

Päevakübarad teevad terviseiga imet

Päevakübara (*Rudbeckia*) perekonda kuulub üle 40 liigi, mis kõik kasvavad looduses Põhja-Ameerikas.

Meie koduaedades on levinud peamiselt kollased liigid ning viimasel ajal ka punane päevakübar ehk siilkübar (*Rudbeckia purpurea* sün. *Echinacea purpurea*), väga tunnustatud ravimtaim.

Päevakübaraid iseloomustab jõuline kasv ja suur puhmik ilusate korvõisikutega, mis asuvad varre otsas enamasti üksikult. Õisikupõhi on kumer, moodustades õielehtedega võrreldes kõrgel asuva "kuhja". Pikad keelõied asetsevad ühes reas.

Punane päevakübar ehk purpur-siilkübar pärineb Põhja-Ameerika

preeriast, kus on leidnud indiaanlaste seas laialdast kasutamist ravimtaimena. Kultuuris kasvatatud alates 1692. a.

Raviomadused ja biokeemiline koostis

Siilkübar on väga hinnatud ravimtaim, teiste päevakübarate kohta vastavaid andmeid ei ole. Punase päevakübara toimeaineid on põhjalikult uuritud, taimes on leitud glükosiide, eeterlikke õlisid, vaike, mõruaineid, suhkruid, C-vitamiini, mikroelemente jm.

Kõige tähtsamaks on peetud tema võimet tõsta organismi vastupanu haigustele. Katsetega on tõestatud, et siilkübar suurendab valgete vereliblede arvu, mis omakorda tõkestab põletike

KAUNISTA

Päevakübarad toidus

Kõikide päevakübaratega võib kaunistada toite, õielehti aga segada toorsalatitesse ja puistata boolinõusse. Suppi või hautisesse on soovitatav lehed hakkida ning lisada enne roa lõplikku valmimist.

teket. Seetõttu on temast kasu AIDS-i ravimite koostises. Taimes olevad toimeained takistavad ka viiruste levimist, mistõttu temast tehtud preparaat kasutatakse viirushaiguste raviks.

Ameerika põliselanikud tarvitasid siilkübara juuri haavarohuna ja tohterdasid temaga maohammustusi.

REPRO

