

# Ingver lillepotis

Ostsin endale paar suuremat ingverijuurt. Üht neist ei tarvitanud ma kohe ära ja see jäi kilekotti seisma. Nüüd märkasin, et ingverijuur oli roheline idu külge võtnud ja juured välja ajanud. Mis ma selle juurikaga teha võiks? Kas tast saaks asja, kui ma selle näiteks potti pistaksin? Millist mulda ja kasvutingimusi see vajab?

Vastab

**JAAN METTIK**

**K**ui olete toataimega n-ö sina peal, on kindlasti mõtet võrsusid ajama hakanud ingveririsoom potti pista. Eialgu, kuni võrsed pole veel täie jõuga kasvama hakanud, peaks see nõu olema suhteliselt väike ning kastagi tuleks ettevaatlikult. Istutussügavus peaks olema umbes nagu iiristel – kas risoom vahetult mullapinna alla või isegi nii, et selle “turi” mullast välja ulatuks.

Siis kui taim aga täie hooga kasvav alustab, istutage ta ümber suurde potti ning viljakasse, hea veelä-

bilaskvusega mulda. Mida viljakam see on, seda kiiremini ning lopsakamalt taim kasvab. Istutusnõu võiks olla pigem lai ja madal, sest ingveritaimemeeldib oma potis laiutada. Kasvuperioodil (kevadest ning suvel) kastke teda külluslikult ning väetage kord kuus. Võite oma ingveritaimet suveks ka õue, sooja, otsese päikese ning tuule eest varjatud paika või kasvuhoonesse tõsta. Taim võib isegi otse peenrale istutada, kuid sellisel juhul on tema sügisene tupatoomine palju keerukam. Esmalt üles kaevata, siis potti istutada...

**Ingverijuur on võimas ravimtaim.**

Taim tuleb tuppa tuua enne esimesi öökülmi. Kuigi mulda peitunud risoom võib need ka üle elada, siis kindlasti mõjuvad miinuskraadid lopsakatele võrsetele hävitavalt.

Talveperioodil tuleks taimi kasta tagasihoidlikult ning väetamise võib sootuks lõpetada. Kui siiski tahate taimetele sel ajal midagi mõnusat pakkuda, võite teda aeg-ajalt piserdada ning lehtedelt tolmu pühkida.

Samuti peaks taim asuma võimalikult valgusküllases paigas.



## TASUB TEADA

# Terviseturgutust ingverist

**Vürtsikas ja omapärase maitsega ingver on mitmekülgselt kasulik. Värskest riivitud ingverijuur koos küüslaugu ning meega toob kiiret leevendust külmetuse ja gripi puhul.**

Teaduslikud uuringud on tõestanud, et juurel on märkimisväärne põletikuvastane toime, mis muudab selle artriidivalude korral aspiriini tüüpi ravimitele heaks asendajaks.

Gripi, köha ja viirushaiguste puhul aitab ingverijuuretee, mida võib kombineerida teiste ravimtaimedega nagu kaneel, küüslauk ja lagrits.

Üldteada ja ka teaduslikult tõestatud on ingveri mõju seedimisele. Ingveriekstrakt aitab operatsioonijärgse iivelduse ja oksendamise vastu, samuti meresõidul ajal. Lihtsalt



**Troopikas kasvatatakse ingverit istandustes.**

võtke tükk ingverit suhu ja närige, või keetke sellest teed, lisades kahe sentimeetri pikkusele kooritud ja väikeseks hakitud juurele sidrunikoort ning liiter vett. Laske kümme minutit keeda, juues võib lisada veidi mett.

Rasedad naised peaksid kindlasti enne arstiga nõu pidama, kui iiveldust ingveriga leevendama hakata tahavad. Ingveri võimalikku ohtu rasedusele pole veel piisavalt uuritud.

Ingver stimuleerib seedetgevust, leevendab spasme, aida-

tes kõhukrampide, voolmete ja kõhulahtisuse puhul.

Ingver ei mõjuta kesknärvisüsteemi. Ingver rahustab seedetrakti kohe ega tee uimaseks.

Ingverist on kasu kehvast vereringest põhjustatud seisundite korral ning selle tõmmise, tinktuuri või kapslite tarvitamine annab märgatavaid tulemusi perifeerse vereringesüsteemi stimuleerimiseks.

**TT**