

RAVIMTAIMED

Raudnõges

Raudnõgese lehed on ümarad. Taim on 15 kuni 60 cm kõrge. Raudnõgese vars on püstine. Lehed ja vars on kaetud kõrvetavate karvadega. Õied on väikesed ja rohelised. Õitseb juunist oktoobrini. Raudnõgese tee puhastab vere mürkainetest ja korrastab ainevahetust.

Raudnõges aitab ka rauapuuduse vastu. Raudnõges on külmetuse ja palavikuvastane. Raudnõges on 1-aastane taim.



Raudnõgesest tehakse ka nõgeseõlu, suppi, siirupit ja veini.

Mõistatus: „Mis kõrvetab, aga põlema ei pane?“.

Õige vastus: Nõges

Elis ja Katarina

Kibuvitsamari



Kibuvitsamarja tee on tõhusaks abimeheks mao- ja kaksteistsõrmik haavandtõve, naistehaiguste, avitaminoosi, kõrgvererõhutõve ja ateroskleroosi profülaktikaks, mitmete ägedate ja krooniliste haiguste puhul, kui nendega kaasneb C-vitamiini kaotus. Kibuvitsa preparaate kasutatakse nakkushaiguste, kehvveresuse, luumurdude, potentsi tõstmise, unehäirete, bronhiidi, tuberkuloosi, põiekivide, maokatarri, maomahla alahappesuse ja fermendi vaeguse, neeru ja põiehaiguste ning tursete korral. Meega keedetud kibuvitsa õielehtedega ravitakse roosi. Sügisel kogutud juurtest tehtud tõmmisega ravitakse põiepõletikku, reumatismi ja neerukivitõbe. Kibuvitsamarjadest tehtud õliga tehakse kompresse haavandite, haavade, kriimustuste jm kehavigastuste puhul. Juba 2-4 kibuvitsamarja suudab korvata meie C-[vitamiini](#) vajaduse päevas. Nad suudavad parandada ka ainevahetushäireid ja südame- ja veresoonekonna haigusi. Kibuvitsapreparaatidel on kuse- ja sapieritust ergutav, üldtugevdav, põletiku- ja ateroskleroosivastane ning verejooksu peatav toime, nad reguleerivad organismis toimuvaid hapendumisprotsesse, suurendavad hormoonide sünteesi, fermentide aktiivsust ja kudede uuenemist. Tõstavad organismi vastupanuvõimet väliskeskkonna ebasoodsaile tegureile ergutav, üldtugevdav, põletiku- ja ateroskleroosivastane ning verejooksu peatav toime, nad reguleerivad organismis toimuvaid hapendumisprotsesse, suurendavad hormoonide sünteesi, fermentide aktiivsust ja kudede uuenemist.

Kaur ja Carl

JÕHVIKAS



Jõhvikas elab rabades. Jõhvika taim on puhmas ja meenutab natuke mustikat, kuid jõhvikas on punane. Samas meenutab natukene mürgist taime, kuid aitab väga hästi haiguste vastu. Jõhvikal kasutatakse ravimiseks marju. Marjadest saab teha tervislike ja värskendavajd jooke, mis aitavad alandada vererõhku. Jõhvikajook parandab ka enesetunnet näiteks palaviku ajal. Jõhvikas aitab maksa-ja maohädade korral. Ameerika keemikute viimase aja uurimused kinnitavad, et ükski teine vili ei suuda jõhvikas edukamalt tõrjuda näiteks vähki, insulti ja südameveresoonekonna haiguseid. Jõhvikast saab teha imemaitsvaid magustoite.

Mõistatus: Punane härg rabas ?

Vastus: Jõhvikas

Berit ja Martiina

TAMM

Kõrgus: keskmiselt kuni 25 m. Õied: kollakasrohelised ja sügisel on pruunid. Kasvukoht: Harilik tamm kasvab 30-35 meetri kõrguseks ja elab kuni 1000-aastaseks. Tõrud on tal 1-3 ka 3-8 cm pikkustel raagudel. Kivitamm millel on 3 ja rohkem tõru kimbus. Ravimiks kasutatakse tammekoort. Tammekoor sisaldab 8-20% parkaineid, mille tõttu on koort

kasutatud nahaparkimisel. Tamme kasutatakse kõhulahtisuse korral. Harilik tamm on üks meie võimsamaid ja tuntumaid lehtpuid. Tamme kutsutakse puude kuningaks. Täisealise tamme juur ulatub kuni 10 m sügavusele maasse. Ta kaalub rohkem kui 50 sendine münt ja on kuuse seemnest 400 korda raskem. Lehelaba pikkus on kuni 15 cm ja laius kuni 7 cm.



Joosep ja Robert

MUSTIKAD

Mustika marjad on tumesinised, peaaegu mustad, ümmargused. Võrsed on tumerohelised ja tipust teravad. Mustika puhmad on madalad, taime kõrgus on kuni 30(50) cm. Mustika eluiga on keskmiselt 10 aastat. Õied asuvad üksikult lühikestel raagudel. Mustikas õitseb mai lõpus ja valmib juulis-augustis. Osa mustika varrest jääb samblakihi sisse ja sellel võivad areneda lisa juured.



Mustikaid kasutatakse moosi, mahla, kompoti ja kisselli jaoks. Mustikamari parandab nägemist, kõhulahtisuse ja kõhuvalu korral. Mustikamari parandab ka mälu. Mustikas on ka imemari - aitab vanusega võidelda. Mustikas aitab maohaavu vähendada. Mustika ekstrakt aitab ka vereringe häirete puhul. Mustikas on ka tõhus ravim kurgu limaskestade põletiku vastu.

Mia, Maria

Kortsleht

Kortslehel on kortsus lehed ja pikkus on 30 cm, rohelist värvi ja kortsus lehtetega. kortslehe osa mida kasutatakse on õis, vars ja juured. kortsleht mõjub külmetushaigusi, nohu, peavalu, köha, kroonilisi soolapõletike, neeru haikuste, põie põletiku ja veremürgistuse korral, eriti aga lapsevoodipalaviku puhul kortslehe liike on 23 .



Creete ja Jessica

PIPARMÜNT

Sakilised kumera otsaga rohelised lehed, vars on pruunikas, peaaegu paljas. Pealt on piparmündi lehed tumerohelised, alt heledamad ja kaetud

lühikeste lidukarvadega.

Taime osa mida kasutatakse ravimina on lehed, mida kasutatakse teena.

Kasutatakse nohu ja köha vastu. Piparmündi lehed lasevad end hästi kuivatada ja säilitavad suletud nõus hoituna pool aastat oma mõju.

Piparmünt võib kasvada kuni 30-60cm pikkuseks. Tänapäeval on piparmündil suur kuulsus just toidu- ja joogimaailmas. Piparmünti kasutatakse nii soojade kui külmade, nii vedelate kui tahkete, soolaste kui ka magusate roogade maitsestamisel. Tööstuslikult eraldatud leheekstrakt annab maitset kommidele, kreemidele, jäätisele, nätsule ja muudele küpsetistele.

Piparmünti kasutatakse ka köögis maitseainena lambalihatoitudele.

Saamuel ja Alex-Andri

Pärn

Pärna lehed on sik-sakilised ja natuke ka krobelised. Lehe läbimõõt on tavaliselt 6-20cm suur. Pärnast saab mett. Pärn on väga pika elueaga puu. On leitud enam kui tuhande aasta vanuseid pärnasid ja mõnda tänapäevalgi kasvavat puud on ürikutes mainitud juba seitse või kaheksa sajandit tagasi. Ka mullastiku suhtes on pärnad nõudlikud.

Pärnad kasvavad tavaliselt 20–40 m kõrgeks.

Annabel ja Lennon

Pohl

Vaccinum vitis-idaea L.



Pohl on hõredate männimetsade taim. Pohla lehti kasutatakse ravimina. Nendes leidub arbutiini ja nendest valmistatud teed või keedist on rahvameditsiinis kasutatud uriinierituse soodustamiseks, neeru- ja põievaevuste puhul ja reuma raviks. Pohl on punase, kuid mitte eriti mahlase ja üldsegi mitte määriva viljalihaga. Pohla puhul ei ole muret, et ta meid või meie riideid liiga ära määriks. Kuulub sugukonda kanarbikulised, perekonda mustikas. Pohla eluiga on 10-15 aastat. Pohlal on üle 600 erineva liigi. Eesti maarahvas on pohla kutsunud veel järgmiste nimedega: paluk, poolamari, poolgad ja kuradimari. Pohl ei ole looduskaitse all.

Gregor ja Silver

Valge iminõges



Valge iminõges on tavaline taim Eestis. Tema kõrgus on 20cm kuni 50cm. Tema õied on 2,5 cm laiused ja nende värv on kollakas või määrdunud valge.

Valget iminõgese rahvapärased nimed on emanõges, imenõges, piimanõges, miikasmaasikas ja mesilill. Valgel iminõgese õiel on ravimtoime paljudele haigustele nagu näiteks neeru ja põie põletiku, verejooksu ja veel palju muid haiguseid. Valge iminõges kevadisi lehti on kasutatud salatites ning tema lehti saab kuivatada teerohuks.

Diandra ja Eleanora

Harilik Aaloe

Aaloe on ravimtaim mis aitab mitmete haavade ja haiguste vastu. Aaloe näeb välja nagu kaktus, ainult okkad ei ole teravad, vaid on pehmed. Aaloe on roheliste tugevate lehtedega.

Aaloe taime lehest lõigatakse väike tükk. Aaloe lehe sees on nii öelda läbipaistev tooni kreem

Aaloe ravilik ekstrakt avastati juba 3 300 aastat tagasi. Aaloe liike on üle maailma kuni 420 liiki.

Aaloe on tegelikult väikest kasvu puu.

Kadri ja Sten

Kask



Kask on must ja valge triibuline. Kase lehed on sik-sakilised.

Eestis kasvab neli kaseliiki: arukask, sookask, madal kask ja vaevakask.

Kase ravim osa on kase pung.

Arukask on ravimtaim. Pungi kasutatakse liigesevalude, krampide, maohäirete ja kopsutuberkuloosi korral. Nende varumiseks tuuakse kaseoksad sooja, pannakse vette ja lastakse pungadel suureks paisuda, seejärel viiakse nad külma lume sisse kuivama, kevadel raputatakse

pungad maha ja oksti võib veel luua jaoks kasutada.

Sookasel arvatakse olevat mitmeid tervist parandavaid omadusi. Õlil, mis koorest saadakse, on kokkutõmbav toime ja seda kasutatakse erinevate nahahaiguste raviks. Lehtedes sisalduvad ained on head pisikuhävitajad. Saunas viheldakse kasevihaga.

Liso ja Daniel

Kummel



VÄLIMUS: PEAL ON KOLLASED TUTID JA ROHELINE VARS. KUMMELIT ON NÄHA MAANTEE ÄÄRES. KUMMEL on taimede kohta suur. Kummel on üks parimaid ravimeid, eriti köhaks.

Kummeleid on erinevaid: teekummel ja lõhnav kummel.

Kummelil kasutakse kollaseid nuppe. Kummelide nupud tehakse teed, mida joodakse kurgu jaoks.

Kaarel ja Johannes