



Infomaterjal

Aastaring Vererõhku alandavate teedega

Teil on palju tööd, ebamugavused kestavad pikemat aega, olete üha pinges. Haiglasse saabudes vererõhk võib tõusta, seda nimetatakse "valge kitli sündroom". Tagajärjeks on väsimus, peavalu, tujutus. Mõõtmisel leitakse, et vererõhk on liiga kõrge. Kuidas looduslike vahenditega oma tervist parandada? Kui haiglas antakse rahusteid ja vererõhu alandajaid, siis kodus saab inimene nii mõndagi ise ära teha.

Vähendage kohe soolase söömist!

Keedusool reguleerib vee tasakaalu organismis, on peamine negatiivne ioon kudede vahelises vedelikus. Maitsestada rohkem toitu maitsetaimedega (tilliseemned, petersellilehed, köömned, iisop jm.) Asendage sool "PAN" soolaga, mis on südamesõbralikum. Olge alkoholiga ettevaatlik. Lõpetage kohvijoomine ja hakake ennast kosutama raviteedega.

Kohvi asemel.

Valides teematerjaliks õiged taimed, on võimalik saavutada püsivalt normaalne vererõhk. Aega võtab see kindlasti vähemalt aasta. Vererõhu kestvat alanemist märkate umbes poole aasta pärast. Ravimtaimede kasutamist ei tohi siis veel lõpetada. Samuti pole ikka veel õige hakata kohvi jooma. Ravimtaimi tarvitage vaheldumisi.

Näiteks üks pikem ravikuur.

Ravimteed

Esimesed kümme päeva jooge **puuvõõriku** leotist. Seda valmistatakse külma veega, teelusikatäis droogi klaasi vee kohta. Jooge klaasitäis lonkshaaval päeva jooksul. Toime on suurem, kui joote õhtul enne magamaminekut või hommikul tühja kõhuga.

Järgmised kümme päeva tarvitage **südamerohuteed**. Seda jooge soojalt, siis on toime tugevam. Tee valmistamiseks valage teelusikatäis droogi üle klaasitäie keeva veega ja laske 15 min. tõmmata. Vastu ööd juues annab tee hea une. Mõrkja maitse tõttu sobib see ka hommikul kohvi asemel.

Edasi tehke 10 päeva **kasepungateed**. See maitseb hästi soojalt. Sobib hommikuseks joogiks, sest on virgutava toimega. Teelusikatäis tuleb üle valada klaasitäie keeva veega.

Järgmised 10 päeva kulugu **hiirekõrvateele**. See on eriti hea üleminekueas naistele. Maitse pole küll suurem asi, ent jahtunult on talutav. Et droog koosneb peamiselt vartest, keetke neid 15 minutit. Võtke droogi teelusikatäis klaasi vee kohta. Jooge 1-2 klaasitäit päevas.

Järgmised 4x10 päeva jooge tilliseemne, sookassiurva, musta aroonia ja viirpuumarja teed, Ikka klaas või kaks päevas - mitte rohkem. Valmistamiseks võtke taas teelusikatäis droogi klaasi vee kohta, mitte rohkem. Seejärel alustage otsast peale puuvõõrikuleotise kuuriga. Veel vererõhku alandavaid taimi: kibuvitsamari, metsmaasikalehed,



Infomaterjal

metsvaarikalehed, mustasõstralehed. Ka neid sobib teena juua 10 päeva kaupa.

Teehetk saab elulaadi osaks

Tee joomine on meeldiv tegevus ja sellega harjub varsti. Suhkrut ravimteele ei lisata. Pange mett ja jooge magustamata. Aasta jooksul õpite tundma kasutatud taimede maitset ja mõju. Leidke endale sobivad taimed. Eelistage neid, mis maitsevad paremini ja mõjuvad enesetundele hästi. Reeglina toimivad need ka kõige tugevamini. Mitmed loetelud taimedest mitte ainult ei alanda vererõhku, vaid tugevdavad ka südant. Mõni avaldab soodsat toimet neerudele ja viib liigset vett organismist välja. Kui olete aasta jooksul selliseid teesid joonud, saavutate tõenäoliselt püsiva normaalse vererõhu ja tass head kanget kohvi päevas ei tee enam liiga. Kannatlikku meelt tervise nimel. Aasta möödub kiiresti.

Koostaja: Naha- ja suguhaiguste osakond, vanemõde Maie Kaasik

Koostaud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010