

Taimede tuntud või tundmatu vägi

Minu sõbranna ütleb sageli telefonijutu lõpetuseks, et keedab nüüd endale maateed. Mul pole õnnestunud teada saada, mida ta maatee all mõtleb: ta ei oska nimetada ühtki komponenti. Kahtlustan, et ta on laatadelt kokku ostnud mitmesuguseid taimesegusid – pärit nii maast kui puust – ja kõik ühte purki kokku seganud.

Mulle meeldib, et totaalse ökostumise vaimustuses on isegi taimetargad säilitanud tasakaalu. Heikki Krimm, kes on taimedega terveks ravinud kümneid ja kümneid inimesi, tunnistab, et on ise raskest haigusest tervenendunud tänu arstidele.

Krimm on seda meelt, et enne kui ka midagi väga looduslikku sisse süüa või juua, peaks inimene ikka teadma, mis toime sel taimel on. Kas see tõstab või langetab vererõhku, kas see taim on minule hea.

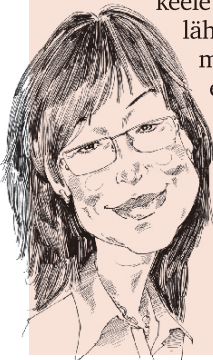
Mäletan, kui ühel hommikul ärkasin “pelmeeniga” silma all. Otsisin kapist kummelipaki ja lootsin pärast kompressi taas peeglile meeldida. Aga võta näpust! Hädavaevu nägin teise, lahtise silmaga minna silmaarsti vastuvõtule.

Tohter avas mu silmad ülekantud tähenduses: “Millest paistetus algas, on raske öelda, aga teil on kummeli vastu allergia. Nagu paljudel inimestel.”

Teine juhtum on mul seotud õietolmu sisaldava šokolaadiga. Tublisti üle ühe tüki eksotoilist šokolaadi söönud, oleksin nagu sõna otseses mõttes ka keele alla neelanud – lähema paari-kolme tunni jooksul ei suutnud ma teha piuksugi.

Siit moraal: usalda loodust, aga kontrolli. Enda peal.

KAJA PRÜGI



Loodusravi mitu tahku

Taimetark Heikki Krimm usub, et loodus- ja medikamentoosne ravi peaksid käima käsikäes, teineteist eiramata.

End lapsepõlve tagasi mõeldes ei mäleta Heikki Krimm, et talle oleks mõne haiguse puhul tabletti antud. Peres raviti kõike taimeteedega, vanaemal oli alati 15–20 liiki kuivatatud taimi käepärast.

Ometi on Krimm praegu seda meelt, et kõiki haigusi taimeväega ei ravi. Ravimtaimeteed on omal kohal kõha, nohu, kurgu kerge punetuse ja muude kergemate haigusümptomite puhul. Lisaks on võimalik taimedega mõjutada mõningaid seedetrakti häireid ja nahaprobleeme.

Kuid tõsisemate näidustuste korral tuleks viivitamatult pöörduda arsti poole. “Kui joote mõnest haigusest lahti saamiseks kaks kuud ravimtaimeteed ning paranemist pole märgata, võib arst siis tõdeda, et parim ravimisaeg on kahjuks möödas, lisaks tuleb juba tegelda tüsistustega. Silmas tuleb pidada ka seda, et ravimtaimed pole kindlasti antibiootilised.”

Teisalt usub Krimm, et tänapäeval on arstidki loodusravis nõnda targad, et oskavad soovitada kombineeritud ravi.

Ingver on tähtis juurikas

Paljud teadlased peavad ingverit kõige täiuslikumaks inimorganismi mõjutajaks. Hiina köögis on ingver põhiline maitseaine, seda pannakse nii toidu sisse kui lisatakse teele.

“Ameerikas on üks instituut, kus uuritakse paljusid taimi väga põhjalikult,” teab Krimm. “Ingverist on leitud 312 keemilist ühendit ning iga ühendi puhul on kirja pandud selle võimalik toime.”



SHUTTERSTOCK

Ingverit peetakse üheks täiuslikeimaks inimorganismi mõjutajaks taimeriigis.

Näiteks leidub ingveris aineid, mis on ennetava toimega mõningate kasvajate puhul. Mina olen kasutanud ingverit väga paljude tõmmiste komponendina, et mõjutada teatud negatiivseid protsesse positiivses suunas.”

Eesti muutuvast kliimast on kasulik teada, et ingver toodab meie kehas sisemist soojust. Samuti on täheldatud, et ingver aitab toitu seedida.

Taime mõju peaks teadma

Teadupärast ei anta farmakoloogilistele ravimitelegi garantiid, et need kõigile inimestele ühtmoodi (või üldse) mõjuvad. Sama peab teadma ka loodustoodete kohta.

Eelkõige mõeldakse ehk selle peale, kas mingi taimetee tõstab või langetab vererõhku. “Üks huvitav taim on hibisk. Tema kohta peaks teadma, et soe hibiskitee tõstab mingil määral vererõhku, jahutava toimega külm tee aga langetab,” räägib Krimm.

Järg lk 740