



TEKSTI AUTOR: HEINO SÕRM
TOIMETANUD, KUJUNDANUD JA TOOTNUD T. JA H. RAHUPÕLD
Neeruti Seltsi Toimetised A-509, Kadrina, 2002
NEERUTI SELTSI TOETAB SUURBRITANNIA SAATKOND EESTIS

Kordustrükk 2007 toimetanud Tiiu Uusküla

*Ostes käesoleva trükise toetate NEERUTI loodushoidlikku arengut ja
Neeruti Seltsi, kes selle korraldamiseks ellu on kutsunud.*

Neeruti – apteek alati ja kõigile

Selles kirjatükis teid ravimite kättesaamiseks puude otsa ronima ei ärgitata. Piirdutud on vaid rohttaimedega, eelkõige selliste tuntumatega, millel korjatakse lehti-õisi või kogu ürti ehk taime maapealset osa. Neeruti söödavate marjadega taimed ja taimravis sagedamini kasutatavad puuliigid leiavad käsitlust eraldi trükises. Kui keegi mõnda siin pakutud taimedest siiski ei tunne, võib küsida teadja(ma) käest või kirjandusest abi otsida. Ses mõttes on headeks allikateks värvipiltide ja kirjeldustega „Ravimtaimeatlas” Tatjana Gorbunovalt, Mall Värva raamat „Tee ravimtaimede juurde”, Aili Paju „Sootaimedest” jms.

Enne teema kallale asumist mõned juhtnöörid. Taime maapealseid osi soovitatakse koguda (kõige lihtsam – taskunoaga lõigata) võimalikult õitsemisaja algusperioodil, päikeselisel päeval ja ennelõunasel ajal. Et samast paigast ka edaspidi midagi võtta oleks, ei tohiks „platsi päris puhtaks” teha. Korjata ei sobi ka tolmuste teede äärest ega üldse kohtadest, kus taimede saastetase on suur. Lehed-õied kuivatatakse õhukese kihina riidel või paberil, ürtide jaoks on sobivaim viis nad paariskimpudena nõõrile riputada. Sel juhul pole vaja neid segada ega ümber pöörata. Kuivatuskoh peaks olema varjuline ja õhurikas, otsesest päikesevalgusest tuleks hoiduda, kuna selle ultraviolettkiirgus lagundab taimerohelist (klorofüll) ja muudab droogid (kuivatatud taimed) hallikas-pleekinuks. Sobiva koha puudumisel ja juhul, kui taimi toas kuivatada ei soovita, tuleks kõne alla kasvahoone (kuigi käsiraamatud seda ei paku). Kahjustavat UV-kiirgust siin karta pole, temperatuur on enamasti välisõhust kõrgem ja kuivamisprotsess kiirem. Lisada tuleb, et marjade ja juurikate kuivatamiseks päikest jälle soovitatakse. Küllap sellepärast, et klorofüll neis enamasti puudub ja muutused pole sedavõrd märgatavad.

Droogide säilitamiseks ei sobi kilekotid ega pleknõud vaid, soovitavalt, kas paberkotid, suletavad klaasnõud või puust anumad. Tuleks arvestada ka seda, et nii droogide kuivatamisel kui ka säilitamisel oleks siiski võimalikult vähe valgust, sest mida rohkem (tugevamalt) ja pikemat aega nad valgust saavad, seda vähem jääb neisse alles vitamiine – tervise seisukohalt tähtsaid komponente. Valgus kipub neid lagundama. Ehkki, jah, mõni autor koguni soovib marju, juuri ja seemneid valguse käes säilitada (Aili Paju „Aed ja mets kui apteek”, 1995.a).

Toimeainete paremaks kättesaamiseks soovitatakse droog enne kasutamist peenestada ja tee enne tarvitamist kurnata. Korraga ei peaks valmistama rohkem, kui kahe päeva jooksul vajatakse.

Käesolevad read üritavad pigem ravimtaimede vastu huvi äratada kui täpseid juhiseid ja retsepte pakkuda. Samuti võiksid need aidata leida

Neerutist mõnda vajalikku, mida kaasa korjata ja mis selle külastajat teda kimbutava tõve puhul ehk avitada võib. Haiguste taimravi ei pruugi alati efektiivne ollagi. Eriti juhtudel, kus seda tehakse nõ harju keskmiselt: võetakse lusikaga või näpuotsaga droogi, pannakse need klaasi keeva vette, lastakse tükk aega tõmmata ja juuakse siis, kui meelde tuleb, paar klaasi päevas. Erinevatele haigustele võib olla ette nähtud erinev droogikogus, sissevõtmine kas lusikataie, veerandi, poole või täis klaasi kaupa enne sööki, söögi ajal või selle järel või hoopis reglementeerimata. Ja veel tuleb arvestada, et retseptides toodud annused on mõeldud täiskasvanud inimestele. Lastele tuleb neid koguseid mitmeid kordi vähendada, mida noorem patsient, seda enam arv kordi.

Erinevaid teabeallikaid antud teemal on tõesti palju ja lisatarkusi saab neist alati juurde lugeda. Neile ka vihjatakse, sest kogu info ära-toomiseks on teie käes olev vihik ilmselt napp.

Mida jätta, mida võtta?

Kevadise õitsemise algusega tšempioniks pürgivate paiselehe ja näsiniine konkurendi **sinilille** ürti on meie rahvameditsiinis kasutatud reuma, hambavalu, skrofuloosi (lümfiisõlmede paistetuse), samuti sapiteede ja maksa-haiguste ravil ning diureetikumina (ajab hästi pissile). Taim on aga mürgine – tema värsketes lehtedes sisalduv ühend anemonool võib isegi lehtede korjamisel nahale ville tekitada. Lehtede kuivatamisel muutub ühend anemoniilik ja see on kahjulik südamele, mistõttu taime ei soovitata tänapäeval kasutada. Sama kehtib ka **ülaste** (valge e võsaülase ning kollase ülase) kohta: kunagi on neid pruugitud reumaravil, kuid kuna nemadki tekitavad ville ja isegi raskestiparanevaid haavandeid, soovitatakse ülaski mitte kasutada.

Kevadõitsete esiritta (aprillis-mais) kuulub veel **harilik kopsurohi**, mis meelitab lisaks ka oma iluga. Pika putkega õied on alguses roosad ja muutuvad hiljem sinakasvioletseteks. Nii võib näha ühel taimel korraga mitmevärvilisi õisi ja kevadises Neerutis kasvab neid paiguti üpris rohkesti. Kopsurohus on hulk vitamiine kevadväsimuse vastu ja vajalikke mikroelemente, sh rohkelt mangaani, mis stimuleerib kasvu, ainevahetust ja aju-tegevust. Inglismaal on taim roheliste salatite armastatud koostisosa. Miks ei võiks ta meilgi selleks saada?

Droogina kasutamiseks kogutakse ürti, säilib kuni 1 aasta. Rahvameditsiinis on kopsurohutee ammu kasutusel kõhavastase ja rögalahustava vahendina, ka hingamisteede haiguste, kopsupõletiku ja tuberkuloosi ravimisel (siit ka nimetus). Kasutatakse ka mao- ja soolepõletiku ning kõhulahtisuse puhul. Vastunäidustusi ja kõrvaltoimeid ei ole täheldatud.

Jänesekapsa erinevail andmeil 300-880st liigist kavab Eestis vaid üksainus. Sellegipoolest nimetatakse teda kirjanduses *harilikuks jänesekapsaks*, justkui meil olekski vaja kohapeal nende erinevaid liike eristada (nagu puhassiniste õitega *sinise kopsurohu* eristamisel puhul). Harilikult varjulist ja happelist kasvukohta eelistavat jänesekapsast võib kõige sagedamini kohata kuusikutes üsna vara ja arvukalt. Oma valdavalt valged õied lisab ta ristikukujulistele lehtedele enamasti maikuuks. Lehtedes on palju askorbiinhapet (C vitamiini) ja muid kasulikke aineid, mistõttu ta sobib kevadisel vitamiinivaesel ajal suurepäraselt salatite sekka või hapukoore ja vähese soola ning muude maitseainetega segatuna keedukartuli kõrvale. Kes aga „kapsast“ kaasa korjata ei viitsi, võiks metsa sattununa mõne peotäie ikka põske pista. Halba ei tee see kellelegi, otse vastupidi. Rohkest tarbimisest peaksid hoiduma siiski need, kel on mingi haigussoodumus, vere hüübimishäired või krambioht. Kuna taim sisaldab rohkesti oblikhapet, võib ta suure söömise juures mõnel neere ärritada. Mõistlikul hulgal tarvitades aitavad jänesekapsa värsked kevadised lehed tõsta söögiisu ja ravida alahappesusega gastriiti (maokatarri).

Taimedest pressitud mahla või purustatud lehti pannakse kasvaja-tele ja paisetele, samuti vanadele halvasti paranevatele haavadele. Vahekorras 1:4 veega lahjendatud mahla kasutatakse suu loputamiseks stomatiidi (limaskestast põletiku) korral. Kuivatatuna kasutamiseks (säilivus kuni 1 a) korjatakse lehti ja õisi mais-juunis. Kuna keetmisel suur osa vitamiinidest oksüdeerub, ei kipuks soovitava retsepte (ehkki neid leidub), mis eeldavad jänesekapsa keetmist. Pakun siin leotise retsepti: iga klaasitäie keeva vee kohta võtta 1 spl peenestatud droogi, lasta tõmmata aeglasele jahtumisele kuni 2 tundi. Juua pool klaasi 2-3 korda päevas söögi ajal. On hea südame- ja veresoonkonnahaiguste, sh veresoonte lubjastumise raviks ja profülaktikaks. Tõmmist võib tarbida värske lehtede asendajana ka arteriaalse vererõhu alandamiseks, maonõre happesuse normaliseerimiseks ning põletike vastu. Variandina kasutatakse ka jänesekapsa tõmmist piimaga, kus kahe klaasitäie keemaetud piima sisse segatakse 1 spl jagu droogi ja lastakse 30-45 min tõmmata. Tarvitamisviis on eelmisega samane ja leotis aitab ravida põletikulisi neeruhädasid ning külmetulikkust palavikku. Üldmärgusena seda, et värsketest taimedest tehtav leotis ei nõua pikka tõmbamisaega. See on kolmandiku kuni poole võrra lühem kui kuivatatud droogide puhul.

Nurmenukk õitseb mais-juunis, mil on õige aeg kuivatamiseks koguda kogu taime alates õitest kuni juurikani välja. Nurmenuku lehtedest on leitud kuni 5,9 % (5900 mg%) C vitamiini. Selle lähedusse jõuavad vaid

mõne kibuvitsaliigi marjad. Lääne-Euroopas kasutatakse värsked lehti salatites, 1-2 lehte katavad kogu päeva C vitamiini vajaduse. Sagedamini kasutatakse kõharaviks, kuid ka higistamis- ja rahustusvahendina.

Nurmenukust on palju lugeda järgnevatest allikatest: Maria Treben „Tervis Jumala apteegist“ (1991, lk 16); Aili Paju „Aed ja mets kui apteek“ (1995, lk 186-187); Kaljo Mandre „Koduapteek“ (1994, lk 45); Tatjana Gorbunova „Ravimine taimedega“ (retseptid); Tammeorg, Kook, Vilbaste „Eesti NSV ravimtaimed“ (5. tr., 1984, lk.218-219); ajaleht „Videvik“ (nr 21, 2001, lk.16) jmt.

Maikellukese ehk **piibelehe** lehti kogutakse noorelt, enne õitsemist, õievarsi koos õitega nende puhkemise järel mais-juunis. **NB!** Taim on mürgine ja tema kasutamine ilma arstiga nõu pidamata pole soovitatav, kuna taimeprodukte tarvitatakse kas teena või alkoholileotisena seepidiseks. (*Küllap olete märganud, et teised lilled, kui nad on vaasis koos maikellukesega, kipuvad õige ruttu närbuma.*)

Kõrvenõgese lehed, mis varakevadel väikestena veel ei kõrveta, sobivad samuti salatina toidulauale. Toiteväärtuselt hinnatakse kõrvenõgest kaunviljadega võrdseks. Kuivatamiseks kogutakse lehti maist juulini. C vitamiini on neis 600-660 mg%, mida on umbes poole rohkem kui vitamiinipommiks hinnatud mustsõstral. Karotiini (ehk A-provitamiini) on nõrges 50 mg%, mida on omakorda rohkem kui porgandis, millelt karotiin oma nimetuse sai. Kõrvenõgesele on ka mitmeid B rühma vitamiine ja K vitamiini ning vajalikke mineraalaineid, happeid jm tervisele kasulikke. Teed ei keedeta vaid lehtedele valatakse peale keev vesi ja lastakse tõmmata. Mõnigi autor peab kõrvenõgest parimaks verdpuhastavaks (sh toksiinidest) ja vereloomet soodustavaks vahendiks, heaks verehaiguste (sh kehvreruse) ravijaks, mao-, soole-, emaka-, kopsu-, nina- ja neeruverejooksude peatajaks, veresoone seinte tugevdajaks ja vere suhkruisalduse vähendajaks diabeetikutel (suhkruhaigetel).

Teda soovatakse ka polüvitamiiniteena immuunsüsteemi tugevdamiseks, seega haigustele vastuvõtlikkuse vähendajana, allergiasoodumuse alandajana, ainevahetuse ergutajana ning kehalise kurnatuse ja halva tuju puhul. Teed juuakse külmetushaiguste, gripi, kaela lümfisõlmede põletiku, kopsuhaiguste, hingamisteede limaga ummistumise, lihasekrampide, rasvumise, vesitõve, liigesepõletiku, podagra ja reuma korral. Nõgesetee parandab seedetalitust, kõrvaldab seedehäireid, maokrampe, lima tekkimist maos ja maoummistust, ravib soolepõletikke, mao- ja soolehaavandeid, korrastab soolte mikrokliimat. Ka ravib nõgesetee maksa-, sapi-, põie-, põrna- ja neeruhaigusi, aitab neeru- ja põiekiividest, verikusesusest ja haiguslikust

kusepeetusest jagusaamisel. Pikemaagne tee tarvitamine olevat kusagil aidanud isegi maovähist võitu saada.

Teega on võimalik teha vanne, kompresse, seda peale määrada. Koos sissevõtmisega aitab selline kombinatsioon jagu saada hemorroididest (veenikomudest pärakus), soomussammaspoolest, ekseemi(de)st, dermatiidist (nahapõletikust), koeranaeltest ja nõgestõvest.

Kõrvenõgeseteed pakutakse veel mitmete haiguste täiendraviks, nõgesest valmistatakse tinktuuri ja salvi. Kuna kõrvenõges suurendab vere hüübivust (sobib purustatult löikehaavale), soovitatakse trombisoodumuse korral tee tarvitamisega ettevaatlik olla. Eriti puudutab see ummistava veeni-põletiku ja varikoosse (komusid tekitava) veenilaiendi käes kannatavaid iseäranis vanemaealisi inimesi. Vastunäidustused on seotud ülihappesusega gastriidi põdemisel ja ka histamiini rohkuse korral organismis.

Kõige põhjalikuma eestikeelse ülevaate koos rea retseptidega leiab huviline ajakirja „Elukiri” 2001. a maikuu numbris avaldatud artiklist. Seal on kokku võetud olulisim teave peamisest kodumaisest taimeravialasest kirjandusest.

Lõhnavat kummelit saab Neerutis korjata põhiliselt metsaradadelt, kuna taim eelistabki kasvada nõ tallatud pinnasel. Rohekaskollaste korvõisikutega ladvaosi saab koguma hakata alates juunikuust ja korjata isegi veel septembris. Kuivatatult säilivad kuni 1 aasta. Kuivatamisel jälgida, et nõ üle ei kuivatataks. Liiga kuivana õisikud lihtsalt pudenevad. Mainimata põhjust, soovivad mõned autorid lõhnavat kummelit ainult välispidiseks pruukimiseks. Seespidiseks aga pakuvad aedkummelit. Et esimeses on teisest mõni toimeaine vähem, ei ole see tõsiseltvõetav argument. Lõhnaval kummelil pole täheldatud mingeid vastunäidustusi ega kõrvaltoimeid, pealegi on ta rahvameditsiinis ammu omaks võetud. Edukalt toimib kummelitee kõha ja külmetuse korral higistamaajava vahendina. Kes kahtleb, jätku joomata...

Kasutatakse veel kroonilise bronhiidi puhul auru sissehingamiseks ja sooja teega kuristamiseks, nohu korral ka ninnatõmbamiseks. Selleks võetakse klaasi keeva vee kohta 1 spl droogi ja lastakse 30 min tõmmata. Samasuguse teega tehakse ka loputusi nahahaiguslike haavandite ja ekseemi korral, kompresse koeranaelele, raskelt paranevatele haavadele ja paisetele, põletikulistele silmalaugudele ning allergilise dermatiidi esinemisel. Kui droogikogust kahe- või kolmekordistada, saame kange tee, mida kasutatakse välispidiselt kui kiiritusevastast vahendit, allergiasoodumuse korral ja juuste loputamiseks nende tugevdamise eesmärgil. Suu loputamiseks igemepõletiku, stomatiidi (suu limaskesta põletiku) ja halva suulõhna puhul

võib klaasile teele lisada supilusikatäie mett. Teest välja kurnatud droogipudru võib panna riidetükile ja asetada podagrahaigele liigesele, samuti haige koha peale liigesepõletiku, -reuma, ishiase (istmikunärvi põletiku) ning vigastuse ja põrutuse parandamiseks. Kasuks tuleb, kui selline kompress võimalikult kuumana peale pannakse. Põletusest tuleks muidugi hoiduda ja tõmmisepudi ihule talutava temperatuurini jahtuda lasta.

Suur teeleht tahab samuti tihket kasvupinnast, erinedes sellega oma perekonna ülejäänud Eestis kasvavatest liikidest. Nendest *randteelehe* esinemissagedus Neerutis on isegi teoreetiliselt nullilähedane. Pealegi ei teata tema raviomadustestki midagi. Kui aga korjamisel mõni *süstlehtine* või *keskmine* teeleht hulka peaks sattumagi, pole hullu, ravimtaimed needki.

Süstlehtine teeleht on tegelikult Lääne-Euroopas eelistatuim omasuguste seas. Noortest värsketest lehtedest salat või salatikomponendina söödav teeleht on organismi vitamiinidega rikastamise kõrval ka otsese tervistava toimega st arstimiks nii ala- kui ka normaalse happesusega gastriidi, siseelundite haavandite ja soolepõletike ravitsemisel. Eriliselt soovitatakse teehelesalatit kehvvveresuse ja mõnest raskest haigusest kurnatuse korral.

Teelehemahl peatab verejooksu ega lase haavadel mädanema minna. Seetõttu soovitatakse panna teelehte (eriti purustatud kujul) nii värsketele kui ka vanematele haavadele, ka haavanditele, paisetele, põletustele, marrastustele, rebenditele, herilase ja mesilase torkekohtadele, isegi mürgiste loomade hammustustele. Tampooniks keeratud teeleht aitab hästi peatada ninaverejooksu. Purukshõõrutud värsked teelehed, segatuna vähese soolaga, ravivad struumat (kilpnäärme haiguslikku suurenemist), milleks tuleb segu ümber kaela mähkida. Värsket teelehte kõlbab panna veel roosipõletikule, fistuli (uurise) ja furunkuli (koeranaela), kärnade, paisete, luumurdude ja hõõrdunud villide peale.

Säilitamiseks korjatakse lehti alates juunikuust kuni septembrini, kuivatamisel ei soovitata lehti pöörata. Säilitusaeg kuni 2 aastat. Sissevõtmiseks ei soovitata teeleheteed neile, kel tegu maonäärmete liigtalitusega. Ebasobivaid muid kõrvalmõjusid täheldatud ei ole. Kui teed soovitakse juua astma, tuberkuloosi või suhkruhaiguse ravimisel, peaks kindlasti enne arstiga nõu pidama, sest ravitee ei pruugi alati apteegiravimitega kokku sobida.

Teel on antiseptiline, verdpuhastav, rögalahustav ja söögiisu tõstev mõju. Ta langetab vererõhku, vere suhkrisaldust, võtab ära kõrgest vererõhust tingitud peavalu, ravib verevaegust, tõkestab veresoonte lubjastumist, aitab sisemiste verejooksude korral, ravib hingamisteede põletikke, bronhiiti, vähendab jooksva ja reuma sümptomeid, aitab vältida tursete te-

ket, ravib kõhuõõne (neeru, maksa, mao, soolestiku, põie) haigusi, aga ka naha ja muid tõbesid. Kasutatakse teelehemahla värskena ja apteegipreparaati ning valmistatakse siirupit. Viimane on pikem protsess, mille kohta saab lugeda Maria Trebeni raamatust „Tervis Jumala apteegist” (1991, lk.17-19). Teevalmistamise retsepte leidub mitmes allikas. Põhjalikum ülevaade nii teelehest kui lõhnast kummelist on taas ajakirjas „Elukiri”, seekord 2001.a septembrinumbris.

Raudrohi on üks neist ravimtaimedest, mida tunti juba antiikajal. Sellega olevat Achilleuse ema karastanud oma poega enne tema Trooja sõtta minekut. Kangelane omakorda olla raudrohuga oma haavatud sõdalasi ravitsenud. Raudrohi õitseb juunist oktoobrini, suurim ravitoime on loomulikult õitsemisaja algupoolel. Korjatakse 15-20 cm pikkusi ladvaosi, kuivatatuna säilib kuni 2 aastat.

Kuna raudrohul on samuti verd hüüvitav toime, ei peaks trombi-soodumusega ega ülihappesusega gastriidi puhul raudrohtu (teed muidugi) seepidist kasutama, seevastu alahappesusega maokatarrile on ta jälle ravimina kasutatav. Suurtes kogustes ei soovitaks raudrohuteed tarvitada rasedatel, kuna see võib organismi soolavahetuse tasakaalust välja viia. Pikaajalisi (vahepausideta) ravikuure peaksid vältima just vanemaealised. Kui kasutusjuhiseid järgitakse, ei tohiks halba kõrvaltoimet karta olla. Mõnedes Lääne-Euroopa taimraviraamatutes nimetatakse raudrohtu kõikide haiguste ravijaks, mistõttu teda võib kasutada alati, kui miski muu enam ei avita ja tundub tulutu olevat. Ja tõepoolest – kui hakata üles loetlema kõike eesti-keelses kirjasõnas raudrohu kohta avaldatut, lisada sellele haigused, mida ta ravida aitab ja milleks muidu hea on, välja tooma kõiki retsepte ja juhiseid, võtaks see kõik kokku mitu lehekülge. Seepärast soovitan huvilisel taas ette võtta „Elukirja” 2001. a juuli-augusti ühisnumber, kust muuhulgas on lugeda heast kogemusest närvipõletiku ravimisel raudrohukompressiga. Analoo-gilist kirjeldust pole kohanud seni üheski taimraviraamatus.

Paiseleht on korjatav juunis-juulis, mil tema lehed on võrdlemisi noored. See on taim, mille kuldkollased õied ilmuvad juba enne lehtede tärkamist, enamasti aprillis, Lõuna-Eestis isegi märtsi lõpus. Ravimina kasutatakse neidki. On autoreid, kes kinnitavad, et bronhiidi, bronhiaalastma, larüngiidi (kõripõletiku), pleuriidi (rinnakelmepõletiku) ja ülemiste hingamisteede katarri raviks on paiselehe õied parimaks looduslikuks vahendiks. Neid korjatakse ka koos õievarvikuga, kuid kuna viimane kuivatamise tavatingimusi õitest pikemat kuiveaega tundub vajavat, on ehk siiski õigem õisi ilma varvikuteta koguda. Teeks võetakse 2 tl õisi 1 klaasi keeva vee kohta, lastakse kuni pool tundi tõmmata ja juuakse lonkshaaval 2-3 klaasi

päevas. Mõni soovib lehti kuivatamise käigus sageli pöörata, teised jälle ei luba neid puutudagi. Kuldne kesktee oleks vast selline: pange sukanoelale kas tamiil või peenem linane nõör taha ning lükkige lehed nõõrile ritta. Nõör tõmmake lae alla või muusse sobivasse paika pingule ja las nad siis seal kuivada! Paiselehe kuivatatud õite-lehtede säilivusajaks loetakse isegi kuni 3 aastat. Varasem taimravi kirjandus vastunäidustusi ega kõrvaltoimeid ei tähelda. Ent ajakirjas „Kodutohter” (2000, nr 10, lk 45) hoiatab dr Aili Paju paiselehetee kasutamise eest neid, kelle süda, maks või neerud pole just parimas seisundis. Kahtlevad küsimused, kas ja mil määral hoiatus põhjendatud on, jäävad siiski õhku. Eks kahtlejatele tuleb jälle soovitada lisakohtumist oma ravitohteriga. Ka paiselehe rikkalikust kasutusalaast saab lisateavet „Elukirjast” (2001, aprill), kuhu paljudest raamatutest „tõmmis” tehtud.

Naistepuna. Raamatuis räägitakse reeglina vaid liht-naistepunast, vihjamata hoopiski sellele, et Eestis on kindlalt teada neli selle perekonna lähedase väljanägemisega liiki. Kunagi olla leitud ka viies – teistest sootuks erinev *lamav naistepuna*. Kolme neist esineb valdavalt Lääne-Eestis (eriti saartel). Neerutis on leida **liht-naistepuna**, millel on ümaral varrel kaks vastakat pikiroiet või ribi ja võib leida ehk ka **kandilist naistepuna** (vars neljakandiline). Ravimtaimed on mõlemad (vt ENE 6,1992, lk 544) ja kes millegipärast kandilises naistepunas kahtleb, võib piirduda liht-naistepunaga. Oma kuldkollase õitesarika avab naistepuna tavaliselt juulis ja korjatakse 15-20 cm pikkusi õitsvaid ladvaosi.

Mõnigi kirjutaja on lugejaid hirmutanud, et taimes sisalduv hüperitiin tekitab UV-kiirte toimele mürgistuse – hüperitsismi, mille puhul paistetavat üles nägu ja nahk hakkavat sügelema, kuid mis viluvarju peitumisel kaduvat. Enamasti ei lisata, et meie suhteliselt napi päikesehulgaga ja ekvaatorikaugel laiuskraadil ning tavaliselt väga tagasihoidlike naistepuna annuste tarvitamise juures on sedasorti mürgistuse teke praktiliselt välistatud. Siiski ei soovitata naistepuna kasutada ülihappesusega gastriidi põdemise ajal. Kõrgvererõhu korral soovitatakse naistepuna tarvitada vaid taimesegudes. Astma, tuberkuloosi ja kilpnäärmehaiguste ravimisel tuleb arstiga nõu pidada, alla 5aastasele mudilastele naistepuna mingil moel ei antagi.

Naistepuna teed juuakse peavalu, närvilisuse, depressiooni, hüsteeriahoogude ja -haiguste, sh neuriidi ehk närvipõletiku ja neuroosi korral, ishiase, artriidi e liigesepõletiku, reumatismi, radikuliidi, podagra, kilpnäärmehaiguste, lihastekrampide ja venituse korral. Teed kasutatakse ka köha, hingamisteede haiguste, sh bronhiidi, astma ja tuberkuloosi, verevae-

suse, vereköhimise ja endokardiidi e südame sisekesta põletiku ravil. Tee tugevdab kapillaarseid veresooni ja parandab venoosset vereringet, kor- rastab ainevahetust ja seedimist, kõrvaldab kõhugaasid ja kõhulahtisuse; lõdvestab soolelihaseid ja ravib soolepõletikke, mao ja kaksteistsõrmiku haavandtõbe, väljutab nugiuste, soodustab sapieritust, ravib kusepõie-, maksa- ja neeruhaigusi, väljutab neeru- ja põiekivitõve puhul fosfaat- ja karbonaatkive, aitab vere- ja allakusemise puhul.

Rahvameditsiinis tuntud ravivõtteks on panna naistepuna peenes- tatud lehti või toormahla haavadele, mispuhul paraneb haav ruttu ega hakka mädanema. Värsketest peenestatud õitest tehakse ka raviõli ja seda oliiv-, päevalille- või linaseemneõliga vahekorras 1:4 kuni 1:10 (seespõldeks tar- vitamiseks õisi vähem, välispõldeks rohkem). Valmimisaeg – 10 päeva (õli tõmbub punaseks), aeg-ajalt tuleb segu loksutada. Sisse võetakse tilkadena (suhkruga või veega) algava angiini, kopsupõletiku, haavandtõve, krampide ja seesmistete valude korral, välispõldeks kasutatakse haavade, sh põletus- haavade (ka päikesepõletuste), rebendite, marrastuste, paisete, mumpsi, lendva (äkilise seljavalu), ishiase, radikuliidi, reuma, lümfäärmete tursete ja imikutel kõhuvalu korral.

Naistepuna kasutatakse ka viinaleotisena ehk tinktuurina, millest ka rahvapärane nimetus – viinalill. 1 osa soovitatavalt värsked õisi ja 5 osa 40 %-list viina lastakse nädalajagu seista. Võetakse 30-50 tilka koos veega külmetushaiguste puhul ja ka ennetamiseks, kasutatakse samuti suu loputa- miseks igemepõletiku, suuhaavandite, stomatiidi e suu limaskestast põletiku ja halva suulõhna korral. Mõningatel juhtudel tarvitatakse ka salvi ja veinikeedist.

Naistepunast võib, lisaks eelpoolmainitule, lugeda veel Mall Järva raamatust „Tee ravimtaimede juurde” (2000, lk 158-159), John Hei- nermani „...pähklite, marjade ja seente entsüklopeediast” (2000, lk 185- 187), ajakirjast „Eesti Loodus” nr 7, 1986, lk. 464-465, ja paljudest teistest. Loota on, et lähitulevikus ka veel mõnest „Elukirja” numbrist.

Neerutist aga võib leida veel ja veel kasulikke taimi, mida seekord ei käsitletud, sest küllastajale peab ka midagi avastamiseks jääma.

Lõpetusesoovituseks üks üleskutse:

Lugegem taimraviteavet avali silmadega!

Viimastel aegadel on seda üsna rohkesti ilmunud ja ka termino- loogiline segadik maad võtnud. Kuivatatud ravimtaimedest e droogidest vee abil valmistatava kohta on kasutusel neli nimetust: tõmmis, tee, leotis ja keedis. Neist igaühe tähendus on paika pandud juba sõjaeelses Eesti Farma- kopöas. Oma aja kohta heal tasemel ravimiraamatus on toodud ravivahendi-

te valmistamise ametlikud eeskirjad, väljavõte on ka nõukogude ajal kolme teadusemehe (Tammeorg, Kook, Vilbaste) koostatud ja mitmes kordus- trükis ilmunud „Eesti NSV ravimtaimed”. Seega on tegu tänagi tõsiselt- võetava juhendmaterjaliga, mida keegi pole vaidlustanud.

Droogi ja vee abil saadud nimetatakse seal **tõmmiseks**, rahvapära- selt aga **teeks**. Viimasel ajal lisatakse sõnale tee täpsustuseks ravi(m).

Tõmmis ja tee olid ja peaksid tänagi sünonüümid st mõistemahult sarnased olema. Tõmmisele e teele pakutakse kaks põhilist ja teineteisest erinevat valmistusviisi. Kui piirduakse ainult leotamisega ehk tõmmata laskmisega, nimetatakse seda **leotiseks**. Kui aga ka keedetakse, siis **kee- diseks**. Tsiteerigem: „Droogile valatakse toatemperatuurilist destilleeritud vett ning asetatakse nõu keevale veevannile. Leotise saamiseks hoitakse nõu keeval veevannil 15 min ja lastakse 45 min jahtuda. Keedise saamiseks hoitakse nõu keeval veevannil 30 min ja lastakse jahtuda 10 min...”

Lisada võib, et keedise valmistamine nähti ette koortele, juurtele ja nahksetele lehtedele, ja et see valmistamise-eeskiri oli põhireegel, millele ka erandeid lubati. Näiteks lubati tõmmiste kodusel valmistamisel droogile keeva vee pealevalamist koos tõmmata laskmisega (saadi **leotis**) või 10-20- minutilist keetmist (saadi **keedis**).

Pealiskaudsel vaatlemisel on ametliku eeskirja ja koduselt lubatud valmistamisviisi vahel üsna märgatav erinevus. See kaob aga praktiliselt olematuks, kui taipame, et toasooja veega drooginõu keevale veevannile asetamisel ei hakka vesi nõus mitte otsekohe keema vaid see võtab mõne aja. Paraku pole seda arvestuslikku aega must-valgel välja toodud, ent loo- gika järgi on selleks arvestatud pool keedise valmistamisel veevannil hoid- mise ajast ehk koduse keetmise keskmine aeg, so 15 minutit. See oleks siis ka aeg, millega valmistatav leotis kuumeneb veevannil keemistempera- tuurini. Seepärast ongi kodustes tingimustes soojendamise asemel võimal- datud ka keeva vee pealevalamist.

M.Otteri ja L.Nurmandi teoses „Tervis ja ilu taimedest” (1994, lk 31-35) on aga tõmmisest ja teest kui kahest erinevast „asjast” pikalt ja üldsõnaliselt heietatud, ent võimalikele erinevustele üldsegi mitte vihjatud. Leotise ja keedise kohta sõnatakse, et „... nende valmistamiseks ei ole tar- vis eriti keerulist aparatuuri, piisab veevannist ja sellele asetatavast nõust.” Udujutt missugune!

Aili Paju ei ole sellise hämmasega rahuldunud ja andnud igaühe kohta erineva konkreetse v a l m i s t a m i s v i i s i, neid kõiki üksteisest eristades. Täiendavalt saab teavet A. Paju raamatutest „Aed ja mets kui apteek” (1995, lk 26-27), „Aed kui apteek” (1991, lk 24-25).

Kuid! Paraku ei pea ka A. Paju ise alati kinni omaenda lahterdustest ja segadused pigem süvenevad.

Heitkem pilk tema teisenä mainitud raamatusse. Seal (lk 41) räägitakse maasikaõite *tõmmisest*, mida hoitakse kergel tulel 10 minutit ja mis peaks tema oma määratluse järgi olema keedis. Või lk 43 toodud mustsõstra lehteena välja pakutu peaks ta enda määratluse kohaselt olema pigem leotis (või siis tõmmis, ebamäärane sõnastus siin ei luba täpselt lahterdada). Jne, jne.

Mitmed autorid (Hell Raa, Kaljo Pumbo jt) on rea ravimtaimede kirjeldamisel maininud, et neist võib valmistada *teed* ja *keedist* (muidugi mitte moosi). Kui taheti ära märkida, et kasutusel on kaks erinevat valmistamisviisi, tulnuks mainida leotist ja keedist. Autorite pakutud väljendit võib võrrelda arvamuseavaldusena, et peoõhtul oli nii naisterahvaid kui ka tütarlapsi. Seda saab seostada vaid terminoloogia vaegtundmisega. Ühe näitena võiks tuua veel selle, et mõnigi autor ei näi tundvat taimravis möödapääsmatult vajalikku sõna **droog**. Dr Aili Paju (ja ilmselt tema eeskujul mõned teisedki) on kasutanud selles tähenduses sõna *ürt*, mis tavainimese keelepruugis tähistab taime maapealset osa. Dr Pajul käib väljend *ürt* taime mõne üksikosa (lehed, õied) kohta.

Vähe sellest, ürti kasutatakse ka droogi kohta, mis koosneb ainult risoomidest ehk juurikatest, so taime maasisestest osadest, millised üldse ürdi kosseisu ei kuulu. Kuidagi võõristav on lugeda midagi sellist meie tuntud taimravikorufoelt, terve rea selleteemaliste raamatute autorilt. Sellise terminoloogilise segaduse ees võiks ehk silma kinnigi pigistada, kui sellega ei kaasneks tõsiseid küsitavusi pakutavas retseptuuris.

Põhiliseks komistuskiviks näib olevat kujunenud see, et drooginõu keeval veevannil hoidmise aega kiputakse tõlgendama ja välja pakkuma keetmisajana. Mida veel nõuda teistelt, kui samasse „auku” näib olevat kukunud isegi „Eesti Entsüklopeedia” autorite hulgas: „Keedis, farm, dekort, kuivatatud ja peenestatud taimsest toorainest kuumutades (30 min, 100° C) valmistatud vesiväljatõmmatis.” (ENE 4, 1989, lk 416)

Leidub ridamisi retsepte (vt nt Tatjana Gorbunova „Südame- ja veresoonehaiguste ravimine taimede abil”, 1977), kus soovitakse valada taimedele kuum vesi ja keeta (vahel veevannil, vahel seda mainimata) 15 minutit, seejärel lasta 45 minutit tõmmata. See tõmmise valmistamise ametlikest eeskirjadest tuttav numbripaar kipub andma selge vihje, et algselt oli retsept mõeldud siiski leotisena, nüüd on aga keedisena kirja pandud. Kas on siis mõtet nüüdki keeta?

Kriitilise pilguga tuleks suhtuda ka üsna sageli kohatavasse niisu-

gusesse retsepti, kus juurtele või nahksetele (nt leesika) lehtedele, teinekord isegi marjadele, soovitatakse valada kuum vesi, 30 minutit keeta ja siis kas kohe või ka 10minutilise tõmbamisaja järel (kuumalt) kurnata.

Esiteks võiks siin peaaegu et kihla vedada: üheksal juhul kümnest tundub keetmisega nüüd pakutud kunagi optimaalsena kavandatust poole võrra pikemana (30 minutit veevannil ei tähenda ju 30minutilist keetmisega). Ja teiseks – pikale keetmisajale vaatamata võib juhtuda, et osa toimeaineist ometigi lahustumata jääb. Sama võib ka juhtuda leotise valmistamisel, kui droogile keev vesi peale valada ja see pärast lühiajalist tõmmata laskmist kuumalt kurnatakse. Milles on siis asi?

Üks tuntumaid taimravi asjatundjaid Kaljo Sõerde oma artiklis „Kuidas valmistada ravimtaimeteed” (Terviseleht nr 10, 08.03.2000, lk. 4) toob ära ka põhjuse, miks Eesti Farmakopöas toodud ametlik eeskiri näeb ette kasutada droogist toimeainete väljutamiseks kogu temperatuurivahemikku toasoojast kuni keemiseni (või vastupidi: keemisest toasoojani). Mitte kõik toimeained ei vaja lahustumiseks kuumust. Kuuma vee pealevalamisel võivad mõned neist taimerakkudest koguni kalgenduda, lahustumata ise ja laskmata seda teha ka teistel. Alles vee aeglasel jahtumisel muutuvad nad uuesti lahustuvaks.

Aga eks see ole iga teevalmistaja enda otsustada, kas ta ajab igal juhul retseptis näpuga järke või laseb tee enne kurnamist toasooja lähedusse jahtuda. Või otsustab teha hoopiski nii, nagu mitmedki ka ravimtee kodusel valmistamisel parimaks lahenduseks peavad: valada droogile toasoe vesi ja seda (kas leotise või keedise valmistamiseks) kuumutama hakata. Sel juhul võib tehtut ka juba võrdlemisi kuumalt (vähejahtunult) kurnata, mis on tarvilik näiteks auru sissehingamiseks või kuumana joomiseks.

Teabekirjandust, kust midagi kõrva taha panna, jätkub. Siin on leidnud mainimist vaid osake sellest. Eestikeelseist on kahtlemata kõige mahukam ja andmerikkam Tatjana Gorbunova enam kui 400-leheküljeline „Ravimine taimedega”, kus on ära toodud enam-vähem kõigi meil esineda võivate haiguste lühikirjeldused, nende ravimiseks sobivatest taimedest tehtavad retseptid, droogide lubatud säilitusajad, nende kasutamise vastunäidustused ja võimalikud kõrvaltoimed. Kahtlemata oleks huvitav tutvuda ka Austria taimetarga Maria Trebeni raamatuga „Tervis Jumala apteegist”. Ehkki, jah, seal pakutakse ravimteede valmistamisel meile harjumatu lühikest tõmbamisega: keeva vee pealevalamise järgselt lehtedele-õitele 10-30 sekundit, juurikate puhul 3 minutit. Aga eks ka selle ajaga sealt midagigi vette lahustub. Kuigi tundub, et siin võib ravimisel osaliselt käiku minna ka platseebo-efekt. (*Inimene usub, et tegu on ravimiga ja see usk leevendab või kõrvaldab vaevused. Tegelikult ravimil puudub ravitoime.* – Toim.).