

RAVIMTAIMED

Taimi hakati haiguste raviks kasutama juba 5000 aastat tagasi. Eriti arenenud oli taimemeditsiin Hiinas, kus kasutati haiguste raviks vähemalt 240 erinevat taimeliiki. Praegu on umbes 40 % kasutatavatest ravimitest taimse päritoluga või sisaldavad taimseid toimeaineid.

Tervisele võib halvasti mõjuda ka ravimtaime liiga suur kogus. Mõne haiguse puhul on mõned taimed vastunäidustatud, kuna need võivad haiguse kulgu hoopis raskendada. Samuti kutsub osa taimi esile allergiat. Seetõttu tuleb hoolikalt järgida kõiki ravimtaimede kogumisega ja kasutamisega seotud reegleid.

Erinevates taimedes on erinevad toimeained. Seega on vaja täpselt teada, milliseid taimi milliste haiguste raviks kasutada.

Sõltuvalt sellest, millistes taimeosades on toimeaineid kõige enam, kasutatakse taime õisi, vilju, lehti, juuri, koort jm

Ravimtaimede kogumine

Minnes metsa või niidule ravimtaimi korjama, on vaja kinni pidada kindlatest reeglitest, et loodusele ega inimestele mitte kahju teha.

Koguda ei tohi looduskaitsealuseid liike.

Korjata tohib ainult tuntud taimi. Kui tekib kahtlus taime liigi suhtes, on parem see hoopis korjamata jätta. Koguda võib ainult seda osa taimest, mida on vaja: õisi, vilju, lehti või muud.

Korjata tuleb õigel ajal - siis on toimeaineid kõige rohkem: kas kevadel, suvel või sügisel, hommikul või päeval.

Alati peaks osa taimi kasvama jätma, et liik sellest kohast ei kaoks. Järelikult on kõige õigem korjata seal, kus seda liiki on massiliselt.

Kui tegu on mürgise taimega, tuleb olla eriti ettevaatlik - koguda võib ainult lubatud taimeosa, pärast pesta kindlasti käed, mitte panna neid suhu ega silma. Ravimtaimi on õige korjata õhku läbilaskvasse kotti või pealt lahtisesse nõusse.

Taimi tohib korjata vaid kohtadest, mis pole saastatud, mis asuvad autoteest vähemalt saja meetri kaugusel ja eemal saastavatest tööstusettevõtetest.

- | | |
|---------------|--|
| Pungad | Kogutakse kevadel koos okstega enne lehtede puhkemist. Pungad eemaldatakse peale okste kuivamist. |
| Koor | Kogutakse enamasti noortelt okstelt varakevadel kuni pungade puhkemiseni (kui mahlad liiguvad). Sel ajal on toimeaineid kõige enam ja koor on lahti. |
| Lehed | Kogutakse ainult täiskasvanud lehti enne taime õitsemist või õitsemise ajal. Igihaljaste taimede lehti võib korjata ka varakevadel, kui lumi sulab. Kogutakse kuiva ilmaga, enne lõunat. |

Õied

Kogutakse õitsemise algul (kõige parem, kui õitest on lahti alles 1/3), kuiva ilmaga, enne lõunat käega või kääridega.

Ürt

Kogutakse õitsemise algul kuiva ilmaga. Ürdi pikkus sõltub ravimtaime liigist - mõnel korjatakse kogu taim (põldosi), mõnel ainult ladvaosa (raudrohi). Lõigatakse kääride või noaga, et mitte käega katkumisel taime koos juurtega üles tõmmata.

Juured ja risoomid

Kogutakse sügisel peale seemnete valmimist (harvem kevadel enne õitsemist). Osa juurest peab vegetatiivseks paljunemiseks mulda jätma. Juured kaevatakse, pestakse veega, eemaldatakse maapealne osa ja kuivanud ning haigestunud juureosad. Suuremad juured lõigatakse pooleks. Kogumise ilm pole oluline.

Eosed

Korjatakse terved eospead niiske ilmaga, sest siis ei lenda eosed laiali.

Seemned

Korjatakse enne lõplikku valmimist koos varrega. Vajavad järelvalmimist.

Viljad

Kogutakse täiesti valminult, sest siis on neis suhkruid ja mitmeid teisi toimeaineid kõige rohkem. Sobivaim aeg on hommik või õhtu. Ülevalminult viljade säilivusaeg väheneb.

Ravimtaimede kuivatamine

Ravimtaimi tuleb kuivatada kohe pärast kogumist ja puhastamist (hiljemalt 3...4 tunni möödudes).

Sobivaim temperatuur selleks on 25...30 kraadi. Ruum peab olema tolmuvaba ja õhutatav. Taimi kuivatatakse paberil, papil või puukastis, aegajalt segades.

Ei tohi kasutada trükikirjaga paberit, millelt võib eralduda mürgist trükivärvi. Õige on kuivatamine pimedas (võib taimed katta paberiga).

Kuivatamisel peab säilima taime värv, lõhn ja maitse. Taim on kuiv, kui ta tundub käes katsudes kerge, õied ja lehed lagunevad kergesti, juured ja varred murduvad krõpsuga, viljad ei kleepu kokku.

Hea on kuivatada lehti ja pungi koos võrsetega, marju kobaratena, lehti lühikese rootsuga.

Ravimtaimede säilitamine

Ravimtaimi säilitatakse paberkottides, klaasnõudes või kastides, mis lasevad õhku läbi. Hea oleks pakend varustada kogumisandmetega: milline taimeliik, millal ja kust korjatud.

Erinevad taimeosad säilivad õige kuivatamise ja säilitamise korral erinevalt: koor 3...4 aastat, õied 2...3, lehed 2, viljad 2, ürt 2...4 aastat.

Kauemaks riiulile unustatud ravimtaimed võib ära visata, kuna nende toime on nõrgenenud ja taimed ise vananenud.

Kasutatud kirjandus

<http://bio.edu.ee/taimed/general/indexravim.html>