

# Tervistav lilleaed

Kuigi apteekides on müügil suurepärase valik taimeürte, on parimad ikkagi enda kasvatatud ja kogutud ravimtaimed. Tšehhi seemnetesari pakub hea võimaluse täiendada koduaia lilleapteeki.



## HARILIK MAARJAOHAKAS (*Silybum marianum*)

Lillakaspunaste suurte õitega ülimalt dekoratiivne üheaastane taim. Õitseb juulist hilissügiseni. Paljud rahvad peavad maarjaohakat kõige tõhusamaks ravimtaimeks. Juuretõmmis aitab hambavalu, kõhulahtisuse, radikuliidi ja krampide korral; seemnejahu alandab veresuhkru taset ja puhastab verd; lehemahl võtab kõhukinnisuse jne.



## LIHT-NAISTEPUNA (*Hypericum perforatum*)

Mitmeaastane ravimtaim, keda on iidsetest aegadest peale kasutatud külmetushaiguste, kõhulahtisuse, naistehaiguste jpm häädade korral. Leevendab tõhusalt stressi ja depressiooni. Ürdiks koguge 10–15 cm pikkuselt taimelt õitsvaid latvu. Õitseb juunist septembrini.



## MAURI KASSINAE-RIS (*Malva sylvestris* subsp. *mauritiana*)

Tuntud ravimtaime metskassinaeri alamliik. Kaunilt õitsev üheaastane taim, kellest valmistatud tee aitab külmetuse, kõha ja astma vastu. Õied ja lehed koguge õitsemise algul. Noori lehti kasutage salatiks. Õitseb juunist öökülmadeni.



## KÕRGE VÄGIHEIN EHK ÜHEKSAVÄGINE (*Verbascum densiflorum*)

Efektse välimusega kaheaastane rohttaim, kes kasvatab teisel aastal kuni 150 cm ja vahel kõrgemagi õisikuarre. Üheksavägisel on võimas vägi paljude haiguste vastu, peamiselt kasutatakse kõha, hingamisteede põletike ning neeru- ja põiehäädade puhul.



## HARILIK MARALIJUUR (*Leuzea carthamoides*)

Mitmeaastane rohttaim, keda kutsutakse ka muguljumikaks. Õitseb juunis-juulis. Ravitoimega on juured, mida võib hakata kasutama alates kolmandast kasvuaastast. Juurtest tehtud alkoholtõmmis tõstab vererõhku, aitab füüsilise ja vaimse ülepinge ning väsimuse puhul.



## KIBE OHAKAS (*Cnicus benedictus*)

Üheaastane ravimtaim, kelle ürt koguge enne õitsemist. Mõrumaitseline tee tekitab söögiisu ja soodustab seedimist, mõjub hästi maksale ning sapipõiele.

Maaletooja Akone.

**TARGU TALITA**  
ilmub koos Maalehega.  
Lehekülgede numeratsioon  
algab 4. jaanuarist 2008

Toompuiestee 16, 10137 Tallinn  
Toimetus  
targutalita@maaleht.ee  
reklamaam 661 3333, 661 3334  
faks 661 3343

Kadrin Linna 661 3376  
Vivika Veski 661 3375  
Kaja Kurg  
Kujundus Piret Väljataga

Väljaandja AS Maaleht  
Trükk AS Kroonpress