

UURIMUS: Käepärased meditsiinivahendid

Töörühm: SIIL, TELGMAA, ARASTE,
MÜÜRSEPP, MIŠKO, KÜTT, KITSING

Söögisooda

- Soodaga saab vähendada **putukahammustuste sügelust** nahal ja **päikesepõletuse** tekitatud valu.
- Soodat tuleb kanda löövetele, putukahammustustele ja mürgitaimede **ärritatud nahale**.
- **Suud** soodaveega loputades saab leevendada **haavandite** valu.
- Kasuta söögisoodat **ohatise** tekitatud valu vähendamiseks.



Viin

- Tugeva **hambavalu puhul** loputada pitsi viinaga – see tapab bakterid ning tuimestab veidi haigettegevat iget.
- Tilguta **kõrvavalu korral** paar tilka viina kõrva. Hoia paar minutit. Puhasta/kuivata kõrv. Viin tapab bakterid, mis põhjustavad valu.
- **Leevenda palavikku** - hõõru viina puuvillase riidega rinnal edasi-tagasi nagu salvi. Haige higistab palaviku välja.
- Lahjenda viin leige veega pooleks, hõõru keha sellega sisse ja poe lina alla (ära mine paksu teki alla, sest siis ei saa keha jahtuda). Pane jalga ihusooja viinalahuse sisse kastetud sokid. Nende peale villased sokid.
- **Kurguvalu vastu** tee viinakompress (vesi-viin pooleks) ümber kaela ja tunni pärast on juba parem.
- Hästi aitab ka sooja vee ja lauasoola lahusega kuristamine. Eriti tõhus on meresool.

Kui ei läinud nii nagu minema peab, siis... Vala endale pits viina, lase hinge alla ja miski muu ei loegi!

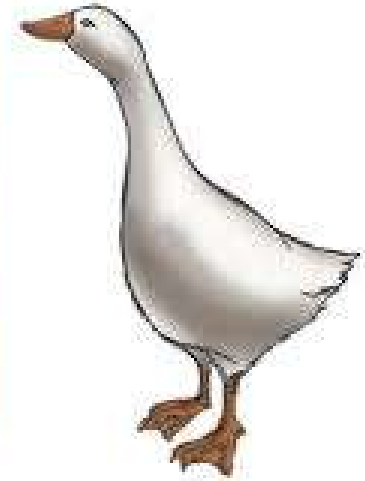


Õunaäädikas/ äädikas

- **Seentõbi** - õunaäädikas on osutunud ka tõhusaks raviks seentõbede vastu.
- **Kõrvetised** - tavaliselt esinevad kõrvetis. Saab leevendada, kui võtta kolm korda päevas enne söömist klaasitäie veega kaks supilusikatäit õunaäädikat.
- **Kõhukinnisus** - õunaäädikat kasutatakse sageli naturaalse rohuna kõhukinnisuse raviks.
- **Kõhulahtisus** - soovitatav on lisada kaks supilusikatäit õunaäädikat suurde veeklaasi ja juua seda sümptomite kestmise ajal kolm korda päevas.
- **Suhkurtõbi** - võib aidata kontrolli all hoida kõrget veresuhkrutaset, mistõttu kasutatakse õunaäädikat sageli loodusliku rohuna suhkurtõve vastu.
- Ravimaks mõnda teravat terviseprobleemi, näiteks köha, bronhiiti või kurgupõletikku:
 - 2 supilusikatäit klaasi veega kolm korda päevas (enne söögikorda).
- Lahjendatud äädikas 5% äädikas, mis on omakorda veel veega lahjendatud aitab põlenud nahal rahuneda ning hoiab ära villide tekke ning leevendab valu. Kasuta leotatud lappi, mille asetad haavale. See leevendab kiirelt valu ning korda protsessi seni kuni valu täielikult kaob.



Hanerasv



- **Köha, bronhiit ja kopsupõletik** - sulatada leegi kohal supilusika sees hanerasva kuubikud, kasta vatitups sularasva sisse, määrida võimalikult kuuma rasvaga rindkere ja jalatallad, panna jalga villased sokid ja ümber rindkere villane riie. Hea kui teha õhtul ja jätta nii terveks uneajaks.
- Näo ja käte kokkumäärimine hanerasvaga tekitab nahale soojust säilitava ja niiskumist takistava kihi.
- Naha määrimine hanerasvaga aitab tundlikul nahal vältida ka **külmakahjustusi**.

Sool

- **Nohu** profülaktikaks tuleks iga päev loputada nina soolase veega (1 tl soola 1 kl vee kohta). Seda soovitatakse teha ka põsekoopapõletiku puhul, alandab ninaõõne turset. Selleks kasutatakse lahust, kus 1 tl soola on võetud ½ l vee kohta (vee desinfitseerimiseks tuleb seda 10 min keeta). Lahust tõmmatakse vaheldumisi mõlemasse ninasõõrmesse.
- Soojenda ninajuurt soolakottidega. Lase sool pannil kuumaks, pane linase riide sisse mähituna ninajuurele. Hoia seni, kuni paun veel vähegi sooja annab. Ettevaatust – sool läheb väga kuumaks!
- Kui **kurk** punetab ja neelamine on valulik, võib teha nn soolakrae. Selleks kuumutada jämedat soola, laotada see riidetüki ühele äärele, keerata siis riie kahekorra (et sool jääks vahele) ja panna ümber kaela. Siduda salli või rätikuga kinni. Hoida, kuni sool on jahtunud.
- **Hääle äraoleku** puhul on väga lihtne abinõu kuristada kurku soolveega.
- **Hambavalu vastu**. Võetakse viina või 70-kraadilist piiritust, selles lahustatakse nii palju soola, kuni viin või piiritus on küllastunud (sool ei lahustu enam). Sellesse vedelikku kastetud puuvillatropp pannakse kõrva, peale selle määratakse lahusega otsaesist, meelekohti ja põski. Hambavalu lõpeb 10 minuti pärast.
- **Mitmesuguste valude vastu** kasutatakse ka soolakotti, mis on u 20 min soojas ahjus hoitud, seejärel pannakse haigele kohale. Võtab ära näiteks kõrvavalu.
- **Palaviku** võtab maha soolvette kastetud särk, millest on liigne vesi välja väänatud ja siis särk pooleks tunniks selga tõmmatud.
- Löögist või kukkumisest siniseks muutunud haigeid kohti, aga ka põlve- ja puusaliigese põletikke ning muidki **liigeste ja lihaste vaevusi** soolaga **ravides** on kasutatud kõige sagedamini märgi mähiseid.

Harilik aaloe



- **Nohu vastu** on aaloemahl. Võta taimelt värske leht. Pigista vedelik välja ja tilguta otse ninna.
- **Köha ravimisel** soovitab ta segada mahla kibeda maitse leevenduseks mee või suhkruga.
- Samal moel võib tarbida aaloe mahla **gastridi** või **kõhukinnisuse** korral.
- **Põletushaavadele** pandud aaloeleht tundub jahutava palsamina, ravitoime on ka sel nahalööbe, raskesti paranevate haavade ja ohatiste korral .
- **Igemepõletike** või teiste suuõõneprobleemide korral on soovitus aaloemahlaga suud loputada.
- **Ettevaatust**: Ei sobi ka raskete maksa-ja neeruhaiguste, hemorroidide või kõhulahtisuse korral.

Toiduained

- Võta pestud kartulit, lõika need tükkideks ning purusta siis ühtlaseks massiks. Kui püree tuleb liiga paks, siis lisa vett. Patsuta segu **põletatud kohtadele**, oota kuni segu kuivab ning siis mine jahuta veega.
- Tomatid ja riivitud kartul sisaldavad happeid, mis **vähendavad põletusest tingitud villide teket**. Lisaks kui panete põletada saanud kohale viilu tomatit või riivitud kartulit võtab see üsna kiiresti ära põletusest tingitud valuaistingu.
- Sojakaste sobib imehästi väiksemate **põletushaavade raviks**. Kata haav rikkalikult sojakastmega ning jätta see sinna vähemalt 30 minutiks. See ravi aitab ära hoida villide tekke ning leevendab valu.
- Sibulamahl on populaarne **põletusvastane** ravim.
 - Selleks lihtsalt pigista poolest sibulast mahl põlenud kohale. Sibulamahlaga haava katmine hoiab ära villide tekke ning leevendab põletusest tingitud valu.
 - Parima tulemuse annab värskelt lõigatud ning sellest pigistatud mahl. Kui sibulat lõigata ning jätta see mõneks minutiks seisma (õhuga kokkupuude) vähendab sibula raviomadusi ning valuleevendavat toimet.
- Sibulamahl leevendab valu ja vähendab turset **mesilaselt** või **herilaselt nõelatasamise korral**.

Toiduained

- Munavalge põletushaavade korral - see **parandab haava ning hoiab ära villide tekke** ning lisaks sellele leevendab põletusest tingitud valu.
 - pane mõnus kiht munavalget põlenud kohale, valu kaob üsna kiiresti. Seni kuni munavalge kiht on märg, ei tunne ka valu, nii kui kiht kuivab, hakkab ka valu tundma.
 - Hoia munavalge kiht haaval märja ning värskena ning korda seda protsessi pidevalt, see aitab kiirendada põletushaava paranemist.
- Teekotid või teepaks on ka väga hea meetod **põletuse raviks** ja leevenduseks, seda just väikeste või esimese astme põletuste puhul. Must tee sisaldab parkhapet, mis leevendab valu ning soodustab kiiret paranemist.
 - Aseta märg teekott (teepaks), mida on leotatud külmas vees põletuskohale. Kui kasutad teepaksu, siis asetage märg teepaks eelneval haavale asetamist marlisse.
- Ka jogurt on **põletuste** korral heaks abimeheks.
 - Asetades küllusliku koguse jogurtit põletushaavale, leevendab see üsna kiirest valu. Hoia jogurtit haaval vähemalt 15 minutit ja pärast seda võid selle maha loputada.

Eeterlikud õlid

- Lavendli eeterlik õli hoiab ära armide ja villide tekke ning kiirendab paranemisprotsessi. Lavendlil on tugev valuvaigistav toime. Peale haava töötlemist külma veega, kuivata haav ettevaatlikult pehme riidega ning määri haavale lavendli eeterlikku õli. Alternatiivis võid teha riide lavendliõliga märjaks ning asetada see lapp haavale. Korda protsessi vähemalt 3-4 korda. **PS!** Lavendli eeterlik õli võib riietelt värvi maha võtta, seega ole riietega ettevaatlik.
- **Peavalu** – Peavalude korral soovitatakse kasutada selliseid eeterlikke õlisid nagu: piparmünt, rosmariin, basiilik, nelk, eukalüpt, viiruk, lavendel, majoraan. Tihtilugu aitab valutava koha masseerimisest tilga piparmündi eeterliku õliga

Muud vahendid

- Hambapasta **põletushaavade raviks** -selleks tuleb haavale pigistada korralik annus pastat ning see õrnalt laiali ajada, aga piisavalt paksu kihina. See hambapasta kiht hoiab ära villide tekke ning lisaks võtab ära ka valuaistingu. Parima tulemuse saavutamiseks, hoia võimalikult värsket pastakihti haaval vähemalt 24 h järjest. Ära kasuta geelpastasid!
- **Torkehaav** - riivige peeneks tükike **majapidamisseepi**, lisage sellele toores munakollane ja kloppige salviks, mida võite panna sidemega torkekohale ja katta kilega. Kui haav on jalas, tõmmake sokk jalga. Ära kuivanud salvi asemele pange peale uus - sidet tuleb vahetada 3 korda päevas.

Muud vahendid

- Majapidamisseep - **põletushaavade korral** - leevendab põletusest tingitud valu.
- Vesi – (keedetud ja maha jahutatud) **haavade** puhastamine.
- Puuvillane riie – **haavade** puhastamine sidumine ja lahastamine.
- Tekk – ihu soojendamiseks, külmetuse, alajahtumise korral
- Jää – jahutamiseks

Allikad

- <http://alkeemia.ee/artiklid/Soogisooda-75-erakordset-kasutusvoimalust/l-7/c-897/>
- <http://www.barprof.ee/mida-kasulikku-sab-teha-viinaga/>
- <http://naistekas.delfi.ee/tervis/tervis/sool-mitte-ainult-vaenlane.d?id=15060849>