

Külmetuse vastu tuttavate taimedega

Meliss, piparmünt, liivatee, astelpaju, must sõstar, pärn – kõik vanad tuttavad, kuid nende võime tõbesid tõrjuda väärub ikka ja jälle meelde-tuletamist.

Meliss

Antiikaja arstid hindasid melissi kõrgelt kui elutahet tugevdavat ja rõõmsaks tegevat taime. Alpidest põhja poole jõudis meliss munkade vahendusel. Algul joodi temast tehtud teed kloostrites, siis sai sellest kuninglikes lossides valitsejate jook. Tänapäeval on meditsiin melissi taasavastanud ja kogu maailmas tunnistatakse teda kui ravimtaime.

Kui organismi on tabanud gripiviirus, siis on haigust kergem taluda, kui tarvitate haiguse ajal 4–6 tassi melissiteed päevas.

Melissist on abi palaviku ja peavalu korral ning ta on üldtugevdava toimega.

Tee valmistamiseks võtke üks supilusikatäis ürtil klaasi kuuma vee kohta (melissi ei keedeta!), laske soojas 10 minutit tõmmata ja jooge kuumalt.

Piparmünt

Piparmünt on üks vanemaid kultuurtaimi, looduslikult teda kasvamas ei



REPRO

leia. Kui jõe ääres või nõmmel jalutades tõuseb ninna mündilõhna, on selle levitajaks põldmünt või nõmmemünt.

Piparmündi kodumaaks peetakse Hiinat, taim oli tuntud ka vanas Egiptuses ja Kreekas.

Piparmünditee aitab ravida närvisust, unetust, kõhuhädasid, peavalu jm.

Piparmünditee valmistamiseks võtke kaks teelusikatäit pulbriks peenestatud ürtil klaasi keeva vee kohta, hoidke kaanetatult 7–8 minutit, kurnake.

Liivatee

Eestis kasvavad nii aed-liivatee kui ka nõmm-liivatee, nende ravitoime on sarnane. Liivatee on olnud iidetest aegadest lugupeetud, teda kasutati usurituualides. Ladinakeelne nimetus *thymus* on tuletatud sõnast, mis tähendab hinge ja eluhingust, sest tal olevat võime anda inimesele elu tagasi.

Liivatee on üks paremaid köharohutusi lastele. Kasutatakse hingamisteede põletiku, bronhiidi, kopsupõletiku korral. Teda tuntakse ka kui rahustavat, valuvaigistavat ja und taastavat taime.

Gripi, hingamisteede põletike ja köha korral võtke supilusikatäis ürtil klaasi keeva vee kohta, laske 8–10 minutit tõmmata ja jooge soojalt.

Kui soovite liivateed lihtsalt nautida, on sobiv kogus üks teelusikatäis

ürtil klaasitäie keeva vee kohta, mida laske kaane all tõmmata 5–7 minutit.

Astelpaju

Astelpaju kui mõjusat ravivahendit tunti juba Antiik-Kreekas. Oma ladinakeelse nime *hippophae* on astelpaju saanud Kreeka hobuste järgi, kelle karv hakanud pärast astelpaju lehtede söömist läikima. Astelpaju leviala on lai: leidub Aasias, Lõuna- ja Ida-Siberis, Kaukaasias, Lääne-Euroopas.

Astelpaju stimuleerib immuunsüsteemi, sellepärast soovitatakse teda tarvitada üldtugevdava vahendina gripi ja külmetushaiguste ajal.

Must sõstar

Mustal sõstral pole aristokraatlikku minevikku, vanas Egiptuses, Kreekas ja Roomas teda ei tuntud. Tema kodumaa on Lääne- ja Kesk-Euroopa. Ravimtaimena mainitakse teda esimest korda XII sajandil. Raviks kasutatakse marju, lehti, pungi, õisi, varsi. Kuivatatud marjades säilivad vitamiinid hästi.

Kuum mustasõstrajook on mõjuv vahend külmetushaiguste korral. Lehteest on abi hingamisteede katarril, gripi, bronhiidi ja teiste tõbede korral.

Külmetushaiguste korral võtke 1 tl kuivatatud lehti, lisage klaas keeva vett, laske 5 minutit tõmmata ja jooge päeva jooksul 2–3 tassitäit.

Pärn

Meie rahvas tunneb pärnaõisi kui head higistamapanevat ja palavikku alandavat ravimit külmetuse korral. Hingamisteede haiguste puhul saab poorid lahti kange pärnaõieteega. Selleks võtke kaks supilusikatäit peenestatud pärnaõisi, lisage 1 klaas keeva vett, laske veerand tundi soojas seista ja jooge kuumalt.

Pärnaõieteel on ka rahustav toime.

Refereerinud
VIVIKA VESKI

Allikas: Aili Paju "Aed ja mets kui apteek", Maalehe Raamat

HÜVA NÕU

Astelpajumarjade "üledoos" võidab tõve

Santa Maria kokk Angelica Udeküll ütleb, et alati, kui ta tunneb, et on külmetunud ja hakkab haigeks jääma, valmistab endale astelpajujoogi. Ta purustab astelpajumarjad saumikseriga, segab hulka sooja vett ja mett ning joob saadud segu korraga ära.

Astelpajumarjad sisaldavad nõnda rohkesti C-vitamiini, et nendega soovitatakse üldjuhul mitte liialdada, ent tervise kiireks turgutamiseks võib selline suur kogus olla just asjakohane.