

PÄRNU KUNINGA TÄNAVA PÕHIKOO

KRISTIN LISETTE JÕGISTE

8. KLASS

RAVIMTAIMEDE KASUTAMINE

JUHENDAJA LIA VILLER

SISSEJUHATUS

Erinevate terviseprobleemide korral on ravimtaimi ja taimseid preparaate kasutatud väga kaua. Praegusel ajal on umbes 40% ravimitest taimse päritoluga või sisaldavad taimseid toimeaineid. (Internet 9)

Enamik taimsetest preparaatidest on saadaval ilma retseptita ja just see hõlbustab nende kättesaadavust, kuid võib põhjustada ka valet tarbimist. Paljud inimesed korjavad või kasvatavad ravimtaimi ise. Ravimtaimede tõhusa ja ohutu kasutamise propageerimisel on oluline roll kõigil meditsiinitöötajatel ja terviseajakirjandusel.

Töö eesmärk oli selgitada ravimtaime mõistet, anda lühiülevaade taimeravi ajaloost, tavainimeste teadmistest ravimtaimede kohta, küsida meditsiinitöötajate arvamust ravimtaimedega ravimise kohta ja koostada väike ravimtaimede kodusõnast kümnest arstide arvates olulisemast ravimtaimest.

Metoodika: uuringus osales 51 tavainimest, kes kõik olid seotud Pärnu Kuninga Tänavaga Põhikooliga (lapsevanemad, õpetajad, vanemate klasside õpilased) ja eraldi rühmana 10 meditsiinitöötajat. Esimeses, tavainimeste rühmas osalenutest oli naisi 63%, mehi 37%. Vastajate keskmine vanus oli 40 aastat. Küsitlusuuringus osalemine oli vabatahtlik ja anonüümne. Küsimustik koosnes üheksast küsimusest, millest viis olid valikvastustega ja neli vabad küsimused. Soovisime saada küsitletutelt informatsiooni

ravimtaimede kasutamise ja hankimise, samuti ravimtaimealaste teadmiste saamise ja ravimtaimede kasutamise kohta konkreetsete haigusnähtude korral ning ka seda, kuidas inimesed ise hindavad oma sellealaseid teadmisi.

Küsimustele vastas kümme erineva erialaga meditsiinitöötajat, kuus arsti ja neli apteekrit, kellelt tahtsime teada, kas nad kasutavad oma igapäevatoos ravimtaimi, kas nad teevad seda haiguste ennetamiseks, teiste ravimite toetuseks või iseseisvalt haiguste raviks.

„Väikese ravimtaimede kodusaabitsa“ koostamiseks moodustasid need kümme arsti/apteekrit igaüks kümne nimetusega valimi, mille põhjal on koostatud ravimtaimede soovitusnimestik igapäevaseks koduseks kasutamiseks. Sealjuures ei ole arvestatud konkreetse inimese spetsiifilisi haigusi, vaid neid, mis on enam levinud.

1. RAVIMTAIME MÕISTE

Terminit *ravimtaim* kasutatakse tavaliselt selleks, et tähistada taime või taime osa, mida hinnatakse selle ravi-, maitse- või aromaatsete omaduste poolest.

Maailmas on ligikaudu 380 000 liiki taimi, mida on tundma õpitud, ja mitusada tuhat sellist, mis tuleb veel avastada. Kõigist teadaolevatest taimedest on ligikaudu 260 000 klassifitseeritud kõrgemate taimedena, mis tähendab, et nad sisaldavad klorofüllit ja sooritavad fotosünteesiks nimetatud protsessi. Fotosünteesil kasutavad taimed päikesevalguse energiat, et toota süsihappegaasist ja veest süsivesikuid. (Mindell 1992: 18)

Igal kõrgemate taimede rühma liikmel on potentsiaal olla meditsiiniliselt kasulik. Siiski on sellel otstarbel uuritud vaid 10% taimedest. (Mindell 1992: 19)

Taime elusrakke võib võrrelda miniatuursete keemiatehastega. Nad võtavad sisse toormaterjalid (süsihappegaasi, vee ja päikesevalguse) ja muudavad need kasulikeks toitaineteks, selle protsessi kõrvalsaaduseks on hapnik. Paljud ravimtaimed avaldavad sügavat mõju teatud elusatele kudedele ja organitele, seepärast saab neid kasutada ravimitena haiguste ravimisel, hooldusel või ennetamisel. (Mindell 1992: 25)

Taim võib koosneda mitmest osast: lehtedest, juurest, viljast, õitest, koorest, vartest ja seemnetest. Igaüks nendest osadest võib sisaldada aktiivseid toimeained, mis annavad taimele tema raviomadused.

On ravimtaimi, mille toime on suunatud spetsiifilistele elunditele, ja on taimi, mida kasutatakse üldtoniseerivate vahenditena organismi üldise tervisliku seisundi parandamiseks. On ravimtaimi, mis leevendavad valu ja põletikke, ning ravimtaimi, mis vähendavad lihaste spasme. Mõnel ravimtaimel on ergutav toime, teisel jälle rahustav ja lõõgastav mõju. Mõned tapavad baktereid, teised aktiveerivad organismi enda immuunsüsteemi.

2. TAIMERAVI AJALUGU JA TÄNAPÄEV

Praktiline taimeravi võib eelneada inimrassi tekkele. Loomade käitumise uurijad on jälginud, et paljud loomad otsivad haiguse korral spetsiifilisi taimi. Igaüks, kellel kunagi on koer olnud, teab, et kui koer sööb rohtu, siis ilmselt valutab tal kõht. (Mindell 1992: 28)

Esimesed inimesed õppisid taimede tervistavat jõudu tundma loomade käitumist järelle tehes. Ajurveda, india rahvameditsiin, mida praktiseeritakse tänapäevalgi, võib olla isegi vanem kui viis tuhat aastat. Ravimtaimede kirjeldusi pandi kirja Muinas-Egiptuses papüüruserullidele. Lemmikravivahenditeks olid sibul ja küüslauk.

Kreeka arst Hippokrates (460–377 eKr), keda usutakse olevat esimene praktiseeriv arst, kirjutas oma kirjades üles kolmsada kuni nelisada taimse ravi vahendit. Esimesel sajandil loetles teine kreeka arst Dioscorides oma ravimtaimede raamatus viissada taimset ravivahendit. (Mindell 1992: 97)

Kuulus arst Galenos (137 pKr), kes teenis Rooma imperaatorit ja tema gladiaatoreid, kasutas patsientide ravimiseks ravimtaimede segusid ja nõiakunsti. Keskaja jooksul anti iidseid taimeravi vahendeid edasi põlvest põlve, kuid puudus ühtne ravisüsteem. (Mindell 1992: 97)

Viieteistkümnendal sajandil muutis trükikunsti areng inimestele informatsiooni kättesaadavamaks. Tudorite perekonnaarst John Gerard avaldas 1597. a raamatu “The Herball or General History of Plantes”, ühe esimesi ingliskeelseid raamatuid. Sellele järgnes kiiresti Nicholas Culpeperi “The English Physician Enlarged”, huvitav segu folkloorist, astroloogiast ja taimsest meditsiinist. Mõlemad raamatud muutusid äärmiselt populaarseks ning ravimtaimede asjatundjad tsiteerivad neid veel tänapäevalgi. (Mindell 1992: 29)

1800. aastatel hakkas lääne meditsiin kasutama haiguste ravimiseks ka keemilisi preparaate nagu elavhõbe, arseen ja väävel. Ravimtaimedega ravimist jätkasid inimesed, kes ei saanud enesele lubada tavameditsiini või kes eelistasid taimeravi moodsale meditsiinilisele praktikale.

Tänapäeval on ravimtaimedega ravimine ikka veel esmane tervise allikas kuni 80 protsendile inimkonnast. Kuna lääne inimesed muutuvad perspektiivis üha globaalsemaks, kasvab ka huvi teiste rahvaste traditsiooniliste ravivõtete vastu. (Mindell 1992: 30)

Tartu Ülikooli farmakognoosia dotsent Ain Raal, kes on taimi uurinud 35 aastat, on kinnitatud, et eestlased on tugevalt ravimtaimede usku. (Internet 7)

Eesti on üks vähestest riikidest, kus ravimtaimed on müügil pea igas apteegis. Üks Lõuna-Eestis tehtud uuringutest näitab, et kõigist apteegikülastajatest 76% tarvitab kas sageli või aeg-ajalt ravimtaimi. Efektiivseks peab ravimtaimede toimet 73% küsitletutest. (Internet 7)

Taimeravi ei pea olema alternatiiviks tänapäevasele meditsiinile. Enamik taimi on leebed ravimid, kergemate tervisehädade puhul saab inimene end ise aidata, kasutades apteegis müüdavaid taimseid vahendeid. Viimastel aastatel on apteekide käsimüügis olevate ravimtaimede hulk tohutult kasvanud. Paljud nüüdisaegsedki ravimid on loodud rahvameditsiinis kasutatavate ravimtaimede koostisaineid järgides, mõnedki ravimite toimeained eraldatakse siiani taimsest materjalist. Suurim erinevus herbaal- ja akadeemilise meditsiini vahel seisab selles, et moodsad ravimid põhinevad üksikutel keemilistel ühenditel, loodus on aga iga taime varustanud aktiivsete toimeainete spektriga. (Internet 8)

Juba ammu on vananenud seisukoht, et ravimtaimede kasutamine ja teaduse alternatiivsete harude harrastamine on omane ainult neile, kellel puudub tahtmine ja ka vaimne võimekus akadeemilise hariduse omandamiseks, ning et tegemist on pärismeditsiini odava ning enam kui kahtlase aseainega. Paljusid alternatiivharusid õpetatakse-õpitakse koolides ja ülikoolides. Farmaatsia ja meditsiini alternatiivsed harud on kaasaegse teaduse uurimisobjektid ning leidnud paljudes maades riikliku tunnustuse. (Mindell 1992: 34)

Viibimine looduses ja selle tundmaõppimine, ravimtaimede kogumine, kuivatamine ja nende omadustega tutvumine pakub võimalusi tervislikumate eluviiside harrastamiseks. Ravimtaimede tarbimine on allutatud, nagu kõik muu, jõulisele reklaamile. Igale haigusele on olemas mitu ravimtaime, mitte üks ja ainuke. Parem ravimtaim on kasvanud ikka kodumaal, 200 kilomeetri raadiuses. Eestis on juba praegu päris palju ravimtaimekasvatajaid, kellelt saadakse puhtaid, kodumaiseid taimi, mida on haiguste ennetamiseks vaja tarbida aasta ringi. (Internet 7)

3. RAVIMTAIMEDEALASE KÜSITLUSE TULEMUSED

Küsitluse eesmärgiks oli saada ülevaade tavainimeste teadmistest ravimtaimede kohta, samuti soovisime küsida meditsiinitöötajate arvamust ravimtaimedega ravimise kohta ja palusime neil koostada kõige olulisemate taimede nimekirja.

Uuringus osales 51 inimest, kes kõik olid seotud Pärnu Kuninga Tänav Põhikooliga, meditsiinitöötajate rühma kuulus nii praktiseerivaid arste kui ka apteekreid (10 vastajat). Küsitlusuuringus osalemine oli vabatahtlik ja anonüümne.

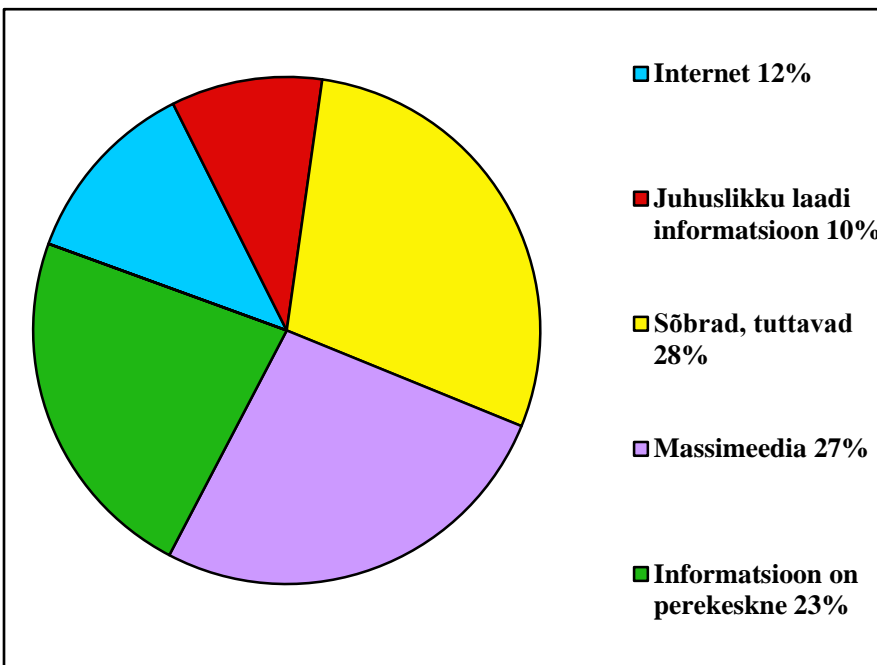
Tavainimeste valimis oli 32 naist/tütarlast (63%) ja: 19 meest/noormeest (37%); vastajate vanus jäi vahemikku 13–74 aastat, kõige enam oli vastajaid vanuses 26–45 aastat (35%). 42 inimest (82%) kasutab ravimtaimi erinevate haiguste raviks, 7 küsitletut (14%) vastas, et nad ei kasuta neid mitte kunagi ja 2 inimest (4%) olid seisukohal, et ravimtaimi tuleb kasutada vaid haiguste ennetamiseks või organismi tugevdamiseks. Kui inimene on haigestunud tõsiselt, siis ainult ravimtaimede peale ei looda ükski vastaja. 25 vastajat (49%) siiski arvas, et kergemate haigusnähtude puhul mõjuvad need ka ilma arstirohtudeta, 16 inimese (31%) arvamus oli, et ravimtaimedel on vaid toetav mõju.

Ravimtaimede ja nende preparaatide ohutu kasutamise huvides või siis puudulike teadmiste tõttu ostab ravimtaimi vaid apteegist 32 vastanut (63%), 25 vastanut (49%) korjab taimi ise, kuigi vahel käiakse neid hankimas ka apteegist. Sugulastelt ja tuttavatelt saab ravimtaimi 12 vastanut (23%).

Meditsiinitöötajad olid arvamusel, et ravimtaimede kohta tuleks vähimagi kahtluse puhul küsida nõu kas arstidelt või apteekritelt. Paraku usaldavad patsiendid kõiki muid infoallikaid rohkem kui meditsiinitöötajaid või ei pidanud nad vajalikuks mainida niigi mõistetavat võimalust.

Küsitluse põhjal ilmnes, et kõige rohkem saadakse ravimtaimede kohta teavet sõpradelt ja tuttavatelt (28%), järgmisel kohal on massimeedia (27%) ja perekeskne informatsioon (23%). Kõige vähem otsitakse ravimtaimede kohta teadmisi internetist (12%) või saadakse neid lihtsalt juhuslikult (10%). Tänapäeval ilmub palju käsiraamatuid, terviseajakirju, koduse ravi käsiraamatuid, sellepärast on huvitav tõdeda, et nii suur hulk inimesi saab oma taimealased teadmised suulisel teel kas oma perelt või tuttavatelt/sõpradelt.

Kasutatavad ravimtaimedealased infoallikad on kujutatud joonisel 1

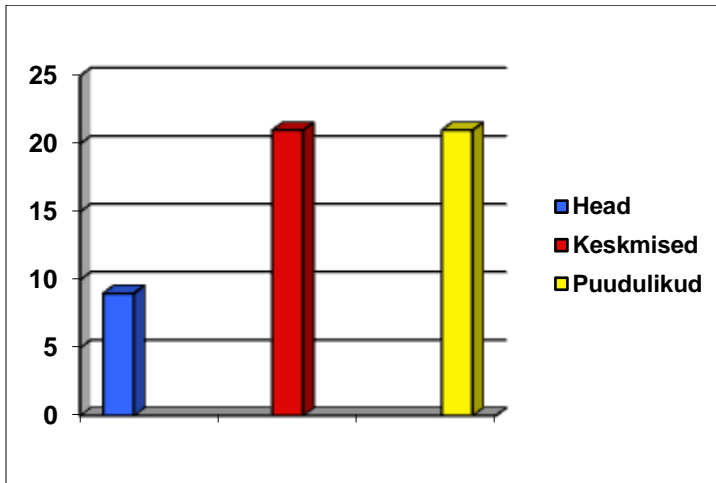


Joonis 1. Ravimtaimedealased infoallikad

Enamik inimesi (42 vastanut) ise pidas oma teadmisi ravimtaimede kohta kas keskmisteks või puudulikeks, vaid 9 inimest pidas oma teadmisi heaks. Väga hästi ei arvanud oma teadmiste kohta keegi.

Halvemaleks või lausa olematuteks tuleb pidada noorte inimeste teadmisi: mida noorem vanuseaste, seda kesisemad on ravimtaimealased teadmised. Leidus ka vastajaid, kes ütlesid, et nad ei tea ühtegi ravimtaime, sellised inimesed kuulusid 13–14aastaste rühma.

Teadmised ravimtaimede kohta on kujutatud joonisel 2.



Joonis 2. Küsitletute arvamused oma ravimtaimealaste teadmiste kohta

Küsimusele, milliseid ravimtaimi ja mille puhul on vastajad ise kasutanud, annab ülevaate tabel 1 (vt lk 12).

Vastajad tõid välja 36 erinevat taime, mida nemad kasutavad koduses ravis. Kõige populaarsemad olid kummel, mis leidis mainimist 27 korda, küüslauk ja pärnaõied, mida nimetati 24 korral. Küllalt palju kasutatakse ka piparmünti, mida pakuti 18 korral, sibulat, mida mainiti 12 korda ja saialille, mis leidis nimetamist 10 korda.

Kõige tavalisema külmetuse, palaviku, nohu ja köha raviks kasutatakse paljusid erinevaid ravimtaimi. Näiteks külmetuse ja palaviku vastu kasutatakse järgmisi ravimtaimi: pärnaõied, raudrohi, vaarikas, jõhvikas, sinepulber, ingver, kullerkupp, must sõstar. Nohu puhul kasutatakse küüslauku ja aaloed. Köha vastu tarvitatakse raudrohtu, nurmenukku, eukalüpti, Islandi samblikku, kasepungi, metsmaasikaid ning männikasve.

Tervise tugevdamiseks on kasutusel samuti paljud erinevad ravimtaimed: küüslauk, sibul, nõges, nurmenukk, ingver, kapsas ja kibuvits. Igasuguste põletike raviks tarvitatakse kummelit, peterselli, leesikat, melissi ja saialille.

Veel kasutatakse ravimtaimi mädanike, paistetuste, haavade, kõrge vererõhu, kõhuhädade, põletuste, juuste väljalangemise, neeruhädade ja närvilisuse vastu, samuti siis, kui hääl on ära ja vererõhk kõrgeenenud või hoopis siis, kui on vaja lihtsalt midagi rahustavat.

Tabel 1. Koduses ravis kasutatavad ravimtaimed

<i>RAVIMTAIM</i>	<i>KASUTAMINE</i>	<i>VASTAJATE ARV</i>
1. Kummel	Mädanik, silmapõletik, kõhulahtisus	27
2. Küüslauk	Nohu, tervise tugevdamine	24
3. Pärnaõied	Palavik, külmetus	24
4. Piparmünt	Rahustav	18
5. Sibul	Tervise tugevdamine, juuste tugevdamine	12
6. Saialill	Põletik	10
7. Raudrohi	Köha, külmetus	8
8. Nurmenukk	Köha, tervise tugevdamine	6
9. Teeleht	Paistetud, haavad	5
10. Vaarikas	Palavik	4
11. Jõhvikas	Palavik, vererõhu alandaja	4
12. Nõges	Tervise tugevdamine	4
13. Must sõstar	Palavik	4
14. Ingver	Külmetus, tervise tugevdamine	4
15. Kibuvits	Tervise tugevdamine	4
16. Aroonia	Kõrge vererõhk	3
17. Mustikas	Kõhuhäädad	3
18. Meliss	Rahustav	3
19. Humal	Juuste väljalangemine	2
20. Islandi samblik	Köha	2
21. Aaloe	Põletus, nohu	2
22. Männikasvud	Köha	1

23. Pohlalehed	Neerud	1
24. Leesikas	Põiepõletik	1
25. Kapsas	Tervise tugevdamine	1
26. Palderjan	Närvid	1
27. Kullerkuputee	Külmetus	1
28. Kartul (aur)	Hääl ära	1
29. Petersell	Põiepõletik	1
30. Sinepipulber	Külmetus	1
31. Kortsleht	Parandab verd	1
32. Eukalüpt	Köha	1
33. Astelpaju	Tervise tugevdamine	1
34. Kasepung	Köha	1
35. Metsmaasikas	Köha	1
36. Võilill	Tervise tugevdamine	1

4. MEDITSIINITÖÖTAJATE ARVAMUS RAVIMTAIMEDEST KÜSITLUSE PÕHJAL

Ravimtaimede tõhusa ja ohutu kasutamise propageerimisel on oluline roll nii arstidel kui ka apteegitöötajatel. Nemad peaksid olema tavainimese jaoks usaldusväärseks allikaks, kust saada teavet konkreetsele patsiendile sobivate ravimtaimede kasutamise kohta.

Tundsime huvi, missuguseid ravimtaimi arstid peavad kõige olulisemaks. 10 arsti moodustasid 7–15 taimest koosneva nimekirja nende meelest igapäevaelus vajaminevate ravimtaimede kohta. Ei arvestatud konkreetseid inimesi spetsiifiliste haigustega, vaid moodustati nn esmaabipakike. Meie küsitatud 10 arsti mainisid 36 erinevat ravimtaime,

mis olid järgmised: salvei, kummel, põdrasammal, köömned, tammekoor, mustikas, astelpaju, palderjan, teepuu, küüslauk, ingver, lavendel, piparmünt, meliss, kortsleht, verihurmarohi, raudnõges, tšilli, safran, muskaatpähkel, Islandi samblik, eukalüpt, roos, rosmariin, viiruk, mürr, sidrun, taruvaik, saialill, leesikas, kaseleht, pärnaõied, koriander, luuderohi, must sõstar.

Kõik arstid olid arvamusel, et ravimtaimi tuleks kasutada eelkõige haiguste ennetamiseks, haiguse algstaadiumis või paralleelselt põhiraviga. Nõu tuleks kindlasti pidada raviarsti või apteekriga, sest iga taim võib erinevale inimesele mõjuda erinevalt. Põhireegel on, et ühtki ravimtaime ei kasutataks korraga palju ja pikaajaliselt. Kaks nädalat on keskmine kasutusaeg, kuid võib loomulikult olla ka erandeid. Meeles tuleb pidada, et taimed hakkavad mõjuma mõne aja pärast, näiteks alles nädal pärast regulaarse tarvitamise algust. Üheaegselt mitut erinevat ravimtaime arsti või apteekriga nõu pidamata ei soovitata kasutada, sest koosmõju võib kujuneda soovitud vastupidiseks. Samuti on mitmete ravimite kasutamisel koos taimsete ravimitega ebasoovitavad kõrvalnähud.

Soovitati tutvuda 2005. aastal ilmunud raamatuga „Ravimtaimla“, mis annab hea ülevaate enimkasutatavatest ravimtaimedest ja tundub vastajate meelest olevat üks parimatest raamatutest. Heaks peeti ka ajakirjas Kodutohter 2005. aastal ja hiljem ilmunud ravimtaimede rubriiki, kus antakse ülevaade haigustest ja ravimtaimede kasutamisest. Põhjalikult kirjeldatakse taimede korjamist ja kasutusviise. Eraldi väärrib mainimist ka see, et välja tuuakse võimalikud kõrvalmõjud.

Meditatsioonitajate poolt kõige rohkem pakutud ravimtaimedest koostasime „Väikese ravimtaimede kodaabitsa.“ Loetellu mahtus kümme erinevat taime, mille kohta on rohkem informatsiooni võimalik leida järgmistelt lehekülgedelt.

- Köömned
- Meliss
- Tammekoor
- Kummel
- Saialill
- Leesikas
- Mustikas
- Ingver

- Piparmünt
- Lavendel

5. MEDITSIINITÖÖTAJATE KOOSTATUD „VÄIKE RAVIMTAIMEDE KODUAABITS“

5.1. KÖÖMNED

- Looduslikult kasvab köömen niitudel, teeservadel, võsastikes ja metsalagendikel.
- Taimel (köömen) on valged õisiksarikad koondunud üheks kogusarikaks. Lehed on mitmekordselt sulgjad, vars haruline, seemned pikergused. (Internet 1)
- Korjata võib taime juulis ja augustis (hommikul või õhtul).
- Kui seemned on pruunid, siis tuleb taimed viia pööningule riidele järelvalmima, hiljem pekstakse seemned vartest lahti. (Kook, Vilbaste 1962: 58)
- Taime kuivatatakse õhurikkas, varjulises kohas.
- Taime võib kasutada teena, vesitõmmisena, seemneid toidus.
- Köömned aitavad gaasipeetuse ja kõhupuhituse puhul, tõhustab seedimist, sellel on kergelt rahustav toime.
- Köömne rahvapärased nimetused on kööme, köömel, köömes, kümmel, kümmelhein, küümne. (Lääts 1939: 114)

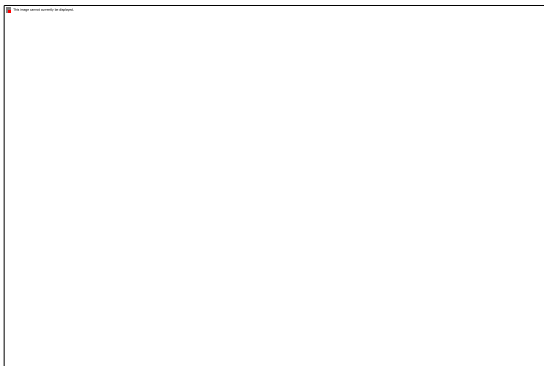


Foto 1. Köömned (Internet 10)



Foto 2. Köömen (Internet 11)

5.2. MELISS

- Melissi kasvatatakse kultuurtaimena. Eelistab päikesepaistelist kohta, kuid lepib ka poolvarjuga.
- Varred on kandilised, lehed asuvad vastakalt ning on reeglina südajad või ovaalsed.
- Lehed tuleb korjata enne õitsemist.
- Lehti võib kasutada veetõmmisena tee joomiseks.
- Melissil on rahustav toime, soodustab seedimist ja uinumist, tõstab söögiisu ja leevendab kurguvalu. (Internet 6)



Foto 3. Meliss (Internet 12)

5.3. TAMMEKOOR

- Harilik tamm kasvab puisniitudel ja kuivades metsades, moodustades sageli tammikuid, istutatult kasvab ka elamute läheduses ja parkides.
- Koor on noorel võsul sile, läikiv, rohekas või valkjashall, vanemana muutub tumedaks, hallikaspruuniks ja areneb paksuks rõmeliseks korbaks.
- Koort korjatakse noortelt võsudelt või okstelt kevadel, mil mahlade liikumine on kõige suurem (mais ja juunis). (Kook, Vilbaste 1962: 156)
- Kogutud koor kuivatatakse tolmu eest kaitstuna vilus tuuletõmbuses.
- Droog säilib tarvitamiskõlblikuna 5 aastat.
- Koort kasutatakse vesitõmmisena (tee) või pulbrina.

- Tammekoor aitab kõhulahtisuse puhul.
- Tammekoore rahvapärased nimetused on hiiepuu, lesetamm, tammepuu. (Lääts 1939: 48)



Foto 4. Tamm (Internet 13)

5.4. KUMMEL

- Kummel kasvab peamiselt aedades kultuurtaimena ja ka metsistunult prahipaikadel, teeservadel, elamute ümbruses, umbrohuna aedades ja põldudel, harva päris- või looniidul.
- Õied on kuhikulises, seest õõnsas korvikus, mille äärmised kroonlehed on valged, seesmised putkõied roheka-kollased, lehed on kitsad ja kahekordselt sulgjad.
- Parim korjamisaeg on siis, kui enamiku õisikute põhi on poolkerajas, keelõied aga asetsevad veel horisontaalselt. (Kook, Vilbaste 1962: 48)
- Kummelit tuleb koguda õitsemise ajal spetsiaalse kammkühvliga. Selle puudumisel võib õisikuid korjata ka käsitsi.
- Taime kuivatatakse vilus tuuletõmbuses ja õhukese kihina.
- Õisi saab kasutada vesitõmmisena, kompressina või lihtsalt tees.
- Kummel aitab kõhuvalu, kõhulahtisuse, kurgu- või silmapõletiku korral, tal on põletikuvastane toime.

- Kummeli rahvapärased nimetused on kaamelihain, kammeltee, kummelid, saksa-kanalill, saksaninn, ubinhein, valge ätses. (Lääts 1939: 64)



Foto 5. Kummel (Internet 14)

5.5. SAIALILL

- Saialill on aedades kultiveeritav taim.
- Õiskorvikud on rebu- kuni oranžkollased, seisavad üksikult õievarrel, lehed on piklikud, vilid väga mitmekujuline (poolkuu, rõngas, jne).
- Taime korjatakse juulist septembrini, taime lõigatakse varre tipust, peaaegu korvõisiku alt.
- Saialille kuivatatakse varjulises kohas (Kook, Vilbaste 1962: 137)
- Saialille saab kasutada õitest tehtud salvina, teena, tinktuurina.
- Ravimtaim sobib nahapõletike, kurgupõletiku ja ka suuõõne/igemete raviks, kriimustuste ja haavade puhastamiseks.
- Nimi saialill on tulnud sellest, et seda pannakse safrani asemel ka saia sisse.
- Saialille rahvapärased nimetused on krõnkslill, rõngaslill, hanikõri, hanihammas, hundihammast, jäärasarved, kassiküüned, kollased roosid, kringlilill, kulliküüned, küütselill, päevakolased, rõngasroos, saiapätid, sikusarved. (Lääts 1939: 78)



Foto 6. Saialill (Internet 15)

5.6. LEESIKAS

- Leesikas kasvab puhmarindes nõmme-, loo- ja palumetsas ning padjanditena liivaaladel, sageli nõlvadel. (Internet 2)
- Taim on madal, kahar põõsake, õied valged ja punaste äärtega, vili punane pohlasarnane mari, vars on lamav ja hästi oksine.
- Lehed tuleb korjata sügisel või kevadel. (Kook, Vilbaste 1962: 62)
- Kogumiseks haaratakse ühe käega kinni, teisega aga roobitakse lehed ülalt alla maha.
- Taime ei tohi maast juurtega välja kiskuda, sest see kasvab väga aeglaselt.
- Taime kuivatatakse vilus, hästi tuulutatavas ruumis.
- Lehti kasutatakse vesitõmmisena (tee).
- Leesikas sobib põiepõletiku raviks.
- Leesika rahvapärased nimetused on seapohl ja liivikas. (Lääts 1939: 31)



Foto 7. Leesikas (Internet 16)

5.7. MUSTIKAS

- Mustikas kasvab okas- ja segametsades: laane- ja palumetsades, aga ka kuivendatud siirdesoo- ja rabametsades. (Internet 3)
- Lehed on helerohelised ja munajas-ümmargused, õied peaaegu kerajad, rohekasvalged punaka varjundiga, vili on sinakasmust mari heledama kirmega, harva ka valkjast.
- Marju tuleb korjata juulis või augustis. (Kook, Vilbaste 1962: 87)
- Küpsed marjad kogutakse käsitsi või marjakogumiskammidega, vältida tuleb marjade vigastamist ning prügi ja lehtede sattumist marjade hulka.
- Mustikat kasutatakse tervete marjade või pulbrina.
- Mustikas aitab seedeprobleemide ja kõhulahtisuse korral, sobib ka silmade tugevdamiseks.
- Mustika rahvapärased nimetused on heinsinikad, kukesilmad, mussiked, seesikmari, sinikäs, sitiked, tervakad, veskemarjad. (Lääts 1939: 39)



Foto 8. Mustikas (Internet 17)

5.8. INGVER

- Ingver Eestis looduslikult ei kasva.
- Harilik ingver on 1–1,5 m kõrguseks kasvav mitmeaastane pillirootaoline taim, millest kasutatakse risoomi.
- Taim on saadaval poodides aastaringselt.
- Värsket ingverit ostes tasub eelistada kõvemaid helepruuni ja läikiva koorega risoomitükke.
- Külmkapis säilib ingver kergelt niisutatud salvrätti ja kilesse pakituna paar nädalat, kusjuures vältida tasub nii liigset kuivust (risoom muutub kõvaks) kui ka liigniiskust (võib hallitama minna).
- Ingverit kasutatakse riivituna või vesitõmmisena (tee).
- Taim sobib külmetushaiguste raviks, soodustab seedimist. (Internet 4)

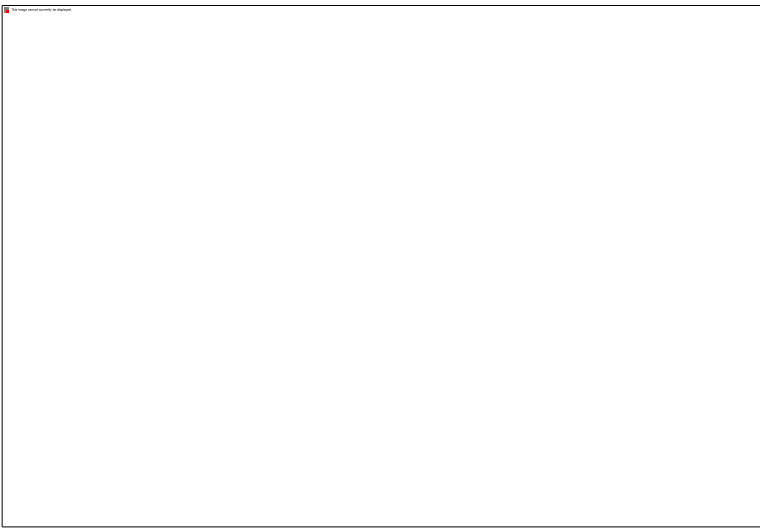


Foto 9. Ingver (risoom) (Internet 18)

5.9. PIPARMÜNT

- Piparmünt kasvab aedades kultuurtaimena.
- Õied on lillakad ja koondunud väikestesse õisikutesse, lehed munajas-süstjad, lehed ja varred hallkarvased.
- Lehtede küljes on kollased täpikesed, mis sisaldavad mündi õli ja mille rohkusest oleneb taime arstlik väärtus. (Kook, Vilbaste 1962: 91)
- Lehti saab korjata taime küljest teisel eluaastal.
- Taime tuleb kiiresti kuivatada.
- Piparmünti kasutatakse lehti vesitõmmisena (teena).
- Taimetee rahustab ja soodustab uinumist ning seedimist.
- Piparmündi rahvapärane nimetus on vahverments. (Lääts 1939: 57)



Foto 10. Piparmünt (Internet 19)

5.10. LAVENDEL

- Lavendel eelistab lubjarikast, aluselist ja kuiva pinnast, kuid seda kasvatatakse ka aedades kultuurtaimena.
- Lavendel on lopsakalt õitsev poolpõõsas. Sinised, roosad, valged või violetsed õied on koondunud kobarakujuliselt õisikutesse, lehed on kitsad ja hallikasrohelised.
- Lavendlit tuleb korjata augustis.
- Taime kasutatakse õlina.
- Lavendel aitab unetuse korral, ta leevendab peavalusid ning sobib nahapõletike ja haavandite puhul välispidiseks kasutamiseks. (Internet 5)



Foto 11. Lavendel (Internet 20)

KOKKUVÕTE

Ravimtaimeks peetakse taime või taime osa, mida hinnatakse selle raviomaduste poolest. Maailmas on umbes 380 000 liiki taimi, mida on juba tundma õpitud ja väga palju neid, mille kasulikkus vajab veel tõestamist.

Paljude ravimtaimede toime on suunatud spetsiifilistele elunditele, aga paljusid kasutatakse eelkõige immuunsüsteemi tugevdamiseks või valu vaigistamiseks.

Esimesed inimesed õppisid taimede tervistavat mõju tundma loomade käitumist jälgides.

Tänapäeval püütakse kergemate tervisehädade korral ise haigustest jagu saada. Abiks on elu jooksul kuulnud-nähtud peretarkused või siis pööratakse teadajate sõprade/tuttavate poole. Vanemate inimeste seas on rahvameditsiinist tuntud raviviisid jätkuvalt populaarsed, noorte teadmisi võib pidada vägagi kesiseks.

Meie küsitluse põhjal kasutab 51 vastanust 42 inimest (82%) ravimtaimi nii haiguste ennetamiseks kui ka erinevate tervisehädade korral, 7 vastanut(14%) ei usalda rahvameditsiini üldse ja 2 (4%) leiab, et immuunsüsteemi tugevdamiseks sobivad need küll.

Ravimtaimi ostab apteegist 32 vastanut (63%), 25 vastanut(49%) korjab taimi ise, kuid vahel käib neid hankimas ka apteegist. Sõpradelt ja tuttavatelt saab ravimtaimi 12 (32%) vastanut.

Informatsiooni ravimtaimede kohta saadakse kõige rohkem sõpradelt ja tuttavatelt (28%), vähem hangitakse teadmisi massimeediast (27%) või pärineb informatsioon pereliikmetelt (23%). Kõige vähem otsitakse teadmisi ravimtaimede kohta internetist (12%) või saadakse neid lihtsalt juhuslikult (10%). Paraku usaldavad patsiendid kõiki muid infoallikaid rohkem kui meditsiinitöötajaid või ei pidanud nad vajalikuks mainida niigi mõistetavat võimalust.

Kõik arstid olid arvamusel, et ravimtaimi tuleks kasutada eelkõige haiguste ennetamiseks, haiguse algstaadiumis või paralleelselt põhiraviga. Väga palju rõhutati, et ühtki ravimtaime ei kasutataks korraga palju ja pikaajaliselt. Mitut erinevat ravimtaime korraga ilma arsti või apteekri nõu pidamata ei soovitatud kasutada, sest koosmõju võib kujuneda soovitud vastupidiseks.

Meditsiinitöötajate arvates on kõige olulisemad ravimtaimed köömned, meliss, tammekoor, kummel, saialill, leesikas, mustikas, ingver, piparmünt, lavendel. Need taimed võiksid koduapteegis olemas olla.

KASUTATUD ALLIKAD

RAAMATUD

1. **Kook, Oskar, Gustav Vilbaste 1962.** Eesti NSV ravimtaimed. Tallinn: Eesti Riiklik Kirjastus.

2. **Lääts, Jaan 1939.** Kodumaa ravimtaimed. Tallinn: Tallinna Eesti Kirjastus-Ühisus.
3. **Paju, Aili 2004.** Ravimid roheluses. Tallinn: Maalehe Raamat.
4. **Mindell, Earl 1992.** Ravimtaimede piibel. Tallinn: Odamees.

INTERNETILEHEKÜLJED

1. **Sõrm, Heino.** Kõõmned tervise teenistuses – Elukiri:
<http://www.elukiri.ee/0408/tervis/10075044.php>
2. Eesti taimed: Leesikas.
<http://bio.edu.ee/taimed/oistaim/leesik2.htm>
3. Eesti taimed: Harilik mustikas:
<http://bio.edu.ee/taimed/oistaim/mustikas2.htm>
4. Ingver – tõeline imerohi – Köök:
<http://www.ajakirikook.ee/ingver-toeline-imerohi>
5. Aiasõber: Lavendel
<http://www.aiandus.ee/vaata.php?id=2271>
6. Vikipeedia Vaba entsüklopeedia: Meliss
<http://et.wikipedia.org/wiki/Meliss>
7. **Sõerunurk, Sigrid.** Miks sõid teise maailmasõja lendurid palju mustikaid? -
Universitas Tartunensis:
<http://www.ajakiri.ut.ee/orb.aw/class=file/action=preview/id=1106673/Jaanuar>
8. Taimsed ravimid
<http://www.varrak.ee/files/4/7851>
9. Eesti taimed: Ravimtaimed
<http://bio.edu.ee/taimed/general/indexravim.html>

PILDID

10. <http://pilt.delfi.ee/picture/8153825/>
11. http://www.hortes.ee/static/product_pictures
12. <http://www.aiakaubad.ee/image/832.jpg>
13. <http://www.ut.ee/biodida/KOOLID/Savolain>
14. http://y.delfi.ee/norm/6413/3465987_5kPY

15. <http://www.aroomiteraapia.ee/saiaili%20>
16. <http://www.erboristeriagiorgioni.it/wp-c>
17. http://bp0.blogger.com/_omMvt8d4tLM/R81V
18. <http://www.ajakirikook.ee/sites/default/>
19. <http://www.taimekujundus.ee/wp-content/u>
20. <http://www.tlu.ee/~paekaare/lavendel/lav>