

Sidrunilõhna igast ilmakaarest

Sidrunilõhnalistest taimedest saab abi üleväsimuse vastu ja nende aroom annab hea une. Milliseid taimi võiks aias kasvatada?

Juba Tiibeti ja Vana-Hiina kultuurist on teada, et sidrunilõhn võtab maha halva väsimuse ja soodustab sügavat und. Aroomteraapias on sidruni-, lavendli- ja sandilõhn võrdselt aukohal. Kõiki neid lõhnu soovitatakse kasutada magamistoas ja aroomivannides.

Allpool kirjeldatud taimedest valmistatud teed kasutage pool tundi enne magamaminekut, nende vanikutega aga ehtige magamistuba. Mõne kuivanud taimevihakese võib pista õhtul vannivette. Sellist vanni (veesoojus 36–38°) võtke pool tundi enne magamaminekut 20 minutit ja pugege soojas raske teki alla.

■ **Hiina sidrunväändnik** (*Schizandra chinensis*) on puitunud varrega 4–10 m kõrgune liaan ning muutub õnneks ka meie aiapidajate seas aasta-aastalt üha populaarsemaks. Tema vartel, lehtedel ja õitel on tugev sidrunilõhn, mis eriti tuntav pärast soojas suvevihma.

Üks väärt kannab nii isas- kui emasõisi. Mida pikemaks saab väärt kasvatada, seda rohkem emasõisi ta moodustab ja seda suuremaks kujuneb saak.

Taim on risttolmleja ja viljade saamiseks on vaja mitut taimet koos kasvatada. Ta õitseb juunis, viljad valmivad septembris. Need meenutavad mõneti väikseid säravaid punase sõstra kobaraid. Küpsed kobarad varisevad kergesti ja seepärast tuleb saaki pidevalt koristada.

Kui selline meelipaevu kobar aga suhu pista ja hoolikalt läbi närida, tahaks kogu selle väärtuse välja sülitada: tundub, nagu oleks mingit ravimpalsamit või seesamnulu vaiku suhu toppinud.

Sügisel on õlgkollaste lehtede ja säravpunaste marjadega sidrunväändnik ehteks igale aiale. Hiinas ja Jaapanis, kust taim pärit, soovitatakse sid-



runväändiku vilju tarvitada väsimuse ja kurnatuse korral. Vanasti võeti neid kaasa pikkadele sõja- ja jahiretkedele.

Taime seemnetest eraldatud keerukas aine skisandriin reguleerib inimese ainevahetust ja stimuleerib-toniseerib närvisüsteemi. Teda on soovitatud kasutada astma- ja köharavimina, sügavõime tõstjana, maksa- ja neeruhaiguste raviks. Seemnepulber ravib edukalt nii liighappesust kui -aluselisust, olles universaalne looduslik maohappe regulaator.

NB! Ateroskleroosi ja hüpertooniat põdevatele inimestele on sidrunväändnik vastunäidustatud, sest võib esile kutsuda vererõhu järsu tõusu. Teda ei soovitata ka südamehaigetele ja unepuuduse all kannatajatele.

Ise olen sidrunväändiku lehti kõige rohkem kasutanud kurgi ja tomati hapendamisel ning teinud temast ka teed. Lehed korjake augusti algul

ja kuivatage õhukese kihina varjulises õhurikkas kohas. Toniseeriva ja vitamiinirikka tee valmistamiseks võtke 10 g kuivatatud lehti, millele valage 1 liiter keeva vett ja laske kaane all tõmmata.

■ **Sidrunmeliss** (*Melissa officinalis*) on huulõieliste sugukonda kuuluv rohtne püsik võib meil anda 2–3 saaki. Lehti koguge kindlasti enne õite puhkemist. Talveks vajab ta kergest kuu-seokstega katmist. Ilusamad taimed võib aga sügisel potti istutada ning panna talveks kõõgi aknalauale ehteks ja maitsetaimena kasutamiseks.

Melissil on palju häid omadusi. Tänu õrnale sidrunilõhnale on tal eelkõige rahustav toime, tugeva annuse puhul toimib lausa unerohuna. Usutakse, et meliss pikendab noorust ja hoiab ära veresoonte lupjumise.

Meliss on valuvaigisti, spasmiid ärahoidja, seedimise soodustaja ning aitab gaasi-, kõhuõõne- ja menstruaalsioonivalude korral. Ta parandab mälu- ja meelejõuet ja vähendab migreeni. Kõrgenenud vererõhu korral väheneb peavalu ja kumin kõrvus, vererõhk langeb mõõdukalt.

Taimeteed jaoks võtke 1 supilusikatäis kuivatatud ürte 1 klaasi kuuma (mitte keeva!) vee kohta. Laske sel soojas tõmmata 10 minutit ja jooge kuumalt. Kui kannatate unepuuduse

