

10.009.

# Taimed terwise teenistuses.



Reljas trükk.

# Taimed terwise teenistuses.

1772  
Koostanud  
S. Pilt.

8

3972

Meljas trükk.



6772

A-10.009.

J. & A. Paalman'i trükk. Tallinn, W. Karja 12. 1936. a.

3053

Wäljaandja: S. P. Adw. U. Gesti Liit.

## Cesfõna.

Inimese kallim varandus on terwis, kuid kahjuks alles see, kes terwise juba kaotanud, mõistab seda õieti hinnata. Kõikjal kuulduv laeheid haiguste ja kannatuste üle. Häda sunnil joostakse ühest apteegist teise ja ostetakse kõikjugu mürgiseid pulbreid, tilku ja pillisid, mida ilma pikemalt mõtlemata neelatakse alla. Kuid abi on kas ajutine, wõi häda weelgi suureneb.

Pöördakse abisaamiseks „imearstide“ ja „soolapuhujate“ poole, kes on kuulsad, „omatehtud rohtudega“ arstimise poolest. Niiisuguste kohtlaste arstimite ja arstimiswiiside tagajärjel haige tihti haigestub weel raskemal kujul ja satub mõnikord niiisugusesse seisukorda, et isegi arst ei suuda teda enam parandada.

Kui haiguse korral tarwitatakse õigeid wahendeid, mida loodus taimede näol kõigile rikkalikult pakub, siis on kergemal juhul wõimalik oma jõul jagu saada, kuna raskemal juhul wõib kuni arsti kohalejõudmiseni haiguse käigule mõjuwalt vastu panna.

Kuid wähesed mõistawad neid arstimiswahendeid hinnata ja kasutada. Harilikult inimesed tallawad mõtetult neil taimedel, ei mõista nende kasulikkust ega ots-tarwet, milleks nad loodud. Isegi arstiteadus on aeg-ajalt sulgenud oma silmad looduslikele arstimiswahendeile, tarwitades pääasjalikult mürgiseid mineraale.

Meie ajal on aga märgata hoogjat liikumist loodusliku eluwiisi ja arstimiswahendite poole ja seda wõime kõigest jüdamest terwitada. Selleks on ka tõesti wiimane aeg. Meie tööstuslikul ajajärgul kipub loodus peaaegu täiesti

unustusse jääma. Meie linlased tunnewad wähe huwi looduse wastu. Täites elukohustusi nad tegelewad päew läbi kas tolmuseis töökodades wõi tänawail ja mõnulewad wabal ajal lokaalide tubakajuitsus.

Ra maaelanikud on raskete aegade surwe all muutunud hoolimatuks ja ükskõikseks looduse wastu. Rõik, millega ei saa teha äri, on kaotanud inimese meelest wäärtuse. Kuid kui kahetsemiswäärne on see, kes ei mõista nautida looduse ilu ega kasutada temas peituwaid warandusi ja imejõude. Looduseraamatu lugemine täidab inimese südame ülewate tunnetega, õilistab tema iseloomu ja äratab tema tänulikkust ja usaldust selle wastu, kes on ehtinud looduse nii imekaunilt.

Loodusel on praktiline wäärtus. Tuhandete taimeliikide seas, mis maapinda katawad, on mõned sajad taimed, mis sisaldawad meditsiinilisi aineid inimese haigus-te rawimiseks. Urvestades sellega on kõigil tähtis tutvuneda arstirohuliste taimedega. Mitmed autorideedid on seda ala uurinud ja hindawad wäga imewäge taimedes. Apteekides on müüa arstirohtusid, mis on walmistatud taimedest.

Räesolew raamat tahab tutvustada mõningaid kodumaal kasvawaid arstirohutaimi. Neid on saada ka apteekidest, kuid siiski on soowitaw korjata neid ise, sest see tuleb odavam, ja mis pääasi — nad on wärskelt igal ajal käepärast.

## Arstirohutaimede korjamisest.

Ei pruugi kallist raha wälja anda ja arstirohutaimi apteegist osta, sest neid saab ka ise hõlpsasti korjata. Tarwis ainult pisut hoolt ning tähelepanu ja teil on alati käepärast rikkalik arstirohutagawara.

Käesolew raamat näitab teile need taimed kätte. Waadeldge antud kirjelduse ja pildi põhjal taime wart, lehti, õisi, seemneid ja juurt — suuruse, wormi, asendi, wärwi ja lõhna poolest, — ning panna tähele taime kaswamiskohta. Kui ise ei olda kindel teatawa taime õiges olemasolus, siis tehtagu kindlaks nende abil, kes tunnewad. Kui taime kindlasti ei tunne, siis seda ka mitte korjata, sest muidu wõib saada kahju terwisele.

Arstirohuks korjatakse, oleneb taimest, juuri, koort, lehti, õisi ja kogu taime. Juuri ja mugulaid korjatakse harilikult sügisel ja warakewadel, kui kaswamine seisus ja arstirohulised ollused kogunenud juurosadesse; koort — mähiajal; lehti — õitsemise eel; ja kogu taime — õitsemisajal.

Taimed tuleb korjata ainult kuiwa ilmaga, sest niiskelt wõiwad kuumaks minna ja kaotawad wäärtuse. Kuivatada tuleb warjulises ja läbitõmbawas ruumis, mitte päikese käes. Wartega taimed seotakse kokku ja riputatakse ladwad allapidi; lehed wõi õied eraldi asetatakse hõredalt riide wõi muu asja päale; juured puhastatakse, pestakse ja lõigatakse tükkideks. Pärast kuivatamist pannakse tagawara õhukindlalt sahtleisse, klaaspurkidesse wõi laia kaelaga pudelisse, mis warustatakse wastawate päälkirjadega, et pärast mitte ära wahetada.

## Arstirohutaimede tarwitamisest.

Arstirohutaimi tarwitatakse arstimiseks mitmel wiisil — teena, keediseena, pulbrina, mahlana, tinktuurina, õlina, jalwina, mähistena ja wannidena.

Tee walmistamiseks wõetakse tarwiline hulk peeneks lõigatud wõi hõõrutud taimi, kallatakse keewa wett pääle ja lastakse tõmbuda. Rängema tee saamiseks keedetakse umbes 5 minutit. Juuakse wastawalt mõjurusele suspensifatais, lonks wõi tassitäis korraga.

Keedist walmistatakse eriti puisemaiselt taimeosadest. Lastakse kauem keeda ja tuliselt tõmbuda. See on kängem teest. Tuleb palawalt kurnata läbi puhta kinase riide. Tarwitatakse suuremate wõi vähemate annustena.

Pulbri walmistamisel hõõrutakse hästi kuiwatatud taimeosad pulbriks ja hoitakse õhukindlalt klaaspurgis. Wõetakse sisse mõni nootsatäis korraga peensuhkru wõi meega.

Mahla wõib walmistada taime wärskel lehtedest, õitest, marjadest ja juurtest, mis peeneiks tükkideks lõigata, lõmaks hõõruda ja läbi linase riide pigistada. Wõetakse sisse wastawalt mõjurusele weega lahjendatult wõi lahjendamatult; välispidiselt tarwitatakse määrimiseks.

Tinktuuri walmistatakse: 1 lusikatäie puruks hõõrutud taimeede pääle wõetakse 5—10 lusikatäit wiina ja lastakse nädalapäewad seista, wahepääl loksutakse, ja siis filtreeritakse (wõib läbi walge kuiwatuspaberi). Tarwitatakse tillkadena sissewõtmiseks ja ka välispidi määrimiseks.

Õli walmistamiseks on tarwis wastawad destilleerimisaparaadid, seega kodune walmistamine raskestatud,

wälja arwatud mõni üffil taim. Seepärast mõiks osta apteegist.

Salwi walmistamisel taimeõli segatakse wärskes soolata wõiga.

Mähiseiks tarwitatakse mitu korda kokkupandud puhtaid linaseid lappe, mis tee wõi feedise sees niiskeks tehtuna wõi pudrutaolise massiga haige koha pääle pannakse. Wannideks lijatakse pesumee hulka teed wõi feedist.

# Taimede arstirohuline väärtus.

## Arnika (*Arnica montana* L.).

Sirge warre otjas kollane korwõisik, lehed pikergused keelekujulised ja vastaspaaridena warrele asetatud kuna alumised maapinna ligi kimbusejeks koondatud, juurikas lühike jäme.

Arstirohuks tarwitatakse arnika juuri ja õisi, millest valmistatakse tinktuuri ja teed.



Arnika.

Tinktuuri valmistamisel pannakse pulbriks hõõrutud juured ja õied piiritusse või wiinasse, 1 lusikatäis arnikat 10 lusikatäie piirituse kohta, ja mõne päewase seisumise järelle kurnatakse läbi, kallatakse pudelisse, mis sulatakse korgiga.

Tinktuuri lahuga mähised ja tinktuuriga sissehõõrumine parandavad haavu ja mädapaiseid, muljutud ja nikastatud kehaosi, halwatuft ja jooksjat. Häälekähisemise puhul tuleb tinktuuri lahuga kuristada. Seda soovitatakse ka pää pesemiseks juuste väljalangemise vastu.

Sisemiste haiguste, kõhukrampide, allkehawalude ja wenituse vastu aitab tinktuur, mida paarkümmed tilka forraga wee hulgas sisse wõtta.

Arnikatee aitab kopsupõletiku paranemiseks, kergendab halwatust ja jooksjat ning kiirendab ja wirgutab neerude tegemust.

## **Siirförw** (*Capsella bursa pastoris* Moench.).

Wäike heinamaal ja tee ääres kasvaw taim walgete õitega ja wäikeste südamekujuliste seemnekapslitega.

Arstirohuks tarwitatakse kogu taime, mida juwel ja jügil korjata.

Teed tarwitatakse maowerejooksu, kopsuwerejooksu, weresülitamise, rohke kuupuhastuse, keha- ja kõhuwalude, kollatõwe, põiehaiguse vastu (20 gr. 1 liitri wee pääle, 1 tassil haawal 3 korda päewas).

Keediseega on soovitaw pesta lahtiseid haawu ja nahawigastusi ning pääle panna niisked lapid. Minawerejooksu puhul külmalt ninna tõmmata.

## **Heinputk** (*Angelica silvestris* L.).

Kõrge jatkulise õõnsa fileda warrega, walgete jarkas õitega taim, kasvab niiskel pinnal, heinamaal, soos ja metsas. Karjased teewad temast wilepilli.

Arstirohuks tarwitatakse juurt, mida koguda kewadel.

Heinputke-tee ja -tinktuur on kohane kõigi haiguste vastu, millede puhul närwikawa üldiselt erutatud ja kus põhjuseks pääle põletiku weel kõhurike. Seega tarwitatakse heinputke kõhu- ja seedimisnõrkuse ja sellega ühenduses olewate pistete, puhutuse, kõhulahtisuse vastu, ka rögaliise kopsufatarri, naistehaiguste, krampide, lihase- ja liigesejooksjaja vastu. Besemine lange keediseega parandab nahahaigused ja kuristamine parandab kurguhaigused.

## Islandi sammal (Cetraria islandica Ach.).

### Põdrasammal.

Haruline nahkjas sammalpõõsake, ülemises osas mitmekordselt haruline, kusjuures harud ehk hõlmad kas äärest ülespoole kääritud või üleni rulli tõmbunud. Walguse poole pöördud hõlmade küljed on rohakasvallid, kuna teised küljed rohekaswalged. Kuivades läheb pruuniks.

Islandisambla-tee, =keedis ja =tarre on hää arstirohi rinnahaiguste nagu krampliku kõha, häälekähimise, kopsutiisikuse, weel kõhulahtisuse, kõhuwalude ja kõhnaksjäämise wastu.

Keedise valmistamiseks võetakse 20 gr. kuivatatud sammalt 1 liitri wee pääle, keedetakse 5 minutit, lastakse paar tundi soojas kohas tõmbuda ja siis kurnatakse ära. Maitseks lisada suhkurt.

Tarde jaoks võetakse 30 gr. sammalt liitri wee pääle, keedetakse väikese tule pääl 1—2 tundi, lisatakse mõnda marjakeedist juure ja lastakse siis tarduda.



Islandi sammal.

## Radak (Juniperus communis L.).

Radak on meie maal rohkearvuline põõsaspuu. Ta marjad on erilise arstirohulise tähtsusega. Korjata tuleb ainult walminud, mustjas-siniseid marju. Keid kuivatada on kerge, tuleb asetada mõneks ajaks tõmbawasse ruumi jõela või laua pääle.

Kadafamari on wanast ajast saati kuulunud rahwalisest arstirohi tõhu, = põie, = neeru = ja maksahaiguste vastu.

Kadaka marju ja oksid tarvitatakse suitsetamiseks, kui tahetakse puhastada ruume, kus nakkushaiguste põdejad wõi jurnud sees olnud.

Kadaka marju tuleb süüa (5 wõi rohkem tükki päewas) muutlikust ilmastikust tekitatud haiguste ja nakkushaiguste ärahoidmiseks, kõhukorratuse nagu walu, lahtisuse jne. arstimiseks, ja ka halwa suulõhna kaotamiseks.

Haiglaselle kõhule on hääd teha järgmine ravimine: Ühimesel päewal süüa 5 marja, teisel 6 jne. kuni 15 marja ja siis jälle üksikhaawal tagasi minna.

Rohkem marju söödagu wesiõõne, põierikke, liigese- ja lihase reumatismi puhul.

Kadafamarjateed — 3—5 tassid päewas — on wäga hääd kõigi nimetatud sisemiste haiguste vastu, ka wõrepuhastamiseks ja külmetuse puhul.

Wõib valmistada ja tarvitada kadakatinktuuri.

Kadakaõli, päält määrides, mõjub parandawalt halwatud ja külmetanud liigetele; 3—6 tilka korraga weega sisse wõttes parandab sisehaigusi.

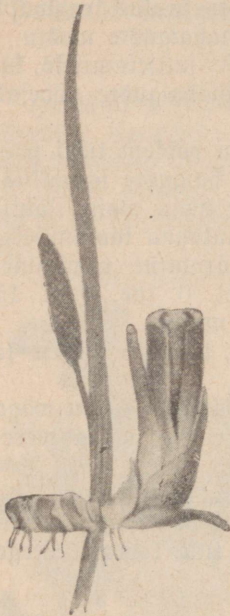
## Kalmus (*Acorus calamus* L.).

Kalmus on wesiõõne pikikade looklewate mõõga-kujuliste lehtedega, pihkete kollakate seemnenuppudega poolikujulises õisikus, roomawa juurikaga, mis tõwa, seest lumivalge ja päält walgaspunane, würtsi lõhnaga ja kibeda maitsega. Kaswab mudase põhjaga wetes.

Arstirohuks tarwitatakse juurt, mis sisaldab eetrilist õli, waiwu ja happeid. Kasulikum on koguda warakewadel wõi hilissügisel; lõigatakse tükkideks ja kuivatatakse.

Kalmuse juurest valmistatakse teed, tinktuuri, õli, pulbrit ja wannid.

Kalmusejuureteed (20—30 gr. juuri 1 liitri wee pääle) juuakse tassitais hommikul enne söömist ja õhtul enne magamaheitmist. See on abinõu seedimiskorratuste,



Kalmus.

füögiiisupuuduse, kõhulahtisuse, kahwatõwe, inglishaiguse, wesitõwe, neeruhaiguse, maksahaiguse, kül-mawäriinate, reumatismi wastu, fergendab kuupuhastust, mõjub rahustawalt südamekloppimisel. Kõhulahtisuse puhul tuleb teed mõõdukalt tarwitada, sest wastasel korral kalmus teebki just kõhulahti.

Wäga hää kõhurohi on tee kalmuse ja koirohu segust.

Kalmusejuurte-tee wõi tinktuuriga niisutatud mähised parandawad raskeid paiseid, ja suud loputades haigeid igemeid.

### Ribuwits (*Rosa cania* L.).

Kaunis kõrge terawate okastega ja ilusate roosõitega pöõsas. Kaswab metsas, eriti raiestikus ja tee ääres.

Arstirohuna tarwitatakse õisi ja marju. Nendest walmistatud tee on neeru- ja põiehaiguste arstimiseks, kaotab neeru- ja põiekiwid, on ka kõhukrampide wastu. Kosutab wanadus- ja haigusnõrkust.

### Koirohi (*Artemisia absinthium* L.).

Wikawarreline taim hõbehallide mitmekordselt julgjaoliste lehtedega ja õige piisikeste kollakas-hallide korwõisikus õitega, millel iseloomuline teraw-kange lõhn. Teda saab teistest tema jeltsi taimedest eraldada kange lõhna poolest. Kaswab kõrgel, kuiwal kohal, mäekülgedel, põllupeenrail ja kiwihunnikute ümber.

Arstirohuna tarwitatakse taime õitswaid latwu, milled tuleb korjata ja kofe kuiwatada.

Koirohu-tee (10—15 gr. tassji wee pääle, poole tassji haawal 3 korda päewas) ja -tinktuur (20—40 tilka korraga 3 korda päewas) on kõige paremaks kõhurohuks pikalise mao- ja seedimisnõrkuse puhul, parandab haigusi nagu puhutuse, kõhulahtisuse, isupuuduse, kõhuussid, woolmed, oksenduse, kähwatuse, kollatõwe, werewaesuse, jooksja, kaotab külmawärinad, hõlbustab kuupuhastust. Paar korda päewas teega pesemine arstib haiged, rähmasjed silmad.

Koirohutee kange heinputketega segatult mõjub hästi vähjatõwe vastu.

Ülemäära päewa kohta tarwitades mõjub uimastawalt, päädpöõritawalt.

### Kuferpuu (*Berberis vulgaris* L.).

Wäike põõsaspuu, oksad warustatud kolmikokstega, lehed munakujulised terawhambuliste äärtega, õied kollased ja rippuwaiks salguks koondatud, marjad pikergused punased, kaswab aias ilupõõjana.

Arstirohuliseks otstarbeks tarwitatakse juuri, koort, noori lehti, õisi ja marju, millest walmistada teed.



Kuferpuu.

Kukerpuu-tee wirgutab neerufid korralikule tegemisele, seega arstirohi neeruhaiguste vastu, ka maksahaiguse, kõhufinnisuse, krampide jne. vastu.

Kukerpuukoore-keedis on kuristamiseks, parandab hambaigemeid, kui nad on lahti ja walusjad.

### Krookleht (*Alchimilla vulgaris*).

Raswab igal pool warjulistel kohtadel, oja kallastel ja niiskeil aruheinamail.

Krookslehe tee waigistab pääwalu, kõrwaldab nohu, filmapõletiku ja hambawalu (suud loputada).



Krookleht.

Edasi see terwendab allkehapõletikud, palawiku, mädanemise, paijed ja isegi songa. Sünnituspuhuse palawiku korral peab 8—10 päewa jooksul rohkesti jooma seda teed. Nii mõnelgi lapsel oleks ema ja lesel tema naine alles, kui nad oleksid tunnud seda jumala-andi. Muidugi wanemad haigused tarwitawad pikemaajalist ravi. Nii mõnigi songa-operatsioon lastel ja noortel oleks wõinud jääda ära, kui oleks joodud õigeajaliselt ja küllalt püsivalt seda rohewedelikku.

Edasi selle rohuwedeliku joomine kõrvaldab põletiku ja põle (Brand) sisemiste haavandite ja wigastuste puhul, kuid siis peab palju jooma, iga päew 1—2 liitrit. On ka hääks abinõuks kõhulahtisuse vastu.

Wäliselt pääleasetatuna krookleht parandab wähe-  
mad mädahaawad ja lõikehaawad.

### **Kummel** (*Matricaria discoidea* D. C.).

Kummel kaswab tee ja aia äärtel, hoonete ümbruses jne. Wars on tal haruline, lehed sülelised, õied kühikulised korwikus rohakas-kollased. Tal on meeldim õunalõhn.

Õied tarwitatakse arstirohuks. Neid tuleb tagawaraks koguda ja kuiwatada. Õied sisaldawad eetrilist õli ja waikaineid, millega kummel mõjub weresoonete ja ergutawa pääle ergutamalt ja rahustamalt, waigistab krampsid, kehawalusid, parandab kehakorratusi ja paneb higistama.

Harilikult tarwitatakse kummelit teeks. Tarwitada supilusikatäis õisi klaasi wee pääle. Dieti tohib temale ainult tulist wett pääle kallata, aga mitte kaua keeta, sest eetrilised ained wõiwad ära aurata.

Kummelitee on abinõu külmetushaiguste, seedimis-  
korratuste, krampide, kehawalude, naistehaiguste ja pähe werekogumise vastu.

Kummeliweega tuleb pesta nahahaigusi, haawu, lastel haigeid filmi, kuristada kurgukatarri puhul ja loputada suud, kui hambad walutawad.

Hää abinõu on palaw kummeliõiepuder puhta marli wõi kotikesega hamba, kõrwa wõi paistetuse pääle.

Wannid on hääd haiglastele lastele, põdejaile ja pärast haigust.

### **Köömned** (*Carum Carvi* L.).

Warre pikkus umbes pool meetrit, haruline, lehed kitsad, mitmekordselt sülelised, walgete õite kogusaril koos-  
neb mitmest wäiksemast sarikast, seemned pikergused. Kas-  
wab aasadel, põllupeenrail jne.

Arstirohu omaduse omavad seemned. Balmid seemned pudenewad hõlpsasti wartest kuiwatamise järele.

Röömned mõjuwad hästi mao seedimistegewuse pääle, kaotawad söögisupuuduse ja puhutuse.

Röömneid tarwitatakse ka harilikuks teeks ja pannakse leiba hulka, mida tuleb väga soovitada.

### **Lina** (Linum usitatis simum L.).

Sellel väga kasulikul taimel, millest me kehakatteid walmistame, on ka tugew arstimiswõime. Seemned sisaldawad raswast õli, ekstraktainet, waha ja liimi. Kende limaõliste ainete tõttu lina mõjub iseäranis pehmesti kõigi inimese organismi ilanahkadele.

Lina seemnetee (1 supilusikatäis seemneid 1 tassil wee pääle) mõjub limawabastawalt, erutustalandawalt, tarwitatakse kopsuhaiguste nagu kõha, katarri, tiisikuse wastu, ja kõhufinnisuse wastu.

Kõhufinnisuse puhul soovitatakse paar teelusikatäit tooreid lina seemneid weega närimata alla neelda pärast söömist, mis kergendab wäljaheidet.

Weel rohkem tarwitatakse teda wälispidi. Üldijest on tuntud lina seemnemähised. Lina seemned keedetakse puruks hõõrumata wõi terwetena, pannakse puhta rätikuga haige kõha, paistetuse, paise, põletishaawa pääle. See pehmendab ja kaotab valu.

### **Seesikas** (Arbutus uva ursi L.).

Wäike põõsarohi, puiste wartega, roosakate õitega, punaste ja seesist jahuste marjadega. Tal on sarnasust pohlaga, kuid võib siiski kergesti eraldada tema pika maa peal lamawa warre poolest. Raswab liiwase pinnaga männimetsades.

Arstirohuks tarwitatakse leesika lehti, mida korjata juwel.

Seesikakeedis on rohuks põie- ja neerukatarri, neerukiwindite, wesiwõwe ja halwatuse wastu.

Korruga mitte palju wõtta, sest suured annused teewad südame pahaks ja ajawad oksjele.

## Maasapp (*Erythraea centaurium* Persoon).

Õ Õ l d h u m a l.

Mõru rohhtaim jalafõrguse neljatahulise warrega, ülemises osas haruline, roosade kroonitujulises kobaras õitega, kaunis pikerguste munakujuliste lehtedega. Leidub aasadel, põllul, kraawide, teede ja kivi-hunnikute ääres. Arstirohuks tarwitatakse tema lehti ja õitswaid latwu, mis tuleb õitsemise ajal korjata ja läbitõmbawas kohas kuivatada.

Maasapi-tee (20 gr. 1 liitri wee pääle, päewas 1 klaasitäis supilusikahaawal) on nõrga seedimise, maofatarri, kõhukinnisuse, maolimaastumise, isupuuduse, palawiku, neeru- ja maksahaiguse wastu, ja nahahaiguste arstimiseks peseda haiget lehaosa.

## Mailane (*Veronica officinalis* L.).



Mailane.

Ex Bibl. univ. Tart.

Madalatasvuline roomav lill karwaste warte ja lehtedega ning wäikeste finiste õitega; kaswab metsas põõsaste wahel.

Arstirohuks tarwitatakse õitswat taime.

Mailase-tee (10 gr. 1 tass) wee pääle, hommikul ja õhtul tassitais) on rohi hingelduse (astma), kopsupõletiku, häälekähisemise, kõha, weresülitamise, neeruhaiguse ja nahahaiguste wastu.

Tinktuuriga mähised parandawad wärsked lahtised haamad.

## Mailelluke (Convallaria majalis L.).

### P i i b e l e h t.

Häälõhnaline kewadlill, millel kahe pikerguse juurlehe wahel lühike õrn wars, mille üht külge pidi ripub rida kellukestetaolisi walgeid õiekesi. Kaswab parajas niiskel ja huumusrikkal maapinnal lehtpuude ja põõsaste all.

Arstirohuks tarwitatakse kogu taime, kuna õied on eriti arstirohulise wäärtusega, millest walmistatakse pulbrit, teed ja tinktuuri.

Mailellukese õitest pulber nuusutamiseks on häa abinõu pääwalu ja ninast werojooksu wastu.

Õitest tee (1 gr. 1 liitri wee pääle) tassitais, wõi wäike noaotsatais pulbrit forraga sisse wõtta on südamekloppimise wastu.

Mailellukese-tinktuuri (3 korda päewas 10 tilka forraga) tarwitatakse südamehaiguse, pääwalu, pääpöörituse, närwilisuse ja närwi-



Mailelluke.

walu wastu. Tinktuuri valmistamiseks võetakse 1 kaaluosa õisi ja 4 kaaluosa wiina.

Maikelluke juurest keedis on arstirohi oksela ajamiseks.

Runa maikelluke on mürgine taim, siis oldagu tarvitamiseks ettevaatlik.

## Mänd (Pinus silvestris L.).

Männimetsa õhk on kõigile rinnahaigetele väga teravilif. Kes tiisikuse tulekut kardab, see käigu hooltsasti männimetsas ja hingaku tugewasti sisse läbi nina, juud finni hoides.

Kewadel korjatud noortest männikaswudest valmistatud tee on arstirohi rinnahaiguste, kopputiisikuse, jooksjaja ja näärmetõwe wastu.

Üsna iseäraline mõju on wannidel. Võetakse 1—1½ kg. männikaswusid ja keedetakse 2—3 liitri wees tublisti läbi ja keedis kallatakse sooja pesuwee hulka. Alguses tuleb vähem kaswusid wõtta ja neid igapäew juure lisada kuni haige sellega harjub. Haige ei tohi kauem kui pool tundi wannis olla. Reed wannid on väga hääd iga laadi närwihaiguste, lihase- ja liigesejooksjaja, soontekangestuse ja ischia ehk puusajooksjaja puhul. Pääle selle on nähtud nendest kasu krampide, unetuse, puhutuse ja wesiõwe wastu.

## Raistepuna (Hypericum perforatum L.).

### Wiinalill.

Kõrge, harulise warrega, owaalsete lehtedega ja kollaste õitega rohhtaim, kuuwis paigus, teede ääres jne. Reid on olemas mitu seltfi. Arstirohulift taim wõib ära tunda „werest“. Kui õielehti sõrmeküünite wahel hõõruda, tuleb neist „weri“ wälja; kõlbmatu taim ei oma „werd“.

Raistepuna lehtedest ja õitest valmistatud tee



Raistepuna.

(30 gr. 1 liitri wee pääle 1—2 tassfi päewas lonks=haamal) teeb pää selgeks, kaotab pääwalu, kõhulah=tisuse, põiehaigused, pu=hastab kopsud, mao, nee=rud ja põie.

Üsna soowitam on naistepuna=õli. Walmis=tatakse nõnda: Wõta paar peotait õisi, hõõru nad „weriseks“, pane oliiw=õli sisse ja asetä küm=neks päewaks päikese kätte kuni õli muutub puna=seks; wõta uuesti wärs=keid õisi, hõõru nad pu=raks ja pane sellesama õli sisse kümneks päe=

waks: korda jeda kolm=neli korda kuni õli on tumepu=nane.

Raistepuna=õli wälispidiselt sisse hõõruda parandab paistetuse, jooksjä, tule ja kuuma weega põletamisel tek=kinud rakud ja kaotab walu. Seespidiselt (6—10 tilka) parandab piste= ja lõikehaawad, kaotab lehawalud ja krambid.

## Rurmenuff (*Primula officinalis* Jacq.).

Rikkapüks, kanawarwas, kawkannus.

Rurmenuff on warakewade lill, häälohnlisjed kollased ödied lühikese lehtedeta warre otsas, lehed maapinnale kim=buseseks koondatud. Kaswab aasadel.

Arstirohuks tarwitatakse kogu taime, mis tuleb õitse=mise ajal korjata ja wilus kuivatada.

Rurmenukutee (10 gr. 1 liitri wee pääle, 1 klaasitais päewas) mõjub närwe rahustawalt; on kõha ja teiste

rinnahaiguste, närviwalu ja pääpöörítése wastu, on ka hää lihase- ja liigesejooksja wastu.

Roored lehed on salatina.

## Määr (Pimpinella saxifraga L.).

Putktaim pika warrega, walgete sarikas õitega, lehe-  
rootjude küljes wäikesed munakujulised saetud äärtega lehe-  
kesed suletaoliselt asetatuna. Kaswab aruheinamail, ki-  
wide ja põõsaste juures, heinakuhjaasemeil jne.

Arstirohuliseks otstarbeks tarwitatakse juurikaid, mis  
õige kibeda maiguga.

Määritee (10—20 gr. klaasi wee pääle, iga tunni jä-  
rele supilusikatäis) on kõha wastu, puhastab rinnad rö-  
gast, kaotab soolte- ja maolimastumise, seedimisrikked,  
põie- ja neerukivid, wesi tõwe, hõlbustab kuupuhastust ja  
on soowitaw jooksja puhul.

Määritinktuur on abinõu häälekähijemise wastu ja  
rohkema weega lahjendatult kuristamiseks kurgupõletiku  
ja mandlite puhul.

Määriteega mähised ja pesemine parandab lahtised  
haawad.

## Nõges (Utrica).

Nõgeseid on kahte seltsi — raudnõges ja kõrwenõ-  
ges. Raudnõges on wäikesem, tihedalt karwakestega lae-  
tud. Kõrwenõges on nõrgem kõrwetama. Mõlemad  
on meie harilikud umbrohud aias ja hoonete ümbruses.

Arstirohuks tarwitatakse lehti, seemneid ja juu-  
rikaid.

Nõgese lehtedest keedis on arstirohi kurgu- ja hin-  
gamiselundite limastuse (rõga), wesi tõwe ja kusefinnisuse  
wastu. Juua tassitäis hommikul ja õhtul.

Nõgese seemneist keedis aitab kõhufinnisuse, wesi tõwe  
ja kusefinnisuse wastu.

Mahl, mida wärskelst taimedest wälja pigistada, on  
were ja mao puhastamiseks.

Juuste wäljalanguse ja pääkõõma wastu mõjub nõ-  
gese-äädikawesi, mida iga päew sisse hõõruda. Selle wee

walmistamiseks võetakse 50 gr. peeneks lõigatud juuri,  $\frac{1}{4}$  liitrit mett ja  $\frac{1}{8}$  liitrit äädikat ja lastakse soojalt tõmbuda.

Rõgese tinktuur kaotab mesilase piste valu.

## **Palderjan** (*Valeriana officinalis* L.).

Pika, sirge, õõnja varrega, sulgiaoliste lehtedega, väikeste roosakate silbikujuliseks pöörisõisikuks koondatud õitega, kasvab raieistikel, aruheinamail, jõgede ja ojade kaldal. Juurikast, mis lühike, hargnewad pikemad kõrvaljuured.

Arstirohuna tarvitatakse juuri. Reid tuleb koguda pääsjalikult kewade- ja sügisepoole. Alalhoidmiseks tuleb juured kuivatada; hoida finnisel nõus ja kasside eest varjatuna. Palderjani juuri on apteekides müüa.

Palderjan mõjub närwikawale rahustawalt ja karastawalt. Ta on häa närwilisuse, närwihaiguse ja krampide arstirohi.

Sisse võetakse palderjani teena või tilkadena (tinktuur). Tee saadakse, kui supilusikatäis juuri pannakse klaasitäie tulise wee sisse ja lastakse tõmbuda. Võib juua hommikul ja õhtul klaasitäis. Tinktuuri valmistatakse sel teel, et wärskelt juurtest wäljapressitud mahl segatakse sama hulga piiritusega, või et mahl piirituse abil wälja leotatakse. Tinktuuri tarvitatakse korruga 20—30 tilka.

Palderjan mõjub hästi närwilike haigusnähete nagu hingamistakistuse (astma), südamekloppimise, kõhukorratuse, isupuuduse, liigse higistamise, unepuuduse, kehawalude, krampide, närwiwalu, ärrituse, minestuse, lange tõwe, reumatismi j. t. puhul.

Soovitawad on ka palderjani klistiirid ja wannid.

## **Paiseleht** (*Tussilago farfara* L.).

Warakewadel õitsew umbrohi jamiõiel põldudel; lehelaba päält tumeroheline, alt — hall, sametine; lühikesed soomustega warred, kollased õied korwõisikus.



Paijeleht.

Arstirohuks tarwitatakse tema õisi ja lehti.

Paijelehe värsked lehed on hää abi paijele ja haudunud kehaoisale, näit. warwastele; lehed tuleb pisut mahlaste kloppida ja haigete kohale pääle panna.

Paijelehetee (10 gr. tassil wee pääle), pulber paar nootjatäit päewas ja mahl mee wõi piimaga on rinnarohuks, waigistab köhahõdistust ja kergendab röa wäljaheitmist, arstib kopsukatarri, häälekähisemist ja on hääks abinõuks tiisikushaigete õise higistamise wastu.

## **Paakspuu** (*Rhamnus frangula* L.).

Ritsetoom.



**Paakspuu.**

Walgete õitega ja puuaste mürgiste marjadega põõsaspuu.

Paakspuukoore=tee teeb kõhu lahti ja on seepärast häa rohi kõhufinnisuse vastu.

Et kõhulahtisus kehajoojust alla mõtab, siis võib põletiku ja palamiku puhul paakspuukoore=teed tarvitada.

Tee jaoks võetakse 30 gr. koort, pannakse õhtul  $\frac{1}{2}$  liitri wee hulka ja keedetakse järgmisel päeval 3—5 minutit, juuakse supilusikatäie haaval 2—3 tunni järele. Tarvitamisel ettevaatust, mitte üle-määra!

## **Piparmünt** (*Mentha piperita* L.).

Umbes poole meetri kõrgune taim kange aroomse lõhnaga, harulise warrega, piker guste lehtedega, mis hallikate karvakestega kaetud, roosakad õied õisringidena, kusjuures õisringide wahed on õige lühikesed ja seega õisik omab pöö kuju.

Wastu walget lehti waadates näeme kollaseid täppe, millega leht üleni kaetud. Need on paunakesed, mis mündiõliga täidetud ja mille rohkest tingitud taime arstirohuline wäärtus.

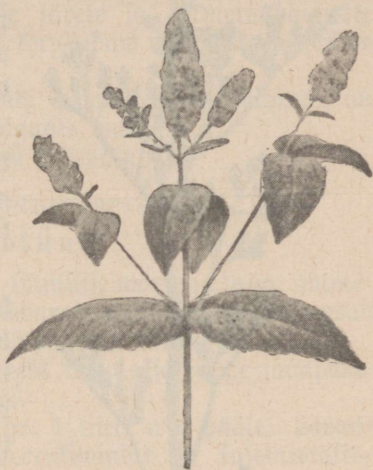
Piparmünt on juba muiste tuntud arstirohutaim kõhuforratuste vastu. Arstirohuks tarwitatakse lehti,

mida tuleb korjata enne õitsemist, sest siis on tema tarvitamisel suurim mõju. Kuivatada õhulisel kohal, kuid mitte päikese käes.

Tassi tee jaoks võetakse supilusikatäis kuivatatud lehti ja seda juuakse tassitäis hommikul ja teine õhtul. See mõjub närve ja kõhtu karastavalt, kaotab krambid, allkehavalud, närvilisud kõhurikked. Pääwalu võib jägedasti tekkida maotegemise häireist, ja säärasel korral teeb piparmünditee imet. Piparmündil on ka südantsojutav mõju.

Kuna piparmünditee on terwislik ja ka maitsev, siis tuleks seda tarvitada teeks ka söögilaulal.

Edasi leiab piparmünt tarvitamist kompressidena ja krampe waigistavate wannidena.



Piparmünt.

Destilleerimise teel võib saada õli lehtedest puhtal kujul. Võetakse sisse korraga 10—15 tilka weega pääwalu, kõrwawalu, kõhuwalu vastu. Tarvitatakse ka hambapastade, suuwete ja kompresside walmistamisel.

## Bunand (*Fumaria officinalis* L.).



Bunand.

Wäike hallikasrohelist wärwi taim, haruliste warte ja sakiliste lehtedega, öied wioletid punaste täppidega, pööriseks koondatuna. Kaswab umbrohuna aasadel, põldudel, aiapeenrail.

Arstirohuks tarwitatakse fogu taime wärskelt ja kuiwatatult, mis öitsemise ajal foguda.

Bunanditee (15—20 gr. klaasi wee pääle päewas lonkshaawal) annab söögiisu, ajab higistama, puhastab werd, suurendab naha tegewust, leiab tarwitamist weel wesitöwe, kollatöwe, näärmetöwe puhul.

Bunandikeedis ja wärskelt taimist wäljapigistatud mahl on filmade põletiku ja punetuse wastu.

Mahlast walmistatakse tinktuuri, mida weega lahjendatult mõõdukalt tarwitada.

## **Pärn** (*Tilia grandifolia* Ehrh.).

Kõigile tuntud lehtpuu. Tema õites leidub suhkrut ja eetriõli. Ta annab würgale mesilasele magusat mett. Kollakas pärnameisi on väga häa toiduks kui ka arstirohuks.

Pärnaõietee ajab hästi higistama, seepärast väga soovitam juua külmetamise järele ja külmetushaiguste nagu nohu ja kõha puhul; kergendam abinõu ka wesi tõwe ja kahwatõwe korral.

Pärnaõiewesi, välispidi pesemiseks tarwitatud, on häa näoplekkide ja silmahaiguste vastu.

Reedis õitest waigistab pääwalu.

## **Põldosi** (*Equisetum arvense* L.).

Õ i l d e u s k.

Põldosi on pika sirge sõlmilise warrega taim, sõlmekohtadelt kasvawad rattakodarate-taoliselt laialiminewad lehtedeta harud; kasvab põldudel umbrohuna.

Arstirohuliseks otstarbeks korjatakse taime maapäässet oja. Korjata juuli kuul.

Põldosjatee (10—15 gr. 1 liitri wee pääle) parandab neeruhaiguse, kaotab neerukiwindid ja kusemistakistuse, on häa südamehaigusele, maksahaigusele, wesi tõwele ja jooksjale. Põldosi sisaldab räniollust, mis tugewdab kopsufudesid, seepärast kasulik ka tiisikuse puhul. Ka wanned on kasulikud. Soe wann parandab mädanewad haawad ja külma wigastused.

## **Kaudrohi** (*Achillea millefolium* L.).

W e r i h e i n.

Kaudrohi on umbes jalaförgune, haruliste wartega, tumeroheliste kaherordselt sulgjaoliste lehtedega, walgete üheförguses kobaras õitega taim, mis kasvab kuuwispaiigus nagu põllupeenrail, teede ja aedade ääres.

Kaudrohi on wana tuntud rahwalik arstimiswahend. Ta sisaldab muu seas kibemaigulist ekstraktainet, mis temale annab omapärase arstimiswõime. Tal on

kosutam ja kokkutõmbam omadus, seega on ta were- ja limavooluste ning organisminõrkuse vastane rohi. Säälijuures ta ei avalda mingit kahjulikku mõju.

On saadud vähem haam, tuleb noppida raudrohu lehti või õisi ning siduda haawa pääle ja weri jääb seisma. Teda võib panna ninna, kui nina jookseb werd. Hää on, kui teda siduda ka raiade, paisete ja põletishaawade pääle. Minult ettevaatust, et taimeosad puhtad oleksid!

Wärskest kui ka kuivatatud raudrohust tee mõjub pehmendamalt ja parandamalt kui on kõha, rinnahaigus ja rinnust tuleb röga ja werd, kui on tiisikus, kõhukorratus, puhutus, maksja-, neeru- ja põiewead, pisted ja krambid, joetõbi, külmetushaigus, werewaesus, kui on naistehaigus nagu puudum, rohke või walus menstruaatsioon, hüsteria, walgewoolus, kui on närwilikud pääwalud, lihase- ja liigesejooksja, kui lastel on leetrid ja sarlakid.

Raudrohuwesi on hää pesemismahend, et arstida lõhkenud käsi ja rawida näonahka.

Raudrohukeedisega niisutatud mähised on terwendamad haawale, paisete ja paistetusele.

Raudrohumannid mõjuwad karastamalt ning kosutamalt ja on iseäranis kasulikud nõrkade närwidega haigeile ja jooksjahaigeile jne.

## Sibul (*Allium cepa* L.).

Sibul annab toidule hää maitse, aga ta on ka arstirohi. Ta omab kibeda lõhna ja maitse, mis tuleb temas leiduwast eetriõlist. See ollus kisub silmadest wee wälja ja paneb naha punetama. Ta ärritab kehakudesid, seetõttu mõnel juhtumil wäga kasulik.

Ta on nuusutusrohuks minestuse ja hüsteeriliste krampide puhul. Range oksendamise wastu pannakse sibul kaenla alla, laste kusekinnisuse puhul kubemesse. Tuha sees küpsetatud sibulate hauded on hääd kaelapaisete ja katarrilise kaelahaiguse wastu. Paisete lahtimineku edenda-

miseks pannakse haudena pääle toorelt puruks hõõrutud wõi pudruks keedetud sibulad. Rülmarakkudest kattiseid käsi ja jalgu määratakse sibulakaapega; walu annab järele ja rakud hakkawad paranema.

Sibulate söömine toorelt on ärritaw närwidele ja seedimisorganite ilanahtadele. Mõnel juhtumil on see kasulik, teisel liigne wõi kahjulik.

Sibulamahl suhkruga on kõha, hingeldamise ja häälekähijemise wastu.

Sibulatinktuur (walmistatud 1 osa sibulat 4 osa wiina) 10 tilka korraga, päewas 3—4 korda, on seedimis- korratuse ja kõhuwalu wastu. Tinktuur meega on häälekõha wastu.

### **Sookail** (Ledum palustre L.).

Sookaer, jookikas.

Raunis kõrge wänge lõhnaga põõsastaim, lineaalsed nahksed lehed, walged õied. Kaswab kõrgeis turba- põh- jaga rabades ja jõodes.

Tuntud rohi koide ja kirpude wastu.

Sookailudest wannid on hääd jooksjahaigetele.

### **Soolikarohi** (Tanacetum vulgare L.).

Rainwars.

Pika warrega, lehed nagu sõnajalal, pruunkollased õied korwõisikus, wänge lõhnaga; põllupeenrail, kraawikal- dail jne.

Arstirohuks tarwitatakse õitsemise ajal korjatud lehti ja õisi, ning seemneid.

Soolikarohu-tee — 10 gr. liitri wee pääle — mõjub hästi nõrga seedimise, kramplike haiguste, kehawalude ja takistatud kuupuhastuse puhul, ja weel kõhuusfide wastu. Nende wäljaajamiseks keedetakse tee soolikarohust ja koi- rohust, mõlemaid ühepalju. Seda juuakse hommikul ja õhtul üks tund enne sööki tasjitaies, kusjuures ei tohi palju süüa.

Kõhuusfide wastu on hää ka õiepulber, mida lapse

wanadust arwešje wöttes 1–5 gr. mee wõi toiduga šišje anda.

Soolikarohutee on neerude tegewušt tafistaw rohi, šeepäraft tuleb tarwitamisel möödukas olla.



Soolikarohi.

### Sõnajalg (Filix.).

Misšugune on kõige parem woodi neile, kes kannatawad krampide, liigeswalu, reumaatilise hamba- ja pääwalu all? Kuivatatud sõnajala lehtedega täidetud alus-kott. Sõnajalg kõrwaldab need hädad ja wõimaldab kannatajaile täielikuma rahu. Pääle selle põgenewad kirbud ja lutikad woodišt eemale ega tule enam tagasi nii kaua, kui sõnajala lõhna on tunda.

Suur sõnajala juur, mis kaalub kuni 2 kilo, on kõige mõjuvam. Sellest tehtud jalavannid, mida 8—14 päevani tarvitatakse, arstivad kõige raskemad krambid ja liigesepõletikulised haigused. Ulenivannitus on veel mõjuvam ja parandab isegi päris wananenud haigusi.

Sõnajala juur, mis äädikas keedetud ja haigele kohale määratud, kõrvaldab kilpnäärme haiguse (krops), reumatismilised kangestused jne.

Sõnajala juur, äädikas keedetud ja mähistenatarmitatud, terwendab igasugused põletikud jalus, isegi veel siis, kui jalad juba siniseks paistetanud.

Sõnajala lehed, mis asetatud saabastesse, kõrvaldavad jalgade wäsimuse ja soojendavad jalgu. Järsku algawate reumaatiliste walude, liigesereumatismi, puusapõletiku (ischias) ja igasuguste liigesewalude korral too kohe wärskaid sõnajalalehti ja asetage need haigele kohale; walu esiteks juureneb ja pärast kaob täielikult.

Jala- ja säärekrampide puhul aitab juba üksainus leht, mis haige koha ümber seotakse. Kui külmetus ja läbitõmbus on mõjunud kuulmisele ja kui selle juures on tunda reumaatilist walu, siis topitagu padjakotti sõnajalalehti ja magatagu sellel, siis saab kuulmise peagi tagasi. Kuid sõnajala eosed mõjuvad veel paremini, kui neid marlist kotikesega kõrwa asetada. Sõnajala eosed asetsewad lehe allpool küljel eospaunakestena, mis walmimise järele langewad maha.

Talwel tarwitatakse sõnajalatinktuuri siis ehõõrumiseks, mida walmistatakse järgmiselt: toored lehed lõigatakse peeneks, pannakse klaaspurki, kallatakse piiritust pääle,



Sõnajalg.

kaetakse hoolikalt päält finni ja lastakse 6—7 päewa päikese käes wõi mujal soojas seissta. Sellejärele kallatakse piiritus pääle ja tinktuur ongi walmis.

Kuua sõnajalg on mürgine, siis wõib teda seespidisels arstirohuks tarwitada ainult arsti sellekohasel juhatusel.

Rõige parem liik on maarjasõnajalg (*Aspidium Filix*), millel sulgjaolised, palmisarnased pikad lehed. See sõnajalg kasvab niiskepõhjalisel maal ja teda istutatakse ka aedadesse ilutaimena.

### **Tafjas** (*Lappa officinalis* All.).

Umbrohi suurte juurlehtedega ja pika kõwa warrega, mille küljes formõisifikud offkaliste kerakesstena, mis möödaminejaille külge jääwad. Kaswab teede ääres ja prügihunnikute juures.

Arstirohuks tarwitatakse pääasjalikult juuri.

Tafja-tee ajab higistama, soowitaw juua külmetuse puhul, kiirendab neerude tegewust, on maopõletiku ja paisete, lihase- ja liigesejooksjaja ning pääwalu vastu; pää pesemisel kaotab kõõma, sammaspooliku, edendab juufsekaswu; niisked mähised parandawad paiseid ja mädanewaid haamu.

### **Tamm** (*Quercus pedunculata* Ehrh.).

Selle tugewa ja toreda puu kõigis osades leidub terwistawat jõudu, mis seisneb parkhappes.

Tamme lehilt ja koorest walmistatud keedis pesemiseks ja wannitamiseks on abi tulehaawade, külmanud liikmete, mädapaisete, nahahiguste, lõhkenud käte, haudunud keha ja jalgade jaoks ning higistamise vastu.

Tammekooreweega mähised on hääd näärmepaistetuise nagu kahepoolsete jne. vastu.

Tammekooretee — 10 gr. kuiwa koort 1 klaasi wee pääle — mõjub südant kosutawalt ja werejooksu walgistawalt, seepärast tarwitatakse soolte- ja maowerejooksu, weresülitamise ja õksendamise puhul, samuti kõhulahtisuse, soetõwe ja rohke kuupuhastuse puhul.

Tammetõrukohwi wähehaawal tarwitatuna on arstirohi inglishauguse (kaswatab luud), kroonilise kõhulah-tisuse ja weremaesuse wastu.

### **Tedremanan** (Patentilla tormentilla.).

Lehed — kolme wõi wiie jaolised sõrmlehed, õied kollased, nelja lehelised ja seisawad pikkade rootsude otsas, juurikas jäme, puine, seest punakas; leidub aruheinamail, metsa äärtel jne.

Arstirohuks tarwitatakse juurikat, millest walmistatakse tee, tinktuur ja pulber. Ta kõrwaldab kehast mrükained ja on kõhuhaiguste wastu, takistab seesmised werjooksud.

Reedisega mähised ja tinktuur on hää haawale.

### **Teeleht** (Plantago major L.).

Rohttaim maapinnal laiaili minewate lehtedega, milledest keskelt tõuseb üks wõi mitu peent painduwat wart, mille otsas kollakasroheline pikk kõwa õispää; kaswab tee ääres jne.

Teelehe-tee on üsna hää kõiksugu limanemiste wastu, puhastab werd ja soodustab sisenõrestusi, seepärast terwislik tarwitada kõha, kopsukatarri, palawiku, nõrga põie, kõhulahetisuse, maolimastuse ja kahwatõwe wastu ning suud loputades hambawalu wastu.

Mahla saadakse wärskete lehtede hõõrumise teel, mida sellejärele läbi puhta marli wõi linase riide pigistatakse. Seda mahla wäheste meega segatult wõetakse sisse 2—3 teelusikatäit korruga, paar korda päewas, kopsulimastuse (rõga) puhul.

Haawad paranewad selle mahla abil kiiresti, samuti kaitses see weremürgituste wastu.

Puruks hõõrutud lehed pääle seotuna on terwendawad paisetele ja nahawigastustele.

## Uvaleht (*Menyanthes trifoliata* L.).

Soomail kaswaw, ilusate walgete wõi roosade õitega lill, kolmejaoliste lehtedega, mis oalehtede jarnased.

Arstirohuks tarwitatakse lehti, mis tuleb õitsemisajal korjata ja korralikult kuivatada.

Uvalehetee (15 gr.  $\frac{1}{2}$  liitri wee pääle) arstib seedimisorganite nõrkuse ja kaotab seedimisjõuet, pääle selle palawiku ja rinnahaigused.

## Walge emanõges (*Lamium album* L.).

### P i i m n õ g e s.

Umbes jalatõrgune sirge neljatahulise warrega, lehed südamekujulised karwakestega kaetud, walgete huulõitega; kaswab aedades, põllul, wõsastikus.

Arstirohuks tarwitatakse ainult õisi.

Emanõgesetee — 10 gr. liitri wee pääle 1—2 tass päewas — on tuntud abinõu hingeldamise, kõhuhäiguse, kusetahtuse, walgetejooksu, werejooksu, werewaejuse ja kuupuhastuse korratuste wastu ning kange tee aur kõrwawalu wastu.

## Waremerohi (*Symphytum officinale* L.).

Kaunis kõrge ja tugew rohhtaim, karwaste lehtedega ja warrega, lehed warrele asetatud tõusewringiliselt, kusjuures ülemised järjest vähemaks jääwad, punased wõi walfjaskollased torukujulised ripakil õied, juur tugew haruline; kaswab weelõikude ja ojade kaldal, niiskeil soomail.

Arstirohuks tarwitatakse waremerohu juurt, mida kewadel wõi sügisel koguda.

Waremerohu-tee wõi keedis mõjub waluwaigistawalt, pehmendawalt, tarwitatakse maohaawade, kõhulähituse ja hingamiselundite katarri wastu.

Waremerohu-keedisega niisutatud mähised on häa abi haawadele; muljumise, torkamise, kuffumise wõi pigistamise läbi saadud nahawigastustele.

## Wägiheina (*Varbascum thapsus* L.).

Üheksa wä g i n e, üheksa me h e w ä g i.

Slus kõrgekasmuline püramiidikujuline liham taim, wars ja lehed nagu wildiga kaetud, suured kollased diid püramiidikujuliselt warre ülemises otjas, kaswab kiwiseis päikesepaisteseis paigus.

Arstirohuliseks otstarbeks tarwitatakse lehti ja õisi.

Wägiheinadite-tee ajab higistama, vähendab erutust, hääks rohks külmetuse, hingelduse, rinnahaiguste, põiepidamatus, neeru- ja põrnahaiguse wastu.

Lehti pannakse haudunud jalgade pääle.

## Wõilill (*Taraxacum officinale* L.).

Wõilillel on hambulised juurlehed ja painduwa, lehtedeta warre otjas suur kollane õietutt, mis pärast muutub walgeks udujuleliseks haihtuwaks tutiks; katki murdes warrest immitseb piimataolist mahla. Wõilillega on maapind igal pool nagu üle külwatud. Ta wäärib tähelepanu ja tarwitamist arstirohuks.

Rõgu taimest valmistatud tee wirgutab organismi korralikule tegewusele, terwendab werd, puhastab kopse, seedimisorgaane, neerusid, maksa ja parandab nende wead. Eriti on ta hää seedimisorganite nõrkuse ja kõhufinnisuse wastu.

Nende haiguste korral wõetakse jisse ka mahla, mis pressitud wärskseist wartest ja juurtest, 5—6 nädala kestel kaks korda päewas, hommikul ja õhtul, 2 supilusikatäit korraga.

Mahl päält määrides terwendab ka nahahaigust.

Tarwitatakse ka wõilille-tinktuuri, milles mahla piiritusega pooleks, mõned korrad päewas 2—4 tilka korraga. Neeruhaiguse puhul tuleb teed paremaks pidada kui tinktuuri.

Kui mõnd haiget tähendatud määr üleliigselt erutab, siis tuleb mõõdukamalt tarwitada.

## Juhatus,

milliseid taimi mingi haiguse ravimiseks  
tarvitada.

**Saavad:** Arnika, hiirkõrv, krookisleht, kummel, mailane, näär, raudrohi, takjas, teeleht, waremerohi.

**Salwatus:** Arnika, kadak, leesikas.

**Sambawalu:** Krookleht, kummel, teeleht.

**Saudunud tehaosad:** Paiseleht, tamm, wägihein.

**Sigistamise, liigse wastu:** Balderjan, paiseleht, tamm.

**Sigistamiseks:** Kummel, punand, pärn, takjas, wägihein.

**Singelduse (astma) wastu:** Mailane, palderjan, emanõges, wägihein.

**Jooksja (reumatism), liigese-, lihase-:** Arnika, heinputk, kadak, kalmus, koirohi, mänd, naistepuna, nurmenukk, palderjan, põldosi, raudrohi, sookail, sõnajalg, takjas.

**Jooksja puusal (ischias):** Mänd, sõnajalg.

**Juuste väljalangemise wastu:** Arnikas, nõges, takjas.

**Jgemed walusad ja lahtised:** Kalmus, kükerpuu.

**Inglisshaigus:** Kalmus, tamm.

**Jsupuudus:** Kalmus, koirohi, kõõmned, maasapp, punand.

**Kaela- ja kurguhaigused, põletik, näärmepaistetud, häälekähisemine:** Arnika, heinputk, kummel, näär, paiseleht, sibul, tamm.

**Kilpnäärmehaigus:** Sõnajalg.

**Kopsukatarr:** Arnika, lina, mailane, paiseleht, teeleht, waremerohi.

**Kopsutiifikus:** Islandi sammal, lina, mänd, raudrohi.

**Krambid**: Heinputk, kuferpuu, kummel, mänd, naistepuna, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul.

**Rufekinnifus, kufemistakistus**: Nöges, sibul, põldosi, emanöges.

**Rõhu lahtistamiseks**: Paakspuu, lina.

**Rõhurikked, pisted, walu, puhutus, krambid, lahtifus, jne.**: Arnika, hiirkõrw, heinputk, Jõlandi sammal, kadak, fibuwits, kummel, kalmus, koirohi, kuferpuu, krookleht, lina, maasapp, naistepuna, näär, nöges, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul, soolikarohi, tedremaran, teeleht, ubaleht, wõilill.

**Rõhuusfid**: Koirohi, soolikarohi.

**Rõrwawalu**: Kummel, piparmünt, sõnajalg, emanöges.

**Rõõm**: Nöges, tafjas.

**Rülmanud tehaosad**: Sibul, tamm.

**Rülmetamise puhul**: Kadak, kummel, tafjas, wägihein.

**Rülmetushaigused**: Kadak, koirohi, kummel, pärn, raudrohi.

**Sangetõbi**: Palderjan.

**Lõhkenud käd, nägu**: Raudrohi, tamm.

**Leetrid**: Raudrohi.

**Nahahaigused**: Heinputk, kummel, maasapp, tafjas, tamm, wõilill.

**Nahawigastused**: Arnika, hiirkõrw, krookleht, teeleht, paisleht, waremerohi.

**Naistepuna, allkehawalu, kuupuhastusrikked, walgewoolus**: Arnika, hiirkõrw, heinputk, kalmus, koirohi, näär, piparmünt, raudrohi, soolikarohi, tamm, emanöges.

**Nakkushaigustest hoidumiseks**: Kadak.

**Neeruhaigused**: Kalmus, fibuwits, kuferpuu, leesikas, maasapp, mailane, naistepuna, näär, põldosi, raudrohi, wõilill.

**Rõhu**: Krookleht, pärn.

**Närwe rahustamisefks:** Kummel, maikelluke, nurmenuff, palderjan, piparmünt, raudrohi.

**Näärmehaigus:** Mänd, punand.

**Nöelamine mesilafelt:** Nöges.

**Nörkus, jõuetus:** Iislandi sammal, fibuwits, kummel, raudrohi.

**Maksahaigus:** Kadak, kalmus, kuterpuu, maasapp, põldosi, raudrohi, wõilill.

**Maopõletik:** Takjas, maasapp.

**Maohaawad:** Waremerohi.

**Minestus:** Palderjan, sibul.

**Oksele ajamisefks:** Leesikas, maikelluke.

**Oksendamise wastu:** Koirohi, sibul.

**Paised:** Arnika, kalmus, krookleht, lina, paiseleht, raudrohi, sibul, takjas, tamm, teeleht.

**Paistetud:** Kummel, lina, naistepuna, raudrohi.

**Paistetanud jalad:** Sõnajalg.

**Palawik:** Krookleht, paakspuu, teeleht, ubaleht.

**Põiehaigused:** Hiirkõrw, kadak, fibuwits, leesikas, naistepuna, näär, põldosi, raudrohi.

**Põiepidamatus:** Wägihein.

**Pääwalu waigistamisefks:** Krookleht, maikelluke, naistepuna, palderjan, piparmünt, pärn, raudrohi, takjas.

**Põletik:** Heinputk, krookleht, sõnajalg.

**Põletishaawad ja -willid:** Lina, naistepuna, raudrohi, tamm.

**Rinnahaigused, kõha, röga, walu:** Heinputk, Iislandi sammal, lina, mailane, mänd, naistepuna, nurmenuff, näär, nöges, paiseleht, pärn, raudrohi, sibul, teeleht, ubaleht, wägihein.

**Sapihaigus, põrnahaigus, kollatõbi:** Hiirkõrw, koirohi, punand, emanöges, wägihein.

**Sarlatid:** Raudrohi.

**Silmahaigused:** Krookleht, kummel, punand, pärn.

**Südamekloppimise waigistamiseks:** Kalmus, maikelluke, palderjan, tamm.

**Suulõhna, halwa kaotamiseks:** Kadak, piparmünt.

**Walud tehas:** Kummel, naistepuna, nurmenukk, palderjan, soolikarohi, sõnajalg.

**Wesitõbi:** Kadak, kalmus, leesikas, näär, nõges, pärn, põldozi.

**Wenitus:** Arnika.

**Werejooks ninast:** Hiirkõrw, maikelluke, raudrohi.

**Werejooks siseelundest:** Hiirkõrw, tamm, raudrohi, emanõges, tedremaran.

**Werejooks rinnust:** Hiirkõrw, raudrohi, tamm.

**Werewaesus, lahwatõbi:** Kalmus, koirohi, pärn, raudrohi, emanõges, teeleht.



Käesoleva raamatu koostamisel on tarvitatud kuulsate autorite nagu S. Kneippi, A. Dinandi, E. Zimmereri, Joh. Künzle j. t. andmeid.

## Sisuford.

	Lhf.		Lhf.	
Gesfõna . . . . .	3			
Arstirohutaimede torjamisest . . . . .	5			
Arstirohutaimede tarwitamisest . . . . .	6			
Taimede arstirohuline wäärtus . . . . .	8			
	Lhf.		Lhf.	
Arnika . . . . .	8		Palderjan . . . . .	22
Siirkõrw . . . . .	9		Paiseleht . . . . .	22
Heinpuft . . . . .	9		Paakspuu . . . . .	24
Islandi sammal . . . . .	10		Piparmünt . . . . .	24
Kada . . . . .	10		Punand . . . . .	26
Kalmus . . . . .	11		Pärn . . . . .	27
Ribuwits . . . . .	12		Põdofi . . . . .	27
Koirohi . . . . .	12		Raudrohi . . . . .	27
Kukerpuu . . . . .	13		Sibul . . . . .	28
Krookleht . . . . .	14		Sookail . . . . .	29
Kummel . . . . .	15		Soolikarohi . . . . .	29
Kõõmned . . . . .	15		Sõnajalg . . . . .	30
Lina . . . . .	16		Satjas . . . . .	32
Leesikas . . . . .	16		Samm . . . . .	32
Maasapp . . . . .	17		Tebremaran . . . . .	33
Mailane . . . . .	17		Teeleht . . . . .	33
Maitelluke . . . . .	18		Uvaleht . . . . .	34
Mänd . . . . .	19		Walge emanõges . . . . .	34
Maisstepuna . . . . .	19		Waremerohi . . . . .	34
Nurmenuff . . . . .	20		Wägihein . . . . .	35
Näär . . . . .	21		Wõdilill . . . . .	35
Nõges . . . . .	21			

A-10009