Suure-Jaani Gümnaasium

Ravimtaimed meie elus

Uurimistöö

Kaisa Fuchs

Juhendaja õpetaja Tiina Idla

Suure-Jaani 2008

Sisukord

Sisukord 1

Sissejuhatus 4

1. Energia talu 6

2. Mis on ravimtaimed? 7

3. Kuidas ravimtaimed toimivad? 8

4. Lühike taimeravi ajalugu 10

5. Taimede alternatiivsed harud 12

5.1. Rohttaimede kasutamine saunas 13

Kokkuvõte 14

Kasutatud kirjandus 16

HERBAARIUM 17

Apteegitill 18

Harilik iisop 20

Harilik raudrohi 22

Harilik vereurmarohi 24

Kortsleht 26

Kummel 28

Naistepuna 30

Paiseleht.....32

Piparmünt 34

Saialill 36

Suur teeleht 39

Veiste südamerohi.....41

Sissejuhatus

Minu uurimistöö teemal „Ravimtaimedest meie elus” annab ülevaate tuntumatest rahvuslikest ravimtaimedest. Valisin sellise teema kuna käisin suvel tööl Energia talus, kus tegeletakse ravimtaimede kasvatamisega. Seal tutvusin paljude uute huvitatavate taimedega, millest väga paljusid ma enne ei teadnud. Sain teada, et alati ei pea iga haiguse korral tablette ja ravimeid kasutama, vaid saab ravimtaimede kasutamisega ennast ravida. Viimane on looduslikum viis ja ka tervislikum. Tahtsin rohkem teada ravimtaimedest ning nende mõjust inimese tervisele. Milliseid ravimtaimi siis kasutatakse enam ja mille jaoks? Samuti tekkis huvi firma vastu.

Otsustasin koostada ka herbaariumi mõningatest ravimtaimedest, kuna see tundus huvitav ja on kindlasti ka teistele huvitavam vaadata. Samas tahtsin saada kogemuse võrra rikkamaks ja õppida täpsemalt, kuidas seda teha.

Minu uurimistöö koosneb 4 peatükist, millest viimane on jaotatud omakorda eraldi alateemadeks. Peatükkide põhiallikaks on Aili Paju raamat „Ravimid Roheluses”

Esimeses peatükis uurisin rohkem Energia talu kohta, milliseid teenuseid seal pakutakse ning millega täpsemalt tegeletakse.

Teises peatükis oli soov saada täpsemalt teada, mis on ravimtaimed.

Kolmandas peatükis uurisin, kuidas ravimtaimed toimivad. Millised on need omadused, mis mõjutavad inimese tervist ja milliseid osi tuleb kasutada erinevate taimede puhul.

Neljandas peatükis saame teada ravimtaimede ajaloost.

Viiendas peatükis uurisin pisut, kuidas ravimtaimi veel saaks kasutada.

See uurimistöö peaks avardama lugeja silmaringi ning andma ülevaate tuntumatest ravimtaimedest. Töö lõpeb kokkuvõtte, kasutatud kirjanduse ning lisadega.

1. Energia talu

Energia talu asub Suure-Jaani vallas Vihi külas loodusliku fooniga ja geoloogilise aluspõhjaga paljandil, kus lubjakivid asenduvad devoni liivakividega, (Tamme paljand, mis asub endise veski ja paisu vahel) mis annab siinsele geograafilisele kohale, kunagise Balti paisjärve rannaastangul, erilise energiavälja.

Energia talus kasvatatakse looduspäraselt ja korjatakse puhtast loodusest ravimtaimi. Ravimtaimi kasvatatakse mitmel hektaril, tavalisemad on kummel, saialill, naistepuna ja piparmünt. Taimed kasvavad ilma mineraalväetisteta ja keemiliste tõrjevahenditeta. Nende tooted on tunnustatud ÖKO märgiga. Looduslikke taimeliike korjatakse ainult valitud puhastelt aladelt. Taimed korjatakse ajal, mil neil on parim toimeainete sisaldus. Kiire kuivatus vajalikul +35 C tagab ravimtaimede loomuliku värvuse ja lõhna ning toimainete säilimise.

Energia talus pakutakse:

- Elamushetki ravimtaimedega
- terviseradu
- energia rada
- stressi rada
- rahustavat rada
- looduslikke taimi
- Navesti orundi luiteid (metsa taimestik)
- Soomaa rahvuspargi Hüpassaare laudteed
- Majutust

2. Mis on ravimtaimed?

Terminit ravimtaim kasutatakse tavaliselt, 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. Kõigis teadaolevatest taimedest on ligikaudu 260 000 klassifitseeritud kõrgemate taimedena, see tähendab, et need sisaldavad klorofülli ja sooritavad fotosünteesiks nimetatud protsessi. Fotosünteesil kasutavad taimed päikesevalguse energiat, et toota süsinikdioksiidist ja veest süsivesikuid. Igal kõrgemate taimede rühma liikmel on potentsiaal olla meditsiiniliselt kasulik. Siiski on sellel otstarbel uuritud vaid 10% taimedest. (Mindell 1992:19)

3. Kuidas ravimtaimed toimivad?

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. 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 organisüsteemidele, ja on taimi, mida kasutatakse kui üldtoniseerivaid vahendeid organismi üldise tervisliku seisundi parandamiseks. On ravimtaimi , mis leevendavad valu ja põletikke, ja teisi ravimtaimi, mis vähendavad lihaste spasme. Mõnel ravimtaimel on ergutav toime; teisel jälle rahustav ja lõõgastav mõju. Mõned tapavad baktereid; teised aktiveerivad organismi oma immuunsüsteemi, nii et see suudab ise kaitsta end sissetungivate organismide vastu. (Mindell 1992:20)

Kui meie esivanemad hakkasid esimest korda kasutama digitaalist, siis ei teadnud nad, et see fuksialilletaoline taim sisaldab glükosiidideks nimetatavaid molekule, mis stimuleerivad südamerakke. Kui keskajal ravisid emad kriimustatud põlve teelehe lehtedega, siis ei teadnud nad, et taime kootava toimega tanniinid moodustavad haava ümber kaitsva pinna, soodustades sellega paranemist. Kui hiina ravitsejad artriitilise põletiku korral kasutasid lagritsat, siis ei teadnud nad, et see sisaldab glükosiidi, mille põletikuvastased komponendid on sarnased looduslikele steroidhormoonidele. Kui iidsed egiptlased toitsid oma orje küüslauguga, et nad terved oleksid, siis ei teadnud ka nemad, et see sisaldab kergesti lenduvaid õlisid, mis võitlevad infektsiooniga.

Tänu kaasaegsele laboratooriumitehnikale saame me nüüd aru, kuidas paljud neist ravimtaimedest toimivad. Me oleme võimelised lahutama iga taime selle lähte- molekulaarstruktuurini ja analüüsima selle ekstrakti.

Kuna paljude ravimtaimede kohta puuduvad teaduslikud andmed, peame tugevasti toetuma folkloorist saadud informatsioonile, iidsetele kirjeldustele ja suulisele pärimusele. (Mindell 1992:21)

4. Lühike taimeravi ajalugu

Praktiline taimeravi võib eelneda 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 heina, siis ilmselt valutab tal kõht. Esimesed inimesed õppisid taimede tervistavat jõudu tundma loomade käitumist järele tehes. (Mindell 1992:28)

Ajurveda, india rahvameditsiin, mida praktiseeritakse tänapäevalgi, võib olla isegi vanem, kui viis tuhat aastat. Ravimtaimede kirjeldusi kirjutati Muinas- Egiptuses papüüruserullidele üles hieroglüüfides. Lemmikravivahenditeks olid sibul ja küüslauk.

Kreeka arst Hippokrates (460-377 eKr), keda usutakse olevat esimene praktiseeriv arst, kirjutas oma kirjades üles kolmsada kuni nelisada taimset ravivahendit. Esimesel sajandil loetles teine kreeka arst Dioscorides oma ravimtaimede raamatus De Materia Medica viitsada taimset ravivahendit. Kuulus arst Galenos (a.D. 137), 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.

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

1800ndatel aastatel hakkas lääne meditsiin kasutama kemoteraapiat- kasutades haiguste ravimiseks keemilisi preparaate, nagu elavhõbe, arseen ja

väävel. Ravimtaimedega ravimist jätkasid inimesed, kes ei saanud enesele lubada tavameditsiini ravi või kes eelistasid taimeravi moodsale meditsiinilisele praktikale.

Ühendriikides eelistas rühm arste, keda nimetati eklektikuteks ja kes olid kuulsad kuni 1930ndate aastateni, ikka veel taimseid ravimeid, kuid nad olid väljasurev tõug. Ainult homöopaatiaarstid, kes järgisid kaheksateistkümnenda sajandi arsti Samuel Hahnemanni õpetust, ja käputäis teisi „holistlikke" praktikuid jätkavad toetumist eelkõige taimedest või loomadest valmistatud ravimitele.

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

5. Taimede alternatiivsed harud

Juba ammu on vananenud seisukoht, et meditsiini ja ravimtaimede teaduse alternatiivsete harude harrastamine on omane ainult neile, kellel puudub tahtmine ja ka vaimsed võimed akadeemilise tavahariduse omandamiseks, ning et tegemist on pärismeditsiini odava ning enam kui kahtlase surrogaadiga. Paljusid alternatiivharusid õpetatakse-õpitakse koolides ja ülikoolides. Farmaatsia ja meditsiini alternatiivsed harud on kaasaegse teaduse uurimisobjektideks ning leidnud paljudes maades riikliku tunnustuse.

Viibimine looduses, selle tundmaõppimine, ravimtaimede kogumine ja kuivatamine, nende omadustega tutvumine pakub küllaga võimalusi tervislikumate eluviiside harrastamiseks ning aitab korrastada meid ümbritseva füüsilise ja vaimse keskkonna mõju meie tervisele.

Ravimtaimi saab kasutada ka teistmoodi, kui lihtsalt suu kaudu tee joomisega või ekstrakti kasutamisega. On palju teraapiaid, kus kasutatakse ravimtaimi või üldse taimi, mis on kasulikud tervisele. Laialdaselt on levinud õieteraapia, puuteraapia ja aroomiteraapia, mida kasutatakse üsna sageli, kuna abivahendid on kättesaadavad ja kasutamine lihtne. (Raal 2007:10)

5.1. Rohttaimede kasutamine saunas

TAIM	TOIMED, OMADUSED JA KASUTSUVÕIMALUSED
Humal	Rahustab närve, humala lõhn annab saunas hea hõngu ka talveperioodil, lisaks vihtlemisele võib humalaga saunapõranda katta.
Naistepuna	Sobib puhastava ja taastava vihtlemisvihana, aga ka kompressi- ja massaaživahana.
Iisop	Puhastab energeetiliselt ja parandab vaimseid võimeid, ei sobi rasedatele ja epileptikutele.
Saialill	Rahustab ning lõõgastab väsimuse masenduse korral, uinumise eel tarvitatuna kutsuvat esile tähenduslikke ja köitvaid unenägusid; sobib kasutamiseks vihana või lavale laotamiseks, aga ka saunajookides.
Teekummel	Viht aitab vabaneda stressist, innustab mediteerima ja mõjub kosmeetilise vahendina.
Sidrunmeliss	Rahustab ja peletab väsimust, aitab vabaneda negatiivsetest mõtetest, vihtlemisel lõõgastab enne massaaži hästi lihaseid.
Kõrvenõges	Toniseerib organismi, vihtlemisega kaasnev kõrvetus ja nahapunetus ning –sügelus parandavad antud kehapiirkonnas verevarustust; nõgeseviht loputatakse tulise veega üle, parim aeg selle valmistamiseks on suve alguses.
Sõnajalg	Taastab väga pehme vihana organismi ja edendab soovide täitumist, taimi korjatakse ja kuivatatakse jaanipäeva paiku.
Raudrohi	Tugevdab intuitsiooni ja psüühilist teadvust, samas ka rahustab, peetakse tugevalt energeetiliseks taimeks.
Piparmünt	Stimuleerib mõttetööd ja soodustab mälu paranemist, loob mõtetes selgust, kuid peletab ühtlasi und.
Aedsalvei	Rahustab, tugevdab mälu ja mõttejõudu, samas takistab higistamist ja rinnaga toitvatel naistel vähendab rinnapiimanõristust.
Koirohi	Vabastab negatiivsest energiast ja soodustab und, väga tugeva lõhna ja energia tõttu kasutada ettevaatusega.
Angervaks	Lõõgastab, rahustab ja aitab unetuse vastu, sobib ka segavihtadesse, lõhn kergelt joovastava mõjuga.

Kokkuvõte

Uurimistöö oli väga pikka aega nõudev protsess, mille eesmärgiks oli teada saada täpsemalt ravimtaimedest. Selles uurimuses sain teda, et enim kasutatud taimed on piparmünt, saialill, angervaks, apteegitill, petersell, meliss, kummel jne. Samuti selgus, et sagedasemad haigused, mille puhul neid kasutatakse on seedehäired, gaasid, külmetushaigused, siseelundite raviks ning samuti isu parandamiseks või higistamise soodustamiseks.

Herbaariumi koostamisel sain kindlasti kogemuse võrra rikkamaks. Omalt poolt tahaksin soovitada teistelegi proovida teha kunagi herbaariumit. See on väga huvitav kogemus ja samuti ka kohutavat aega võttev.

Esimeses peatükis sain teada rohkem Energia talust kui firmast, millised teenuseid seal kasutada saab ning millega nad täpsemalt tegelvad.

Teise peatüki küsimusele, mis on ravimtaimed, sain vastuse. Ravimtaim on taim või taime osa, mida hinnatakse selle ravi-, maitse- või aromaatsete omaduste poolest.

Kolmandas peatükis huvitusin sellest, et kuidas ravimtaimed toimivad. Taim võib koosneda mitmest osast, igaüks nendest osadest võib sisaldada aktiivseid toimeained, mis annavad taimele tema raviomadused.

Neljandas peatükis uurisin taimede ajalugu, mis on väga pikk ja ulatub mitmeid aasta tuhandeid tagasi. Sain teada, et juba meie esivanemad kasutasid mõningaid taimi ravimise eesmärgil matkides loomade käitumist.

Viiendas peatükis soovisin teada, kuidas veel ravimtaimi on võimalik kasutada, sain teada, et erinevate teraapiatega. Laialdaselt on levinud õieteraapia, puuteraapia ja aroomiteraapia, mida kasutatakse üsna sageli, kuna abivahendid on kättesaadavad ja kasutamine lihtne.

Uurimistöös leidsin vastused oma küsimustele. Sain väga palju huvitavaid teadmisi juurde, mida kasutan edaspidigi. Kergema haiguse puhul kasutan looduslikke vahendeid, mitte ei neela tablette. Soovitan seda teistelgi teha!

Kasutatud kirjandus

- PAJU, AILI (2000). Aed ja mets kui apteek. Tallinn
- PAJU, AILI (2004). Ravimid roheluses. Tallinn.
- MINDELL, EARL (1992). Ravimtaime piibel. Tallinn.
- RAAL, AIN (2007). Teekond taimede taha. Tallinn: Elmatar.
- http://www.energiatalu.ee/?chgPage=energiatalu

•

HERBAARIUM

Apteegitill
(Foeniculum vulgare)

KASULIKUD OMADUSED:

- Seedimise abistaja, mis vabastab krampe ja gaase.
- Hea rögalahtistaja köha ja külmetushaiguste korral.
- Suudab parandada halba isu.
- Lõdvestab jäikasid ja valulikke liigeseid.

Kuidas kasutada:

SUU KAUDU

EKSTRAKT:

Segage 10 kuni 20 tilka ekstrakti veega. Päevase leevendava joogi jaoks kasutage sooja vett ja teelusikatäit mett.

VÄLISPIDISELT:

Õli võib määrida vajaduse järgi kahjustatud kehaosadele artriidist ja reumast põhjustatud valu leevendamiseks. (Mindell 1992:4)

Apteegitill
Foeniculum vulgare
Korjatud 08. august 2007
Korjatud Energia talust
Korjas Laura Fuchs

Harilik iisop
(Hyssopus officinalis)

KASULIKUD OMADUSED

- Hea rögalahtistaja köha ja külmetushaiguste korral.
- Vabastab gaase.
- Parandab isu.
- Hea kuristada valutava kurgu korral

Kuidas kasutada

SUU KAUDU

KUIVATATUD RAVIMTAIMED:

Segage 1 teelusikatäis pool tassis soojas vees. Köha korral jooge kuni 3 korda päevas. Valutava kurgu ja külmavillide korral kuristage kuni 3 korda päevas.

HOAITUS

Ärge võtke ilma arstiga konsulteerimata rohkem kui kahe nädala vältel. (Mindell 1992:57)

Harilik üsop
Hyssopus officinalis
Kõrjatud 27 juuli 2007
Kõrjatud Energia talust
Kõrjas Laisa Fuchs

Harilik raudrohi

(Achellea millefolium)

KASULIKUD OMADUSED

- Tugev põletikuvastane toim.
- Verejooksupeataja.
- Korrastab seedenäärmete tegevust.
- Hea sapiajati.
- Korrastab erituselundite põletikku.
- Tugev valuvaigisti. (Paju 2004:166)

Kuidas kasutada

SUU KAUDU

TEE:

Sisaldab raudrohuürti, suure teelehe ürti, peenestatud aedtilliseemneid või peenestatud linaseemneid. Võtta teesegu üks teelusikatäis, lisada klaas keeva vett ja lasta tõmmata pool tundi. Juuakse pool klaasi korraga enne sööki. Tõmmis peab olema jahtunud. (Paju 2004:170)

Harilik raudrohi
Archellea millefolium
Koljatud 18. august 2007
Koljatud Energia talust
Koljas Laisa Fuchs

Harilik vereurmarohi

(Chelidonium majus)

KASULIKUD OMADUSED

- Taandab sapipõiepõletikku, -koolikuid.
- Ravib jämesoolepõletikke, gastriiti.
- Toimib rahustavalt, langetab vererõhku.
- Tugev antibakteriaalne toime.
- Välispidiselt soolatüügaste, ekseemi, halvasti paranevate haavade vastu. (Paju 2004:92)

KUIDAS KASUTADA

SUU KAUDU

TEE:

Tõmmise valmistamiseks võetakse 1 teelusikatäis ürti klaasi vee kohta, lastakse tõmmata 15 minutit ja tarvitatakse 2-3 supilusikatäit enne sööki.

VÄLISPIDISELT

SALV:

Selleks võetakse värsket taimemahla, mis segatakse kuuma ülessulatatud searasva (10 grammi mahla ja 90 grammi värsket searasva). (Paju 2004:95)

Harilik verecurnarohi
Chelidonium majus
Korjatud 11. sept 2007
Korjatud Nurmussaare talust
Korjas Laisa Fuchs

Kortsleht

(Alchemilla vulgaris)

KASULIKUD OMADUSED

- Soodustab vere hüübimist, peatab verejooksu.
- Soodustab menstruatsiooni regulaarsust.
- Parandab isu.
- Vähendab vaginaalset ärritust.

Kuidas kasutada

SUU KAUDU

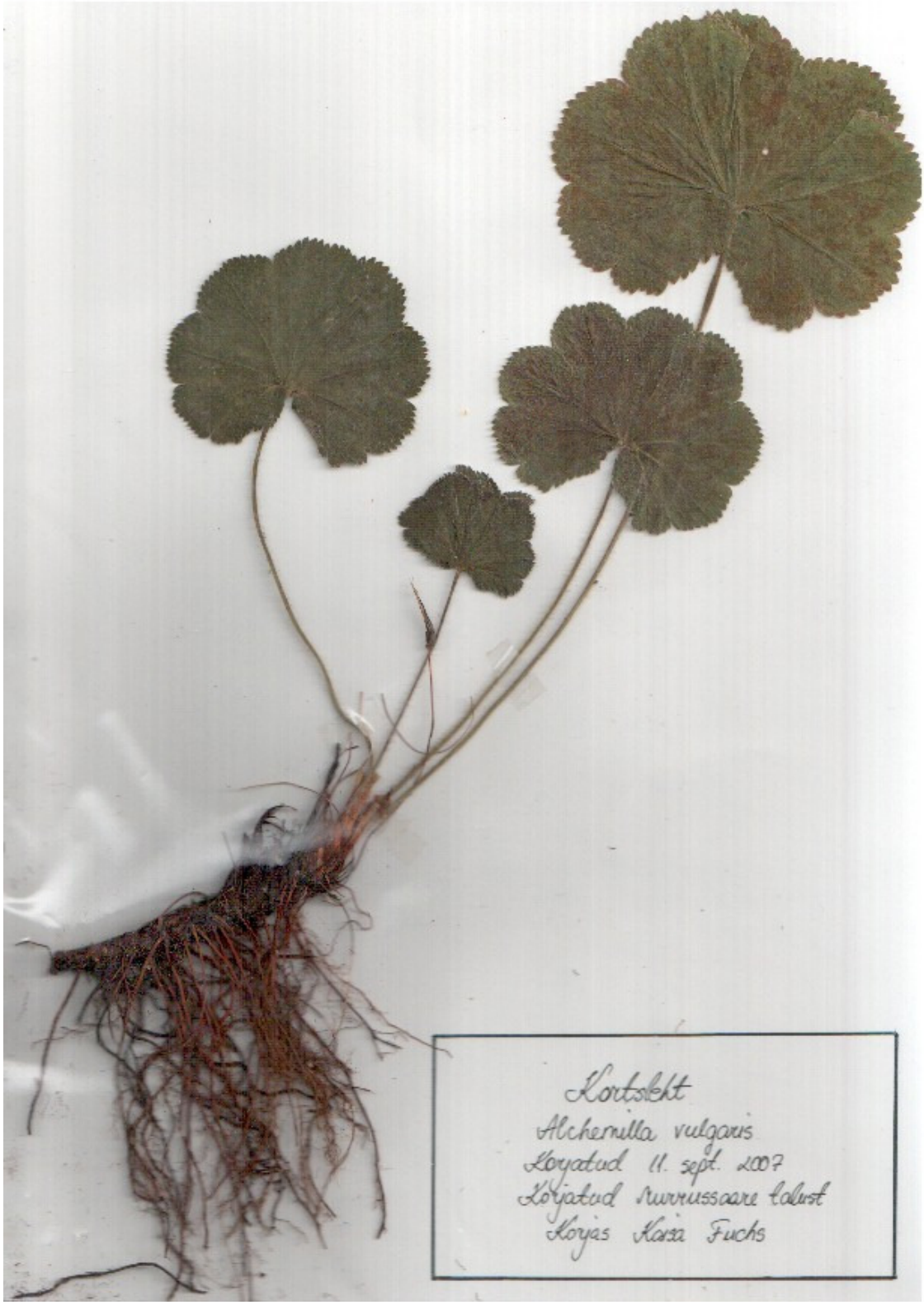
TEE:

Pange 1 supilusikatäis kuivatatud ravimtaimi kuuma vette (või teepalli). Kurnake. Jooge 1 tassitäis päevas.

VÄLISPIDISELT

EKSTRAKT:

Lahustage 5 kuni 10 tilka pooles liitris vees ja kasutage saadud lahust loputamiseks. Seda võib panna ka haavadele. (Mindell 1992:84)


Kortsleht
Alchemilla vulgaris
Koryatud 11. sept. 2007
Kõrjatud Nurmussaare talurst
Koryas Kersa Fuchs

Kummel
(Matricaria chamomilla)

KASULIKUD OMADUSED

- Hea seedimisele.
- Avaldab kehale lõõgastavat toimet.
- Traditsiooniline ravivahend reuma korral.
- Leevendab seljavalu.
- Hea vahend päikesepõletuste vastu. (Mindell 1992:86)

Kuidas kasutadaSUU KAUDU

EKSTRAKT:

Segage 10 kuni 20 tilka veega, võtke sisse kuni 3 korda päevas.TEE:

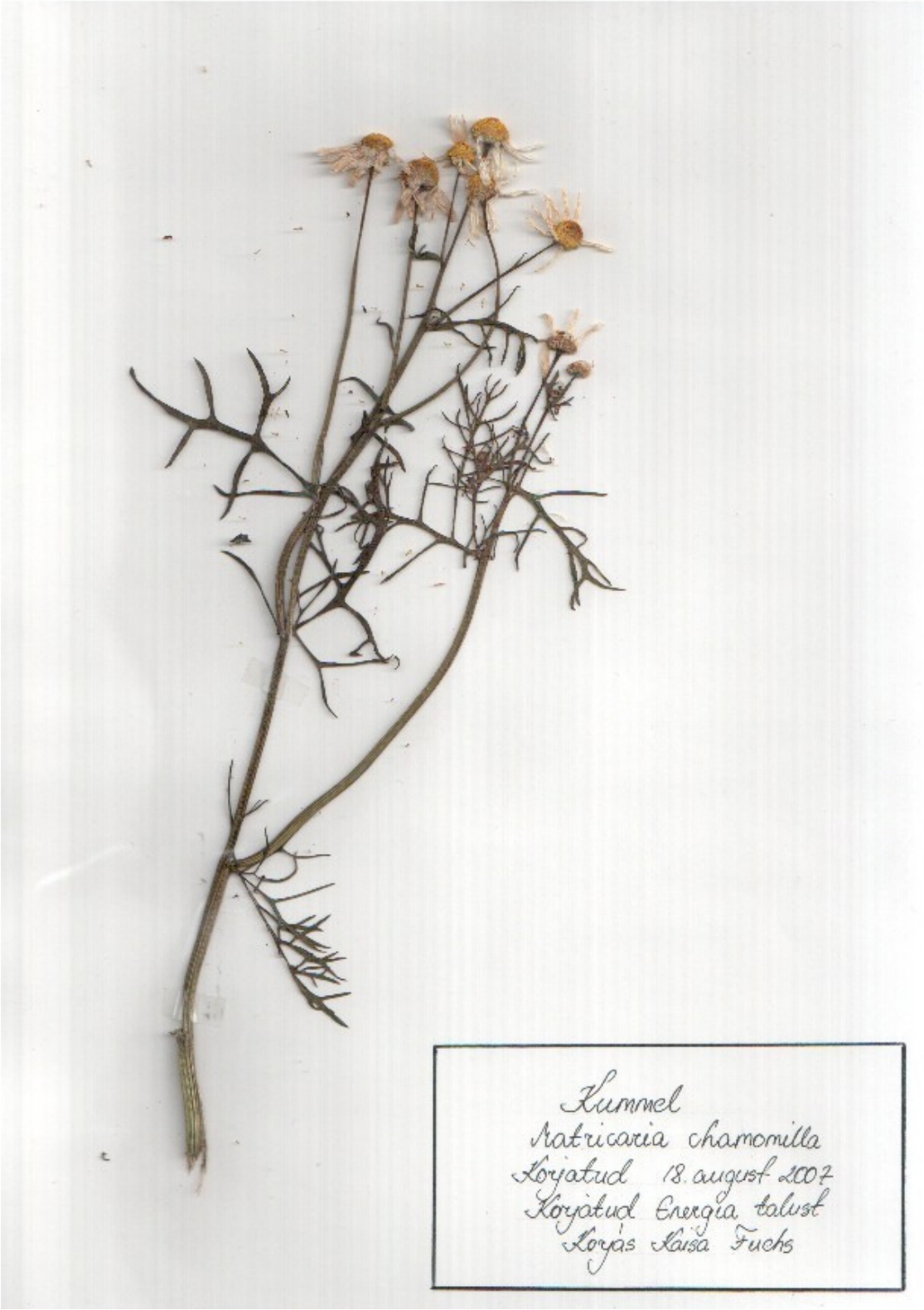
Jooge üks tass päevas.

HOIATUS

Kummel on karikakraliste sugukonna liige ja igaüks, kes on allergiline karikakraliste sugukonna teiste liikide vastu, sealhulgas ambroosia, peaksid sellest taimest eemale hoidma. Kui te ei ole eneses kindel, siis konsulteerige oma arsti või allergoloogiga.

HÜVA NÕU

Jooge igal õhtul enne magamaminekut tassitäis kummeliteed unerohuks. Tagab hea une. (Mindell 1992:87)


Kummel
Matricaria chamomilla
Koryatud 18. august 2007
Koryatud Energia talust
Koryás Marsa Fuchs

Naistepuna

(Hypericum perforatum)

KASULIKUD OMADUSED

- Hea ärevuse korral.
- Avaldab kehale rahustavat mõju.
- Leevendab emakakrampe.
- Soodustab nahahaavade paranemist.
- Aitab kehal võidelda viirusinfektsioonidega.

Kuidas kasutada

SUU KAUDU

EKSTRAKT:

Segage 10 kuni 15 tilka ekstrakti vedelikuga päevas.

HOIATUS

Kuigi puuduvad teated inimestega tekkinud probleemide kohta, võib see ravimtaim olla mürgine kariloomadele. Samuti põhjustab ta tundlikkust valguse suhtes, see tähendab, et kui te seda tarvitate, siis peaksite vältima päikese käes viibimist. (Mindell 1992:110)

Naistepuna
Hypericum perforatum
Korjatud 08. august 2007
Korjatud Energia talust
Koryas Kaisa Fuchs

Paiseleht

(Tussilago farfara)

KASULIKUD OMADUSED

- On köhavaigistaja, rögalahtisti.
- On hea higiajati külmetuse puhul.
- Sooltespasmide lõõgastaja.
- Nahapõletike taandaja. (Paju 2004:76)

KUIDAS KASUTADA

SUU KAUDU

TEE:

Ägeda köha vastu: Võetakse 2 supilusikatäit ürdisegu, millele lisatakse pool liitrit kuuma vett, jäetakse soojas seisma terveks tunniks ja võetakse kolm lusikatäit korraga köha taandamiseks. Seda tehakse pidevalt.

Kroonilise bronhiidi korral: Võetakse paiseleheürti, kanarbikuürti, sookailürti ja segatakse kokku. Võetakse 1 supilusikatäis segu, lisatakse klaas keeva vett, lastakse tõmmata pool tundi soojas ja tarvitatakse 2 supilusikatäit korraga 4 korda päevas. Sama rüüp (jahedana) võtab ära kõhuvalu. (Paju 2004:82)

Päiseleht
Tussilago farfara
Koryatud 11. sept. 2007
Koryatud Nurmussaare talust
Koryas Maisa Fuchs

Piparmünt

(Mentha piperita)

KASULIKUD OMADUSED

- Spasmidevastane vahend- hea krampide ja kõhuvalu korral.
- Vabastab gaase.
- Aitab kaasa seedimisele.
- Aitab vähendada migreenpeavalule iseloomulikku halba enesetunnet.
- Aitab unetuse korral. (Mindell 1992:122)

Kuidas kasutada

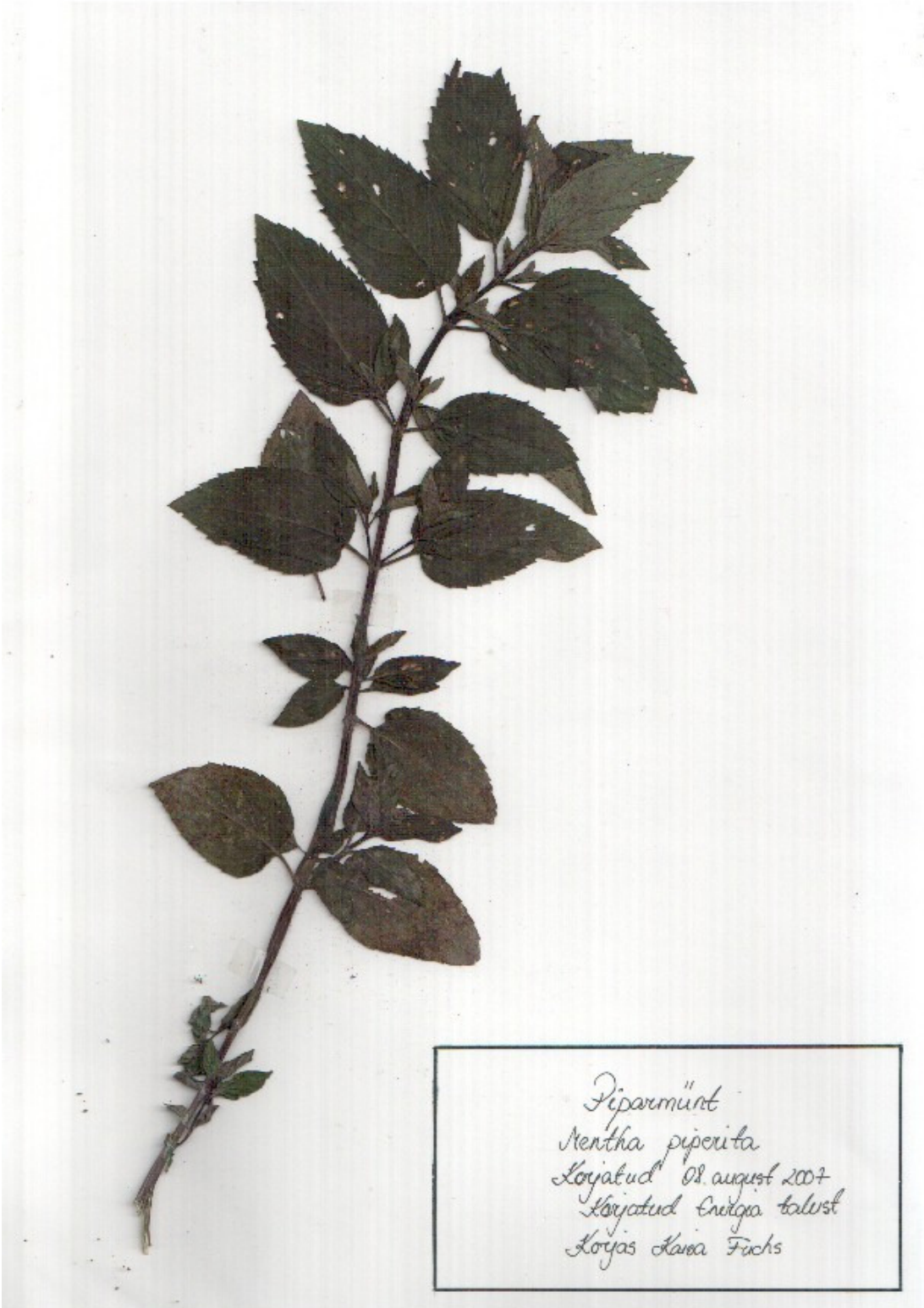
SUU KAUDU

TEE:

Jooge üks tassitäis päevas. Saadaval on paljud kaubanduslikud teed.

HÜVA NÕU

Peavalu korral jooge tubli tassitäis kanget piparmünditeed ja heitke 15 kuni 20 minutiks pikali. (Mindell 1992:123)


Piparmünt
Mentha piperita
Koljatud 08. august 2007
Koljatud Eneliga talust
Koljas Kaisa Fuchs

Saialill

(Calendula officinalis)

KASULIKUD OMADUSED

- Vähendab valu ja soodustab paranemist põletuste ja nahahaavade korral.
- Alandab palavikku.
- Leevendab vöötohatise korral valu.
- Vähendab menstruatsioonikrampe.

Kuidas kasutada

SUU KAUDU

KUIVATATUD TAIMED:

Tehke ühest kuhjaga teelusikatäiest kuivatatud ravimtaimedest tee. Jooge üks tass päevas.

EKSTRAKT:

Segage iga päev vedelikuga 10 kuni 30 tilka ekstrakti. (Mindell 1992:132)

VÄLISPIDISELT

Määrige iga päev kahjustatud piirkonnale õli või turustatud preparaati. Kõrvavalu korral asetage seda vatitupsuga kõrva.

HOIATUS

Ärge tarvitage raseduse ajal. (Mindell 1992:133)

Saialill
Calendula officinalis
Koljatud 08. august 2007
Koljatud Eriloqia talust
Koljas Kaisa Fuchs

Suur teeleht

(Plantago major)

KASULIKUD OMADUSED

- Langetab vererõhku.
- Võtab peavalu
- Hea veeajati.
- Viljatuse ravim.
- Taandab soolepõletikku.
- Stimuleerib maonäärmete tegevust.
- Võtab köha, on rögalahtisti.
- Haavade ja haavandite kiire parandaja. (Paju 2004:132)

KUIDAS KASUTADA

SUU KAUDU

TEE:

Kroonilise soolepõletiku korral: Sisaldab suure teelehe ürti, liht- naistepuna ürti ja raudrohu ürti. Võetakse 1 supilusikatäis ürdisegu, lisatakse klaas keeva vett, lastakse tõmmata pool tundi ja kurnatakse. Jahtunud tõmmist juuakse veerand klaasi korraga enne sööki. (vähemalt 4 korda päevas). (Paju 2004:137)

Suur teeleht
Plantago major
Korjatud 11. sept 2007
Korjatud Nurmussaare talust
Korjas Kaisa Fuchs

Veiste südamerohi

(Leonurus cardiaca)

Kasulikud omadused

- Mõjub rahustavalt.
- Parandab südametegevust.
- Langetab vererõhku.
- Menstruatsiooni soodustaja.
- Vähendab kilpnäärme üleproduktsiooni.
- Epilepsia-, neuroosivastane ravim. (Paju 2004:138)

Kuidas kasutada

SUU KAUDU

TEE:

Südamejõudluse suurendamiseks ja vererõhu langetamiseks: Sisaldab veiste- südamerohu ürti, viirpuuõisi ja melissiürti. Ürdisegust võtta supilusikatäis, lisada 300 ml keeva vett, lasta tõmmata 20 minutit ja kurnata. Juua veerand klaasi korraga kolm korda päevas enne sööki. (Paju 2004:141)

Veiste südamerohi
Leonurus cardiaca
Kõrgatud 27. juuli 2007
Kõrgatud Energia talust
Kõrgas Kärsa Fuchs

Resümee

„Ravimtaimedest meie elus“

Kaisa Fuchs
Suure-Jaani Gümnaasium
11A klass

Juhendaja:
Õpetaja Tiina Idla

Minu uurimistöö teemal „Ravimtaimedest meie elus” annab ülevaate tuntumatest rahvuslikest ravimtaimedest. Valisin sellise teema kuna käisin suvel tööl Energia talus, kus tegeletakse ravimtaimede kasvatamisega. Töö eesmärgiks oli teada saada rohkem ravimtaimedest ning nende mõjust inimese tervisele.

Töö koosneb 5 peatükist. Esimeses tutvustan Energia talu, millega seal tegeletakse ja milliseid teenuseid pakutakse. Teises peatükis huvitusin ravimtaimedest üldiselt. Kolmandas uurisin, kuidas ravimtaimed toimivad. Neljas peatükk räägib ravimtaimede ajaloost ning viiendas peatükis on juttu sellest, kuidas ravimtaimi veel saab kasutada. Otsustasin koostada ka herbaariumi mõningatest ravimtaimedest kuna tahtsin saada kogemuse võrra rikkamaks ja õppida täpsemalt, kuidas seda teha.

Uurimistöö oli väga pikka aega nõudev protsess, mille eesmärgiks oli teada saada täpsemalt ravimtaimedest. Selles uurimuses sain teda, et enim kasutatud taimed on piparmünt, saialill, angervaks, apteegitill, petersell, meliss, kummel jne. Samuti selgus, et sagedasemad haigused, mille puhul neid kasutatakse on seedehäired, gaasid, külmetushaigused, siseelundite raviks ning samuti isu parandamiseks või higistamise soodustamiseks.

Uurimuses selgus, et ravimtaim on taim või taime osa, mida hinnatakse selle ravi-, maitse- või aromaatsete omaduste poolest. Taim võib koosneda mitmest osast, igaüks nendest osadest võib sisaldada aktiivseid toimeained, mis annavad taimele tema raviomadused. Selgus ka, et ravimtaimi kasutatakse erinevate teraapiatena. Laialdaselt on levinud õieteraapia, puuteraapia ja aroomiteraapia, mida kasutatakse üsna sageli, kuna abivahendid on kättesaadavad ja kasutamine lihtne.

Uurimistöös leidsin vastused oma küsimustele. Sain väga palju huvitavaid teadmisi juurde, mida kasutan edaspidigi.