

LIHTSAD TAIMED RAVIKS JA TOIDUKS

HAAB

Populus tremula

Haapa

Aspen

Haab, kes on papli sugulane, kasvab niisketes sega- ja lehtmetsades. Haavapungatee võtab ära peavalu ja mõjub rahustavalt. Samasugust tõmmist võib tarvitada reumavalude vähendamiseks, samuti palavikulangetajana. Samuti võib teha pungadest tinktuuri (piirituse leotist) samal eesmärgil. Haavakoorest ja noortest lehtedest tehtud kompressid (kange leotisega) aitavad mädakollete, ekseemide, reuma- ja lihastevalude puhul.

HUMAL

Humulus lupulus

Humala

Hop

Humalakäbisid tarvitatakse tõmmisena ja neil on nimelt rahustav ja valuvaigistav toime. Humalakäbide abil võib vabaneda ka unetusest. Välispidiselt on aga humalakäbide keedist kasutatud reumavalude vähendamiseks ja pea pesemiseks juuste väljalangemise korral. Humalakäbisid kogutakse enne kui nad kollakaks muutuvad ja ise kuivavad, misjärel nad kuivatatakse. Humalakäbid on ka maitse- ja säilitusainena kasutatavad.

JÕHVIKAS

Oxycoccus balustris

Karpalo

Cranberry

Kasvab peamiselt rabades ja muudes niisketes turbarohketes piirkondades. Jõhvikates on küll mitmeid vitamiine, kuid vitamiini C tegelikult mitte eriti palju. Jõhvikates leiduv bensoehape on tugeva bakteritevastase toimega mis tõttu on tema toime organismile ka sama ja teda võib korjata lausa aastaringelt – ta ei rikne.

KALMUS

Acorus calamus

Rohtokalsojuuri

Calamus

Kalmus on suurekasvuline veekogude kaldataim, kes sageli moodustab suuri tihnikuid. Tema lehed on mõõkjad, tavaliselt umbes meetri kõrgused. Ravimiks kogutakse kalmuserisoomi sügisel või kevadel. Risoomid pesta ja kuivatada. Ravimina on kalmus tuntud eelkõige kui seedimise soodustaja ja parandaja. Ta on ka suurepärane isu tekitaja. Kuna kalmusel on tugev baktereid hävitav toime, siis kasutati keskajal teda isegi katku vastu. Kalmuse (kogu taim) tugev lõhn peletab minema kirbud.

KANARBİK

Calluna vulgaris

Kanerva

Heather

Kanarbik kasvab liivikutel, rabadel, rabastuvates ja kuivades nõmmemetsades. Kanarbik on igihaljas taim ja seega kasutatav aastaringelt. Tõmmist võetakse sisse kõrge palaviku, diabeedi, kuiva kõha, suurenenud erutuvuse ja unetuse korral. Välispidiselt tarvitatakse kange tõmmise kompressi kergete nahavigastuste ning haavade, haavandite, põletuse ja silmade loputamiseks, samuti kuumade mähiste tegemiseks põrutuse ja luumurru ravimisel.

KASK

Betula pendula

Koivu

Birch

Kasvab puisniitudel, sega- ja lehtmetsades, peaaegu kõikides kooslustes. Pungi on kasutatud sapi-, uriini- ja higierituse soodustamiseks, liigesevalude, krampide, maohäirete ja kopsutuberkuloosi korral, lehti uriinierituse soodustamiseks, tõrva nahahaiguste ja sügeliste raviks. Kasel kasvaval seenel, mustal pässikul, on vähivastane toime. Ravimina on kõige laiemalt levinud aga kasepungad.

KORTSLEHT

Alchemilla

Poimulehket

Lady's Mantle

Kortslehed õitsevad maist septembrini, tavaliselt juunis-juulis. Ravimina kasutatakse maapealset osa. Seda kogutakse õitsemise ajal ilusa ilmaga. Tõmmist võetakse sisse kõhulahtisuse puhul ning tõmmatakse ninna ägeda nohu ja ninaverejooksu korral. Leheputru pannakse haavadele, mädakolletele ja põletikulistele kohtadele.

KUMMEL

Matricaria recutita

Matricaria recutita

Chamomile

Teekummel kasvab põllu- ja teeservadel ning elamute ümbruses umbrohuna. See on üheaastane rohttaim, mis kasvab jõudsalt ja õitseb kaua – pea kogu suvi läbi. Ravimina kasutatakse õisikuid, muud maapealsed taimeosad vähema toimega. Kummelikompressidel on verejooksu peatav, antiseptiline, rahustav, põletikuvastane toime. Tõmmistel on allergia- ja krambivastane, higileajav toime, need soodustavad mao ja kaksteistsõrmiku haavandite kiiret paranemist.

KUUSK

Picea abies

Kuusi

Spruce

Kuusevõrsed ehk –kasvud on antiseptilised ja sisaldavad suures koguses vitamiini C. Nad on hea hapuka maitsega ning nendest valmistatud tõmmis on meeldiv. Kuusevõrsed on kättesaadavad aprillist juunini, varjulistes kohtades ja jahedal ajal isegi kauem. Kuusevaik on samuti väga antiseptiline ning seda kasutatakse marrastuste ja väikehaavade puhastamiseks/katmiseks. Kuusevaigu närimine puhastab hambaid ja asendab suurepäraselt hambapasta toimet selle puudumisel. Vaik on kättesaadav aastaringelt kuid külmaga on seda tülikas varuda.

KÕRVENÕGES

Urtica dioica

Nokkonen

Nettle

Ravimina kasutatakse lehti. Kõrvenõgesepreparaatidel on verejooksu peatav toime, neid kasutatakse kopsu- ja ninaverejooksu peatamiseks (välispidiselt). Kõrvenõgesetõmmise joomisega ravitakse pea kõiki kauakestvaid ja organismi vastupanuvõimet vähendavaid kroonilisi haigusi sest suure rauasisalduse tõttu on tal väga tugev organismi üldtugevdav toime. Nõges suurendab vere hüübimist.

LINNUROHI	<i>Polygonum arenastrum</i>	<i>Pihatattaret</i>	<i>Knotweed</i>
------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------

Ravimina kasutatakse taime maapealset osa - ürti. Harilikku linnurohu preparaatidel on kootav, verejooksu peatav, antimikroobne, põletiku- ja sooleusside vastane ning kuseeritust ergutav toime. Tõmmise tarvitamine tugevdab vere hüübimisvõimet, alandab vererõhku, kiirendab haavade paranemist ja tugevdab immuniteti. Välispidiselt tarvitatakse teda nahahaiguste, haavade, haavandite ja põrutuste raviks.

MUST LEPP	<i>Alnus glutinosa</i>	<i>Tervaleppä</i>	<i>Black Alder</i>
------------------	------------------------	-------------------	--------------------

Sanglepp ehk Must Lepp kasvab niisketes segametsades ja puisniitudel, veekogude kallastel, aga ka madalamatel liivaluidetel. Ta on noorest peast põõsas, täiskasvanuna aga kuni 30 m kõrgune puu. Õitseb märtsis-aprillis. Ravimina kasutatakse käbisid ja koort, mõnel juhul ka lehti. Käbidel on kootav, põletikuvastane, verejooksu peatav, haavu parandav toime. Lehetõmmist soovitakse kui nõrka lahtistit, higileajavat ja kõha-vastast vahendit. Käbitõmmise kompressiga ravitakse nahapõletikke ja põletushaavu, seda kasutatakse ka kuristamiseks.

HALL LEPP	<i>Alnus incana</i>	<i>Harmaaleppä</i>	<i>Grey Alder</i>
------------------	---------------------	--------------------	-------------------

Hall lepp moodustab tihedaid lepavõsasisid metsaservades ja endistel lagendikel, erinevalt sanglepast ei kasva ta hiigelsuureks ja tugevaks puuks. Halli lepa käbidest tehtud tõmmis on heaks vahendiks kõhulahtisuse ja teiste kõhuhaiguste puhul. Paraja kangusega tee saamiseks tuleb klaasitäie vee kohta võtta kaks teelusikatäit käbisid ning lasta pool tundi tõmmata. Sisse võetakse 3-4 korda päevas, supilusikatäis korraga. Lepakäbide tõmmisega võib põletiku korral suud loputada või silmale kompressi teha.

MUSTIKAS	<i>Vaccinium myrtillus</i>	<i>Mustikka</i>	<i>Blueberry</i>
-----------------	----------------------------	-----------------	------------------

Mustika marjad on sinika omadest maitsemad ning väärtuslikumad, neid säilitatakse kuivatamise teel, et kasutada ravimina. Mustikataim aitab vabaneda mitmetest seedeäiretest, ka kõhulahtisusest tänu parkainetele. Mustikamarju, aga eriti lehti võib suure parkainesisalduse tõttu ka naha parkimiseks kasutada. Ravimina kasutatakse eelkõige mustikalehti, mis sisaldavad parkaineid rohkem kui marjad.

MÄND	<i>Pinus sylvestris</i>	<i>Mänty</i>	<i>Pine</i>
-------------	-------------------------	--------------	-------------

Noored kasvud tõmmisena aitavad kõha ja bronhiidi puhul, vannis aga peletavad väsimuse ja tagavad rahuliku une. Okkad toodavad mikroobe hävitavaid aineid ja sisaldavad vitamiini C. Seetõttu on männiokka tee üldpuhastav, põletikuvastane, organismi tugevdav, haavandite kompressiks sobilik ning kättesaadav aastaringelt. Ka männivaigu närimine puhastab hambaid ja asendab seega hambapastat.

NURMENUKK	<i>Primula veris</i>	<i>Kevätesikko</i>	<i>Cowslip</i>
------------------	----------------------	--------------------	----------------

Nurmenukk kasvab niitudel ja puisniitudel, nõlvadel ja metsaservadel. Nurmenukutõmmisel (eriti õied) on rögalahtistav, rahustav, kuse- ja higieritust ergutav toime. Neid tarvitatakse läkakõha ja teiste ülemiste hingamisteede haiguste, peavalu, kroonilise kõhukinnisuse korral ning kui vitamiiniallikat (sarnaselt võilille ja kibuvitsaga sisaldab väga palju vitamiine). Tõmmist võetakse sisse kopsupõletiku ja bronhiidi korral ning kui rahustit.

ORASHEIN	<i>Elymus repens</i>	<i>Juolavehnä</i>	<i>Juolavehnä</i>
-----------------	----------------------	-------------------	-------------------

Orashein kasvab tüütu umbrohuna kõikjal kus me seda ei soovi kuid tema kasulikkusest teatakse vähe. Tema juurtel on efektiivne toime ka ravimtaimena: tegemist on tõhusa organismi tugevdava toimega näiteks verekaotuse, pikema haigusae, kurnatuse vms korral. Samuti on tegemist söögitaimega (tähtsiterikas juur), mis võimaldab samaaegselt kahte eesmärki teenida. Orasheinajuured tuleb kuivatada ja kasutada toitudes jahu eest, et saavutada soovitud efekt. Samuti võib juurtest teha teed.

PAISELEHT	<i>Tussilago farfara</i>	<i>Leskenlehti</i>	<i>Coltsfoot</i>
------------------	--------------------------	--------------------	------------------

Paiseleht kasvab kraavikallastel, nõlvadel, niiskel, savikal või liivasel pinnasel, umbrohuna põldudel. Ravimina kasutatakse paiselehe otsi ja lehti. Tõmmist võetakse sisse kopsu-, ülemiste hingamisteede-, seedeelundihaiguste ja peavalu, korral. Välispidiselt kasutatakse leheputru mädapaisete, krooniliste haavandite ja vesivillide puhul. Värske lehemahlaga ravitakse, pikaajalist nohu (pannakse ninasõõrmeisse) ja kasutatakse kui higistamisvahendit (seespidiselt). Värskeid paiselehti pannakse haavadele, haavanditele ja furunkulitele, värskeid ja kuivatatud ning peenestatud paiselehed kiirendavad mädapaisete "küpsemist" ja paranemist.

PAJU	<i>Salix</i>	<i>Pajut</i>	<i>Willow</i>
-------------	--------------	--------------	---------------

Kasvab metsaserval või võsa raietööde või põlengu järel tekkinud lagendikul või hooldamata heinamaal. Enamus pajuliike eelistab niisket pinnast. Paju koor on tuntud ravimtaimena palaviku, reuma, bronhiidi ja läkakõha puhul. Väga suure parkainesisalduse, kiire kasvu ja laia leviku tõttu on ta nahaparkimise tooraine number üks ammusest ajast. Samade omadustega on paju sugulane remmelgas.

PALDERJAN	<i>Valeriana officinalis</i>	<i>Rohtovirmajuuri</i>	<i>Valerian</i>
------------------	------------------------------	------------------------	-----------------

Kasvab soistel niitudel, lodudel, võsastikes ning jõe- ja kraavikaldail. Ravimina kasutatakse juurikat koos juurtega. Palderjan tugevdab pidurdusprotsesse, vähendab kesknärvisüsteemi erutuvust, lõdvestab siseelundite silelihaseid spasmi korral, laiendab

südame veresooni ja alandab vererõhku. Palderjanipreparaate tarvitatakse unetuse, erutuse, neurooside, epilepsia, krampide, närvivapustuse ja raskete psüühiliste traumade, migreeni, kõhukinnisuse, mao- ja soolespasmide puhul, aga ka südametegevuse kiirenemise korral.

PIHLAKAS	<i>Sorbus aucuparia</i>	<i>Pihlaja</i>	<i>Rowan</i>
-----------------	-------------------------	----------------	--------------

Kasvab pea igal pool niiskemates sega- ja lehtmetsades. Õitseb mais - juunis. Pihlamarjad on hea vitamiinide toormaterjaliks, kuid aitavad ka köha ning teiste hingamisteede hädade puhul. Isegi nõrkushood peletatakse pihlakamarjadega minema – suure rauasisalduse tõttu on ta sama efektiivne kui kõrvenõges organismi üldtugevdajana raskete haiguste puhul ja vereloome taastajana. Samadel eesmärkidel on tehtud teed pihlaka kreemikatest õitest, kuid see on veidi nõrgema toimega.

POHL	<i>Vaccinium vitis idaea</i>	<i>Puolukka</i>	<i>Cowberry</i>
-------------	------------------------------	-----------------	-----------------

Värsked ja kuivatatud marjad aitavad hästi ja toimivad kiirelt kõhulahtisuse korral. Vähema toimega on aastaringselt kättesaadavad lehed. Neid tarvitatakse ka nakkushaiguste raviks haiguse algstaadiumis. Pohl on kuseeritust kiirendava ja vett kehast välja juhtiva toimega. Seetõttu ettevaatust liigtarbimisel!

PUJU	<i>Artemisia vulgaris</i>	<i>Puju</i>	<i>Wormwood</i>
-------------	---------------------------	-------------	-----------------

Kasvab inimasustuse lähedal, mahajäetud aladel, varemetes. Kasutatakse veritsevate haavade ja haavandite raviks (taimemahl, purustatud lehed), leotisega ravitakse ekseeme ja nahahaigusi ning tömmise ehk tee regulaarne tarvitamine vähendab langetõve nähtusid. Puju väikestest õisikutest saab kuivatamise ja peenestamise teel hea maitseaine lihatoitudele. Puju noori lehti võib aga keedetult edukalt kasutada köögivilja asemel.

PUNANE RISTIK	<i>Trifolium medium</i>	<i>Metsäapila</i>	<i>Zigzag Clover</i>
----------------------	-------------------------	-------------------	----------------------

Õitseb juunist septembrini, ravimina kasutatakse õisi koos ülemiste lehtedega. Leotise toime on verejooksu peatav, valuvaigistav ja haavu parandav. Värskeid puruksmuljutud lehti tarvitatakse välispidiselt verejooksu peatamiseks, haavadele, mädakoldeile ja põletuskohtadele panemiseks, aga ka reumaatiliste valude puhul. Värske mahl on mädase põletiku ning kõrva- ja silmapõletiku mõjus ravivahend. Nii punase kui valge ristiku õied on valgurikkaks toidulisandiks nt suppides.

PÕDRAKANEP	<i>Epilobium angustifolium</i>	<i>Maitohorsma</i>	<i>Willowherb</i>
-------------------	--------------------------------	--------------------	-------------------

See taim kasvab hõredais metsades, raiesmikel, põlendikel, nõmmedel ja metsaservadel. Lehtedest keedetakse teed, millel on rahustav ja uinutav toime. Sobib stressi ja ärevushäirete leevendamiseks. Ravimina kasutatakse veel mõnel juhul ka juuri. Juuri kogutakse sügisel ja kuivatatakse tavalisel viisil. Noored juured on magusad ja neid süüakse, röstituna võib neid kasutada kohvi asemel. Põdrakanepi varajased võrsed on valgurikkad ja maitavad ka toorelt süües.

PÕLDOSI	<i>Equisetum pratense</i>	<i>Lehtokorte</i>	<i>Horsetail</i>
----------------	---------------------------	-------------------	------------------

Põldosi kasvab niitudel, puisniitudel, liivakatel ja savistel nõlvadel ning umbrohuna põldudel. Ravimina kasutatakse suviste võrsete maapealset osa - ürti. Toiduks võib tarvitada eoseid kandvaid kevadisi võrseid, mõned rahvad teevad neist suppe, vormiroogasid ja pirukatäidist ning soolavad võrseid sisse. Osja võrsed on meeldiva pehme maitsega. Põldosjatömmistel on põletiku-, mikroobi- ja sooleusside vastane, verejooksu peatav, kuseeritust ergutav ja haavu parandav toime ning need tugevdavad organismi immuunsüsteemi. Välispidiselt kasutatakse põldosjakompressse kauaaegsete haavandite, mädaste haavade ja furunklite raviks.

PÄRN	<i>Tilia cordata</i>	<i>Metsälehmus</i>	<i>Linden</i>
-------------	----------------------	--------------------	---------------

Ravimina kasutatakse õisi koos kattlehega. Võib tarvitada ka noori lehti ja pungi. Tõmmist võetakse sisse suurenenud erutuvuse, krampide, külmetuse, köha, unetuse, neeru- ja maksahaiguste ja kõrge vererõhu korral. Seda tarvitatakse abivahendina higistama ajamiseks gripi ja ägeda bronhiidi korral. Angiini ja teiste suukoopapõletike puhul kuristatakse tõmmisega.

RAUDROHI	<i>Achillea millefolium</i>	<i>Siankärsämö</i>	<i>Yarrow</i>
-----------------	-----------------------------	--------------------	---------------

Raudrohi õitseb juulist oktoobrini. Ravimina kasutatakse ürti ja õisi seepidiselt tõmmisena. Raudrohul on soole ning kuse- ja sapiteede silelihaseid lõdvestav, sapieritust suurendav, kõhugaase vähendav, vererõhku alandav, söögiisu äratav ning ainevahetust ja menstruatsiooni korrastav toime.

REMMELGAS	<i>Salix caprea</i>	<i>Raita</i>	<i>Goat Willow</i>
------------------	---------------------	--------------	--------------------

Omadused ja tarvitamine on väga sarnane pajuga kuna tegemist on lähisugulastega. Samas kasvab remmelgas enamasti suureks ja võimsaks puuks ning eelistab kuivemat keskkonda kui paju. Tema koorest valmistatud tõmmis aitab tõhusalt palaviku, reuma, bronhiidi ja lümfadeniidi puhul ning on tugeva põletikuvastase toimega. Väga suure parkainesisalduse, kiire kasvu ja laia leviku tõttu on ka remmelgas nahaparkimise peamisi tooraineid ning samuti aastaringselt kättesaadav.

RUKKILILL	<i>Centaurea cyanus</i>	<i>Ruiskaunokki</i>	<i>Cornflower</i>
------------------	-------------------------	---------------------	-------------------

Põldudel tuntud ja laialt levinud sinine rukkilill on eelkõige heaks abiks silmapõletike (mustusest, vigastusest, lumepimedusest, vingust tekkinud kahjustused) raviks ja leevendamiseks. Rukkilille õitest keeta tõmmis ning regulaarselt kasutada seda silmakompressideks ja loputamiseks/pesemiseks.

SAAR	<i>Fraxinus excelsior</i>	<i>Saarni</i>	<i>Ash</i>
-------------	---------------------------	---------------	------------

Suure õlisisalduse tõttu on saar leidnud kasutamist ka meditsiinis. Tarvitatakse koort, seemneid ja lehti. Noorte lehtede vann võib aidata näiteks liigese- ja lihasevalu korral. Kuid koorest on saadud ka abi riide ja villa mustaks, siniseks või pruuniks värvimisel. Saare noored viljad on söödavad ja sisaldavad suures koguses vitamiini C. Söömiseks võib viljad esmalt marineerida või süüa värskelt.

SARAPUU	<i>Corylus Vellana</i>	<i>Pähkinäpensas</i>	<i>Hazel</i>
----------------	------------------------	----------------------	--------------

Maitsvad ning väga toitvad (rasvad, kiudained) pähklid on lisaks ka raviomadustega. Peenestatud (jahvatatud) pähklid aitavad selliste hädade vastu nagu organismi nõrkus, suhkruhaigus, kõhuvalud, kõhukinnisus, mao- ja soolehaavandid, nahahaigused, veresoonte lubjastumine, südame- ja veresoonekonnahaigused, kopsutuberkuloos, maksahädad, ainevahetushäired. Tiamiini (vaegus põhjustab väsimust ja stressi) ehk nn röömu vitamiini rohkus teeb tast üldkosutava preparaadi. Kasvab looduslikult leht-segametsades, puisniitudel ja ka sarapikena. Tihti koos tammedega sest nende leviala kasvutingimused langevad kokku.

SIREL	<i>Syringa vulgaris</i>	<i>Pihasyreeni</i>	<i>Common Lilac</i>
--------------	-------------------------	--------------------	---------------------

Sirelilehed ja –õied omavad nii kuivatatuna kui värskelt teeks keedetuna rahustavat ja uinutavat toimet. Samuti rahustab see tee ülemisi hingamisteid ja aitab kõha korral. Õitest tehtud tee on muu hulgas ka väga maitsev. Kui valge sireli õisi leotada viina sees, aitab sellega määrimine liigese- ja lihasevalu korral.

SOOKAIL	<i>Ledum palustre</i>	<i>Suopursu</i>	<i>Wild rosemary</i>
----------------	-----------------------	-----------------	----------------------

Sookail kasvab eelkõige rabades ja rabametsades, kuid leidub ka kõikides teistes metsades, kus vaid leidub piisava niiskusega lohukesi. Tal on tugev baktereid hävitav toime ja nii on teda kasutatud kõha ja teiste hingamisteede haiguste puhul. Kuid sookailust on abi saadud ka liigese ja lihaste valu korral, kergesti ajab ta naha higile ja soodustab jääkide eritumist uriini kaudu. Siiski peab meenutama, et sookail on väga mürgine ja teda tuleb tarvitada ainult väikestes kogustes. Tema mürgisus väljendub ka võimes õige annustamise korral tugeva valuvaigistina kasutada. Ravimiks tuleb sookailu ülemisi varretippe koguda suve lõpul ja sügisel, sest siis on mürgiste ainete sisaldus väiksem.

TAMM	<i>Quercus robur</i>	<i>Tammi</i>	<i>Oak</i>
-------------	----------------------	--------------	------------

Ravimina on laiemalt levinud noorte tamme koor, millest tehakse kas pulbrit või keedist. Selle sissevõtmisel saab abi kõhulahtisuse korral, suu ja kurgu loputamisel aga vabanetakse suus olevatest põletikest, naha peale määrides aitab lööbeid kõrvaldada, põletushaavu parandada ja jalgade higistamist vähendada. Samuti on tammekoore pulber verejooksu peatava toimega. Enne leivavilja kasvatamist tehti tammetõrudest jahu ja esimesed leivapätsid küpsetati just tammetõrujahust.

TEELEHT	<i>Plantago major</i>	<i>Piharatamo</i>	<i>Broadleaf</i>
----------------	-----------------------	-------------------	------------------

Teeleht kasvab peamiselt inimese lähedal: teeradadel, õuedes, muru sees. Tema lehte kasutatakse verejooksu peatamiseks haavadel. Et mahl pääseks haava sisse, tuleb kas mahl välja pressida või panna haavale purustatud leht. Samuti võib muljutud lehte, mahla või viimasest valmistatud ekstrakti panna põletatud, muljutud, hõõrutud või haudunud kohtadesse. Tema toime on ülimalt tõhus. Roheliseks kuivanud lehed aitavad teena kuristades ja juues kopsukatarri puhul röga lahtistava vahendina. Nii teelehe mahla kui ka seemneid kasutatakse isegi mao ja soole haavandite ravimisel. Teelehe seemned on suure osa aastast kättesaadavad ja söödavad. Valgu- ja vitamiinirikka pudru või jahu jaoks on nad soovitatav eelnevalt kuivatada.

TURBASAMMAL	<i>Sphagnum</i>	<i>Rahkasammalet</i>	<i>Peat moss</i>
--------------------	-----------------	----------------------	------------------

Turbasammal on laialt levinud rabades kuid mitte ainult. Niisketes ja varjulistes metsaalustes võib teda samuti kohata laialdaselt kuid siiski on tema raviomadused tugevaimad rabas, talle sobivaimas keskkonnas kasvades. Olles ise antiseptilise toimega, elab ta soo happelises (loe: puhtas) keskkonnas ja on seetõttu looduslikuks puhtaks haavalapiks. Rabaveest läbi imunud turbasammal puhastab haava nii endast imenduva vedelikuga kuid samas kuivaks pigistatuna toimib marlina, imades verd ja koemahla. Lisaks on sobiv kasutada teda nii tualettpaberina kui ka pesemiskäsnana.

VAARIKAS	<i>Rubus idaeus</i>	<i>Vadelma</i>	<i>Raspberry</i>
-----------------	---------------------	----------------	------------------

Ravimina kasutatakse vilju, varsi ja lehti. Vaarikapreparaatidel on kuseeritust ergutav, verejooksu peatav, palavikku alandav, higilejav, kootav, skleroosivastane, haavu parandav, antibakteriaalne ja valuvaigistav toime. Need alandavad vere suhkruisisaldust ja neid preparaate võetakse sisse külmetuse, kopsupõletiku, seedeelundite haiguste (kui nendega kaasneb oksendamine, põletik või verejooks), kõhulahtisuse, kehvvereuse, kroonilise reumatismi, suhkurtõve, leetrite, neurasteenia ja krooniliste nakkushaiguste korral.

VÕILILL	<i>Taraxacum officinale</i>	<i>Voikukka</i>	<i>Dandelion</i>
----------------	-----------------------------	-----------------	------------------

Kevadel esimeste roheliste lehtedena on võilillelehed heaks vitamiiniallikaks. Neis on nii vitamiini C kui ka vitamiini B. Võilillesalat on ka hea "verepuhastusvahend". Kõige rohkem on ravimina kasutatud võilille juuri. Need aitavad mitmete siseelundite haiguste vastu, kuid on head ka lihtsalt kõhukinnisuse kõrvaldamiseks ja söögiisu tõstmiseks. Kasulikud on ka noored õisikuvärred. Need hoiavad meist eemal vereringeelundite haigused. Rõstitud võilillejuured on ka valgu, suhkru ja tärkliseallikaks nt jahuks purustatuna.