

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Lilleveed ja nende kasutamine
Referaat

Ethel Tekkel

Tartu 2014

Sisukord

SISSEJUHATUS	3
1. LILLEVESI EHK HÜDROSOOL.....	4
2. PÄRAND MINEVIKUST	5
3. LILLEVEE VALMISTAMINE.....	6
4. LILLEVEE KASUTUSVÕIMALUSED.....	10
5. TAIMI LILLEVEE VALMISTAMISEKS.....	11
KOKKUVÕTE	12
KIRJANDUS	13

SISSEJUHATUS

Lilleveed ehk hüdrosoolid on meil vähetuntud, kuid hea viis taimede väe kasutamiseks inimese tervise ja heaolu tagamisel. Veel mõni sajand tagasi olid lilleveed Euroopas aktiivselt kasutuses ja väga levinud. Arvatakse, et enne eeterlike õlide omaduste tuntuks saamist, olid lilleveed esimeseks aroomiteraapia vahendiks, ning eeterlikud õlid selle protsessi kõrvalproduktid.

Teadusliku meditsiini arenguga kadusid paljud pehmed alternatiivsed ravimeetodid, nii ka lillevesi. Seda näitab nii lillevee enda vähene levik ja saadavus, kui ka neist rääkivate kirjalike allikate vähesus. Eestikeelset kirjandust nende kohta praktiliselt ei leidu ning ka inglise keeles on kirjutatud vaid paar raamatut, samuti ei ole nende kohta tehtud peaaegu üldse teadusuuringuid. Peamiselt on referaadis kasutatud Len Price ja Shirley Price raamatut “Understanding Hydrolats: The Specific Hydrosols for Aromatherapy” (2004).

Eestis valmistab kohalikest ravimtaimedest lillevett Irje Karjus, tuntud ka kui Metsamoor. Lillevee tervistavaid ja energeetilisi omadusi on kogenud paljud kasutajad. Soovist saada teada lillevee saladus, tekkiski käesolev referaat. Referaadi eesmärk on anda lühike ülevaade lilleveede olemusest, ajaloost, valmistamisest, kasutamisest ning peatutakse lühidalt ka Eesti kogemusel.

1. LILLEVESI EHK HÜDROSOOL

Mõiste “lillevesi” kasutamine tekitab inimestes tihti segadust. Arvatakse, et lillevesi on miski, mis on tehtud lilledest ehk siis õitest. Tihti arvatakse, et tegemist on Bachi õieteraapiaga.

Tegelikkuses võib lillevett valmistada kõikidest taimedest ja nende erinevatest osadest, millel on soovitud raviomadus. Lillevee valmistamise meetod erineb Bachi õietilkade omast. Segaduse vältimiseks on Eestis lillevee mõistet täpsustatud sõnaga “hüdrosool” (ing. k. *hydrosols*, aga ka *aromatic water*, *floral water*, *fragrant water*, *hydrolat* jms¹).

Lillevesi ehk hüdrosool on destillatsiooni meetodil taimedest saadud eeterlik õli koos destillatsiooniveega². Lilleveed on seotud eeterlike õlide tootmisega ja neid peetakse aroomiteraapia üheks osaks. Taimed, millest lillevett tehakse võivad aga ei pruugi sisaldada eeterlike õlisid.³

Destilleeritud lilleveed sisaldavad lenduvaid hüdrofiilseid (vees lahustuvaid) ühendeid, aga ei sisalda taimedes leiduvaid parkaineid ega kibedaid aineid. Nende lõhn võib olla sarnane samast taimest saadud eeterliku õli lõhnale, kuid ei pruugi ja on tihti hoopis teistsugune ning mitte nii meeldiv.⁴

Lillevett peetakse homöopaatiliseks, sest kuigi see sisaldab taimest pärinevaid aineid on nende sisaldus palju väiksem kui eeterlikel õlidel. Homöopaatilise toime aluseks on vesi: valmistamisel kasutataval veel on võime siduda endaga mitte ainult füüsikalisi osakesi, vaid ka taimede energiat ning see siis inimesele üle kanda.⁵

Kokku moodustub väga leebe ja energiatilise peenetoimeline kooslus. Selle poolest sarnanevad lilleveed tõepoolest Bachi õietilkadega, olles siiski kangema keemilise koostisega.

¹ Price. L, Price. S, 2004, lk 32, 33

² Tervisekodu: Suured lilleveed [<http://tervisekodu.ee/category/tooted/suured/>] 03.05.2014

³ Price.L, Price S, 2004 lk 2

⁴ Price.L, Price S, 2004 lk 4

⁵ Price.L, Price. S 2004, lk 4

2. PÄRAND MINEVIKUST

Destilleeritud lillevesi on tänases lääne ühiskonnas unustatud ravivahend. Arvatakse, et alguses ei olnud taimede destilleerimise eesmärgiks saada kätte eeterlikku õli nagu tänapäeval, vaid just lillevett, mida siis kasutati tervendamiseks. Veel 17. ja 18. sajandil olid destilleeritud veed Euroopas laialt kasutusel, igal suuremal mõisal oli oma destillatsiooniruum.⁶

Destilleeritud lillevee ajalugu on tihedalt seotud aroomiteraapia ajalooaga. Aromaatsete taimede kasutamine ravimitena oli tuntud juba 5000-6000 aastat tagasi Vanas-Egiptuses⁷. Kuigi arvatakse, et destillatsiooni tunti juba varem, siis destilleerimise leiutajaks peetakse araabia filosoofi Avicennat (980 p.Kr). Kuni keskajani kasutati destilleerimist just eesmärgiga saada destilleeritud taimevett. Eeterlikke õlised vaadeldi arvatavasti kui destilleerimise kõrvalprodukti, ning neile ei pööratud suuremat tähelepanu.⁸

Nagu juba eelpool mainitud, hakati 16. sajandil rajama mõisatesse destilleerimise ruume, kus majaperenaine valmistas oma aiast pärit taimedest destilleeritud lillevett nii hügieeni, ravi kui ka toidu maitsestamise eesmärgil. Tihti tehti selline vesi enam kui ühest taimest. Tavapärased taimed mida kasutati, olid: rosmariin, lavender, roos, sidrunmeliss, saialill ja soolikarohi.⁹

Taimedest tehtud destilleeritud vee kõrgaeg oli 18. sajand, mil seda valmistati kõige rohkem. Kiiresti arenev teadus ja uued kemikaalid tõrjusid looduslikud ravimeetodid õige pea kõrvale ning nii hääbus teadmine ka sellest meetodist.¹⁰

⁶ Price.L, Price.S 2004, lk 1.

⁷ Price.L, Price.S 2004, lk 9.

⁸ Price. L, Price S 2004 lk 11

⁹ Price. L, Price S 2004 lk 15

¹⁰ Price. L, Price S 2004 lk 16

3. LILLEVEE VALMISTAMINE

Lillevee valmistamine ei ole keeruline. Lillevee valmistamisel on oluline ettevalmistusprotsess ehk materjali (taimed, vesi) valik.

Destillatsiooniks võib kasutada erinevaid taimi ja nende erinevaid osi: juuri, koort, lehti, õisi, marju/vilju, seemneid. Tugevamad taimeosad, nagu juured, oksad ja seemned, purustatakse või hakitakse enne destilleerimist, et aur pääseks taimerakkudeni.¹¹

Lillevee jaoks taimi korjates tuleks järgida samasuguseid reegleid nagu siis kui kogutakse ravimtaimi. Täpsed ja põhjalikud juhised annab Vigala Sass taimede korjamiseks ja säilitamiseks vihikus "Taimeravi põhitõed". Näiteks ei korjata taimi maanteele lähemalt kui 200-300 meetrit, õisi korjatakse pärast lõunat ja päikeselise ilmaga, lehti aga pilves ilmaga aga kuivalt. Korjatud materjal tuleb koheselt puhastada ja vajadusel kuivatada, üldiselt tuleks määrdunud taimede korjamist vältida. Taimi kuivatatakse varjus, kerge tuule käes või spetsiaalses kuivatis.¹² Metsamoor lisab sellele veel ühe aspekti, nimelt taimi korjates neid tänatakse ja palutakse abi heaolu saavutamiseks¹³. See laeb taimse materjali energeetiliselt.

Taimede kuivatamine enne destilleerimist ei ole tingimata vajalik ning taimede puhul, mis kõrgemal temperatuuril kaotavad oma eeterlikud omadused, on see isegi mittesoovitav. Küll aga võib taimi kuivatada selleks, et neid mahuks rohkem destilaatorisse. Taimed kaotavad kuivatamisel alati mingil määral endas sisalduvaid lenduvaid orgaanilisi ühendeid, kuid see sõltub taimest. Kuna kuivatamine mõjutab oluliselt taime füüsikalisi ja keemilisi omadusi, tuleb selle vajalikkust enne destilleerimist kaaluda ja igat taimeliiki tuleb eraldi vaadelda.¹⁴

Nagu esimeses peatükis märgitud sai, on lillevee oluline komponent vesi, kuna see kannab taime energeetilist informatsiooni. Seetõttu on ka lillevee valmistamisel oluline, mis vett kasutatakse.

¹¹ Price.L, Price.S 2004, lk 42.

¹² Heintalu. A, 2005, lk 6-7

¹³ Tervisekodu: Metsamoori taimeteed [<http://tervisekodu.ee/category/tooted/maarahuteed/>] 18.05.2014

¹⁴ Price.L, Price.S 2004, lk 43.

Kõige parem on kasutada puhast, mitte väga mineraaliderikast allikavett. Kuna vee pH mõjutab lillevee omadusi, siis on juba eelnevalt destilleeritud vee kasutamine mõistlik, kuna selle pH on neutraalne ja destilleeritud vesi ei sisalda mineraale.¹⁵

Destilleerimiseks ehk destillatsiooniks nimetatakse vedeliku aurustamist keetmisel ja sellele järgnevat kondenseerimist anumasse. Keemilist reaktsiooni selle käigus ei toimu. Destilleerimise käigus segu keedetakse, see aurub ja segu aurus on rohkem lenduvaid komponente kui vedelas segus, aurud kondenseeritakse ja kogutakse destillaadina, mille koostis on sarnane aurufaasiga. Seadet, mille abil vedelikke eraldatakse lahusest, nimetatakse destilleerimisseadeks ehk destillaatoriks.¹⁶

Enamasti kasutatakse lillevee tegemisel kolme destilleerimise meetodit:

1. destilleerimisel asetseb taimematerjal vees ja on seega veega otseses kontaktis;
2. vee- ja aurudestillatsioon, kus vesi ja taim on teineteisest eraldatud ning protsess toimub vee aurustumisel, kui aur jõuab taimeni;
3. aurudestillatsioon, mille puhul kasutatakse ainult auru, mis juhitakse suure surve all taimematerjalini.

Nende kolme meetodi puhul keev vesi või aur lõhub taimerakud ja põhjustab selles leiduva eeterliku õli aurustumise. Aurustunud eeterlik õli koos vee auruga tõuseb üles ja liigub edasi kondensaatorini, kus ta moodustab tilgad ning tilgub kogumisanumasse. Lillevee destilleerimise juures on oluline kasutada võimalikult vähe vett, madalat temperatuuri ja anda piisavat aega destillatsiooniks.¹⁷

Kui kodus ei ole destillaatorit, saab lillevett ikkagi teha. Koduseks lillevee valmistamiseks läheb vaja suurt potti (ei tohi olla teflonkattega), steriliseeritud tellist, väiksemat klaaskaussi, mis mahub potti nii, et külgedele jääb sentimeetri jagu ruumi,

¹⁵ Price.L, Price.S 2004, lk 44.

¹⁶ Wikipedia: Destilleerimine [<http://et.wikipedia.org/wiki/Destilleerimine>] 13.05.2014

¹⁷ Price.L, Price.S 2004, lk 44.

suuremat roostevasast terasest kaussi, mis katab poti ja millesse pannakse jää. Lisaks on vaja destilleeritud vett ja taimi, millest hakatakse lilleveet valmistama.¹⁸

Tellis asetatakse suure poti keskele ja selle ümber taimed. Taimedele valatakse destilleeritud vesi, nii et see ulatub tellise ääreni. Tellise keskele asetatakse klaaskauss ja pott suletakse metallist kausiga, milles on jää. Pott asetatakse pliidile ja pliit sätitakse kõige madalamale kuumusele. Lillevesi valmib kolm tundi. Kui protsess on läbi on klaaskaussi kogunenud lillevesi, mille saab pudelisse valada.¹⁸

Pilt 1. Moodne kodune klaasist destillaator lillevee valmistamiseks



Allikas: Internet <http://www.designboom.com/design/teardrop-my-phytocosmetic-lab-natural-homemade-products-04-02-2014/>

Selleks, et säiliks lillevee kvaliteet ning seda oleks ohutu kasutada, on oluline selle säilitamine. Lillevesi tuleb pärast valmimist panna steriliseeritud anumatesse (soovitavalt tumedast klaasist pudel). Lilleveet tuleb hoida pimedas ja jahedas (soovitavalt alla 14°C) ning nende säilivus aeg heades hoitutingimustes on 6 kuud kuni 1 aasta.¹⁹

¹⁸ Home Brewed: Herbal Floral Water [<http://katiengirl.com/2011/10/02/how-to-make-floral-water-basic/>] 16.05.2014

¹⁹ Price. L, Price. S 2004, lk 55-56

Seetõttu on mõistlik valmistada või siis osta lillevett väheses koguses. Kuna lillevette ei lisata säilitusaineid võib temperatuuri kõikumine põhjustada lillevee omaduste vähenemist, vohama võivad hakata bakterid ja hallitus. Seega on väga oluline lillevee õige säilitamine.²⁰

Nagu näha siis koduse lillevee valmistamiseks ei pea tingimata omama destillaatorit. Internetist on võimalik leida erinevaid retsepte ja inglise keelseid juhendeid ning *YouTube*’ist lühikesi videosid lillevee valmistamise kohta. Nagu interneti puhul ikka, tuleb sealt leitavasse suhtuda ettevaatusega. Paljud õpetused ei ole destilleeritud lillevee kohta ning nende toime ei ole seega sama ning ohutus tagatud.

²⁰ Price. L, Price. S 2004, lk 55-56

4. LILLEVEE KASUTUSVÕIMALUSED

Lillevesi on aroomiteraapia leebem vahend. Selle kasutamist ei peeta ohtlikuks kuid see ei ole ka väga levinud. Peamiselt on tänapäeval tuntud roosivesi, mida kasutatakse laiemalt kosmeetikatööstuses.

Võrreldes eeterlike õlidega on lilleveel mitmeid eeliseid. Oma leebe olemuse tõttu on nad ohutumad kui eeterlikud õlid, neid saab kasutada peaaegu kõikide inimeste peal sh väikelapsed ning nende kasutamine ei eelda põhjalikemaid teadmisi. Lillevett saab kasutada veeteraapiates ja ka seepidisel. Samas peab neid soovitud tulemuse saavutamiseks kasutama pikema aja vältel kui eeterlike õlisid.²¹

Enim kasutatakse lillevett kosmeetiliselt, näiteks näoveena. Lillevesi aitab vistrikulise näonaha korral ja puhastab nahka. Sobib kasutamiseks pärast habemeajamist ja tumedate, paistes silmaaluste korral sobib hästi kompressiks.²²

Vigastuse korral naha elektromagneetiline laeng muutub, ning lillevesi muudab selle jälle normaalseks. Seetõttu sobib see kasutamiseks ükskõik mis vigastuse puhul, nagu näiteks muhud, sinikad, haavad ja põletused.²²

Lillevett võib kasutada erinevate haiguste raviks. Kurguvalu puhul soovitatakse teha 1 supilusikast lilleveest ja klaasist veest lahus kurgu kuristamiseks. Silmapõletiku korral võib teha silmadele kompressi. Palavikuga soovitatakse lillevee ja vee lahusega haiget hõõruda.²²

Lillevee energeetiline toime võimaldab seda kasutada auravälja tasakaalustamiseks ja mõjutamiseks. Vastavalt valitud taime omadustele kasutatakse seda veel elurõõmu ja elujõu ergastamiseks ning seksuaal- ja armastuse energia mõjutamiseks.²²

²¹ Price.L, Price. S 2004, lk 4

²² Ökobeebi: Ilmeline lillevesi [<http://www.okobeebi.ee/?p=395>] 03.05.2014

5. TAIMI LILLEVEE VALMISTAMISEKS

See, millistest taimedest lillevett teha, sõltub peamiselt sellest mis eesmärgil lillevett soovitakse kasutada. Taimede valik on peaaegu piiramatult, küll võiks eelistada kodumaiseid taimi. Käesolevas peatükis toongi Metsamoori toodete abil näiteid kodumaiste taimede kasutamisest. Kui välismaistes materjalides räägitakse peamiselt taimede füüsilistest raviomadustest, siis Metsamoor toob välja ka nende energeetilise toime.

Raudrohi on Eestis tuntud ravimtaim. Tal on verejooksu peatav, ergutav, valuvaigistav, allergiavastane, põletikuvastane, haavu parandav ning emaka kokkutõmbeid tugevdav toime. Raudrohu energia on elujõuline ja väsimust võitev. Raudrohu lillevett soovitatakse pihustada või tilgutada kehale meele värskendamiseks ja ergutamiseks, külmetushaiguste algstaadiumis, naha tervendamiseks ja autosõidu ajal une peletamiseks.²³

Mündi lillevesi aitab energeetiliselt lõpetada vana ja alustada uut, tema energia on puhastav, uuendav ja inspireeriv. Münt on oma omadustelt valuvaigistav, jahutav, silelihaseid lõõgastav, antitoksiline ja sapitegevust ergutav. Mündi lillevett soovitatakse valu korral intervallidega peale pihustada, samuti kasutada iivelduse korral ning auravälja puhastamiseks ja info kustutamiseks.²⁴

Angervaksa toime on üldtugevdav, verejooksu peatav, valuvaigistav, põletikuvastane, haavu parandav, puhastav, maksa tegevust soodustav ja palavikku alandav. Energeetiliselt suurendab ta tasakaalutunnet, intuitsiooni ja armastusvõimet. Aitab kaasa keskendumisele ja tasakaalu leidmisele ning rahunemisele. Mõjub kolmandasse silma. Ülierutuvuse, rahutuse ja tasakaalutuse puhul pihustatakse lillevett auraväljale.²⁵

Need on ainult mõned näited taimedest, millest valmistatud lillevett saab mitmekülgsest kasutada.

²³ Tervisekodu: Raudrohu lillevesi [<http://tervisekodu.ee/tooted/suured/raudrohu-lillevesi-100-ml/>] 20.05.14

²⁴ Tervisekodu: Mündi lillevesi [<http://tervisekodu.ee/tooted/suured/mundi-lillevesi-100-ml/>] 20.05.14

²⁵ Tervisekodu: Angervaksa lillevesi [<http://tervisekodu.ee/tooted/suured/angervaksa-lillevesi-100-ml/>] 20.05.14

KOKKUVÕTE

Lillevesi on homöopaatiline aroomiteraapia vahend, mis on sajandeid olnud laialdaselt kasutusel nii tervendamise kui muudes valdkondades. Kuigi vahepeal unustatud on herbalistid üle maailma hakanud uuesti avastama lillevee häid omadusi ja valmistamise saladusi ning tasapisi on lillevee tootmist alustatud ka Eestis.

Lillevee peamised omadused moodustuvad taime ja vee koostoimes, tänu millele antakse edasi taime füüsilised ravivõimed kui ka energeetiline info. Destillatsiooni meetodil lillevee valmistamine ei ole keeruline protsess ning seda saab oma tarbeks kodustes tingimustes valmistada ka ilma destillaatorita.

Lillevett võib valmistada peaaegu kõikidest taimedest, millel on raviomadus. Kõige olulisem kvaliteedi määraja on valmis lillevee säilitamine õigetel tingimustel. Kuna lillevette ei lisata säilitusaineid, siis võib valede hoiutingimuste korral lillevesi rikneda ja raviomadused väheneda.

Lillevee kasutamine ei eelda mingeid erilisi teadmisi kuna oma olemuselt on need väga leebed. Seetõttu võib neid edukalt kasutada laste peal, veeteraapias ning ka seespidiselt.

Peamine põhjus, miks lilleveed ei ole nii tuntud, on teadmatus. Nende kohta on vähe teaduslikku kirjandust ja uuringuid. Terapeutidel puudub vastav väljaõpe ja valmistamine tundub esmapilgul keeruline. Tegelikkuses on tegemist aga väga hea ja lihtsa vahendiga, mida saab kasutada haiguste ennetamiseks ja teiste teraapiate toetamiseks. Hea lillevesi võiks kuuluda iga pere esmaabipaketti.

KIRJANDUS

Price, Len. Price, Shirley 2004. Understanding Hydrolats: The Specific Hydrosols for Aromatherapy. A Guide for Health Professionals. Churchill Livingstone.

Heintalu, Aleksander. 2005. Taimeravi põhitõed. Tallinn: Nõiaraamat.

INTERNET

Home Brewed: Herbal Floral Water

<http://katiennormalgirl.com/2011/10/02/how-to-make-floral-water-basic/>

Tervisekodu: Angervaksa lillevesi

<http://tervisekodu.ee/tooted/suured/angervaksa-lillevesi-100-ml/>

Tervisekodu: Metsamoori taimeteed

<http://tervisekodu.ee/category/tooted/maarohuteed/>

Tervisekodu: Mündi lillevesi

<http://tervisekodu.ee/tooted/suured/mundi-lillevesi-100-ml/>

Tervisekodu: Raudrohu lillevesi

<http://tervisekodu.ee/tooted/suured/raudrohu-lillevesi-100-ml/>

Tervisekodu: Suured lilleveed

<http://tervisekodu.ee/category/tooted/suured/>

Ökobeebi: Ilmeline lillevesi

<http://www.okobeebi.ee/?p=395>

Wikipedia: Destilleerimine

<http://et.wikipedia.org/wiki/Destilleerimine>