



# TAIMRAVI ALGAJAILE

LOODUSLIKUD VAHENDID  
TERVISEHÄDADE VASTU

SANDRA KYNES

Originaali tiitel:  
Sandra Kynes  
Herbal Remedies for Beginners: Natural Ways to Treat Ailments  
2020

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Kõik selles raamatus leiduvad internetiviited kehtisid raamatu avaldamise ajal, kuid kirjastaja ei saa garanteerida, et viidatud allikad on jätkuvalt kättesaadavad.

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Kerli Hurt  
Toimetanud Anneli Sihvart  
Korrektuuri lugenud Mari Mets  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2020 by Sandra Kynes  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)  
All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B12389720  
ISBN 978-9949-82-695-7

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest  
[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

# Sisukord

Sissejuhatus	11
Üks: Alustame	15
Teaduslike nimetuste tähtsusest	16
Üldised hoiatused	18
Kust taimi leida	19
Ravimite valmistamise vahendid	23
Annustamine	25
Kaks: Peamised ravimite valmistamise retseptid ja ravimtaimede kasutusviisid	27
Tee/taimetee	28
Leotis	29
Keedis	30
Kompress	31
Raviõli	32
Salv, kreem ja palsam	34
Kolm: Täiendavad retseptid ja ravimite kasutusviisid	38
Geel	38
Tinktuur	39
Liniment	41

## Sisukord

Ravimtaimepasta	42
Pulbrid ja kapslid	44
Vannisool	44
Jalavann	46
Ravimesi	46
Aur	48
Siirup	49
<b>Neli: Esmaabi</b>	<b>50</b>
Hambavalu	50
Nihestus ja venitus	52
Palavik	53
Pohmell	54
Putukahammustused ja mesilase nõelamine	55
Päikesepõletus	58
Põletus	60
Roniv mürgipuu, tammelehine mürgipuu ja soo- mürgipuu	62
Sisselõiked ja kriimustused	64
Verevalumid	66
<b>Viis: Pea, kõrvad, silmad, suu ja kurk</b>	<b>68</b>
Kõrvavalu	68
Lõualigese valu	70
Migreen	71
Peatäid	72
Peavalu	74
Silmad	75
Suu	78
<b>Kuus: Hingamiselukond</b>	<b>84</b>
Astma	84
Bronhiit	86

Gripp	87
Heinanohu	89
Kurguvalu	91
Kõha	92
Külmetus	94
Larüngiit	95
Limaskestapõletik	97
Nohu	98
Sinusiit	99
<b>Seitse: Seedeelundkond</b>	<b>101</b>
Hemorroidid	101
Iiveldus	103
Koolikud	104
Kõhugaasid	105
Kõhukinnisus	106
Kõhulahtisus	108
Kõhupuhitus	109
Kõhuvalu	110
Kõrvetised/gastroösofageaalne reflukshaigus	112
Rõhitsemine	113
Seedehäire	115
Ärritunud soole sündroom	116
<b>Kaheksa: Kätteelundkond (nahk)</b>	<b>118</b>
Akne	118
Dermatiit	120
Ekseem	122
Jalaseen	124
Kassihaigus	125
Kubemepiirkonna naha seenhaigus	127
Kõõm	128

## Sisukord

Mädapaised	130
Nahalööve	131
Psoriaas	133
Soolatüükad	135
Sügelised	136
Vöötohatis	138
<b>Üheksa: Tugi- ja liikumiselundkond</b>	<b>140</b>
Alaseljavalu	140
Artriit	142
Istmikunärvipõletik	144
Karpaalkanali sündroom	145
Lihaste spasmid ja krambid	146
Lihavalu ja -jäikus	148
Limapaunapõletik ja kõõlusepõletik	149
Luuümbrisepõletik	151
Podagra	153
Reumatoidartriit	155
<b>Kümme: Närvisüsteem</b>	<b>157</b>
Hooajaline depressioon (SAD)	157
Merehaigus	158
Närvipinge	160
Närvivalu	161
Stress ja ärevus	163
Sünnitusjärgne kurvameelsus	165
Unetus ja uni	167
Vaimne kurnatus	168
<b>Üksteist: Suguelundkond</b>	<b>171</b>
Eesnäärmepõletik	171
Menopaus	173
Menstruaaltsükkel	175

Rinnaga toitmine	180
Tupepõletik	183

<b>Kaksteist: Vereringeelundkond, endokriinsüsteem ja</b>	
kuseelundid	185
Endokriinsüsteem	185
Kuseelundid	187
Vere- ja lümfiringe	191

<b>Kolmteist: Sagedasemad köögis kasutatavad ürdid ja</b>	
vürtsid	200
Aniis	200
Apteegitill	201
Basiilik	202
Cayenne'i pipar	203
Ingver	204
Koriander	205
Kurkum	206
Köömned	207
Küüslauk	208
Loorberileht	209
Petersell	210
Piparmünt	211
Pune	212
Rohemünt	213
Rosmariin	213
Salvei	214
Sidrunmeliss	215
Teekummel	216
Till	218
Tüümian	218

**Neliteist: Muud ürdid ja raviks  
kasutatavad taimed 220**

Harilik iisop 220

Harilik raudrohi 221

Heinputk 222

Kobar-lursslill 223

Lavendel 224

Lõhnav neitsikummel 225

Naistepuna 226

Nõges 227

Palderjan 228

Sidrunhein 229

Takjas 230

Võilill 231

Vägihein 232

Muud ravitoimega taimed ja ained 233

Lõppsõna 239

**Lisa A: Ravimtaimed haiguste raviks ja tervise  
parandamiseks 240**

**Lisa B: Mõõtühikute teisendused 256**

Sõnastikud 257

Botaanikasõnastik 257

Üldine sõnastik 258

Meditsiinisõnastik 259

**Kasutatud kirjandus 265**



## Sissejuhatus

**T**aimsete ravimite kasutamiseks on palju põhjusi. Üha sagedamini on üks kõige olulisem neist see, et need aitavad meil vältida mittevajalike kemikaalide tarbimist nii välis- kui seespiselt.

Käsimüügiravimid sisaldavad sageli koostisosi nagu sorbitool, parabeenid ja teisi sidus-, täite- ja säilitusaineid, mis võivad põhjustada negatiivseid kõrvalnähte. Mida me isetehtud ravimites kasutame, teame aga täpselt. Lisaks aitab taimravi tegelda sagedaste terviseprobleemidega holistilisel viisil.

Kuigi 20. sajandil kasutati ravimite ja muude toodete loomiseks laialdaselt kemikaale, on ökoloogilise mõtteviisi levimine toonud kaasa teadlikkuse nende kasutamisega kaasnevate riskide suhtes. See muutunud suhtumine suurendas huvi taimravi ja muude looduslike tervendusviiside vastu ning muutis need taas populaarseks. Kuna tänapäeval aktsepteeritakse üha laialdasemalt „alternatiivseid“ ravimeetodeid, arvame, et traditsioonilise taimravi ja tavapärase meditsiini kombineerimine võib pakkuda meile mõlemast raviviisist midagi head. Taimravi lisaeeliseks on ka tervislike eluviiside ja hea tervise toetamine, erinevalt tavapärasest meditsiinist, mille keskmes on sümptomite ravimine. Peame aga kindlasti mõtlema ka ohutusele, sest taimedel on võimsad omadused ja neid tuleb kasutada õigesti.

Kasvasin üles kodus, kus esimese vahendina haiguste vastu ja esmaabiks vigastuste korral kasutati ravimeid, mis pärinesid köögist või mu vanaema aiast. Kuigi lõpuks sisaldas mu perekonna ravimikapp ka apteegiravimeid („uus“ ja „mugav“ olid märksõnad, millega neid 1960. aastate esimeses pooles reklaamiti), kasutas mu ema sageli siiski ravimeid, mida teadis oma lapseõlvest. Seetõttu sain ka mina nendega tuttavaks. Ma teadsin küll, et need näevad teistsugused välja ja lõhnavad teistmoodi kui poes müüdivad ravimid.

Kui läksin New Yorgi ülikooli, käitusin sarnaselt teiste noortega ja kasutasin samu poest ostetavaid tooteid, mida kõik teisedki. Loobusin kodus valmistatud ravimitest. Ma ei teadnudki, kuidas neid valmistada.

Aastaid hiljem taas elustasid lapseõlvemälestused ja soov loobuda keemiliste toodete tarvitamisest minu huvi taimravi vastu. Sel ajal elasin välismaal ja internetti veel ei tuntud, suhtlemine võttis kauem aega ja rahvusvahelised telefonikõned olid väga kallid. Ma tegin seetõttu seda, mida sinagi praegu teed – lugesin raamatuid.

Kuigi ostetud raamatutest oli mulle abi, soovisin lugeda mõnda sellist, mis võtaks kokku kogu neis sisalduva tarkuse.

Kõige olulisem on loomulikult võimalus diagnoosida haigus ja leida sellest vabanemiseks sobivad ürdid ja nende kasutusviisid. Kuna mul aga polnud ürte käepärast, mõtlesin, et on hea vähemalt lugeda ürtide ja nende ravitoime kohta. Mulle meeldisid ka raamatud, mis käsitlesid ravimite valmistamist, et säästes mind kõikide lehtede läbi lappamisest ja kindla ravimiresepti otsimisest. Viimaks soovisin raamatut, mis sisaldaks rohkem kui retsepte ja annaks mulle parema arusaama sagedamini esinevatest haigustest ja nendega võitlemiseks sobivatest ravivõtetest ja ravimitest.

Ma tahtsin saada terviklikku teavet.

Selle raamatu koostamise eesmärgiks oli luua parimat infot sisaldav õpik, mis tutvustaks ravimite valmistamise ja kasutamise aluseid ja jagaks sulle aastate jooksul taimravi kohta kogutud olulist põhiteavet. Nende eesmärkide saavutamiseks tutvustatakse sulle 1. peatükis taimede botaanilisi nimetusi, jagatakse infot selle kohta, kust taimi osta, kui sa neid ise ei kasvata, antakse ülevaade annustamisest, vajaminevatest vahenditest ja veel paljust muust, et saaksid taimraviga algust teha. 2. ja 3. peatükist saad informatsiooni selle kohta, kuidas valmistada ja kasutada eri tüüpi ravimeid, alustades lihtsast teest ja lõpetades mesilasvahal põhineva salviga. Kuigi retseptide kirjeldusi saab lugeda terve raamatust, on siiski oluline lugeda läbi nendes peatükides antud juhised. Need õpetavad sulle ka uute ravimite valmistamist ja uute ravimtaimede kasutamist.

4. peatükk, mis keskendub esmaabile, sisaldab kiiresti valmistatavate ravimite kirjeldusi ja õpetab valmistama selliseidki ravimeid, mida on kasulik omada valmiskujul. 6.–12. peatükk keskendub eri organitele ja kehaosadele ning ravimitele, mida on võimalik kasutada sagedasemate tervisehädade korral.

13. ja 14. peatükis on ära toodud raamatus mainitud ravimtaimede kirjeldused. Iga tutvustus sisaldab ravimtaime kirjeldust, selle teaduslikku nime, taime tarvitamisega seotud hoiatusi ja vastunäidustusi ning ravitoimet, et saaksid kõiki käepärast olevaid taimi võimalikult hästi kasutada. Lisaks ravimtaimede kirjeldustele sisaldab 14. peatükk ka juhiseid, kuidas tarvitada mitmesuguseid taimravis kasutatavaid põhilisi koostisosi, näiteks kakaovõid, mesilasvaha ja hariliku aaloe geeli.

Kuna mainitud koostisosadel on ravitoime, võib nende kohta jagatud informatsioon aidata sul valmistada just sinu jaoks parimaid taimseid ravimeid.

Lisa A sisaldab kõikide raamatus mainitud tervisehädade tähestikulist nimekirja. Sellest osast leiad kiiresti info ravimtaimede ja muude taimsete koostisosade kohta, mida võib iga tervisehäda raviks kasutada. Lisast B leiad mõõtühikute teisendused, mis on abiks retseptide jaoks vajalike koostisosade koguste leidmisel.

Kui oled ravimtaimedega juba tuttav, leiad sellest raamatust kiiresti teabe mitmesuguste taimsete ravimite kohta, see aga soodustab sinu ja su perekonna tervenemist ja heaolu.

## Alustame

**T**aimsete ravimite valmistamine on rahuldust pakkuv ja lõbus kogemus.

Sulle võib küll tunduda, et sellega alustamiseks pead tohutult õppima, aga ära lase ennast hirmutada – sa ei pea kõike kohe teadma. Taimede kasutamine on teekond, mitte sihtkoht. Võid alustada ühest oma lemmiktaimest ja õppida tundma selle kasutust taimravis. Võid alustada ka mõnest tervisehädest ja uurida, milliseid ravimtaimi on võimalik selle raviks, mõnikord aga ka ennetamiseks kasutada. Hiljem saad teada, mida pead õppima enda ja oma pere jaoks, sest siis oskad ravimeid valmistada ja valida lähtuvalt oma spetsiifilistest vajadustest ja eelistustest.

Kuigi paljudes selle raamatu retseptides kasutatakse rohkem kui ühte ravimtaime, ei pea hoidma käepärast paljusid erinevaid koostisosi, et valmistada tõhusaid ravimeid. Taimravi asjatundjad on sajandeid valmistanud ühe koostisosaga ravimeid. Ühe ravimtaime kasutamine on hea viis selle tundma õppimiseks ja mõistmiseks, kuidas see sinu jaoks kasulik on. Selles raamatus jagatud retseptid on soovituslikud ja enamiku puhul võid sa ravimtaimi ka asendada.

Ise ravimite valmistamine on nagu seiklus, mille käigus eksperimenteerime ja töötame koostisosadega, mida pole varem kasutanud. Sel põhjusel soovitan valmistada ravimeid

väiksemas koguses. Lisaks on sul nii käepärast värske ravim.

## Teaduslike nimetuste tähtsusest

Kuigi taimede tavalisi nimetusi on lihtne meeles pidada, võivad need tekitada segadust, sest taimel võib olla mitmeid nimetusi või kahel taimel võib olla isegi sama nimetus. Näiteks on lavendlit mitut tüüpi ja seetõttu on oluline osta õige taim. Selles raamatus kirjeldatud eesmärkide saavutamiseks peaksid ostma inglise lavendlit (*Lavandula angustifolia*, sün. *L. officinalis*). Hispaania lavendel (*L. stoechas*) on stimuleeriva toimega taim ja sellel on vastupidine mõju. Hispaania lavendlit kutsutakse ka prantsuse lavendliks.

Perekond ja liik on osa keerulisest nimetusstruktuurist, mille mõtles välja rootsi loodusteadlane Carl Linnaeus (1707–1778), kes pani aluse Rahvusvahelisele Botaanilise Nomenklatuuri Koodeksile. Aja jooksul, kui taimede kohta koguti uusi teadmisi, muudeti ka nende nimesid, et peegeldada uut informatsiooni või parandada vigu.

See on üks põhjustest, miks botaanilistes nimetustes on kasutusel sünonüümid, nagu eespool kirjeldatud inglise lavendli näites. Vanadest nimetustest ei loobuta täielikult, sest need on abiks taimede äratundmisel.

Näiteks teekummeli botaanilisteks nimetusteks on *Matricaria recutita*, sün. *M. chamomilla*, ja kobar-lursslille botaanilisteks nimetusteks *Actaea racemosa*, sün. *Cimicifuga racemosa*. Sünonüümide kasutamise põhjuseks on ka teaduslikud erimeelsused ja mõnikord põikpäisus.

Taimede nimetused on ladinakeeled, sest Linnaeuse eluajal oli see keel, mida kasutasid teadusega tegelevad inimesed.

Botaanilise nimetuse esimene sõna tähistab taime perekonda, mis on sageli pärisnimi ja see kirjutatakse alati suure

tähega. Kuna „harilik aaloe“ on samuti taime tavanimetus, kirjutatakse „aaloe“<sup>1</sup> suure tähega ainult siis, kui see viitab botaanilisele nimetusele.

Teine sõna nimes, liiginimi, on omadussõna, mis väljendab tavaliselt midagi taimele iseloomulikku. Näiteks on koriandri perekonna nimetus *Coriandrum* taime ladinakeelne nimi, mis pärineb kreekakeelsest sõnast *koriannon*.

Liiginimi *sativum* tähendab „kultiveeritud“, vastandina metsikust loodusest kogutud taimele.<sup>2</sup>

Nimetustes sageli kasutatavad sõnad *officinalis* ja *officinale* näitavad, et nimetuse saamise ajal kasutasid apteekrid ja arstid taime ametliku ravimtaimena. Näiteks esineb see ingveri (*Zingiber officinale*) ja sidrunmelissi (*Melissa officinalis*) nimes.<sup>3</sup> Tüümiani ja pune botaanilistes nimedes (*Thymus vulgaris* ja *Origanum vulgare*) ei viita sõnad *vulgare* ja *vulgaris* kehvadele kommetele, vaid näitavad hoopis, et tegemist on tavalise taimeliigiga.<sup>4</sup>

Taimenimetustes võib leiduda ka X, mis näitab, et taim on hübriid – kahe taime omavaheline ristand. Näiteks on piparmünt (*Mentha x piperita*) looduslikult esinev rohemündi (*M. spicata*) ja vesimündi (*M. aquatica*) hübriid. Mõnikord järgneb botaanilisele nimetusele mõni täht või lühend, mis tähistab isikut, kes taimele nime andis. Näiteks „F. Meull“ on saksa-austraalia päritolu botaanikut Ferdinand von Muellerit (1825–1896) tähistav lühend.

Botaanilise nimetuse lõpus esinev „L“ tähendab, et taimele andis nime Linnaeus ise.

---

1. Lad. k “aloe” – tõlkija märkus.

2. Cumo, „Encyclopedia of Cultivated Plants“, lk 436.

3. Madison, „The Illustrated Encyclopedia of Fruits“, lk 270.

4. Neal, „Gardener’s Latin“, lk 133.