

# Arstitarkus maarohtudes

KARIN KALJULÄTE

**Valentina Droogi ravimtaimesegudes saavad kokku maarohtude vägi ja elupõline arstitarkus.**

Teravmagus lõhn ja pappkarbivirnad. Põlvamaal Räpina lähedal tegutseva OÜ Valentina Droog tööruumides ootavad ravimtaimed apteeki saatmist. Raudrohi, kanarbik, monarda, sookail, kuldvits, paiseleht – krabisevad ja kirkavärvilised, igaüks omaette kastis. Paberkotis saavad erinevad taimed kokku veidi enne müüki saatmist.

Kilepakendit Valentina Droogi taimed tunda ei saa. “Taim peab hingama,” kinnitab ettevõtte üks asutajaist Loreida Tškonija.

Taimesegude retseptid on välja töötanud Loreida arstist ämm Valentina Tškonija.



Loreida Tškonija tõstab teeseegu karbist kotti.

## Murmanskist Räpinasse

Valentina Tškonija õppis arstiks Kaasani ülikoolis. Pärast kooli lõppu suunati ta tööle Sahhalinile, kus on sündinud tema poeg Aleksandr, kes on nüüdseks olnud 30 aastat Loreida abikaasa.

Ka huvi taimedega ravimise vastu tekkis Valentinal Sahhalinil, kui ta nägi, kuidas sealsed korealannad seda tegid.

Suurem osa Valentina tööpõlvest möödus Murmanskis, kus ta uuris taimetarkust raamatutest, mida sealsest suurepärasest raamatukogust leidis. Varsti hakkas ta juba ise oma patsientide droogidega ravima.

Eestisse tuli Valentina Tškonija koos abikaasaga pensionipõlve veetma, kuid jätkas siingi hädaliste abistamist. Loreida oli oma ämma ja kohaliku rahva vahel tõlgiks, samuti aitas taimi korjata. Nõnda jõudis tema ravimtaimede juurde.

Taimede varumine on algusest peale olnud põhiliselt Loreida ja Aleksandri hoolteks. Kümme aastat tagasi asutasid nad selle jaoks ettevõtte, millele panid oma ema ja ämma auks nimeks Valentina Droog.

## Keerulised retseptid

“Meie retseptid on keerulised,” ütleb Loreida. Ühes tees võib vabalt olla koos kümnekond taimet. Näiteks sisaldab toniseeriv ravimteeseegu kibuvitsa

ürti ja õisi, kõrvenõgese lehti, kanarbiku ürti ja õisi, puju, põdrakanepi ja lääne-südamerohu ürti, iisopi ürti ja õisi ning pihlaka marju. Kõik need on pakendil kirjas. Samuti õpetus, kuidas teed valmistada. See pole jälle sugugi keeruline. Ei mingit vesivannis kuumutamist, nagu ravimteede puhul vahel õpetatakse. Hoopis pakendil nimetatud kogus teeseegu pooleliitrisesse termosesse, keev vesi peale, tundkaks tõmbamist ja tervistav rüübe terveks päevaks olemas. Loreida lisab, et odav plasttermos pole ravimtee hoidmiseks hea, vaid tuleks hankida korralik metallist termosudel.

Teine võimalus on tõmmist 5 või 10 minutit (nii nagu pakendil kirjas) emailpotis keeta.

## Taimravi nõuab kannatust

Kindla tõve ravimiseks mõeldud teed ei tohi rüübata niisama igaks juhuks. Astma- või suhkruhaigete tee pole tervetele. Eksimine selle tõe vastu on inimesi kiirabissegi viinud, teab Loreida. Madala vereõhu puhul sobivad ühed, kõrge korral teised taimed. Küll aga tasub kõigil aeg-ajalt läbi teha puhas tava tee kuur.

Üks nüüdsel ajal levinud viis ennast mürgitada on tarbida iga väiksema häda puhul ohtralt tablette. Ometi ei soovita Loreida pille nurka visata ja maarohtudele üle minna. Tege-

likult nad isegi rõhutavad, et ei luba järsult katkestada medikamentoosset ravi, eriti ravi hormoonpreparaatidega. Nende teed sobivad neilegi, kes tablette võtavad.

Loreida märgib, et suurem osa moodsaid rohtusid on alguse saanud taimedest. Teiseks on tänapäeva elu kiire, pole aega pikalt põdeda. Tablett ravib kiiresti, taim pikkamisi.

Taimedega ravimine nõuab kannatlikkust. Ei maksa loota, et pärast paari tassit teed juba parem hakkab. Ravikuur võib kesta mitu kuud ning selle aja jooksul tuleb kindlasti iga päev kolm-neli korda teed juua – pool tassit teed korraga.

Ja valmistada tuleb jooki just sellisel viisil, kuidas paki peale kirja pandud. “Teekuuri võiks teha kaks-kolm korda aastas, kergem saab sellest kindlasti,” lubab Loreida.

Kellele sobib mesi, siis see on ravimtee juurde väga hea. Just juurde, mitte sisse, täpsustab Loreida. Kuumas joogis võivad mees leiduvad kasulikud ained kaotsi minna. Mett võiks teed juues limpsida lusika pealt.

## Puhas ja terve

Peatselt algab Valentina Droogil uus hooaeg. Kõigepealt aias. Seal kasvavad nad taimi, mida metsikult ei leia: melissi, piparmünti, monardat, aniisi, iisopit.