

Ilus ravitseja lilleamplis

SVEN ARBET

**Aianduskeskuste suvelille-
osakondades on müügil
uus põnev ripptaim
Gymnostemma pentaphyllum,
mille lehtedest saab teha
ka tervistavat taimeteed.**

Ilusat eestikeelset nime sel nõtkete väätidega ripptaimel veel pole. Inglise keeles kutsutakse teda nimega *sweet tea vine*, maailmas tuntakse ka kui viie-lehe-žensenni.

Looduslikult kasvab *Gymnostemma pentaphyllum* Lõuna-Hiinas, Põhja-Vietnami, Lõuna-Koreas ja Jaapanis.

Hiinas on seda kauni välimusega liaani kasutatud sajandeid kui universaalset tervistajat. Temast tehtud tee on hea toonikum. See sisaldab rikkalikult antioksüdante, mis aitavad vananemise vastu. Hiinas joodavat sellist teed kohe mitu tassi päevas, seal kutsutakse taime lausa surematuse ürdiks.

Lisaks noorendavale väele tugedab viie-lehe-žensenni immuunsüsteemi, vähendab halva kolesterooli sisaldust veres, reguleerib rasvade ainevahetust, madaldab kõrget vere rõhku, pärsib vähirakkude arengut jne. Teda on kasutatud diabeediravis. Häid omadusi on veel rohkelt. Taim sisaldab rohkelt aminohappeid, vitamiine ja mineraalaineid (Se, Mg, Zn, Ca, Fe, K, P, Mn jne).

Võrdlus žensenniga tuleneb sellest, et *Gymnostemma pentaphyllum* sisaldab ühendeid, mis on väga sarnased žensennis sisalduvaiga, viimasega võrreldes on neid aga mitu korda rohkem. Number 5 nimes viie-lehe-žensenni viitab aga liitlehele, kus on viis lehekest, see on andnud ka ladinakeelse liigiepiteedi.

Ida-Aasiast pärit vääntaime võib kasutada ka ronivana. Ülespoole ronimiseks kinnitub ta tugelele köit- raagudega.

Viie-lehe žensenni on lühiealine rohtne püsik, mis tahab talvel jahedas kohas puhata. Meil on teda mõttekam kasvatada suvikuna. Ta vajab palju päikest ja vett hästi läbi laskvat mulda.

Ootamatu on see, et ta kuulub kõrvitsaliste sugukonda, kus on näiteks meile tuntud kurk, kõrvits ja melon. Taim on kahesuguline, seemnete saamiseks on vaja nii emas- kui isastaimet.

Oma kiire kasvu tõttu on *Gymnostemma pentaphyllum* suurepärase amplitaim – juba kuu ajaga kasvatab



Gymnostemma pentaphyllum – ilus ja kasulik amplitaim.

ta soodsates tingimustes umbes meetrise lopsaka “saba”. Lisaks on ta ka kuivalembene.

Suuremasse amplitaimi või aiavaasi võib talle seltsiks panna veel teisigi ravimtaimi, millest saab teed teha. Sellise nutika idee peale tuli näiteks Sepa aiandustalu Harjumaal, kelle nelja ürdiga taimeteempleid võib müügil leida suuremates aianduskeskustes.

Koos viie-lehe žensenniga võivad ühes potis olla eri kombinatsioonides aed-liivatee, aedsalvei, harilik piparmünt, indiaani piparrohi või sidrunmeliss.

Nii saab ostja valida just talle sobivaima maitsebuketitaimete tege- miseks.

Allikas: internet