

Marika Palu

# RAUDROHI.

(*Achillea millefolium*)



Referaat.

Tallinn 2014.

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia.

## SISUKORD.

Sisukord.....	2
Sissejuhatus.....	3
Taksonoomia.....	4
Morfoloogia.....	5
Nimi.....	6
Ajalugu.....	7
Kasutamine.....	8
Kogumine.....	8
Kasutamine toidutaimena.....	8
Kasutamine iluravi vahendina.....	8
Kasutamine ravimtaimena.....	9
Kasutamine energeetilise vahendina.....	11
Kasutamine aianduses ja mesinduses.....	12
Kasutamine varvitaimeena.....	13
Kokkuvõte.....	14
Allikad.....	15
Joonised.....	16
Lisa 1: Retseptid. Raudrohu kasutamine iluraviks.....	17
Lisa 2: Retseptid. Raudrohu kasutamine ravimtaimena.....	18

## **SISSEJUHATUS.**

Raudrohi on minu jaoks alati olnud üheaegu iseenesest mõistetav ja teisalt väga põnev ja väekas taim. Teda kasvab pea igal pool nii palju, et jääb lausa märkamatuks nagu umbrohi ja samas on ta tuntud-teatud paljudele kui mitmete hädade puhul kasutatav abivahend. Soovides jagada oma suhtumist ka teiste inimestega valisin just selle taime oma referaadi teemaks.

Otsides materjali avastasin, et kergesti kätte saadav materjal on tegelikult väga üheülbaline ja ei kirjelda seda taime piisavalt. Avaldatud kirjeldused on kas üldsõnalised või on sisulisi kasutusretsepte lisatud väga vähe. Et seda lünka täita, töötasin läbi suure hulga mitmesuguseid allikaid ja kogusin lisasse kokku ka korraliku retseptariumi.

## TAKSONOOMIA.

Raudrohi (*Achillea*) on õistaimede (*Magnoliophyta*) hõimkonda kaheiduleheliste (*Magnoliopsida*) klassi astrilaadsete (*Asterales*) seltsi korvõieliste sugukonda (*Compositae Asteraceae*) putkõieliste (*Tubuliflorae*) alamsugukonda kuuluv mitmeaastaste rohttaimede vahel ka poolpõõsaste perekond. Perekonda kuulub erinevatel andmetel umbes 85–120 liiki. (*Wikipedia*).

Neist Eestis kasvavad sageli esinev harilik raudrohi (*Achillea millefolium*), haruldane tulnukas lõhnav raudrohi (*Achillea nobilis*) ning paiguti esinevad võsa-raudrohi (*Achillea ptarmica*) ja ida-raudrohi (*Achillea salicifolia*), kes kõik on sinakasrohelist ühekojalised suvehaljajad tugeva iseloomuliku lõhnaga rohttaimed. (*Tartu Ülikooli LO Loodusteadusliku Hariduse Keskus*).

Raudrohud kasvavad põhiliselt Euroopas ja Aasia parasvöötmes. Euroopas levivad nad kuni põhjapolaarjooneni. Põhja-Ameerikas, Uus-Meremaal ja Austraalias on nad naturaliseerunud. (*Wikipedia*)

## MORFOLOOGIA.

Raudrohu vars kasvab 6–80 cm kõrguseks.

Liitõisik koosneb 1,3-1,7cm läbimõõduga korvõisikutest, iga korvõisik omakorda 4–75 valgest keelõiest, mille läbimõõt on 2-3, vahel kuni 5mm ja kuni paarikümnest kollakat või määrdunudvalget värvi putkõiest. Keelõites on olemas vaid emakad, need on ühesugulised emasõied. Putkõites on aga nii emakad kui tolmukad ehk seega on õis mõlemasuguline. Kõrvõisikud on koondunud tihedasse tasapinnalisse käänsesse. Õied võivad olla valged, kollased, oranžid, roosad, lillakad või punased. (Wikipedia). Õitseb maist septembrini.

Pealt tumerohelised veidi läikivad, alt heledad võrkvillased rootsuta üldkujult süstjad või pikliklineaalsed lihtlehed on sügavalt kaheli- või kolmelisulgjalt lõhestunud. Hõlmade servades võivad olla üksikud hambad, tipul teritunud ogatipp. Lehepind on noorelt villkarvane, hiljem lihtsalt hõredalt karvane. (Wikipedia).

Paljas või udemeline vars on püstine või alusel tõusev, tavaliselt lihtne, kuid vahel ka ülemises osas harunenud. Varrel on madalad kandid. Värvuselt on ta hallikasroheline kuni lillakaspunane.

Risoom on tugev, roomav, rohkete maasiseste võsunditega, värvuselt kollakas. (Wikipedia).

Viljaks on kahe haagikesega piklik ja külgedelt veidi kokku surutud umbes 2 mm pikkune hallikas- või tumepruun seemnis, millel on külgedel kitsas heledatiivaline ääris. Valmivad septembris ja oktoobris, tuullevijad.

Paljuneb nii seemnetega kui ka vegetatiivselt maasaluste võsunditega.

Joon.1.



Ei kuulu kaitstavate taimede nimekirja. (Tartu Ülikooli LO Loodusteadusliku Hariduse Keskus).

Kasvab niitudel, puisniitudel, loodudel, teeservadel, karjamaadel, kaldavõsastikes, kraavikallastel, uhtlamminiitudel. (Kuusk, V 1975:212).

Eelistab kuiva toiteainetevaest pinnast päikesepaistelisel kuni poolvarjulisel kohal. Ei talu seisvat vett. Pioneerliigina asustab raudrohi kiiresti sööti jäänud uudismaa. (Wikipedia).

## NIMI.

Oma ladinakeelse nime *Achillea* on raudrohi saanud eeposest Ilias. Homeros kirjeldab seal, kuidas Trooja sõja kangelane Achilles ravis oma sõdurite haavu raudrohuga.

Liiginime *millefolium* (tuhandelehine) on raudrohi saanud oma filigraanselt lõhestunud lehtede tõttu. (*Wikipedia*).

Rahvapäraseid nimetusi on palju: kadakahein, kärnalill, raiarohud, raierauarohi, raishein, raudvererohi, raigrohi, taarirohud, tatrikuhein, tulihain, uuehaavarohi, vereurmjarohi, verihain, verilill. (*Tammeorg, J., Kook, O., Vilbaste, G., 1984:141*), sõduri haavarohi (*Shealy, 2010:112*), koeraköömen (*Lepik, A. 2011*)

Raudrohu eestikeelne nimi tuleb vanarahva tarkusest, et see on "rohi rauaga löödud haava parandamiseks".(*Aiasõber*).

Teistes keeltes:

inglise keeles: Common yarrow,

saksa keeles: Schafgarbe ,

rootsi keeles: Röllika ,

soome keeles: Siankärsämo, (*Toidutare 2014*)

vene keeles: Тысячелистник

## AJALUGU.

"Iliases" kasutasid Achilleuse sõdurid raudrohtu haavade raviks. Eurypylos viis Achilleusele sõnumit, kui sai noolehaava jalga. Patroklos lõi nooleotsa haavast välja, pesi kogu musta vere ära ja pani haavale purustatud raudrohtu, mis "Iliase" järgi võttis kogu valu ära ja sulges haava. Seda kunsti oli Patroklos õppinud Achilleuselt, kes omakorda oli seda õppinud Cheironilt, kõige targemalt kentaurilt. *(Wikipedia)*

Raudrohtu on ammusest aegadest peetud pühaks taimeks.

Prantsusmaal ja Irimaal omistati seda Püha Johannesele.

Raudrohtu on seostatud ka maagiaga.

Keltide iidsete teadajate ennustasid raudrohu vartega ilma. *(Wikipedia.)*

Vana-Hiina ennustamist käsitlevas raamatus Yijing, soovitatakse ennustada tulevikku 50 ühesuuruse kuivatatud raudrohuvarrega. Meetod on vana ja põhjalikum, kui müntidega ennustamine. Raudrohu varsi sobib kasutada sellepärast, et legendi järgi kasvas see taim Kong Fuzi haua. *(Yijing.)*

Anglosaksi kultuurides usuti, et raudrohi kaitseb kurjuse eest.

Iirlased riputasid jaanipäeval koju kimbukese raudrohtu, et hoida eemal haigusi.

Põhja-Ameerikast on pärit uskumus, et raudrohu abil saab kindlaks teha, kas väljavalitu petab või mitte. Kui neiu sügab raudrohuga nina ja sellest hakkab verd jooksuma, on noormees truu.

*(Wikipedia.)*

## KASUTAMINE.

### KOGUMINE.

Harilik raudrohi on ravimtaim, millel korjatakse ja seejärel kuivatatakse kas kogu taimi või siis üksnes õisikuid. (*Wikeedia*)

Taime kogutakse õitsemise ajal, juunist augustini (või ka hiljem, kui kliimaatilised tingimused võimaldavad taimel kauem õitseda). sirbi, noa või tugevate kääridega lõigatakse ära õitsevate ja lehistunud varte tipud umbes 15 cm kõrguselt või ainult õied ja paigutatakse võimalikult kiiresti kuivama. kuivatatakse õhukese kihina või kimpu seotult tuuletõmbusega ruumis otsese päikese valguse eest varjatult. Ainult õisikute kogumisel tuleb silmas pidada, et õisikuraod ei oleks pikemad kui 4 cm. (*Tammeorg, J., Kook, O., Vilbaste, G., 1984:142*)

### KASUTAMINE TOIDUTAIMENA.

Värsked võrseid ja lehti saab salatiks kasutada. (*Wikeedia*)

Värskelt kogutud noored lehed sobivad leivakatteks või salatite, kohupiima ja köögiviljatoitude lisandiks. (*Wikeedia*)

Rasvased toidud seeduvad raudrohu mõjul kergemini. (*Wikeedia*)

Alkoholitööstuses kasutatakse nastoikade maitsestamiseks. (*Wikeedia*)

### KASUTAMINE ILURAVI VAHENDINA.

Õisikuid saab kasutada näonaha hoolduseks ja selleks tehakse auruvanne. (*Wikeedia*)

Raudrohi on hea pesemisvahend, et arstida lõhkenud käsi ja ravida näonahka. (*Pilt, H. 1936:27*)

Mahl on iludusvahendiks, kuna ta ravib lõhenenud ja krobelist käe- ja näonahka, mis sageda pesemise korral muutub pehmeks ja painduvaks. (*Salamaailm*)

Sobib kasutada juuste loputamiseks rasuste juuste puhul. (*Tarmak, I, 1976:139*)

Retseptid *Lisa 1*.

## KASUTAMINE RAVIMTAIMENA.

Läbi aegade on olnud raudrohu tähtsaimaks tööks verejooksude peatamine nii ninast, kopsust kui ka nahahaavadest. Nii võis näiteks teha raudrohust tee ja seda sisse juues jäid peagi seisma enam-vähem kõik sisemised verejooksud.

Väga lihtne on peatada mõni väline verejooks. Kui olete endale haava teinud, siis otsige üles puhas raudrohutaim, muljuge tema leht mahlakaks ja asetage haavale. Raudrohu mahl soodustab vere hüübimist ja verejooks jääb peagi seisma.

Rahvameditsiinis leiab laialdaselt kasutamist köharohuna, rögalahtistava vahendina. Ta teeb kinnise kõha varsti lahtiseks ja lõpuks kaob seegi.

Peale selle aitab külmetushaiguste puhul, on põletikuvastane, antiallergiline (*NORDIC cyberWILDLIFE*), vähendab valusid seljas, peas ja kuklapiirkonnas, samuti reguleerib neerude tegevust, lõõgastab soole silelihaseid ja vähendab soolegaaside teket (*NORDIC cyberWILDLIFE*), korrastab seedetegevust ja parandab seedeteede põletikulisi kohti, aitab maksahäirete korral, reguleerib vereringet ja langetab vererõhku (*NORDIC cyberWILDLIFE*), korrastab südametegevust ja menstruatsioonitsükli, korrastab ainevahetust (*NORDIC cyberWILDLIFE*), suurendab higi- ja piimaeritust (*NORDIC cyberWILDLIFE*), vähendab valgevoolust, hüsteeriat, pisteid ja krampe (*Pilt, H. 1936:27*), lõdvestab ning toniseerib verevaesuse korral (*Pilt, H. 1936:27*).

Sobib kasutada ka tiisikuse, kopsuhaiguste ja muude hingamisteede vaevuste korral (*Salamaailm*).

Tõhus vahend hemorroidide vastu. Mõjutab vereloomet luuüdis (*Karjus, I. 2011*).

Lastele leetrite ja sarlakite ajal (*Pilt, H. 1936:28*).

Raudrohi kuulub ka söögiisu tekitava tee koostisse. (*Tartu Ülikooli LO Loodusteadusliku hariduse keskus.*)

Raudrohukeedisega mähised aitavad ravida paiseid ja valutavaid paistes liigeseid. (*Lepik, A.*)

Raudrohutee valmistamiseks on tavaline, et pakutakse retsept: võtta umbes üks teelusikatäis peenestatud ürtil klaasi keeva vee kohta. Segu tõmmaku viis minutit. Seejärel juua lonkshaaval päeva jooksul. (*Tartu Ülikooli LO Loodusteadusliku hariduse keskus*). Kuid mitmed spetsialistid teevad väga konkreetset vahet sellel, milleks seda teed või tõmmist kasutatakse. Lähtuvalt sellest on erinev ka valmistusviis: kas tee ainult tõmbab või peab seda ka keetma. Kas tõmmata peab laskma 20 minutit, 30 minutit, 3 tundi, 8 tundi või järgmise päevani ja kas see tõmbamine võib toimuda lahtiselt või peab olema termos. Kas keetma peab 15 minutit, 30 min või 1 tund. Kas saadud tee kurnatakse kohe peale valmimist ja jahutatakse ilma selle sees oleva droogita või jahutatakse nii nagu keedeti ja kurnatakse jahtunult. Kas jooma peab enne sööki, peale sööki või vabal valikul päeva jooksul. Kas jooma peab lonkshaaval väikeste vahedega või kogu vajalik kogus korraga. Kas vajalik kogus on 0,25 klaasi, 0,5 klaasi või 1 klaas. (*Luigela, Aime 2006-2009*)

Ei tohi kasutada raseduse ajal (*Toidutare*), kuna soodustab emaka kokkutõmmete tekkimist ja tugevnemist (*NORDIC cyberWILDLIFE*) ja sellisena on hea abivahend sünnitajale.

Pikemaajalisel tarbimisel võib põhjustada liigset vere hüübimist. (*Wikipedia*)

Ärritava toimega mürgine taim, mis võib tekitada tundlikel inimestel allergiat. (*Toidutare*)

Raudrohutee kõrval võib teha taimest ka vanni. Raudrohuvannid aitavad mitmete naistehaiguste puhul. (*Tartu Ülikooli LO Loodusteadusliku hariduse keskus*) ning on kosutavad nõrkade närvidega isikuile, paranevaile haigeile (*Salamaailm*), jooksvahaigeile (*Pilt, H. 1936:27*)

Retseptid *Lisa 2*.

## KASUTAMINE ENERGEETILISE VAHENDINA.

Raudrohi on energeetiline taim nõrkuse vastu. Raudrohu energia on elujõudu kasvatav, väsimust ja nõrkust võitev, vastupanuvõimet ja tasakaalu andev.

See sobib inimestele, kes on heitunud keskkonna pealesuruvatest mõjutustest - keda häirivad informatsioonitulv, kiire linnaelu, halb seltskond. Tüüpiliseks tagajärjeks on allergiad, mis tulenevad keha ja psüühika ülekoormusest.

Loovus on kadunud ja uusi ideesid ei sünni. Inimesel võib olla ka palju ideesid, kuid ta ei suuda neid teostada, sest ei oska arvestada oma jõuvarudega.

Raudrohu abil õpib inimene end kaitsma liigsete mõjutuste eest. Taim annab vastupanuvõime ja tasakaalu tegemistes. Loovus pääseb voogama ja inimene suudab saavutada konkreetseid tulemusi.

Vaata, kuidas raudrohi kasvab. Ta on võimeline välja kasvama peaaegu igasugusest pinnasest, ta võib õitseda peaaegu talveni välja, tema vars on tugev ja karm, hoides enda kohal tugevat harukordselt intensiivselt lõhnavat õisikut. Kui satud suvel päikesepaistelise ilmaga raudrohuväljale, tunned, kuidas mõrkjas lõhn sinu meeled vallutab. Raudrohi annab vastupanuvõimet ja elujõudu. Kui suhtled raudrohuga nagu sõbraga, siis õpid olema tugev ja võitma väsimust.



Joon.2.

Raudrohi on sügava toimega taim, seepärast on teda paslik kasutada juhul, kui miski on meid sügavalt mõjutanud, olgu siis kas füüsilisel või psüühilisel tasapinnal.

Meele värskendamiseks ja ergutamiseks (näiteks autoroolis, kui väsimus peale kipub) pihusta raudrohu lillevelt energiavälja. (*Karjus, I. 2011*).

## KASUTAMINE AIANDUSES JA MESINDUSES.

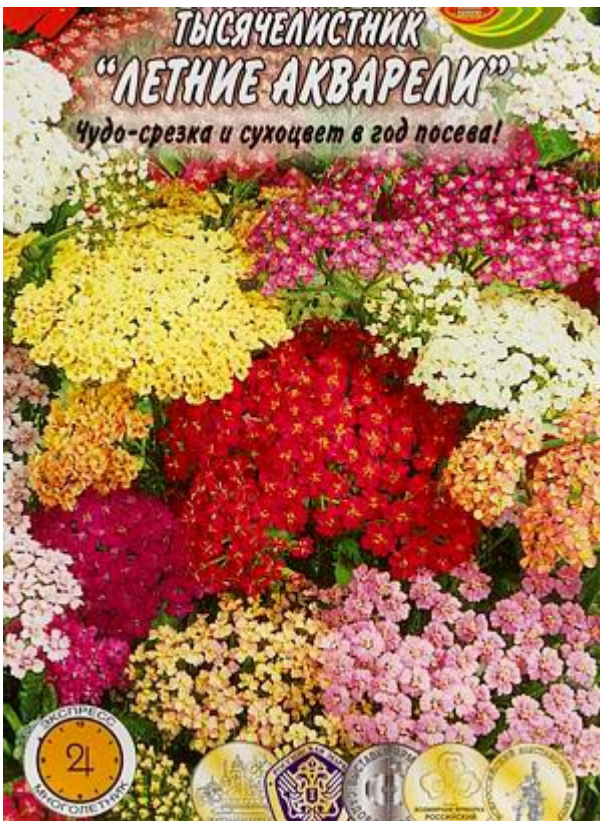
Raudrohi on hästi kasutatav ka iluaianduses. Kauaõitseva (õitseb juunist septembrini) ning vastupidava püsikuna sobib harilik raudrohi peenralilleks ja konteinerites kasvatamiseks. Raudrohu sortidest on iluaianduses tuntuimad: 'Red Beauty', 'Summer Pastels', 'Paprika', 'Terracotta'. (Wikepeedia)

Sobib ka lõikelilleks (*Folklore*). Lõike- ja kuivlilledena kasutatavad õied meelitavad ligi arvukalt putukaid, seal hulgas ka mesilasi. Meeproduktiivsus võib olla kuni 30 kg/ha. (Wikepeedia)

Kui taimed noorelt tagasi lõigata, siis moodustab tiheda tallamiskindla muru. Selline muru on sobilik kuivadele ja kivistele nõlvadele, kus kõrreliste muru rajamine enamasti ei õnnestu. Taim talub hästi ka tolmu ja linnade mürgiseid gaase. (Wikepeedia)

Vahel võib raudrohi muutuda tülikaks umbrohuks. Kuna raudrohul on roomavad, maasisesed risoomid, siis teeb see temast aia-ja põllupidajale üsnagi tüütu ja raskesti tõrjutava umbrohu.

Ometi, vaatamata tüütu umbrohu staatusele on aiapidajail temast ka kasu. Raudrohust valmistatud taimsed leotised aitavad üsna tõhustalt tõrjuda mitmeid aiakahjureid ja -haiguseid. Nii on raudrohust valmistatud teest, leotisest ja käärstisest abi lehetäide, ripstiivaliste, lestade, lehekirpude ja lehti närvate röövikute tõrjel ning samuti hahkhallituse tõrjel.



Üks võimalikke retsepte on järgmine: 80g kuivatatud ja peenestatud raudrohule valatakse peale 1 liiter kuuma (+50...+60° C) vett, kaetakse kaanega ja lastakse seista 2 ööpäeva. Seejärel saadud lahus kurnatakse ja kasutatakse lahjendamata kujul pritsimiseks. Kleepuvuse suurendamiseks võib lisada rohelist seepi (2-3g). (Lepik, A. 2011).

Seemnete leviku vältimiseks niita enne õitsemist. Põllul hävib kergesti korraliku sügisese mullaharimisega. Keemilisele tõrjele allub keskmiselt. (Bayer CropScience Eesti)

Hulk liblikaröövikuid sööb raudrohtu, sealjuures perekondade *Bucculatrix* ja *Coleophora* esindajad ei söö peale raudrohtude teisi taimi. (Wikepeedia)

## KASUTAMINE VÄRVITAIMENA.

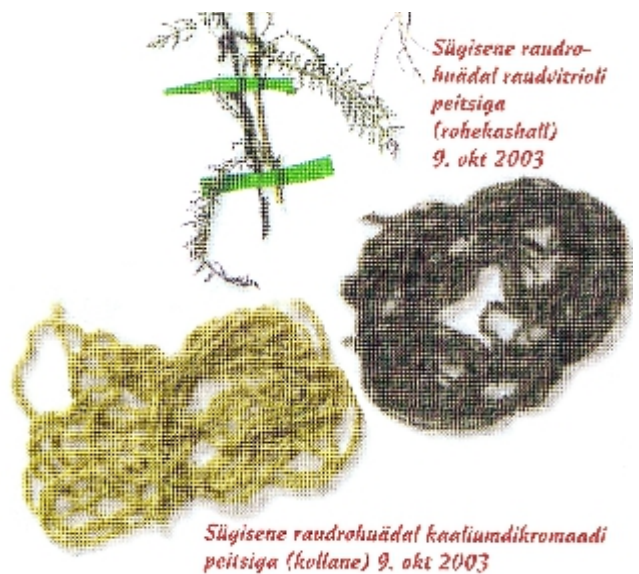
Kuna raudrohi sisaldab parkaineid, saab teda kasutada värvitaimena. Erineva värvitulemuse saab, kui kasutada erinevaid taimeosi, erinevaid peitsaineid ja ka täiskasvanud taim annab teistsuguse tulemuse kui raudrohuädal.

Sobivad peitsained on maarjajää, vaskvitriol, raudvitriol ja kaaliumdikromaat. Värvikinnitina on vajalikud nii äädikas kui ka keedusool. Värvimiseks keedetakse tükeldatud taimemassi 1-2 tundi, olenevalt soovitud tooni tugevusest, kurnatakse, lisatakse sool ja äädikas ja pannakse saadud lahusesse värvitav materjal, mida kuumutatakse siis nõrgal tulel umbes tund aega. (Maandi, A. 2007:164).

Peitsida võib värvitavat materjali enne värvilahusesse asetamist, aga võib ka peitsained lisada lahusele koos märja värvitava materjaliga. Seejärel võtta pott tulelt ja lasta värvitaval materjalil jahtuda värvilahuses. Juhtunud lahusest võtta materjal ja loputada hoolikalt suure veega, kuni vesi jääb puhtaks. Kuivatada varjulises kohas.



Joon.4.



Joon.5.

Raudrohu teeb hinnatavaks värvitaimeks see, et raudrohuga värvitud materjal on pesu- ja päikesekindel erinevalt paljudest teistest looduslikest värvainetest.

## **KOKKUVÕTE.**

Raudrohi on olnud hinnatud ravimtaim paljudes kultuurides juba alates väga vanast ajast nii Idas kui Läänes. Tänapäeval on tänu keemia- ja farmaatsiatööstuse võidukäigule tema tähtsus vähenenud nii ravimtaimena kui ka majandustaimena. Selle asemele on tulnud kasutamine iluaianduses. Siiski tuleks teda jälle rohkem kasutama hakata, sest tal on palju häid omadusi alates tema koostisest kui ka sellest, et teda kasvab meil igal pool ja palju, et ta on kõigile kergesti kättesaadav. Ka on ta ravimtaimena väga tõhus. Arvestades üha suurenevat tendentsi kõige loodusliku poole tagasi, võib loota, et see taim jälle au sisse tõuseb.

Raudrohi nii väärtuslik taim, et ta peaks alati ravimtaimekapis saadaval olema. Tee on küll mõru, kuid see ehamugav hetk tasub ennast ära.

## ALLIKAD.

Johanson, Mall (toimetaja), "Yijing. Muutuste raamat." 2003, Ersen.

Harilik raudrohi, Bayer CropScience Eesti, [<http://cropscience.bayer.ee/et/kasulik-teave/umbrohud/divdigllapju-nezales/harilik-raudrohi>] 10.05.2014

Harilik raudrohi, Eesti taimed, Tartu Ülikooli LO Loodusteadusliku hariduse keskus [<http://bio.edu.ee/taimed/oistaim/rrohi.htm>] 07.05.2014.

Harilik raudrohi, Wikepeedia [[http://et.wikipedia.org/wiki/Harilik\\_raudrohi](http://et.wikipedia.org/wiki/Harilik_raudrohi)] 07.05.2014.

Karjus, Irje "Heatujupood" [<http://www.heatujupood.ee/metsamoori-tooted/metsamoori-lilleveed/ergutav-elujouvesi-raudrohi.html>] 20.05.2014.

Karjus, Irje "Metsamoor: Talvele vastu väekate taimedega", Alkeemia, [<http://alkeemia.ee/artiklid/Metsamoor-Talvele-vastu-vaekate-taimedega/1-24/c-390/>] 26.10.2011

Karjus, Irje "Raudrohi (Achillea millefolium)", Integraali Terviseklubi [<http://integraal.ee/terviseklubi/Ravimtaimed.php>] 15.05.2014

Kuusk, V. (koostaja) „Taimede välimääraja” 2. parandatud ja täiendatud trükk, 1975, Tallinn: Valgus.

Lepik, Astrid "Käes on raudrohu õitse- ja korjeaeg" [<http://aialeht.delfi.ee/news/ravimtaimed/kaes-on-raudrohu-oitse-ja-korjeaeg.d?id=48192057>] 21.06.2011.

Maandi, Aivi "Poolsada vajalikku värvitaimet", 2007, Tallinn: Ilo.

Pilt, H. "Taimed tervise teenistuses", 4. trükk, 1936, Tallinn: S. P. Adw. U. Eesti Liit.

Raudrohi, Aiasõber [<http://www.aiasober.ee/liigikirjeldused/192>] 22.05.2014.

Raudrohi, NORDIC cyberWILDLIFE [<http://www.cybernature.ee/herb/raudrohi.htm>] 20.05.2014

Raudrohi, Salamaailm [<http://salamaailm.weebly.com/raudrohi.html>] 05.05.2014.

Raudrohi, Seemnemaailm [<http://www.seemnemaailm.ee/index.php?GID=2333>] 08.05.2014

Raudrohi, Toidutare [[http://toidutare.ee/t%C3%B6%C3%B6riistad/s%C3%B5nastik/s%C3%B6%C3%B6davad\\_taimed/13E45/](http://toidutare.ee/t%C3%B6%C3%B6riistad/s%C3%B5nastik/s%C3%B6%C3%B6davad_taimed/13E45/)] 10.05.2014.

Raudrohi, Wikepeedia [<http://et.wikipedia.org/wiki/Raudrohi>] 08.05.2014.

Shealy, Norman "Maailma loodusravi entsüklopeedia", 2010, Tallinn: Tea.

Sõukand, Renata ja Kalle, Raivo (koostajad). 2008. HERBA: Historistlik Eesti Rahvameditsiini Botaaniline Andmebaas. Võrguteavik. Tartu: EKM Teaduskirjastus. [<http://herba.folklore.ee/?menu=taime&botid=27>]

Tammeorg, J., Kook, O., Vilbaste, G. "Eesti NSV ravimtaimed" 5. täiendatud ja parandatud trükk, 1984, Tallinn: Valgus.

Tarmak, Inna "Kodune iluravi", 1985, Tallinn: Valgus

Tarmak, Inna "Peeglike, peeglike seina peal...", 1976, Tallinn: Valgus.

## JOONISED.

1. Raudrohu taime skemaatiline joonis.
2. Ergutav elujõuvesi raudrohust Metsamoori Heatujupoest.
3. Raudrohi "Suvised akvarellid" *Achillea millefolium* - iluaianduses kasutatavate sortide seemnepakk värviliste õite näidisenä. (*Seemnemaailm*)
4. ja 5. Raudrohuga värvimisel saadud materjali näidised. (*Maandi, A*).

Lisa 1. Retseptid.

**RAUDROHU KASUTAMINE ILURAVIS.**

1) Vahend juuste loputamiseks rasuste juuste korral (*Tarmak, I. 1976*):

raudrohuürti 1 tl  
salveilehti 1 tl  
naistepunalehti 1 tl  
vett 1 l

Valmistada leotis kuuma veega. Leige leotis kurnata ja loputada sellega juukseid pärast pesemist.

2) Juuste väljalangemise korral ja kasvu soodustamiseks (*Luigela, A. 2007*):

mahl  
paar peotäit värsket ürtilase läbi mahlapressi  
mahl kurna purki, sulge ja hoia külmikus

määri pead 4x päevas 2 nädala jooksul

## RAUDROHU KASUTAMINE RAVIMTAIMENA.

(Kõik retseptid Aive Luigela).

1) peavalu

vesitõmmis:

1 sl peenestatud toorest/kuiva ürtil vala üle

1 kl kuuma veega

lase termosel 8h tõmmata, kurna

võta sisse 1 sl 4x päeavas 20 min enne sööki

salv:

2 sl peenestatud õisi

2 sl võiga hõõruda salviks

hoia paar päeva külmkapis suletud nõus

hõõru sisse otsmik ja meelekohad migreeni korral

*(Kodutohter 12/2006)*

2) stress:

segutee, kus raudrohi üheks komponendiks:

peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

teekummeliõied

liht-naistepuna ürt

hariliku melissi ürt

hariliku raudrohu ürt

palderjanijuured

1 sl peenestatud segu vala üle

1 kl keeva veega

lase 1 h tõmmata, kurna

joo 0,5 kl 4x päeavas

*(Kodutohter 4/2007)*

3) südamepekslemise ja erutuse korral

segutee, kus raudrohi üheks komponendiks:

peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

1 sl segu vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 3h, kurna

joo 0,5 kl korraga vastavalt enesetundele

*(Kodutohter 6/2007)*

3) kõrge vererõhk

tee:

1 sl kuiva peenestatud ürtil vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 30 min, kurna

joo 0,5 kl korraga 3x päeavas

(ei sobi, kui on "paks veri")

*(Kodutohter 6/2006)*

## 4) veresoonte lupjumine

tee:

1 sl peenestatud kuiva/värsket ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase 30 min tõmmata, kurna

joo 0,5 kl enne sööki 4x päevas

*(Kodutohter 3/2007)*

## 5) kehvveresus

tee:

1 sl peenestatud kuiva/värsket ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 40 min, kurna

joo 0,5 kl 3x päevas 20 min enne sööki

(ei sobi, kui on "paks veri")

*(Kodutohter 5/2007)*

## 6) südame isheemiatõbi (stenokardia, südameinfarkt, südamelihase skleroos)

tee:

1 sl peenestatud kuiva/värsket ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 3h, kurna

joo 0,25 kl 4x päevas 20 min enne sööki

(ei sobi, kui on "paks veri")

*(Kodutohter 5/2007)*

## 7) seljavalud

tinktuur

täida purk pooleni peenestatud värskel raudrohuürdiga

vala ääreni viina täis ja sulge

lase seista pimedas 2 nädalat, aeg-ajalt loksuta

määri valutavaid kohti või

tee kompressi lahjendades veega 1 : 1

vann

3 peotäit värsket/kuiva peenestatud ürtil vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 30 min

kurna vannivette

lama soojas vannis 15 min

lase kehal ise ära kuivada (ära kuivata, ära külmeta)

mine teki alla

*(Kodutohter 8/2007)*

8) ainevahetuse parandamiseks allergia korral segutee, kus raudrohi üheks komponendiks: peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

humalakäbid  
valge iminõges  
hobumadar  
harilik raudrohi  
metsmaasikalehed  
takjalehed  
kaselehed

1 sl peenestatud segu vala üle

1 kl keeva veega

lase 30 min tõmmata, kurna

joo 1 kl söögivaheajal 4x päevas

*(Kodutohter 6/2007)*

9) nõgesetõbi

tee:

1 sl peenestatud kuiva/värsket ürtil vala üle

1 kl keeva veega

lase 20-30 min tõmmata, kurna

joo 0,25 kl enne sööki 4x päevas

(ei sobi, kui on "paks veri")

segutee, kus raudrohi üheks komponendiks: peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

kõrvenõgeseürt  
raudrohuürt  
takjajuured  
mustasõstralehed  
metsmaasikalehed

5 sl segu vala üle

1l keeva veega

keeda 10 min, kurna

joo 0,25 kl korraga iga 3 h tagant seni kuni lööve kaob

*(Kodutohter 6/2007)*

10) allergilise lööbe leevendamiseks

vann:

100 g peenestatud värsket/kuiva ürtil vala üle

1 l keeva veega

keeda 20 min, kurna vannivette

lööbe leevendamiseks võta vanni 20 min

ära kuivata rätiga

ainult kätele või jalgadele vanni tehes arvesta tõmmist vastavalt vähem

*(Kodutohter 6/2007)*

11) nahahaigused nahapõletik (dermatiit), ekseem  
segutee, kus raudrohi üheks komponendiks:  
peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

kõrvenõgeselehed

hariliku pune ürt

raudrohuürt

liht-naistepuna ürt

koirohuürt

põldosjaürt

teekummeliõied

1 sl peenestatud segu vala üle

1 kl keeva veega

keeda 10 min aeglasel tulel

jahtunult kurna

lisa ärakeenud osa vett

joo 0,5 kl 3x päevas 3nne sööki

*(Kodutohter 1/2007)*

12) mädase nahapõletiku, furunkuloosi, haavandite ja nahalööbe korral  
vesitõmmis:

2 sl kuiva/toorest ürtil vala üle

1 kl kuuma keedetud veega

lase 3 h soojas tõmmata, kurna

määri või tee kompressi 3x päevas

*(Kodutohter 1/2007)*

13) organismi puhastamine

tee:

1 sl peenestatud ürtil vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 30 min, kurna

joo päeva jooksul 3 klaasi

(ei sobi, kui on "paks veri")

*(Kodutohter 6/2006)*

14) maksa puhastamiseks

segutee, kus raudrohi üheks komponendiks:

peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

põldosja ürt

saialille ürt

kollase mesika ürt

võililleürt

hariliku raudrohu ürt

kõrvenõgese ürt

1 sl peenestatud ürtil vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 1h, kurna

joo 0,5 kl korraga 20 min enne sööki 2 nädala jooksul

*(Kodutohter 6/2006)*

15) ainevahetuse turgutamiseks ülekaalu korral:  
tee:

1 sl kuiva/värsket ürti vala üle  
1 kl keeva veega  
lase tõmmata 25 min, kurna  
joo 1 kl korraga 20 min enne iga söögikorda  
(ei sobi, kui on "paks veri")

seguteed, kus raudrohi üheks komponendiks:

a) peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

paakspuu koor  
kanarbiku ürt  
liht-naistepuna ürt  
piparmündi ürt  
hariliku raudrohu ürt  
kõrvenõgese ürt  
selleri- või petersellilehed  
1 spl segu vala üle  
1 kl keeva veega  
lase tõmmata 1h, kurna  
joo 1 kl korraga 20 min enne iga sööki 2 nädala jooksul  
pea 1 nädal vahet  
korda 2-nädalast kuuri.

b) peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

piparmündi ürt  
hariliku raudrohu ürt  
sigurijuured  
võilillejuured  
petersellilehed  
1 spl segu vala üle  
1 kl keeva veega  
lase tõmmata termos 1öö, kurna  
joo 0,5 kl 30 min enne iga söögikorda 3 nädala jooksul

c) peenestatud kuivad taimed:

3 osa mustikalehti  
2 osa hariliku linnurohu ürte  
2 osa hariliku naistepuna ürte  
2 osa hariliku raudrohu ürte  
1 osa kaselehti  
1 osa piparmündilehti  
1 osa teekummeliõisi  
1 sl segu valada üle  
0,5 l veega  
lasta tõmmata kinnises nõus öö läbi  
hommikul keeta 5 min, lasta jahtuda ja kurnata  
juua päeva jooksul 4 kl söögivaheaegadel vähemalt 3 nädala jooksul  
(Kodutohter 8/2006)

16) gastriit – sobib normaal- ja alahappesuse korral

1 sl kuiva/värsket ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 20 min, kurna

joo enne iga söögikorda 0,5 kl 1 kuu järjest

(ei sobi, kui on "paks veri")

(ei sobi ülihappesuse korral)

*(Kodutohter 3/2006)*

17) mao- ja kaksteistsõrmiku haavand

tee:

1 sl peenestatud ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase 45 min tõmmata, kurna

joo 0,5 kl enne sööki või söögivaheajal 4x päevas

(ei sobi mao alahappesuse korral)

(ei sobi, kui on "paks veri")

*(Kodutohter 6/2007)*

18) hemorroidid

vesitõmmis:

2 sl kuiva peenestatud ürti vala üle

1 kl kuuma veega

keeda 20 min nõrgal kuumusel, jahuta, kurna

võta 1 sl 20 min enne sööki ja

tee enne magamaminekut 60g tõmmisega mikroklistiiri (lisa 1 sl taimeõli)

*(Kodutohter 11/2006)*

19) põiehaigused

kuseteede- ja põie põletik:

tee:

1 sl peenestatud ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 20-30 min, kurna

joo 1 kl teed 20 min enne sööki, viimane klaas enne magamaminekut

(ei sobi, kui on "paks veri")

*(Kodutohter 4/2006)*

20) potentsihäired

tee:

1 sl peenestatud kuiva/värsket ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase keeda nõrgal tulel 20 min, jahuta, kurna

joo 0,25 kl pärast sööki 4x päevas

(ei sobi, kui on "paks veri")

segutee, kus raudrohi üheks komponendiks:

peenestatud kuivad taimed:

2 osa hariliku raudrohu ürti

1 osa kalmuserisoomi

1 sl kuiva segu vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 1h, kurna

joo 1 kl enne sööki 3x päevas

*(Kodutohter 7/2007)*

21) naistehaigused: emaka fibromüoom, emakavähk, emakapõletik, emakaverejooks  
tee:

1 sl peenestatud ürti vala üle

1 kl keeva veega

keeda 15 min

lase 45 min tõmmata, kurna

lisa ärakeenud osa vett

joo 1/3 kl lonkshaaval 4x päevas

*(Kodutohter 2/2007)*

22) nohu

tee:

1 sl peenestatud ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 20 min, kurna

juua päeva jooksul 1 kl korraga söögivaheaegadel 3x päevas

(ei sobi, kui on "paks veri")

segutee, kus raudrohi üheks komponendiks:

peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

raudrohu ürt

kõrvenõgese lehed

naistepuna ürt

saialilleõied

1 sl peenestatud segu vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 20 min, kurna

juua päeva jooksul 1 kl korraga 3x päevas

jahtunud teed võib kasutada ka ninna tilgutamiseks, kui sellele lisada veidi päevalilleõli.

*(Kodutohter 2/2006)*

23) köha, bronhiit

tee:

1 sl peenestatud ürti vala üle

1 kl keeva veega

lase soojas tõmmata 20-30 min, kurna

joo 0,5 kl korraga 4x päevas 15 min pärast sööki kinnise köha, bronhiidi ja ülemiste hingamisteede põletiku korral

(ei sobi, kui on "paks veri")

*(Kodutohter 1/2006)*

24) silmade turgutamine nägemise parandamiseks:

tee:

1 sl kuiva/värsket ürtil vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 30 min, kurna

joo 1 kl 3x päevas

segutee, kus raudrohi üheks komponendiks:

peenestatud kuivad taimed võrdses koguses:

raudrohuürt

põldosjaürt

kaselehed

1 sl kuiva segu vala üle

1 kl keeva veega

lase tõmmata 30 min, kurna

joo 1 kl 3x päevas ja

pese teega igal hommikul silmi, hoia sel ajal silmad lahti, ära kuivata

*(Kodutohter 7/2007)*