

# Saialille võlujõud

Saialill ravib nii seest kui ka väljast.

Olen ikka imestanud, kuidas õhtul pundi-na vaasi pandud saialilled muutuvad hommikuks kunstiteoseks – iga varreke ja õisik sirutub harmooniliselt valguse poole. Vaasivees arenevad ka kõige väiksemad nupud õiteks. Sel taimel on elujõudu, ta võib inimest aidata.

Mu hilisemad tähelepanekud saialildest ongi praktilist laadi. Enam kui 50 aastat tagasi olin Lõuna-Eestis komanderingus. Ühel õhtupoolikul läks mul näpuliiges paiste, muutus tunni aja jooksul väga-väga valulikuks ja punetavaks. Võõras-temaja taga kasvasid saialilled! Küsisin, kas tohin neist mõne noppida. Sidusin ühe taime ladvaosa ja kaks õisikut taskurätikuga ümber sõrme. Kella üheni öösel sõrm valutab, kuid hommikuks olid hädad möödas. Ainult liigese siseküljel oli hernetera suurune mädakogumik, mis ootas avamist.

## PELETAB KÕHA

See juhtum näitab taime tugevat põletikuvastast toimet välispidiselt, järgmine lugu aga seespidiselt. Olin Saaremaal komanderingus, tagasiteel ilmnedid kopsupõletikule omased sümptomid: kõha,

kurk haige, peavalu, palavik. Põdesin tol ajal, oma 40 aastat tagasi, kahepoolset kroonilist kopsupõletikku – kui metsas said jalad märjaks, siis sellest piisas.

Õnneks olid kaasas saialilled. Võtsin ühe õisiku ja närisin seda umbes kolmveerand tundi, kuni kõik kaebused möödusid. Tunni aja pärast tuli kõha tagasi, kurgus kripeldas. Võtsin teise õisiku ning tegin samamoodi. Kõha enam tagasi ei tulnud. Enne Tallinna jõudmist võtsin igaks juhuks veel kolmanda õisiku. Koju naastes polnud vaja end millegagi tohterdada.

Saialille võlujõudu kinnitab ka selle keemiline koostis. Õites on karotiini, eeterlikku õli, saponiine, vaiku, amidiooli, fütontsiide, mõruja värvaineid, salitsüülhapet jm.

## PALSAM JA HOIDISED

Raskete põletike korral juhindun lausest: "Ainult elu annab elu." Talvel pole värskaid õisi võtta, seepärast valmistasin kord 17 taime mahlast segu, kus saialille oli 1/20 osa. Töötlisin seda kuumutamata ja nimetasin Tallinna palsamiks. Palsami kasutamine oli mulle suur võit. Varem olin mitu korda aastas kopsu-

põletikuga haiguslehel, nüüd enam mitte, kui ainult palsamit oli käepärast.

Et palsami valmistamine, ravimtaimede värsket mahla säilitamine on keeruline toiming, hakkasin otsima alternatiivi – sobitama saialille toitudesse, et saada ka ravivaid sööke. Algul panin mõned õied profülaktika ja ilu eesmärgil kompotipurki – õuna, pirni, kõrvitsa, arbuusi, viinamarja, kurgi, karusmarja, rabarbri, sinika, mustika jt hulka. Kui leidsin kirjandusest lause, et saialille võib isegi toiduks kasutada, muutusin julgemaks. Taipasin, et raskesti valmistatavat palsamit saavad asendada hoidised värsket keetmata saialillega.

Paarkümmend aastat tagasi pääsesin õuna-saialille hoidise abil surmasuust, kui olin raske kopsupõletikuga haiglas.

Proviisor Ain Raal on öelnud: "Taimedes talletuv jõud tuleb üles leida."

## ELUS BAROMEETER

Harilik saialill kuulub paarikümmeliigilisse perekonda, temast on aretatud palju



erinevaid sorte. Meil kasvavad saialilled – nii täidis- kui ka lihtõielised – on kõik ravivate omadustega ning sobivad toidulisandiks.

Saialille õied rikastavad ja ilmestavad toite. Need kolbavad suppe, praadide, kastmete, salatite, saiade, pirukate, jookide hulka. Kuldkollane värv säilib ka keetmisel.

Saialille õisi tuleb koguda päeva esimesel poolel. Kuivatada võib neid kuni 40-kraadises temperatuuris ühekordse kihina. Õitest saab valmistada tõmmiseid ja tinktuure, teed jm. Apteegis saavad *Calendula* tinktuur on valmistatud saialille õitest.

Saialill sobib paljude toiduainetega, aga temaga ei tohi liialdada. Taimet võib kasutada vahesel määral, lühemat aega ja võimalusel värskena.

Muuseas, saialill töötab ka baromeetrina. Kui hommikul kella seitsmeks pole õied avanenud, tuleb päeva jooksul vihma.

AINO PÕNTSON

# TOPELT- ALLAHINDLUS!

Augusti lõpuni kõigis Eesti Optiku kauplustes  
prillitellijale kaks allahindlust ühekorraga!

JA KÕIK PÄIKESEPRILLID 40% SOODSAMAD!



Klaasid  
-30%

Raamid  
-30%

WWW.OPTIKA.EE