiga varajane aeg lapsed tervislikult sööma harjutada. Kasvav organism vajab rikkalikult kõiksugu mineraale ja vitamiine, et energiarohke kasvamine töö kõrval ka terve püsida.

Kooli alguses, kus ilmad järsult jahenevad ning kollektiivides kipuvad levima nakkushaigused, tasuks täiendavalt mõelda immuunsüsteemi tugevdamisele, et külmetuste periood võimalikult edukalt üle elada.

## PUNASE PÄEVAKÜBARA TINKTUURI SAAB VALMISTADA ISE.

Tumedast klaasist purk täita tükeldatud õitega ning valada üle 40-kraadise viinaga, jätta kaheks nädalaks aknale päikese kätte seisma. Seejärel kurnata läbi marli ning säilitada tinktuuri pimedas ja jahedas kohas.

Gripi korral 1 spl tinktuuri kruusi kuuma tee kohta, nohu puhul võib veega pooleks tinktuuri ninna tilgutada. Kurgukuristamiseks lahjendada 1 : 5.

Kellele alkoholilahus ei meeldi, võib päevakübara ürte (õis, varred, lehed) kuivatada ning kasutada tee valmistamiseks. Tee sobib nii joomiseks kui ka kuristamiseks.

**Külmetushaigused?**  
**Looduse värskusest võid leida abi!**  
**tinktuur on abiks**

**külmetus- ja viirushaiguste ajal!**

- Tugevdab immuunsüsteemi haigestumise ennetamiseks**
- Kiirendab organismi haigusjärgset taastumist**

**Värske taim on mõjusem**

- \* Ekstrakt valmistatakse värskest taimest. On tuvastatud, et nii on ürdi toime efektiivsem kui kuivatatud ja külmutatud taim kasutamisel.
- \* Põhjuseks on see, et ravimtaimes sisalduvad teatud ained hävivad kuivatamisel ja ka külmutamisel.
- \* Taimede kasvatamine toimub ilma igasuguste kunstväetiste, taimekaitsevahendite ja mürkidega.

**Toime on tõestatud**

- \* Zürichis läbi viidud uuring näitas, et Echinaforce tugevdab keha immuunsüsteemi.
- \* Echinaforce'is sisalduvad alküülamiidid tugevdavad immuunsuskaitset (FEBS Letters 577, 2004,563-569).

**A.Vogel**

**Loodusravi teerajaja**  
**- aastast 1923**

*A. Vogel*