

Kalmuserisoomi tunnustab kogu maailm kui immuunsüsteemi tugevdajat. Loodusravi uurijad on kalmuserisoomi nimetanud meie kliimavööndi žensenniks.

Kalmuse risoomipulbri 10% vesitõmmis on hea looduslik taimekaitsevahend ja repellent (tõrjevahend) aiavilju ohustavatele kahjurputukatele. Meeldiva lõhna tõttu kasutatakse risoomi parfümeeria-, kondiitri-, likööri- ja veinitööstuses, samuti piibutubaka lõhnastamiseks.

Indias ja Ameerikas tehakse sellest ka tärglist, Kaukaasias aga pargitakse kalmuse abil nahkasid. Suurbritannias on kalmuselehtedest punutud lõhnavaid vaipu põrandakatteks nii talutuppa, kõrtsi eeskotta kui kirikusse.

Tänapäeval kasutatakse kalmust ka aias tiigikallaste haljastuses. Sobib üksikult ja rühmadena veekogude äärde ja sisse ning on hea tiigipuhastaja. Sobilikud kaaslased kalmusele on koduaia veekogu kaldal võhumõõgad, hundinuad, sile iiris, harilik luigelill, jõgi-kõõlusleht ja kontrastiks vesiroosid.

### Kalmus ravimtaimena

Ravimtaimena oli kalmus tuntud juba nii vanade egiptlaste, hiinlaste kui ka India meditsiinis (ajurveeda ravimid). Risoom sisaldab 4,8–5% eeterlikku õli, mille peamiseks toimeaineks on asaroon ning arooiaineteks eugenool ja asarüülaldehüüd. Asaroon ei ole üldiselt tervisele kasulik, kuid selle sisaldus Ameerikas kasvaval kalmusel on olematu, Euroopa teisendil on seda üsna väheses koguses (eeterlikes õlides kogumahu kuni 5%), samas India teisendis ülisuures koguses (eeterlikes õlides 98%).

Järelilikult omab Euroopa teisend oma vähesel asaroonisisalduse tõttu pigem homöopaatilist kui organismi kahjustavat efekti, tuues leevendust näiteks seedeelundite pahaloomuliste kasvajate korral. Kuivatatud peenestatud kalmuserisoom tugevdab verd (suurendab punaliblede arvu), toimib rahustavalt närvisüsteemile. Värskest võivad risoomid mürgistust tekitada, ehkki nad on maitsvad ja lõhnavad meeldivald.

Tänapäeval ravitakse kalmusejuurega seedeelundite põletikke, puhitisi, ergutatakse mao- ja soolnäärmete tegevust. Samuti on see leidnud kasutamist neeruhaiguste (kivide), põiepõletike, mao-haavandtõve, kollatõve, oksendamise,



Kalmuse õied koonduvad tõlvikusse.

kõhulahtisuse, isutuse, palaviku, tuberkuloosi, reuma jt haiguste korral.

Eesti rahvameditsiinis on kalmuserisoomi tarvitatud eeskätt seedetegevuse korrastajana. Kalmusepreparaatidel on valuvaigistav, rögalahtistav, desinfitseeriv ning kesknärvisüsteemi toonust tõstev ja vererõhku alandav toime.

Kalmusest valmistatakse kosmeetilisi preparaate nahahaiguste raviks ning seda kasutatakse ka veterinaarias, peamiselt loomade seedehäirete korral.

Kalmuserisoomi närimine aitavat maha jätta suitsetamist, sest koostoimes sigaretiga tekib suus halb maitse. Seega võivad kalmusega maitsestatud road tekitada suitsetajates vastikust kalmuse vastu.

Kalmus on aga vastunäidustatud rasedatele ja mao kõrge ülehappesuse korral.

### Kalmuserisoomi kogumine

Maitseaineks ja ravimiks kogutakse kalmuserisoomi hilissügisel või varakevadel. Siis on neis toimeaineid kõige rohkem ja ka koguda pole neid kuigi tülikas. Ühelt ja samalt kasvukohalt saab kalmust koguda iga 6–8 aasta tagant.

Peske juurtest ja lehtedest puhastatud risoomid ning asetage paariks päevaks nõrguma. Seejärel lõigake risoomid 5 cm pikkusteks tükkideks, jämedamad risoomid aga pikuti pooleks. Risoomi koorida pole soovitatav, sest enamik väärtuslikke eeterlikke õlisid paikneb just kooreosas. Kuivatage risoomi 30–35° juures senikaua, kuni risoomitükid hakkavad painutades murduma. Õige kuivatamise korral säilib kalmuse roosilõhna meenutav aroom täielikult. Säilitage kuivatatud risoomitükke kuivas kohas paberist või riidest kottides. Jahvatage või uhmerdage kuivatatud risoomi vajalikus koguses vaheult enne tarvitamist.

## Kalmuse kasutamine ravimtaimena

### Tee neerukivitõve ja mao alahappesuse korral

Võtke 1–2 g kuivatatud (1 tl pulbrit kaalub 1,5 g) jahvatatud kalmusepulbrit poole klaasi keeva vee kohta. Laske teel pisut kaane all tõmmata ja tarvitage enne sööki.

### Seedimist soodustav ja soolegaase vähendav tee

Teesegu valmistamiseks võtke 3 osa kuivatatud kõrvenõgeselehti, 2 osa piparmünti, 2 osa palderjanijuurt, 1 osa kuivatatud uhmerdatud kalmuserisoomi ja 1 osa kuivatatud peenestatud paakspuukoort. Võtke 2 kuhjaga sl teesegu, valage peale 2 klaasi keeva vett ja keetke tasasel tulel kaane all 10 minutit, laske veidi jahtuda ja kurnake.

Tarvitage poole klaasi kaupa hommikul pärast ärkamist ja õhtul enne uinumist.

### Söögiisu tõstev tee

Teesegu valmistamiseks võtke võrdsetes osades kuivatatud uhmerdatud kalmuserisoomi, koirohuruurti, punase ristiku õisi ja köömneid.

Võtke 1 sl teesegu, valage peale keev vesi ja laske 20 minutit kaane all tõmmata. Manustage tõmmist 1 sl 20 minutit enne sööki. Tõmmise ülejääki säilitage külmikus suletud pudelis.

### Tõmmis juuste väljalangemise vastu

Võtke 1 kuhjaga sl kalmusejuurepulbrit ja sama palju kuivatatud kõrvenõgest ning valage peale liiter keeva vett. Laske kinnises nõus jahtuda ja loputage juukseid pärast iga peapesemist.

### Toniseeriv turgutav hommikune vann

Eriti hea pärast raske haiguse põdemist. Kuna vann on ergutava toimega, ei soovitata seda õhtuseks protseduuriks.

Vannivee valmistamiseks võtke 100 g jämedalt hakitud värsket või 25–30 g kuivatatud jahvatatud kalmuserisoomi. Valage peale 1 liiter vett ja keetke tasasel tulel kinnises nõus 10 minutit. Kurnake vedelik ja segage vannivette. Võtke vanni 15–20 minutit.

**TOIVO NIIBERG**

Räpina aianduskooli kutseõpetaja