

# Ravimteed – millal ja miks neid tarbida?

Eestlaste armastus looduse ja taimede vastu on püsinud juba sajandeid. Milliste tervisemurede korral ravimtaimeteest abi saab ning mis juhul peaks siiski ravimitele lootma, selgitab Südameapteegi proviisor Külli Teder.

Kõik taimed ei ole ravimtaimed. Ravimtaimede nimetatakse taimi, millel on inimese organismile farmakoloogiline toime. Organismi mõjutav toime võib olla tervel taimel või ainult mõnel osal, nagu juurel, lehel, õiel, koorel või viljal. Sagedamini leiavad kasutamist kuivatatud taimed või selle osad, kuid vahel võib kasutada ka värsked taimi. Ravimtaimi kasutatakse lähtena erinevate ravimite tööstuslikul tootmisel, kuid ravimtaimed ise ei ole ravimid, vaid kuuluvad ravimisarnaste ainete hulka.

Apteegis ravimtaime riuli juures seistes leiab sealt nii üksikuid taimi kui ka erinevatel ravimtaimedel põhinevaid teesegusid, nagu näiteks kõha-, külmetuse-, diabeedi-, kolesterooli- või neerutee. Teesegudesse on valitud omavahel sobivad ja sarnaste omadustega taimed, mis konkreetset tervisehäda leevendada aitavad.

Taimeteed valmistades tuleb silmas pidada pakendil olevat juhendit nii tee valmistamise kui tarvitamise kohta. Ideaalis võiks korraka valmis teha ühekordseks kasutamiseks ettenähtud annuse, kuid valmistada võib ka kogu päevase tarvitamiskoguse. Tihti tuleb soovitud tulemuse saamiseks teed tarvitada mitu päeva järjest. Üht ravimtaime ei soovitata aga kasutada kauem kui 2–3 nädalat.

Enamik meist teab, et päevas tuleb tarbida umbes 1,5–2 liitrit vedelikku, haiguste korral isegi rohkem. Nii mõnigi kord võib tavalise vee asendada taimetee-ga. Mõnda ravimtaimeteed sobib juua niisama, mõnda haiguse ennetamiseks või haiguse ajal abistava va-

hendina.

Arvestada tuleb sellega, et tõsise haiguse korral vaid taimeteedest ei piisa. Selge peaks olema see, et astmat, suhkruhaigust, kõrgvererõhktõbe, ohtlikke nakkushaigusi, ägedaid põletikke, pahaloomulisi kasvaja, autoimmuunhaigusi, parkinsonismi või langetõbe ei saa ravida taimeteedega, vaid ikka arsti poolt määratud ravimitega.

Sobiva taimeteed joomine võib aga edukalt aidata organismil toime tulla kergemate seede- ja unehäirete ning ärevusseisunditega. Taimeteedega saab tõsta ka söögiisu ja leevendada või ennetada erinevaid kõhu- ja hingamisprobleeme, nagu puhitust, kõhukinnisust või -lahtisust. Kindlasti on taimeteed abiks ka sümptomite leevendamisel põiepõletiku, ülemiste hingamisteede haiguste ja gripi korral.

Kuigi taimeteed võivad enesetunnet parandada, siis viirushaigustega kaasneva kõrge palaviku, piinava kõha, kinnise nina, valuliku kurgu ja pikale veninud haiguse korral tuleks lisaks teele kasutada keemilisi toimeaineid sisaldavaid ravimeid.

Kroonilisi haigusi põdevatel ja iga päev ravimeid võtvatel inimestel tuleks enne tee ostmist nõu pidada apteekriga. Näiteks palju kasutatud lihtnaistepuna võib mõjutada mitmete ravimite toimet – see ei sobi kokku antidepressantide, hormonaalsete suukaudsete kontratseptiivide ja südame-veresoonkonna-ravimitega. Ettevaatlik tuleb olla ka lastele ja rasedatele taimeteed valides. Kõrvalnähtude ilmnemisel tuleks tee tarvitamine lõpetada.

Allikas: virtuaalkliinik.ee

## Põltsamaa UKSETEHAS

Põltsamaa Uksetehas OÜ otsib oma kollektiivi töökat ja kohusetundlikku

### MAALER-VIIMSTLEJAT

Asume Lustiveres.

Saada oma CV aadressile: [urmas.kala@poltsamaauksetehas.ee](mailto:urmas.kala@poltsamaauksetehas.ee) tel 502 3813

## Puurmani teated

05.02.2022 kell 18

toimub Puurmani lossis kontsert "Valgre 21. sajandil". Pilet 10/8€. Info 521 8565.

08.02.2022 kell 19

toimub III ülevallalise mälumängu V voor Puurmani rahvamajas.

## Head reklaamide ja kuulutuste tellijad!

Alates jaanuarist 2022 jõuab meie ajaleht üks kord kuus otsepostitusena kõikidesse Põltsamaa valla postkastidesse.

See on väga hea võimalus teie reklaami, kuulutuse, teate jõudmiseks paljude potentsiaalsete klientideni, sest ajalehe tiraaž on nendel kordadel umbes 5000.

Otsepostitusse läheb igal kuul 4. neljapäeva leht. Kui soovite selles lehes reklaamida või kuulutada, siis peab teie tellimus jõudma meieni hiljemalt sama nädala esmaspäeva lõunaks.

Järgmine otsepostituse leht ilmub 24. veebruaril, tellimusi sellesse lehte ootame hiljemalt 21. veebruaril kella 13-ks.

Otsepostituse lehes hinnasoodustused ei kehti.

PÖLTSAMAA valla SÕNUMID

## Mälestame

Üks tee on lõpuni käidud, üks süda on vaikinud ...

Sügav kaastunne omastele kalli ema, ämma, vanaema ja vanavanaema

### VIRVE MÖLDRI

kaotuse puhul.

Mälestavad õed, Asta ja Ene perekondadega



### SIRJE VIIES

Südamlik kaastunne lastele ja lastelastele ema ning vanaema kaotuse puhul.

Esku 12 KÜ

Meie siiras kaastunne Guido Ojale kalli venna

### UNO OJA

kaotuse puhul.

Naabripered Kalme külast

Iga lahkumine raske, iga telesaamine kurb ...

Kallis Maria lastega. Siiras kaastunne armsa ema ja vanaema

### ENE MALVA

kaotuse puhul.

Annmarii perega



Meie siiras kaastunne Sirje Vasemägi kalli poja

### MARIO VASEMÄGI

kaotuse puhul.

Võisiku Kodu

Südamlik kaastunne Sirjele kalli poja

### MARIO VASEMÄGI

surma puhul.

Klassikaaslased 8.c klassist

## MÜÜK

Müüa küttepuid:

kuiv lepp 30 cm – 3 €/võrk,  
kuiv kask 30 cm – 3.50 €/võrk,  
kuiv lepp – 50 €/ruum,  
kuiv kütteklots – 2 €/võrk.  
Tel 5691 9084.

Pakume müüa  
**KUIVI KÜTTEPUID**  
lepp 60 cm – 45 €/m<sup>3</sup>  
lepp 50 cm – 50 €/m<sup>3</sup>  
Transport on hinna sees.  
Küttepuude müük  
E-R 8–17  
Info tel 506 8919

**MÜÜA**  
**KUIVI KÜTTEKLOTSE**  
2.20 €/40 l võrgus,  
**PUITBRIKETTI**  
2.50 €/10 kg pakk,  
**KASK**, 30 cm  
3.50 €/40 l võrgus.  
Tel 5463 2432

**MÜÜA**  
**PUITBRIKETTI**  
2.30 €/10 kg pakk,  
asukoht Eskus.  
Kojutoomisel  
2.50 €/10 kg pakk,  
miinimumkogus 25 pakki.  
Tel 5463 2788

Memme-Taadi  
Küttepuud OÜ  
**MÜÜB LÕHUTUD**  
**KÜTTEPUID**  
(30cm kuni 60cm).  
Lepp (märg) alates 40 €/rm,  
kohaleveol koorem 7 rm.  
Tel 5344 4075

## OST

Ostan vene päritolu traktori **T-25** või **T-30**. Võib vajada remonti. Tel 550 0772.

## KINNISVARA

Müüa **3-toaline ahiküttega korter** Alastvere külas. Info tel 5645 4693.

Soovin osta **keskküttega korteri** Põltsamaal. Tel 507 3251

Ostan **korteri**. Tel 5688 6800.

Viljandi keskkonnas müüa **2 korterit**. Rõikal müüa **talumaja**. Tel 5669 5199

## TEENUS

**KAARDID ENNUSTAVAD.**  
Tel 900 1727.



**TEEME KÕIKI**  
**SISE- JA VÄLISTÖID.**  
Katusetööd, terrassid.

Tel 5627 6785

Jää ellu:



**KANNA HELKURIT!**

## KOGUDUSTE TEATED

### EELK PÖLTSAMAA NIGULISTE KOGUDUS

Reedel, 4. veebruaril kell 17.30 Emmause missa kirikus.

Laupäeval, 5. veebruaril kell 20.30 Taize palvus kirikus.

Pühapäeval, 6. veebruaril kell 11 5. pühapäev pärast ilmutuspüha, jumalateenistus armulauaga.

### EELK KURSI MAARJA-ELIISABETI KOGUDUS

Jumalateenistus igal pühapäeval kell 15.  
Lisainfo õpetaja Esa Luukkala tel 5811 3195.

### SP ADVENTISTIDE PÖLTSAMAA KOGUDUS

Reedel, 4. veebruaril kell 19 veebipiiblitunnis Mervi Kalmus aadressil advent.ee.

Laupäeval, 5. veebruaril kell 10 piiblitund, kell 11 jumalateenistus. Kõneleb Priit Keel.

Info: poltsamaa.advent.ee

### EKNK PÖLTSAMAA JORDANI KOGUDUS

Laupäeval, 5. veebruaril kell 11 palveteenistus.

Pühapäeval, 6. veebruaril kell 11 jumalateenistus.  
Info: FB, www.jordan.ee, tel 5663 3720.

### PÖLTSAMAA JEHOOVA TUNNISTAJATE KOGUDUS

Pühapäeval, 6. veebruaril kell 11 pooletunnine loeng teemal „Tõendid Jumala olemasolust meid ümbritsevas maailmas“.

Koosolekud toimuvad videokonverentsina.  
Info tel 524 1283. <http://jw.org/> (Meist / Koosolekud).