
RAVIMTAIMED ja TAIMERAVI

Riina Kirber

Olustvere Teenindus- ja Maamajanduskool
mesinik 4. tase- 2019

Tartu Ülikool – farmakognoosia mikrokraad-
2026



TÄNASED TEEMAD

Eesti looduslikud ja kultuurravimtaimed

Toodete valmistamine ravimtaimedega

Praktiline harjutus- valmistame ühe salvi



RAVIMTAIMEDE KOGUMINE, TÖÖTLEMINE, SÄILITAMINE

Õied ja õisikud- õitsemise alguses

Lehed- täiskasvanud lehed

Ürt- õitsemise alguses

Juured ja juurikad- sügisel või varakevadel, siis sisaldavad kõige rohkem toimeaineid

Viljad- valminuna

Kuivatatakse kuivas varjulises kohas kimpudena või toidukuivatis

Eeterlikke õlised sisaldavaid taimi kogutakse kuiva ilmaga enne kella 11, sest soojas õhus erituvad eeterlikud õlid taimest. Kuivatatakse 30-40 kraadi juures.

Juured ja juurikad puhastatakse, pestakse, tükeldatakse ja kuivatatakse 60-70 kraadi juures

LOODUSLIKUD RAVIMTAIMED

TAIM	DROOG	TOIME
Angervaks	õied	palavikku langetav, köha vaigistav, põletikuvastane, viirushaigustest paranemine
Kõrvenõges	juur	eesnäärme suurenemise puhul. Vere hüübimist soodustav
Kikkaputk	juurikas koos juurtega	bakteritsiidne, seedimist soodustav, haavu parandav
Humal	õisik	rahustav, uneaega pikendav, isu parandav
Kask	leht, pung	uriini-, sapieritust ja higi eritav, mikroobidevastane
Varemerohi	juur	reuma- ja närvivalud
	ürt ja lehed	tursed, põrutused, muljumine
Verehurmarohi	ürt	põletiku- ja mikroobidevastane
Leesikas põiepõletik	leht	desinfitseerib kuseteid, suurendab uriinieritust,
Raudrohi	ürt	spasme lõõgastav, soodustab vere hüübimist, põletikuvastane

KULTUURRAVIMTAIMED

TAIM	DROOG	TOIME
Aedliivatee	ürt	röga lahtistab, bakteritsiidne,köha leevendav, seentevastane
Aroonia	värske vili	kõrgvererõhutõbe ennetav, P-vitamiin
Hiina sidrunväändik	vili	suurendab füüsilist ja vaimset töövõimet
Teekummel	õisik	põletikuvastane, spasme leevendav
Tähklavendel	õis ja õli	ärevusevastane, põletiku- ja mikroobidevastane
Siilkübar	ürt ja juur	immunomoduleeriv, põletikuvastane
Saialill	õisik	põletikuvastane, epiteelkudede taastumist soodustav

MUUD TAIMED JA TAIMETOOTED

TAIM

DROOG

TOIME

Lõhnav kalliisia

ürt

nahahaigused,
naistehaigused

(kuldvunts, ka toa žensenn)

vererõhku alandav,
veenilaiendid, herpes puhul

Nahale: Peenesta 12 võrselatva, vala peale pool liitrit viina, lase seista 2 nädalat.

Bronhiit: 1 osa võrsemahla, 3 osa mett. Võta 1 spl õhtul ja 1 spl hommikul

Vererõhk ja juuksed: peenesta 3 kuuesõlmelist võrset, vala peale 700 ml kuuma vett. Lase termosess tõmmata 4-6 tundi. Võta 2 spl enne sööki kuu aja jooksul

Maapirn (topinambur)

mugul

alandab kolesterooli taset

(toores, supp või, kuivatatud krõpsud) diabeedi puhul

HARILIK ANGERSVAKS

Magustoitudes

Põneva maitseüansi saamiseks lisa angersvaksõisi pannacottale ja kreembrüleele. Kuumuta õied kooses ja kurna välja. Peenestatud õisi võib lisada ka koogitainasse või jäätisele.

Tee

Palavikku alandav, põletikuvastane, vaigistab köha
Klaasitäie keeva vee kohta 1–2 teelusikatäit kuivatatud ürte, lasta 15 minutit tõmmata ja juua kuumalt.

Tinktuur

2 supilusikatäit värsked õisi panna 100 grammi viina sisse. Lasta seista kaks nädalat. Reuma- või närvivalude puhul määrada valutavaid kohti.



KÕRVENÕGES

Lehtedel on põletikuvastane, uriinieritust soodustav, vere hüübimist soodustav toime. Juured – eesnäärme suurenemise, liigesepõletiku ja reuma korral.

Nõgesetee

1 tl peenestatud nõgeselehti, klaas keeva vett

Lonkshaaval 1 klaas päevas kui verd puhastavat vahendit. Organism vabaneb jääkainetest, muutume elujõulisemaks tänu C-vitamiinile ja rauaühenditele. Kuur mitte üle 3 nädala

Juuste väljalangemise korral

1 peotäis kõrvenõgese lehti, 1 peotäis takjajuuri, 1 l vett

Keeta ja lisada pealoputusveele. Edendab juuksekasvu ja pidurdab juuste väljalangemist.



HARILIK KIKKAPUTK

Kõhupuhituse vastane, seedimist soodustav, spasme lõõgastav, röga lahtistav, haavu parandav.

Tinktuuri määrida nahale neuralgiliste ja reumaatiliste valude korral

Kasutatakse ka maitsetaimena- juurikatõmmisega maitsestatakse nastoikasad, šartröösi, benediktiini valmistamisel.

Vastunäidustatud suhkurtõve, raseduse ja maohaavandtõve korral



HARILIK HUMAL

Une soodustamiseks kombineerida palderjani, veistesüdamerohu ja siniladvaga.

Vesitõmmis

1–2 spl peenestatud humalaid 1 klaasi keeva vett, lasta vähemalt 45 minutit tõmmata, kurnata ja tarvitada 1/2 klaasi kolm korda päevas

Alkoholitõmmis

10 g humalaid valada üle 100 g viinaga ja jätta vähemalt nädalaks, aeg-ajalt loksutades pimedasse seisma.

Tarvitada 40 tilka veega lahjendatult 3 korda päevas maksa- ja sapipõiepõletike korral



HARILIK VAREMEROHI

Luumurdude ja/või muljumiste korral asetada lehed muljutud jäsemele

Juurtest valmistada tinktuuri või salvi. Kasutada samal otstarbel



VEREHURMAROHI

Taimest erituv oranž hävitab soolatüükaid ja
konnasilmi. Tilgutada nahale



LEESIKAS

Põiehaiguste ja reuma korral

1 tl leesikalehti

1 tl pohlalehti

1 kl keeva vett

Sagedase ja valuliku urineerimise korral:

1 tl leesikalehti

1 tl kummeliõisi

1 kl keeva vett

Meeste põie- ja eesnäärmehädade korral:

1 tl leesikalehti

1 tl kadakamarju

1 kl keeva vett



HIINA SIDRUNVÄÄNDIK

Suurendab füüsilist ja vaimset võimekust

Maksa kaitsev ja vere suhkrusisaldust alandav

Kasvajate arengut pärssiv



TEEKUMMEL

Tee

Kergemate seedevaevuste korral

Rahustav, und soodustav

Salv

Limaskestade ärrituse korral, ka delikaatsetele piirkondadele

Väärisoliiviõli 250 ml

Mesilasvaha, soovitavalt mahevaha 32 g

Pane kuivatatud teekummeli õied kuuma õlisse, lasse seista varjulises kohas mõned päevad, seejärel kurna

Kuumuta õli, lisa mesilasvaha, sega kuni vaha sulab. Panen topsidesse, lasse hanguda ja sule kaanega



TÄHKLAVENDEL

Rahustav,
väsimust, peavalu ja lihaspingeid leevendav



SIILKÜBAR

Immuunsüsteemi tugevdav

Põletikuvastane

Suurendab vastupanuvõimet külmetus- ja nakkushaigustele

Nõrk valuvaigisti

Tarvitada tinktuurina



OXYMEL

Meeädikas- hapu tähendab kreeka keeles "oksü" ja mesi tõlgitakse kui "mel".

Maitse varieerub olenevalt mee ja äädika tüübist.

Valge veini- või riisiädikaga oksümeli maitse mõnevõrra mahedam kui õunaädikaga

Retsept

300 g mett

100 g äädikat

Soovi korral lisa maitsetaimi

Võta igal päeval 1 spl oksümeli segatuna klaasi veega



Kibuvitsa oksümel kaneeliga

300 g mett

100 g valge veiniäädikat

100 g kibuvitsamarju

1 näpuotsatäis tseiloni kaneeli

Pese kibuvitsamarjad, püreesta blenderis, lisa mesi ja veiniäädikas
Vala segu purki, sule õhukindlalt, lasse umbes 2-3-5 päeva seista
Kurna segu läbi peene sõela.

Parim on võtta umbes 1 supilusikatäis päevas lahjendatult 100 ml veega.

Avamata kujul säilib kibuvitsa oksümeeli jahedas ja pimedas kohas umbes 1 aasta. Pärast avamist tuleks see ära tarbida 6 kuu jooksul. Avatuna ei ole vaja seda külmkapis hoida.

Nautige ja lõbutsege meie kibuvitsa oksümeeliga!



PRAKTILINE TÖÖTUBA

Varemerohusalv

Varemerohu juurikad 200 g (toores kaal)

Oliivõli 250 ml

Mesilasvaha 32 g

Valmista salvid kuivatatud ravimtaimedest, sest suure niiskusesisaldusega salv rikneb kiiresti



AITÄH!

Riina Kirber

matsalumesi.ee

kirberriina@gmail.com

5012541
