

KRAUTMANI TERVISE-JA MASSAAŽIAKADEEMIA

Pärimusmeditsiin

Helina-Victoria Kruup

VAREMEROHI

Referaat

Juhendaja: Alar Krautman

Tallinn 2015

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
VAREMEROHU AJALOOST.....	4
HARILIK VAREMEROHI.....	6
VAREMEROHU KEEMILINE KOOSTIS.....	8
KASUTUSVIISID ja mõned RETSEPTID.....	9
KOKKUVÕTE.....	11
KASUTATUD ALLIKAD:.....	12

SISSEJUHATUS

Varemerohi on kirju ajalooa pikalt kasutusel olnud taim, mis läbinud erinevaid etappe selle kasutuses. Minu jaoks on kõige olulisem aga tema väärtus ravimtaimena ning kokkupuude sellega on olnud lapsepõlvest saadik tihe. Mitte et seda oleks olnud vaja pidevalt tarvitada, vaid tänu esiemadele oli selle taime kasulikkus minulegi kõrva ja silma jäänud. Tihti nägin oma ema selle taime mähistega vanemaid vendi tohterdamas väljaväänatud liigete ja põrutuste puhul ning juttude järgi olevat ka vanaema taime tundnud ja kasutanud. Ei jäänud tulemata ka aeg mil pidin isegi taimelt abi paluma, et tervendatud saada. Mitmeid kordi olen saanud taimemähiseid väljaväänamiste ja korra ka luumurru puhul. Kõige enamkasutusel on olnud aga varemerohu salv, mille valmistamist õpetas mulle ema. See salv on päästnud mind suurtest põletusarmidest ja nendega kaasnevatest villidest ja valust. Liiga tihti või ilma asjata ei oleks tark varemerohtu tarvitada kuna tegu on ka mürgise taimega, kuid ta on mul pea alati käeulatuses juhul kui teda peaks vaja minema.

Antud töös annan lühidalt ülevaate varemerohu mitmetahulise ajaloost, kirjeldan Eestis enim levinud ja kasutatud liiki *Symphytum officinale*'t ehk harilikku varemerohtu, piilun taime sisse raku tasandil ning lõpetuseks lisan mõned praktilised näpunäited ja retseptid taimetarkadelt.

VAREMEROHU AJALOOST

Varemerohu botaaniline nimi on ladina keeles *Symphytum*, mis tuleneb kreeka sõnast *syumhpuo* ja tähendab kooskasvamist, ühinemist. See viitab ka varemerohu kui ravimi ühele olulisele omadusele – kasvatada kokku (kudesid). Seda väga vana, esiisadeaegset päritolu taime on tuntud ja kasutatud juba üle 2000 aasta ning arvatud, et seda taime võis leiduda isegi Eedeni aias. Tema tähistatud ajalugu algab aga Euroopast, kus Pedanius Dioscorides¹, kes oli Vana-Kreeka raviarst, dokumenteeris selle taime kasutuse Aleksander Suure armeede ravimisel.

Keskaja Euroopas oli taimravi ainuke raviviis ja ravijateks katoliku mungad. Taimi korjati nii metsikust loodusest kui kasvatati kloostrite ürdiaedades, sealhulgas ka varemerohtu. Ka tuntud šveitsi päritolu arst ja loodusteadlane Paracelsus², kes oli taimravitsemise pooldaja ja propageeria, pidas varemerohtu oluliseks taimeks, eriti luuhaiguste ravimisel.

Varemerohi kuulub kareleheliste taimede sugukonda, kuid võrreldes tänapäeval levinud liikide variatsioonidega oli nende eelkäija, Euroopast pärit metsik varemerohi, veelgi harjaselisem ja torkivam. Praegustest liikidest võiks nimetada oma kareduse ja harjaselisuse tõttu eelkäijale kõige sarnasemaks liigiks rootsi varemerohtu (*Symphytum x uplandicum*). Taime ingliskeelne vaste on tegelikult *Russian comfrey* (ehk vene varemerohi), kuid sellist eestikeelset tõlget me ei leia võibolla selle tõttu, et just Rootsit peetakse selle harilikust (*Symphytum officinale*) ja karedast (*Symphytum asperum*) varemerohuliigist ristunud hübriidliigi arenemise maaks. Alles hiljem leidis seda ka Venemaal ning seose Venemaaga leiame läbi Katariina Suure Palee peaaedniku Joseph Buschi, kes tegi antud liigiga tutvust. Olles sellest vaimustunud saatis ta Peterburist ka mõned liigid 1790-1801 aastatel Inglismaale, kus hakati neid esialgu kasvatama ilutaimedena. Hiljem, 1952. aastal, jõudis nendeni läbi teatmeteose "*Royal Horticultural Dictionary of Gardening'i*" teadmine, et varemerohi on hea taim nn metsiku aia loomisel. Selle all mõeldi, et taim meelitas rohkem ligi mesilasi, linde, liblikaid kui inimesi ning selle teadmise toel leidis varemerohi peagi tee iluaiandusest välja.

¹Pedanius Dioscorides (40 – 90 pKr) - Vana-Kreeka raviarst, botaanik, farmakoloog, 5 köitelise entsüklopeedia *De Materia Medica* autor, kus kirjutab taimedega ravimisest ja seob selle meditsiiniga. Umbes 1500 a. tagasi väga populaarne ja palju loetud raamat.

²Paracelsus (1493-1541) - Theophrastus Philippus Aureolus Bombastus von Hohenheim, šveitsi päritoluga arst ja loodusteadlane, iatrokeemia rajaja. 1510 lõpetas Viini ülikooli bakalaureuse, 1516 Ferrara ülikooli doktorikraadiga. Nime Paracelsus võttis endale ülikooli lõpetamise aegu Aulus Cornelius Celsuse järgi, näidates oma nimega, et on temast parem arst.

Varemerohule leidis praktilisema kasutuse inglane James Grant, kes hakkas taime tarvitama loomasöödana suurendades nii selle toodangut massiliselt. 1800. aastate keskpaigus oli varemerohtu toodetud Inglismaa, Šotimaal ja Iirimaal aakri (4046 m²) kohta umbes 31 tonni just loomasööda eesmärgil.

Läbinud iluaianduse ja loomasööda teekonna, saab varemerohi taas tähtsaks ravimisel - nii nagu kasutasid seda meie varased eelkäijad. Sellele annab tunnistust 19.sajandi Ameerikast pärit Samuel Thomson'i³ nimelise botaaniku märkmed, kus kirjeldab oma jalavigastust, mida tavapärasel arstimisel ravida ei suudetud. Ta märgib, et kardeti juba amputatsiooni, kuid siis prooviti jalale varemerohu kuumasid mähiseid ja saabus täielik paranemine. Vastukaaluks sellele tunnistusele seadis aga 18. sajandi lõpuhakil alanud industriaalne revolutsioon taimedega ravitsemise tähtsuse suure löögi alla. Elu linnades oli kiires muutumises ning paljud kardetud haigused saadi kontrolli alla. Töölisklassil oli rohkem raha ning glamuurselt pakendatud hea reklaamiga uued ravimid tundusid ahvatlevamad ja olid lihtsamini kättesaadavad. Paljusid pikalt au sees olnud ravimtaimi, ka varemerohtu, hakati üha enam hülgamma ning taimravi nimetati paljude raviarstide poolt iganenuks.

Õnneks on alati leidunud tagasipöördujaid ja nii ärkas ka huvi Dr.Charles MacAllisteris (M.D), kes 1896. aastal märkas Iirimaa *Royal College of Surgeon'i* presidendi professor William Thompsoni kirjutatud artiklit. Seal seisis lugu mehest halvaloomulise kasvajaga näos, kes peale ebaõnnestunud operatsiooni saadeti koju surema. Kolm kuud hiljem saabus aga patsient tagasi täielikult paranenult ja rääkis, et kasutas varemerohumähiseid kahjustunud piirkonnal. Dr. Thomphson väitis oma artikklis, et ei teadnud midagi sellisest taimest ning kuigi mees oli paranenud, ei uskunud, et varemerohi selle põhjustas.

Artikli ajal hakkas Dr. MacAllister uurima varemerohu kasutusviise ning leidis palju kirjutisi 19. sajani eelsest ajast kus mainiti varemerohtu kui head haavaparandajat. Arst soovis täpsemalt teada, mis tegi sellest niivõrd tõhusa ravimi ning saatis taime analüüsidele ja leidiski valge kristallilise aine - allantoniini. Edasine huvi viis teda katsetusteni. Ta kasutas taime oma patsientide peal ja nägi tulemusi kus ka vanad haavad hakkasid paranema. Katsetused jätkusid ning tema eksperimendi tulemused avalikustati "*British Medical Journal'is*" 6.jaanuaril ja 21. septembril 1912.

³ Samuel Thomson (1769 – 1843) iseõppinud ravitseja ja botaanik; kõige paremini tuntud tema alternatiivmeditsiini süsteemi "*Thomsonian Medicine*" loojana, mis kogus laialdaselt populaarsust 19.saj Ameerikas.

Varemerohu ajalugu kirjutatakse tänase päevani. Paljud praktiseerivad taimedega ravitsejad kasutavad seda imepärast taime ja kuna see on levinud kõikjal Euroopas, võime leida näpunäiteid ka oma maa tarkadelt. Nii kirjutab varemerohust Aili Paju oma raamatutes "Ravimid roheluses", "Aed ja mets kui apteek"; E. Neppi "Tervistav jõud kodumaa taimedes", A. Maandi "Kus haigust saad laita, seal taimega aita! : poolsada tarvilikku kodumaist ravimtaime " jne jne.

HARILIK VAREMEROHI

Eestis esindatud varemerohu liikideks on harilik varemerohi (*Symphytum officinale*) ja kare varemerohi (*Symphytum asperum*). Kuna viimast kohtab looduses üsna harva, siis keskendun enamasti hariliku varemerohu kirjeldamisele.

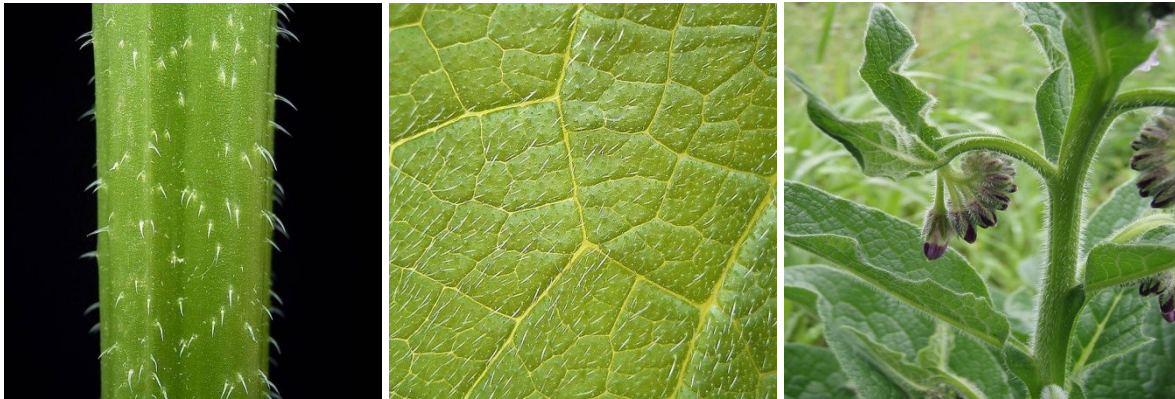
Harilik varemerohi on mitmeaastane kareleheline õistaim, mis võib kasvada 30-120 cm kõrguseks. Õitseb juunis-juulis ning nimetuse järgi võiks teda otsida lagunenenud hoonete või varemete lähedustest, kuid sealt teda ei leia. Peamiselt kasvab varemerohi niisketel niitudel, järvede-jõgede kallastel, kraavi kallastel, põldude ja teede ääres. Koduaias kasvatamisel vajab ta niisket ja viljakat mulda. Meie rahvas on nimetanud varemerohutu ka reiejuureks, mustjuureks, jooksvarohuks, karukeeleks ja metsatubakaks.

Tema õite värvus on varieeruv nii liigisiselt kui - väliselt. Hariliku varemerohu õiete värvispekter algab kollakasvalgetest kuni roosaviolettide toonideni välja; õiekroon pikk, kellukjas ja longus. Õietupp-ja kroon on viiejagused, putkeks kokku kasvanud. Tolmukad peitunud putkeossa, emakakael on niitjas ja kroonist väljaulatuv.



Joonised 1,2,3

Varemerohu vars on oksine, lihakas, karekarvaline ja haruline. Lehed on lopsakad, vahelduvad munajassüstjad või süstjad, karekarvased ja pikalt teritunud tipuga.



Joonised 4,5,6

Vili koosneb neljast läikivast väikesest mustast kurrulisest pähklist ja tema juur on jäme ning haruline.



Joonised 7,8

Eestis levib varemerohtu peamiselt mandril, sagedamini Lõuna-Eestis, Euroopas leidub aga pea kõikjal.

VAREMEROHU KEEMILINE KOOSTIS

Et ravimtaime toimet paremini mõista, võib olla abiks taime tundmine tema molekulaartasandil. Kuigi vaatleme mõningaid aineid eraldi võiks silmas pidada, et taimes eksisteerivad nad koos ja moodustavad imepärase ravimi just nende erinevate ainete koosmõjul.

Pealiku rolli varemerohus mängib allantoniin, mis soodustab epiteelrakkude kiiret kasvu ja haavade paranemist. Allantoniin, mida leidub ka imetavate emade piimas ja allantoisis ehk loote kusekotis, mõjutab oluliselt rakkude paljunemise protsessi. Tal on võime paljundada terveid, mitte halvaloomulisi, rakke. Arvatavalt paranevad allantoniini toimel haavad ja põletused kiiremini valgevereliblede tootlikuse suurenemise tõttu. Varemerohus sisaldub allantoniin, mida leidub eriti selle taime juures, on olnud rahvameditsiinis kasutusel haavade, haavandite, põletuste, luumurdude ja paistetuste ravis. Tänu selle kudesid stimuleeriva aine tõttu on varemerohi laialt kasutusel ka kosmeetikas.

Varemerohu limane/vaigune sisaldis teeb selle eriti heaks vahendiks nahavigastuste korral kuna see niisutab ja pehmendab paranevat nahka samal ajal kui allantoniin soodustab uute kudede moodustumist. Niisutus on kasulik just põletuste, ka päikese põletuse, korral.

Varemerohi sisaldab ka tanniini, millel on antibakteriaalne ja seenhaigustevastane toime, toimides selliselt naturaalse antibiootikumina. Tanniine sisaldavaid taimi on kasutatud nt kõhulahtisuse puhul, välispidiselt suu ja neelu limaskestade põletiku puhul, seespidiselt alkaloidide ja raskemetallisoolade mürgistuste vastu. Tõestatud on ka teatav vähi- ja HIV-vastane toime. Tanniinide kasutamine on aga vähenenud, kuna neil on leitud hepatotoksiline ehk maksa kahjustav efekt.

Veel leidub varemerohus sapioone, millel on põletikuvastane ja valuvaigistav toime; koliini, mis on samuti põletikuvastne ja tursete alandaja; inuliini, puriini derivaate, eeterlikke õlisid (nagu nt rosmariinhape - põletikuvastane) kuid ka mürgiseid alkaloide nagu tsinoglossiini ja konsolodiini, mis suurtes kogustes võivad halvata kesknärvisüsteemi. Selle tõttu peab ka eriline tähelepanu ja täpne doseerimine olema taime seespidisel tarvitamisel. Välispidiselt on varemerohu peetud siiski küllalt ohutuks, tõhusaks ja tänuväärseks ravimiks. Samas leidub ka ettevaatlikuse põhimõttel tähelepanekuid, kus täielikult keelatakse selle seespidine

kasutamine, keelatud ka imetavatele emadele, rasedatele ja väikelastele ning välispidiselt ei soovitata kasutada üle kuue nädala. Tegu on mürgise taimega ning seetõttu tasub ettevaatlik olla (eriti seespidise tarvitamise puhul!!), kuid kuna kõnealune taim on ka väga tõhus ravim, siis vajaduse ja kättesaadavuse korral ei tasu teda unustada, ta on kiire abiline ning nagu ütles Aili Paju varemerohu kohta „...mürgine küll, aga kasulik.“

KASUTUSVIISID ja mõned RETSEPTID

Ravimina kasutatakse peamiselt juurt aga ka lehti. Juurt korjatakse enne taime õitsemist varakevadel või peale õitsemist sügisel.

Rahvameditsiinis teatakse, et varemerohu tinktuur toob leevendust reuma, liigesepõletiku, ekseemi, frunkuloosi, psoriaasi, veenipõletiku, podagrast tingitud valude puhul; vähendab turseid ja on abiks nahaaluste verevalumite ja verejooksude peatamisel. Selleks kasutatakse välispidiselt tinktuurist kompresses või värsketest lehtedest valmistatud mähiseid. Tinktuuri on kasutatud ka pikaajaliste mao- ja soolepõletiku, kroonilise bronhiidi ja kroonilise kurgupõletiku (angiini) korral. Sel puhul lahjendatakse 20-30 tilka tinktuuri veega nii sissevõtmiseks kui ka suuõõne ja kurgu kuristamiseks.

Välispidiselt salvina on varemerohi suurepärase igasuguste nahakahjustuste ja luumurdude puhul, kuna takistab põletiku arengut ja kiirendab kahjustunud kudede, eriti luukoe, taastumist. Ka luupõletik, venitused, nikastused, verevalumid, veenikomud paranevad nii salvi kui mähistega. Põletusele koheselt salvi määrides ei jää enamasti armigi ning valu vaigistub ruttu, äralöödud kohtadele koheselt salvi määrimine aga hoiab ära hematoomi tekke.

Soojad pudrukompressid on abiks kaelaradikuliidi, podagrasõlmede, kuklavalude ja naha põletike korral ning vanne on kasutatud reuma, podagra, luuvalude, vereringehäirete ja gangreeni ravis.

Kuna varemerohus leidub bioaktiivseid aineid, mis ei talu keetmist ja kõrget temperatuuri, siis ravimi valmistamisel ja/või kuivatamisel ei tohi temperatuur tõusta üle 40(-50)°C.

Tinktuuri valmistamine (A.Paju): Eelnevalt kogutakse juurt, mis lõigatakse 20 cm tükkideks ja kuivatatakse 40 °C juures. Seejärel võtta 2 sl peenestatud juurt ja lisada 200g 40-50° viina sisse, lasta seista kinnises nõus soojas kuni nädal, aeg-ajalt loksutades. Juured

võivad jääda alkoholi ligunema. Tarvitada massaažiks, mähisena valutavale kohale, tursunud liigesele. Sissevõtmiseks sisemiste valude korral 20-30 tilka veega lahjendatult (ainult täiskasvanutele!)

Juuretõmmise valmistamine (T.Gorbunova): 1 spl kuiva peenestatud juurt 1 klaasi keedetud vee kohta, lasta tõmmata 4-6 h, kurnata. Võtta sisse 2 spl 6 x päevas enne sööki luumurru ja osteomüeliidi korral ning vigastatud luuümbrise taastamiseks.

Salvi valmistamine (A.Paju) **I** :

Võetakse värskeid peenestatud juuri, puistatakse ülessulatatud searasva vahekorras 1:1. Hoida soojas 3-5 tundi (või kauem), pressida vedel salv purki, hoida külmas.

Salvi valmistamine (päritud emalt, kes õppis omakorda 20 a. tagasi T.Väinsaarelt) **II**:

Värsked peenestatud juured hakkida; kallata oliivõli juurtele mis peavad saama täielikult kaetud, 20-30 minutit soojendada vesivannil aeg-ajalt kergelt segades (temperatuur ei tohi tõusta üle 50°C). Jätta pliidi servale jahtuma. Järgimne ja ülejäämine päev korrata protseduuri. Viimasel päeval eraldada õli juurtest kurnates teise anumasse. Soojenda vesivannil meevaha ja lisa see kurnatud õli hulka (õli ja meevaha temperatuurid peavad olema enam-vähem samad), segada puupulgaga aeg-ajalt testides selle hangumist tilgutades salvi taldrikuservale. Kui piisk hangub, on salv purkivalamiseks valmis. Kogu protsessi saadavad veel head mõtted ja palved.

Lehemähis: Leht tampida pehmeks ja siduda vajalikule kohale.

Värske juure mähis: Juur peenestada, segada vähese veega pudruks ning astada linase riide vahel vajalikule kohale.

KOKKUVÕTE

Varemerohi on väga vana ja mitmekülgseks kasutusel olnud taim – ligi 2000 aastat tagasi, Vanas-Kreekas, kasutati seda haavade ja luuhaiguste raviks; keskajal ravisid ja kasvasid seda taime kloostriaedades mungad ning Inglismaal kasuti seda aedade kaunistamiseks ja hiljem loomasöödana. 18.sajandi industriaalne revolutsioon oli taimravile oma paljulubavate ja kiiresti kättesaadavate medikamentidega suureks vastulöögiks kuid tänu looduse poole tagasipöördujatele tõusis varemerohi taas au sisse ravimtaimena.

Eestis enim levinud ja kasutatud taim on harilik varemerohi (*Symphytum officinale*), mis kasvab niisketel pinnastel, enamasti jõgede-järvede kallastel ja teede servades. Ravimiseks kasutatakse peamiselt juurt aga ka lehti. Põhitoimeaineks on allantoniin, mis soodustab rakkude kiiret kasvu ja seega haavade paranemist. Sisaldab ka lima/vaiku, tanniini, inuliini, sapione, koliini, puriini derivaate, eeterlikke õlisid aga ka tsinoglossiini ja konsolodiini, mis on mürgised alkaloidid ja seetõttu peaks varemerohu tarvitamine olema alati põhjendatud ja seepidisel tarvitamisel täpselt doseeritud. Välispidisel kasutusel peetakse teda suhteliselt ohutuks kuid sellegi poolest ei tasuks üle kuue nädala järjest tarvitada, samuti on keeld rasedatel, imetavatel emadel ja väikelastel.

Varemerohu põhitoime on kudede taastamine olles samal ajal niisutav, seenhaiguste- ja valu vastane. Teda on võimalik tarvitada tinktuuri, tõmmise, salvi, vannide või mähiste näol.

KASUTATUD ALLIKAD:

Gorbunova, T. 1996. *Ravimtaimeatlas : praktiline ravimtaimemääraja kõigile*

Maandi, A. 2004. *Kus haigust näed laita, seal taimega aita! : poolsada tarvilikku kodumaist ravimtaime*

Neppi, E. 1991. *Tervistav jõud kodumaa taimedes*

Paju, A. 2012. *Aed ja mets kui apteek*

Paju, A. 2004. *Ravimid roheluses*

Raidvere, M. 2011. *Kareleheliste (Boraginaceae) süstemaatika ja raviomadused*
[Bakalaureusetöö] Tartu Ülikool

http://www.botany.ut.ee/kaitstmised_2011/Madli_Raidvere_baka.pdf

<http://en.wikipedia.org/wiki/Comfrey>

<http://www.nantahala-farm.com/comfrey-root-s.shtml>

http://en.wikipedia.org/wiki/Pedanius_Dioscorides

http://www.herballegacy.org/Ollman_History.html

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

http://en.wikipedia.org/wiki/Samuel_Thomson

http://commons.wikimedia.org/wiki/Symphytum_officinale