

Joonista siia oma lemmik
puuviljad ja marjad.

Kus värsket igapäevaselt
kasutada?

Kasuta värskaid, külmutatud või kuivatatud
marju hommikupudruga, lisa soovi korral
natuke mett ka. Väga tervislik ja maitsev start
päevale.

Kui tuleb näksimise isu, söö marju või
puuvilju, ka külmutatult ja kuivatatult kommi
asemel.

Valmista lapsele tervislik jäätis.

Selleks püreesta köögikombainis või blenderis
külmutatud marjad. Nt mustsõstrast jäätis,
soovi korral võib lisada kõrvale ka
banaanijäätise (püreestatud külmutatud
banaanist). Lastele väga maitseb!

Tee kodus ise smuutisid.

Kasuta selleks blenderit. Hea on segada nt
erinevaid marju, puuvilju ja rohelist. Tihti
kasutatakse ühe komponendina banaani. Nt 1
banaan, peotäis mustsõstraid, juurde rohelist
salatit. Smuutides saab kasutada ka
külmutatud ja kuivatatud marju- puuvilju.

Kui kodus on olemas mahlapress, kasutada
kindlasti seda. 100% puhtad puuvilja- ja
marjamahlad on hea valik keha
puhastamiseks.

Naudi niisama! Valmista puuviljasalateid -
tõelisi vitamiinipomme. Selleks tükelda
lemmikud puuviljad ja marjad ning sega
omavahel.

Värsked on
maitsevad ja
tervislikud!



MTÜ Heade Mõtete Sõpruskond



Kirss: parandab isu, kustutab janu, sobib palaviku ning kõhukinnisuse puhul. Aitab alandada kolesteroolitaset veres.

Õun: tooreid õunu süüakse kõhukinnisuse korral, küpsetatud-keedetud õunu kõhulahtisuse korral, alandab kolesterooli.

Ploom: nii värsked kui kuivatatud ploomid on head kiudainete allikad. Mustad kuivatataud ploomid on tuntud oma lahtistava toime poolest. Kasulikud maksale, kolesterooli alandamiseks ja vähi vastu.

Pirn: mõjuvad lahtistavalt, rahustavalt, hoiavad ära bakterite vohamise sooltes.

Tikker: kasulik luudele ja liigestele, lisaks on tikrid lahtistavad.

Punased sõstrad: lahtistavad, leevendavad kergelt palavikku ja maksaprobleeme. On väga happelised, mitte liialdada.

Mustad sõstrad: suurendavad elujõudu, kiirendavad haigusest tervenemist, aitavad haige kurgu puhul. Nende lehtedel on samad omadused nagu marjadelgi.

Rabarber: On toniseerivate, lahtistavate, parasiitidevastaste omadustega, hoiab vaos bakterite paljunemise soolestikus. Lehed on mürgised.

Sidrun: on looduslik desinfektsioonivahend, selles on rikkalikult C vitamiini ja sidruni flavonoide, millel on võimas antioksidantne funktsioon, sidrun on hea immuunsüsteemi tugevdaja ning põletike ja haiguste ärahoidja. On abi palaviku alandamisel, külmetuse, gripi ja haige kurgu korral.

Greip: tal on tugevad antioksidantsed ja kolesterooli alandavad omadused, ergutab isu ja maksa funktsiooni, soovitatakse ülekaalulisuse korral.

Banaan: happevastane ja kergelt antibakteriaalne toime.

Ananass: sisaldab ensüüme, mis vähendavad põletikku.

Viinamarjad: on diureetilised, mürkidest vabastavad ja lahtistavad, toetavad maksatööd ja sapivoogu. Tumedatest viinamarjadest on abi südamele ja vereringele.

Apelsin: on toniseeriv, lahtistava omadusega, ergutab immuunsüsteemi, maksa tööd ja isu. Neis on rikkalikult antioksidante.

Melon: on jahutav, lahtistav, peenestatud viljalihaga saab leevendada kergemate põletuste valu, nt päikesepõletust.

Nõuanded emmele- issile:

Poest puuvilju ja marju valides pööra tähelepanu ka sellele, kust need on imporditud. Teel viibimise aeg on tihti pikk ning puuvilja riknemise vältimiseks töödeldakse neid mitmesuguste kemikaalidega. **Kui võimalik, eelista alati värsked, kohalikke puuvilju-marju.**

Söö puuvilju tühja kõhu peale. Parim on süüa puuvilja esimese toiduna hommikul, nii omastab keha kõige paremini neis sisalduvad vitamiinid. Nii väldid ka seedeprobleeme. **Jäta vähemalt 30 minutit kõhule aega seedimaks puuvilju - marju, enne kui sööd midagi muud.** Söö puuvilju vahepaladeks, eriti sobilik 30 minutit enne suuremat söögikorda. Kui sööd puuvilju koos teiste toitudega, ei saa need korralikult seeduda ja roiskuvad.

Puuviljad on naturaalsed „tööriistad“ keha puhastamiseks, sisaldades palju kasulikke toitaineid. Puuviljad on väga kiudaineterikkad. Süües puuvilju õigesti, puhastavad need meie keha erinevatest toksiinidest ja on suureks abiks seedesüsteemile.

Söö puuvilju ja marju võimalusel värskelt. Ka külmutatud ja kuivatatud viljad on kasulikud, ent tea, et pliiit hävitab kuni 90% vitamiinidest, mineraalidest ja aminohapetest ehk keedetud õunamoosis on tunduvalt vähem vajalikke aineid meie keha jaoks kui värskes õunas.