

TERVISTAVAD

KOOLUMAA

TAIMED

Rindler



LIIA



5. TR

MUJUVAID

TAIMROOHTE

A-10810

Duplum

Reinh. Vinkler

Tervistavad  
kodumaa taimed

Mõjuvaid taimrohte haiguste vastu

—  
Lisa: SILMADIAGNOSTIKA jne.  
—

**Uusima arsti- ja rohuteaduse alusel**

5. TÄIENDATUD, ÜMBERTÖÖTATUD TRÜKK

A. K A D A K S O O KIRJASTUS, TARTUS 1937.





7369

käesoleva kirjutamisel on tarvitatud paljuid uuemaid arsti- ja robuteaduslisi tunnustatud teoseid ning muuseas järgmiste teadlaste uuringuid ja teoseid: DINAND, KNEIPP, KOMAROV, KÜNZLE, MEIER, PASHKEVITZ, SURYA („Pflanzenheilkunde“), DRAGENDORFF („Die Heilpflanzen der versch. Völker u. Zeiten“) GUTTMANN („Medizinische Terminologie“), VILLARET („Handw. d. gesamten Medizin“), BROCKHAUS'i, MEYER'i ja EESTI entsüklopeediaid, „Klinisches Rezept-Buch f. prakt. Ärzte,“ „Das grosse Homöia-Buch,“ „Botanischer Bilderatlas“ (HOFFMANN-DENNERT), „Kodumaa taimed I“, „Rohuteadlane“ (ajakiri), „Pharmacia“ (ajak.), Latvijas ārstu žurnāls (ajak). „Latvijas Farmācijas Žurnāls“ (ajakiri). „Māģības Grāmata Drogistiem j. t. Peamiselt Eesti, Läti, Saksa ja Inglise ülikoolis tunnustatud teaduse kohaselt.

# Saateks

Tervis on loodusega kokkukõlasolek. Loodusseaduste kohaselt elaskeldes — kasustades päikest, õhku, vett ja parajalt loomulikku toitu, tehes parasmääraselt liigutusi, pidades puhtust ning evides hingerahu — võime olla terved. Ent see ei võimaldu pahatihti. Muide inimkond on juba üldse rikestunud, närbunud. Ja puudub toit, milline pika-peale ei jätaks rakesse ainevahetusprodukte, elutagemit, mis raku ainevahetust soigutab ning lõppeks seismab. . .

Vast kummatigi leidub looduses mingit elueliksiiri? Oh, paraku mitte! Aga siiski leidub mõningais taimis tsi-pakene mingit selletaolist. Jaa — eks ju küll iga taim saada, moodsa füüsika järele, endast elektroonse pinnapingena «elukiiri», oodkiiri, mis on erisugused vastavalt taime liigile ja elutegevusejõule.

Arvatakse, et osates ju keemiliselt lahutada algaineiks ravimtaimi, olevat võimalik toota ka samaseid arstimeid kunstliselt-keemiliselt. Hüvake küll, aga miks



keemikud ei pane kokku noid algaineid taas elavaks taimeks? Ah, seal puuduvad «midagi». Na — ent see «midagi» ongi too tervestusvõim, see, mis teeb vahe orgaanilise ja anorgaanilise vahel. . . Taimed, orgaanilised arstimid, kui elavlooduse osad — millised on seotud üksteisega ja moodustavad teatava kokkukõlase terviku — on ka kokkukõlas meie elava organismiga, olles seega loomulikuimad.

Ent muidugi ei tule ka põlata anorgaanilisi arstimeid, kui arst (doktor) seda vajaliseks peab. Sest pahatihtigi meil ei leidu vastavaid elusloodusearstimeid.

Natura sanat, medicus curat (loodus tervistab, arst hoolitseb). Selle vanaaegse tarkõna järele käivad praegusajal ka meie, eesti, tublid arstid ja, kui võimalik, käsitavad loomulikke ravimenetlusi ning taimarstimeid.

Seesinane raamat (mis koostatud uusima teaduse alusel ning puht-richt-raviteaduslikult on täiuslikem eesti keeles) olgu abiks taimrohtude hankimisel ja tarvitamisel, kui arst on hai-

guse ja selle rohud kindlaks määratud.

Aga ära jää lootma ainult rohtele, vaid haigusist hoidumiseks :

*Ära eales ennast puhastamast väsi ;  
pese kogu keha, suud ja tihti käsi !*

*Päikeskiiris kattetult sa tihti ole.*

*Elutuba olgu ikka päikse poole.*

*Et ka kopsud järjest saaksid puhast õhku,  
sellele sa pane alatasa rõhku.*

*Katteks olgu hõredad ja soojad rõivad ;  
hülga kõik, mis nahka ummistada võivad.*

*Igal päeval keha karastada seega,  
et end kähku üle hõõrud külma veega.*

*Igal päeval kehaliselt liigu, aga —  
öösel tundi seitse sügavasti maga.*

*Ära võta sisse mürke, alkoholi.*

*Närvinaudingule ära anna voli.*

*Murest, vihast ääva end ka hoida ! —*

*Õieti ja loomulikult ennast toida :*

*Näljajaasti olles ainult sööma hakka,  
aga enne isu kadu sellest lakka ;*

*ebapuhast, väära end sa söömast keela ;*



ainult leiget sööki-jooki sisse neela ;  
kõike süljes segistaädes peeneks näri. —  
Tõve puhul kohe arstilt nõu sa päri ! —

Reinh. Winkler

## Ravimtaimede korjamisest ja kuivatamisest.

Kõigepäält peetagu meeles, et korjata võib vaid neid taimi, milliseid kindlasti tuntakse (muide, kui leidub mitmeidki kihvtiseid taimi). Vastasel korral ostetagu apteegist (kus peab olema pea kõiki käesolevas esitatud taimrohte).

Ravimtaimi tuleb õigel ajal korjata ja kuivatada. Korjatagu (kuival ilmal) õisi nende noore olles (pärast puhkemist), lehti õitse-eel ja õitsel, kogutaime õitseaja alul, kasve ja punge enne puhkemist, koort mähja-ajal, marju valminult, seemneid pisut enne küpsusvalmist, juuri ja juurikaid varakevadel lehestumise eel või hilissügisel lehtede närtsumisel.

Kuivatada tuleb nii, et taimesse ollused alles jääksid — taime loomuliku värvi peagu alles jäädes. Kuivatatagu soojas, vilus, läbitõmbavas kohas; mitte päikeskiiris. Terved taimed pandagu väikeste kimbena nõõrile, ladvad allapoole; õied ja lehed sõelule või hõreriidest raamele; juured ja marjad tuleksid õigupärast kuivatada kuivatusaparaadis, kuid võib ka alalises 30—40° temperatuuris pliidil, ahjus või viljakuivatises.

Alal boitagu õhukindlaid kastes, purges, kotes või pudeleis, kõigil nimed pääl. (Esitatavaid taimi võib müüa ka suuremaile ravimtaimede ladudele kui ka apteegele)



## Taimravimite (droogide) tarvitamisest ja valmistamisest.

Kõigepäält: ravimeid tarvitatagu vaid siis, kui teatakse kindlasti, mis haigus on. Vastasel puhul pöördutagu kohe arstile.

Ravimeid-drooge ärgu tarvitatagu mitte ülenormsel määral, mis kahandab tervistavat mõju, kui just suisa kahju ei too, ning võimalikult tühja kõhuga (parim vast tundi paar enne, või kolm pärast sööma). Esitatud määdest peetagu kinni. Kui mõne droogi man puuduvad määded, siis võetagu 5—10 g  $\frac{1}{2}$  l veele.

Annuste määr:

20—60-aastaseil	—	täisannus
1	—	$\frac{1}{20}$ — $\frac{1}{10}$ täisannusest
2—3	—	$\frac{1}{8}$ „
4—5	—	$\frac{1}{6}$ „
6—8	—	$\frac{1}{4}$ „
9—10	—	$\frac{1}{3}$ „
11—14	—	$\frac{1}{2}$ „
15—19	—	$\frac{3}{4}$ „
Üle 60	—	$\frac{2}{3}$ „
Nõrgul täisealisil	—	$\frac{2}{3}$ „
Kuuvere-ajal	—	$\frac{1}{2}$ „

Valmistada võib igaüks ka koduselt järgmisi drooge:

Tee (Species): peenestatud õisile või lehile valada kindlakaanelisse nõusse tulikeeva vett peale ning lasta tõmbuda palaval pliidil 10—15 min. Kange tee saavutatakse kuni 10-minutise keetmisega. Juured, marjad ja seemned (katkistatud) lasta liguneda külmas vees, siis panna keema 5. minutiks.

Teed tarvitatagu ikka värskelt, ja tal on parim mõju, kui võtta umbes iga poolteise tunni tagant vaid mõni suutäis.

**K e e d i s** (Decoctum): taime puiseile-kõvule õsile valada 1 osa kohta 8—10 osa vett, lasta kiia 5 min. ja tõmbuda  $\frac{1}{2}$  tundi; siis kurnata ja juua soojana.

Keeduks olgu sellekohane nõu, võimalikult klaasist, portselanist või savist (parkainet sisaldavaid teid mitte plekknõus). Ja nõu olgu tingimata kindla kaanega, et keetmisel ravimolluseid välja ei auruks.

**E k s t r a k t** (Extractum): 1 osa taimosi 5 osas 40° soojas vees paar päeva seista lasta; kurnata; siis võib veel jäänuseile 5 osa vett valada, 12 t. tõmbuda lasta, eelmisele lisandada ja asetada tulele kuni keemiseni.

**T i n t u r** (Tinctura): 1 osa taimosile lisatagu 5—10 osa viina ja lasta, vahete-vahel loksutades, tõmbuda 20° soojas nädala kestes (siis filtreerida läbi vilterpaberi või kurnata).

**V i i n** (Vinum): taimosi lasta liguneda viinas nädala kestes.

**P i i r i t u s** (Spiritus): 1. osale taimosile lisada 5 osa piiritust ja lasta liguneda soojas poole nädala kestes.

**M a h l** (Succus): saavutatakse muidugi värske taime katkilitsumise teel.

**P u l b e r** (Pulvis): kuiy taim jahustada uhmrise hõõrudes.

**S a l v** (Unguentum): taime-mahlale või õlile segada võid või kookusrasva.

**Õ l i** (Oleum): tehakse vastava aparaadiga.

**S i i r u p** (Sirupus): mahlale või teele lisada mett ja keeta venimiseni

**K o m p r e s s**: Kangevõitu tees niisutada kokkupandud riie, mis panna haigele kohale.

Ravimite magustamine sündigu vaid meega (mis on ka ise eriline ravim).

N-B. Tarvitatagu, mõju pärast, ikka võimalikult mitut vastavat taime segi.



## 1. **Aaloe**, karusapp (*Aloe vulgaris* L.)

Kodumaal vaid aidkultuuris ja toas-potis kasvav üldiselt tuntav ja kasvatatav ilu- ning ravimtaim, milline kõlbab droogiks (sisaldades aloiini ja vaiku) tervikuna igal ajal, ja nimelt järgmiselt:

Tee — 10 g 1 l veele 3 kl. p. — ravib mõjuvalt kroonilist sooltenõrkust, kõhukinnisust, ummuksust, kõhukelmepõletikku ja jooksvat; ühtlasi — segatuna lodjapuuõitega — aitab tõkestada kollatõbe.

Pulber — 2 tl. p. — mõjub samuti, eriti kõhukinnisuse ja -mädivkõntsa puhul.

Keedis — pooleks v., või  $\frac{1}{4}$  kg  $\frac{1}{2}$  meega keeta püdelaks massiks, 7 spl. p. — on tervistusteguriks tiisikuse puhul.

Tinktuur ja mahl või lõhestatud leht — hõõrudes või mähisena — ravib põletis-, mäda- ja lõikehaavu, putukate pisteid ja mädapaiseid.

Silmaveena (pestes) — paar tl. kl. keevale veele — mõjub hästi rähmaste silmade puhul.



## 2. **Aedvaak**, suuralant, aaslauk, hopsajuur (*Inula Helenicum* L.)

Metsikus rammusapindses, meie-maal päämiselt aias kasvav kuni  $1\frac{1}{2}$  m kõrge, tugevate varte, altküljest pehme karvaliste lehtede, suurte, ümmarguste õiskorvikute ja helekollaste õite ning lihava porgandja juurega mitmeaastane taim, millise juured evivad ravimaineid inuliini, eeterlisõli ja heleniinkampveri näol.

Tee — 15 g  $\frac{2}{3}$  l v. 2 kl. p. spl. haaval — mõjub kõha, läkakõha, kopsukatarri, hingetorude limastuse, nõrga neerutegevuse

ja jooksja ning kopsutiisikusegi puhul. Samuti mõjub (2 tl.) juurepulber. (Rahva tõendusel tõkestavat ka enneaegset sünnitust.)

Tinktuur (3 tl. p.) — nõrga seedimise ja kõhuvalude kui ka osalt kollatõve vastu.

Mähised (keedisest) — paiseile ja sammaspoodikuile.

### 3. **Allikakress**, vesikress, kaevukress (*Nastrutium officinale* R. Br.).

Allikais, kraaves, ojades kasvav pika, õõnsa varre ja tumerohkate siledate lehtede ning valgete õitega kuni  $1\frac{1}{2}$  m pikkune vesitaim, millist korjatakse droogiks tervikuna õitseajal, juulist augustini.



Tee — 2 kl. p. — on halva vere, põiekatarri, näärmetõve ja nahahaiguste vastu.

Mahl — 2 spl. 3 × p.; mitte rasedusel — aitab kopsu- ja kõhulimastuse, skorbuudi, vesi- ja kollatõve puhul.

Lehed lõmastatult õlis ja äädikas segatud — kõhuusside vastu lastel.

Salv või lõm. lehed — tulehaavule.

Segu: allikakressi-, ubalehe- ja merisalatilehti (100 g tühja kõhuga päevas) — verepuhastusravim.



#### 4. **Arnika**, ernitsarohi (*Arnica montana* L.).



Aasa- ja kingunõlvul kasvav sirge, karvase varre, pikerike keeljate lehtede, kollase rosetja korvõisiku ja lühikese, jämeda juurega tuntud ravimtaim, millise õied (juulist aug.) ja juured sisaldavad arnitsiini, eeterõli, vaiku ja mõru-parkaineid.

Tee — 12 g 1 l v., 2 kl. p. — mõjub organismile elustavalt ja ravivalt seedehäirete, nõrga seedumise, kõhupaistuse, puhutuse, kõhukelmepõletiku, kopsupõletiku, neerunõrkuse, jooksja ja halvatuses puhul. Mitte ülemäära.

Tinktuur — 60 tlk. p.  $\frac{1}{4}$  l v, lonksuhaaval — aitab parandada kõhu- ja soolteilanahku, kõhuvalu, kõhukrampe, kuid mõ-

jub hästi ka kõhuvenituse, rinnaalusevalu ja oksenduse vastu.

Kompressid või hõõrüngid tinktuurlahusega (4 spl. 1 l v.  $\frac{1}{2}$  t. tagant) ravivad haavu, pigistusi, muljutisi, mädapaiseid ja mõjuvad hästi jooksja ning halvatusesgi puhul.

Kuristusveena (40 tlk. 6 spl. v.) häälekähisusel.

Salv — väikehaavade, marrastise, päakõõma ja juukselanguse puhul.

#### 5. **Emajuur**, isujuur (*Centiana lutea* L.)

Ümmarguse, sileda, sirge varre, pikerike munajate lehtede, kollaste õite ja punaka paksu, pika (kuni m) juurega mitmeaastane taim. —

Juurte-tee — 10 g 1 l veele, keetes 3 min., supilusikahaaval paari tunni tagant — mõjub nõrga see-



dimise, kõhukatarri, isupuuduse vastu. Võib võtta ka pulbrina 1 g korraga.

Tinktuur — 20 tilka mee või veega — mõjub hästi halva seedimise, kõhukatarri, usside, kahvatõve, südamepöörituse ja näämetõve vastu. Samuti mõjub isujuureviin.

Ekstrakt — 15 tilka mitu korda päevas -- parandab halba seedimist ja kõhukatarri.

Kompressid mahla või ekstraktiga mõjuvad hästi mädahaavule.

## **6. Hanijalg**, vererohi, roosirohi, seapohl, taevaredel (*Potentilla anserina* L.).

Kollaste, üksikultseisvate õite, katkestunult-sulgjate, juurmiste lehtede ja pika roomava varrega teeäärise ja karjamail leiduv 15—55 sm kõrgune taim, millise kogu maap. osa korj. droogiks, maist j.

Keedis mõjub hästi jooksja, südamehaiguse, pistete, kõhulahtisuse, verejooksu kui ka kõha (eriti hobuseil) puhul.

Essents — 6 tlk. p 4 × — on ravimiks valgete voolusele.

Mahl või hautis taimest mähisena roosi peale.

## **7. Hapuoblikas**, (*Rumex acetosa* L.).

Korj. kogu taime juunist aug. (Sisaldab rumitsiini). Värskest (ka supina) kasulik skorbuidihaigetele.

Pulber (juurist) — 1 tl. on häa kõhulahtimisvahend.

Mahl (võides) lahutab päävalu ja palavikku, kuid (süües mee või veiniga) mõjub hästi ka maksa-, kollatõve ja raske kuuverendi puhul.

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

Niiskeis paigus kasvav kogusarikaliste perekonda kuuluv taim. Surmputki moodi, kuid ümmarguse varrega (es. kand.), sarnleb kikkaputkele, ometi nõrgema lõhna ja maitsega. Öied, lehed (aug. sept) ja juured on hääd droogid, sisaldades angelikahapet, palderjanihapet, eeterlisõli, vaiku ja mõru-parkaineid

Tee — 2 kl. p. 4 × — on mõjuvaks ravimiks südame-, rinna-, kopsu-, (paise, -limastuse) ja maksa-haiguste, jooksja, hüsteeria, kõhuvalu, seedehäirete, puhutuste ja kõhukrampide vastu. Segatuna tamme-koore ja koirohuga aitab tõkestada kõhuvähktõve.

Pulber (juurist) — 3 × p à 1 tl. mõjub kõhukrampide, pistete ja kaelahaiguse ning pähe puistates täide vastu.

Tinktuur — 25 tlk. p. — on kõha, neeruhaiguse, venituse, liikmete-värisemise, solkmete kui ka kõhuvalu ja kuuverendi raskuse puhul.

Keedis (juurist, ka seemneist) on seedenõrkuse, kõhuvalu, krampide, suhkrutõve ja (määrides) sügeliste-kärnade vastu. Ülihää ka loomile seedehäirete ja puhutuste korral.

Kuristusveena (juureteest) mõjub hästi kõrihaigusele ja puhastab limast.

## 9. **Hiirekõrv**, luuvalurohi, seaköömen (*Capsella bursa pastoris* Moench.).

Üheaastane ristõieline valgete pisiõite ja ümberpööratud südamekujuliste kaunuga tuntud põlluumb-rohi, millist korjatakse tervikuna kogu suve. Mõjukas ravim oma ergotiini ja ergometriini sisaldava mõjuolluse poolest. Mitte ülemäära võtta.

Tee — 12 g 1 l v., 2 kl. p. — või pulver (2 g p.) vaigistab haiglasrohket kuuvereoolust ning tarvi-



tatakse tagajäekalt põrna-  
põletiku, põie- ja neeru-  
kivindite, verdkusemise,  
kopsu- ja maoverejooksu  
ning ninaverej. (külmalt  
ninna) puhul.

Tinktuur — 3 × p  
1 spl. — kollatõve, kõhu-  
valu ja kopsuverej. vastu.

Keedis on mõjuv  
lahtishaavule ja nahavi-  
gastusile; ninaverejook-  
sul ninna-



## 10. **Hobukastan** (*Aesculus Hippocastanum* L.).

Tinktuur lehist mõjub hästi läkakõhale. Samuti  
(eriti õitest) jooksja puhul (määrides).

Pulber seemneist (ka kohv) — kõhulahtisuse vastu.  
Kümbalusveena (koorest) mõjub rahutuile lastele.  
Vili (pääl hoides) häävutavat jooksjavalu.

## 11. **Humal**, harilik tapp (*Humulus lupulus* L.).

Tee (käbijaist emaditest, juulist aug.) — seede-  
rikete ja unepuude vastu.

Tinktuur (5 tlk) — jooksja ja isupuude vastu.  
Salatina noored võsud aitavad puhastada verd.

## 12. **Islandisammal**, põdrasammal (*Cetaria islandica* Ach.).

Rohekaspruun, haruline männikuis ja põhja-  
Euroopa mägedes kasvav nahkjas sammalpõõsake;



valgusepoolsed hõlmad on rohekashallid, teised rohekasvalged. Korj. (maist juul.) kogu maap. osa, mis sisaldab lihheniini.



Tee, keedis-leem ja sült (1 kl. 2 l v., või : 30 g 1 l v., keeta 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> t, lisades apelsinimahla ja mett) mõjub rahustavalt hingusorganeile ja soolte-ilanahule, on häaks ravimiks köha, kähisuse, kramplisköha, kopsulimamise, tiisikuse, kõhulahtisuse, isupuude ja kõhnuse-jõuetusegi puhul.

Pulber segi tammekoorega (1 tl.) mõjub läbi-jooksu ja kõhutõve vastu.

### 13. **Jalakas**, harilik (*Ulmus montana* With.).

Tee on ravimiks nahaplekele.

Keedis — mõjuv pehmendusabind nahakrobelikele.

#### 14. **Jooksjarohi**, luutõveroohi (*Ononis arvensis* või *spinosa* L.).

Roosade õite, piklike, väikeste lehtede, püstise, pikakarvse, oksise varrega kuni  $\frac{1}{2}$  m kõrgune taim liivaseil kohil, teede ja põlde ääres, millise juured sisaldavad ononiini, eeterlisõli, mineraale, valke, tärklisi, suhkrut, olles sellepärast hääks ravimiks.

Tee või keedisena (7 g  $\frac{1}{3}$  l v., 1 kl. 5 × p) — jooksja, luujooksja, põiekatarrri ja -kivide ning vesi-

tõve vastu, kuid tarvitatakse ka kuselekihutuseks ja tripperi puhul. Väliselt ekseemide ravimiks.



#### 15. **Kadakas** (*Juniperus communis* L.).

Kuigi va kadakast muide kuigisuurt lugu ei peeta, läheb kummatigi ta vastu mõne haige süda aiva soojaks, kuna ju selle okaspõõsaspuu kasvud ja marjad evivad tõhusat terviseväge mitme-setmegi ihuhäda puhul. (Korj. augustist okt.)

Tee (õitest, võsudest, marjust) —  $\frac{1}{2}$  l päevas, 7 korda suutäie-viisi — puhastab verd, ajab kusele ja higistama (olles hää külmetumisel) ning — 4 klaasi päevas — mõjub hästi kõhuveetõve, maksa- kui ka põiehaiguste ja kusekinnisuse vastu. (Teed võib teha ka marjust üksi.)

Marjad (*Fructus Juniperi*, nim. valmunud, mustjas-sinised) — 4–7 tk. päevas kuivalt närituna on väga hääd halva hingedõhu, isupuude, maonõrkuse, puhutuse, närvetuse ja kõhetusegi vastu ning —

7—12 tk. päevas — mõjuvad hästi veetõve, jooksva, luujooksva, neerupõletiku, põiehaiguse ja kuseorganite limamise puhul. Viinas keedetud marjad aitavad väljajata põiekive ja limatagemeid. — Nõrga kõhu puhul tehtagu kadakamarja-kuuri: esimesel päeval süüa 6 marja, teisel 7 jne. kuni 21. marjani, et siis taas mari-haaval vähendades tagasi jõuda.

Tinktuur (30 tlk. p.) on hää abind külmetuse kaitseks ja kõhu soenduseks ning nakkushaiguste puhul.

Kadaka-piiritus (15 tilka) ja (-sinep) supilus, on kõhurohuks, samuti algava reuma-valu vastu, määrides.

Õli (30 tlk. p. à 5, meega) aitab parandada hästi kollatõve, kõhuvesitõve, sapihaigust, ummukses neere, podagrat ja rikkes kuuverendust ning — päält määrides — mõjub hästi halvatusel, külmunud liikmete ning muskli- ja luujooksja puhul.

## 16. Kaer (Avena sativa L.).

Tee, keedis (kõrsist ja kliist, 3 kl. p.) mõjub teravistavalt hingusorganeile, eriti kõha, läkakõha, kurgukibeduse ja nohu vastu.

Tinktuur on hää unepuude ja erguhaiguse puhul.

Jahu (tummina) — segatult moorputke ja tee-lehejuuriga — mõjub verdpuhastavalt. Kaeratoit on üldse hüva, kerge toit. Muide imikuile kõhulahtistajaks (tumm).

Kümbalusveena (õlgist) hää jooksjale.

Toitravimina õige kasulik süüa kopsu- ja tiisikushaigeil iga p.  $\frac{1}{2}$  l vähehaaval kaeraterakeedist (kitse-) piimaga: pane potti  $\frac{1}{3}$  teri ja vala piima ääreni ning lase põhjalikult suletuna kiia ahjus 3 t., siis kurna ja lisa tublisti mett.

## 17. Kail, sookail, -kikas, -kaer (Ledum palustre L.).

Tuntud kangehaisukas kanarpikulistaim turba-põhjaseil mail. Tarv. kogu maapealset osa (Rosma-



rini silvestris); korj. suvel, õitsemisel. Sisaldab eeterlikku õli, parkhapet ja ledumka nprit (mürkne). Tõhus vannideks jooksva vastu. Tee on hääks uimastajaks hingetorude närvele sagedaste kõhahoogude puhul, on tuntud kui läkakõha, tiisikuse, luuvalu, skrofuloosi ja higistama ning kusele ajav abind. — Värskelt vahend koide ja kirpude vastu.

## 18. Kalmus, täter (*Acorus calamus* L.).

Uhkelt looklevate lineaal-mõõkjate kuni m kõrguste lehtede, varre tipus seisvate poolikujuliste õisikute ja kuullemiste rohekaskollaste õite ning kuni meetripikkuse, mehesõrmejämeduse, valkjaspunase, lõhnava, seest lumivalge juurega, seisvate või tasejooksvate vete madalail, mudaseil kaldail kasvav mitmeaastane võhaliste perekonda kuuluv taim, millise juured (*Radix Calami*) evivad tõhusat tervistavat väge. — Sisaldab: glükosiid-acoviini, eeterlikke õlisid ja kibeainet.



Tee — 15 g peenestatud juuri 1 l veele, 2 kl. päevas — mõjub isupuuduse, seedekorratuse, sooltelemamise, puhutuse, kahvatõve, luujooksva, näärmetõve, inglishaiguse, veetõve, põrna-, sapi- ja neeruhaiguste, südameklõppimise ning korratu kuupuhastuse vastu. Juure-tee koirohu ja põldosjaga segi parandab üsna hästi veetõbe.

Pulber —  $1/2$  g 6 korda päevas -- asendab ka teed.

Tinktuur — 10 g õli 1 l viinale 15—25 tilka päevas — on osutunud õige hüvaks kõhurohuks kui ka vanule haavule.

Krompress tee, tinktuuri või ekstraktiga on hää vähjamoodi paiseile.

Mahl karastab silmi.

Loputusvesi (essentsilahusest) — lahtiste, pehmete ja valusate igemete ning paha suuhaisu vastu.

Kümbalusveena — 5 l kanget teed vanni veele — on kasulik eriti laste rahhiidi ja näärmetõve vastu.

## 19. Kask (Betulae opec. varia.).

Kes ei tunneks seda kaunist puud — paistab teine kui noorik valges rüüs! Ja see tema uhke koor, noored lehepungad ja lehed sisaldavad mõjuvat betuliini, saponiini, parkollust ja vaiku.

Tee — pungid ja lehti 30 g  $\frac{1}{4}$  l v., 2 kl. p. — on ravimiks vesitõve, jooksja, podagra, kõhukrambi, põie- ja neeruhaiguse kui ka (väliselt) sügeliste ja kärnatõve vastu. Koore-tee mõjub hästi külmetusel ja (pestes) edendab juuksekasvu.

Tinktuur (pungist) on hää haavule.

Mahl mõjub kroonilise sammaspooles, ohatise kui ka kuseorganite haiguse vastu, kuid ka sellega määring on hää igasuguste nahahaiguste, eriti päakorpadete ja lubikärnade puhul.

Mähing värskel lehist on mõjuv jooksja puhul. haige osa paksult lehis kuni punetuseni.

Suits koorest mõjub kõrvavalu vastu: hoia kõrv tükikese suitseva tohiku kohal.

## 20. Kibuvits, orjavits (Rosa canina L.).

Õied (juunist j) ja marjad (sept) evivad mõjuaineina pektiini, suhkrut, park- ja sidrunihapet.

Tee — 4 spl. 1 l v. 3 kl. p. — mõjub neeru- ja põiekivide, kopsuhaiguste, astma ja kõhukrambi puhul.

Tinktuur (eriti koirohuga) 30 tlk. 3 × p. — on erutavaks, kosutavaks abindiks raugule ja jõuetuile.

## 21. Kirburohi, kirbuhein, tatarkasy (*Polygonum persicaria* L.).

Tuntud umbrohi põldel ja sopaseis paigus, 30—70 sm kõrge, sõlmsete varte ja rohekasroosade õitega, millist korj. terveni (juulist sept.).

Tee — 1 spl. 2 t. jär. — mõjub jooksja, vesiveresuse ning rinna ja kopsuhaiguste vastu, kuid ka kõhupõletiku ja vähkjate kõhupaisete puhul.

Mahl mõjub hästi marraskil ja haudunud nahale, mäda-haavule ja paiseile.

Kuristusveena — kaela- ja kõrisõlmepõletikel.



## 22. Koirohi, pälin (*Artemisia absinthium* L.).

Sirgete, hallikarvaste varte, kolmekordselt sulgjaoliste, pehmete lehtede ja väikesiks õiskorvikuiks koondatud sinakaskollaste õitega kõrgeil, kuivil kohil kasvav kuni m-kõrgune teravalõhnakas mitmeaastane tuntud taim, millise õitsvad ladvad ja lehed (*Herba Absinthii*) evivad mitmekesisest ravivõimetest, kuna sisaldab eeterlisõli, absinthiini, parkainet, mõruainet, orgaanilisi happeid. (Korjatakse juulist septembrini)



Tee — 10 g  $\frac{1}{3}$  l veele, lusika-haaval paari tunni tagant — mõjub seedimist-edendavalt, isuäratavalt, verdpuhastavalt ning aitab läbijooksu, puhutuste, kõhuusside, kollatõve, kahvatõve, lümfinäärmete kroonilispaiustuse ja kramplisoksensduse vastu; samuti — eriti hariliku tee kanguses juues kuni 1 l päevas vähehaaval — aitab külmtõve ja krampliku kuuvere puhul. — Heinputkega segatult mõjub parandavalt-kergendavalt vähktõve vastu. Kalmusejuuriga segatult aga kroonilise mao- ja seedenõrkuse vastu. — N-B. Mitte ülenormi võtta — toodab peapööritust ja lihaste-krampe.

Pulber — 3 korda päevas noatsatäis — mõjub nagu teegi.

Tinktuur — 35 tilka või 2 g päevas mitu korda — mõjub hästi kõhunäärmeile, on eriti isupuude ja kõhukrampide vastu ning nimelt kibuvitsatinktuuriga segatult (30 t. 3 k. p.) on kasulik pärast kõhubaigust.

Mahl 50 tilka p. meega — on hääks abindiks allkeha-valude, luujooksva, skorbuudi, skrofuloosi ja kõhutõve vastu.

Öli mõjub hästi maksa- ja kollatõve puhul; samuti aitab mürkseenist mürgistumisel.

Silmavesi — teega pestes (3 k. p) parandab nõrgad, rähmased silmad.

### **23. Kolmisruse** (*Bidens tripartita* L.).

Niiskeis paigus kasvav harulisvarriga lühirootsne kollaste korvik-putkõitega taim, millise õisi ja lehti korj. juulist septembrini.

Tee on üpris mõjuv rahude paistetusel, samuti laste verevaesuse ja skrofuloosi (ka vanne) puhul.

### **24. Kortsleht**, krooksleht, kurruleht, kastekauss, rabandusrohi (*Alchemilla vulgaris* L.).

Kollakasroheliste väikeste õite, ümmarguste neerjate 5 -9 bõlmsete varrelehiga varjukais, niiskeis pai-

gus kasvav 10—30 sm kõrge taimeke, millist korjata (septembrist oktoobrini) tervikuna.

Tee (3 kl., väheh.) mõjub hästi allkeha- kui ka välispõletike, sisehaavandite, mädanemiste, paisete, songa, kõhulahtisuse, päävalu, nohu, kõha ja tiisiku-segi vastu. Tee juurist aitab venituse, kõhuvalu ning palaviku korral, on hääks abindiks ka sünnituspa-liku kõrvaldamiseks (juues nädala kestes.)

Keedis, mahl, lõm. taim parandab haavandeid, pisteid, silmapõletikku, nahalööveid, koeranaelu, mädanemist, põletikke, umbtõve ja verejooksugi.



## 25. Kukehari, kukemari (*Sedum acre* L.).

Kollaste õite ja munajate paksude lehiga 6—12 sm pikk müürel, kivel, kingel kasvav taimeke, millist korj. (juunist j.) tervikuna.

Tee või keedis on mõjuv langetõve ja külmtõve ning vähktõve puhul.

Mahl on hää (sisse võtta kui ka määrida) vähktõve puhul; määring ravib nahahaigusi, pai-seid ja pääkärna.





## 26. Kukerpuu, kukispuu, parbarits (*Berberis vulgaris* L.).

Raiestikel ja ilupõõsana leiduv tugev okne paari m kõrgune põõsaspuu; helehall koor, kollane tüvi, teravahambsed lehed. Korj. õisi (mais), marju, noori lehti ja koort.



Tee marjust on põrna-, neeru-, maksahaiguse, kollatõve, kõhuvalu ja -krampide vastu. Juuretee (10 g  $\frac{1}{2}$  l v. on kusele-ajav ning hää ummoksuse, neerukatarri ja mädiva kõntsas puhul soolis. Lehetee ühes marjuga on skorbuudi arstim, ka kõhutõve vastu. Samuti moos marjust (sept.). Kooretee kõvendab hambaid, igemeid — kuristades.

Segu (võrdselt): kukerpuu, kadakamarju, kaselehti, koirohtu, raudrohtu — on maksahaiguse ravim.

## 27. Kummel (*Matricaria chamomilla* L.).

Igaüks peaks tundma seda hüvalõhnset valgete kroonlehtede ja kollaka, õõnsa õiskorvikuga taime, millise õied (maist aug.) eyivad ravimaineina glükosiide, eeterlisõli ja salitsüülhapet.

Tee — 2 spl.  $\frac{1}{2}$  l v. (ainult tõmbuda l.) — on mõjuvaks ravimiks allkehahaiguste, kõhurikete, kooliku, puhutuste, külmetamise, luujooksu, kõhukrampide, sisepalavuse, rikked kuuverendi, emakakrampide, pähe verekogumise kui ka (nimelt raudrohuga) kõh-



nuse või verevaesuse puhul; ühtlasi mõjub rahustavalt ja ergutavalt närvikavale, soonile, vaigistades valusid, ajades higistama jne.

Pesemine, kumblus, mähing on hää vanade nahahaiguste, roosi, visade haavandite ja silmapõletiku vastu, kuid ka blondjuuste säilitusabindina. — Loputus, kuristus (sageli, soojalt) on kurgukatarri ja külmast tingitud hambavalu vastu.

Pulber — ninna tõmmates — kõrvaldab nohu.

Puder õitest (marlikotikeses, soojalt) aitab paistetuste ja paisete (eriti kõrvapaisete ja hambapaise, vastu.

Kumblusveena on mõjuv pärast kurnavat haigust ja põduraile lastele.

## 28. **Kurgirohi** (*Borrago officinalis* L.).

Karedakarvane kuni  $1/2$  m pikkuste varte ja värskekurgi lõhnaga tuntud taim, millist korj. (juunist aug.) tervelt.

Tee — 3 kl. p. — on hääks rohuks kusekinnisuse ja põiepõletiku ning raskekuulmise vastu.

## 29. **Kurk** (*Cucumis sativus* L.).

Mahl on ravimiks ohatiste ja nahahaiguste vastu, soovitav (juues) ka vereköhimisel. Eüb kõrge D-vitamiini sisalduse ja suure baaside ülekaalu.

Iluravimina teeb naha kauniks; määrida pääle eriti pigmendiplekele ja tedretähile, ka halva ilma puhul.

## 30. **Kuusk** (*Picea excelsa* Link.).

Korj. noori kasve, okkaid, koort ja vaiku (igal ajal), mis sisaldab vaiku, tärpentiini, eeterlisõli ja parkhapet.

Tinktuur (vaigust) — kõhu- ja närvivalude ning jooksja vastu; kasvest, okkaist — mähisena puusa- ja luujooksjale.

Kümblusveena (kasvest, koorest) — emakaverejooksu, valgetevoolu, südamelaiumise ja närvinõrkuse puhul.

Aur (kooreteest, sisseh.) on hää kopsupõletiku, mina-, kurgu- ja kõrikatarrri korral.

### 31. Käpad (Orchis L.).



Aasul ja hõredais metsis kasvavad tuntud sõrm- ja ümmarmugulalised käpad on hääd arstimid. Nende noored valkjad juured (hilissügisel) pulbristatuna või keedisena osutuvad tõhusaks abindiks kangete mürkide läbi tulnud mürgistuste, kõhulahtisuse, mao- ja sooltekatarrri vastu.

### 32. Köömen, köömel, kümmel (Carum carvi L.).

Seemned (juul.) või pulber neist on ravimiks allkehalvade, krampide ja isupuude vastu. Aur (6 g 1 l v.) aitab kõrva- ja silmapõletikule.

Öli (25 tlk. p.) on hää isupuude ja kõhukram-  
pide kui ka — määrides — algelise rahhiidi vastu.

Tee — 3 g seemneid 1 l v. — mõjub puuduliku kuuverendi, halva mao- ja soolte-tegevuse, isupuude ja puhutuse puhul.

### **33. Kõrvits** (*Cucurbita pepo* L.).

Keedis seemneist on ravimiks põie- ja prostata (mehe eesnäärme) haiguste puhul. Seemnete söömine (100 tk. p.) väljab solkmed ja paelussigi.

### **34. Küüslauk** (*Allium sativum* L.).

Seesinane sibultaim on oma mõjult peagu samane „taimraadium“ kui sibul (vaata). Muide — kes peaks sööma liha, võtku manu ikka küüslauku; see väldib mädanemist, mida liha soolis ikka teeb. (Juudel, kes toimivad nii, on haruldane pimesoolepõletik, mis aga „meil“ nii levinud.)

Keedis (1 lauk keeta  $\frac{1}{2}$  l v. või piimaga, lis. 1 spl. lahj. äädikat või sidrunimahla) — klistiirina iga õhtu nädala kestes — on kangesti häa vahend maatusside kõrvaldamiseks.

Õli kaotab kõbuussid, ühtlasi toodab isu ja ajab kusele.

### **35. Leedripuu** (*Sambucus nigra* L.).

Korj. õisi (juun.), lehti, koort (mais) ja marju (aug.)

Tee — (õitest või lehist, 6 g 1 l v.) aitab kõha, kähisuse, külmetuse, valude, jooksja ja podagra ning (koorest) vesitõve, neerunõrkuse ja (mähisena) hiljutiste põletishaavade ning paistetuste puhul.

Marjad (pisut) lahtistavad kõhtu.



**36. Leesikas**, seapohl, kukemari, liivikas, linnukas (Arctostaphylos uva ursi Spr.).

Kuivaliivasepindses männikus kasvav väike, roosaõisne, puisoksne kanarpikulistaim. Sarnlev üldiselt pohlakale, erinev lebava varre ja valkja lehealusega.

Tee (suviseist õisist, lehist; 1 spl.  $\frac{1}{2}$  l v.) kroonilise põielimahnahapõletiku, neerukatarri, neerukivindite ja vesitõve puhul,  $\frac{1}{2}$  kl. vaid korraga.



### **37. Lepp** (Alnus L.).

Tee (noorist lehist) — halvatusse, puusavalu ja paisete puhul (ühtlasi lehemähiseid). Imetamise lõpetamisel võetakse ka piimatootumise tõkestuseks.

Noored lehed (mähisena) mõjuvad hästi haavule. Ning (kinga põhjas) vältivat jalgade väsimist.

### **38. Lina** (Linum usitatissimum L.).

Tee — 2 spl. seemet  $\frac{1}{2}$  l v. — on mõjuv kuiva kõha, kopsuhaiguse, tiisikuse, kõhukinnisuse (ka: 1 spl. seemneid), valude ja mürgistuse puhul.

Keedis aitab põiepõletiku kui ka tripperi korral.

Puder mähisena mõjub valude, paistuse ja paisete vastu.

Öli on hää kõhulahtimiseks ja vaserooste mürgistuse vastu. Pooleks lubjaveega — ülihää värsketele tulehaavule.

**39. Lodjapuu**, päris koerõispuu (*Viburnum opulus* L.).

Korjata koort, õisi (mais) ja noori kasve (süg.).

Tee (õisist, koorest) — emakast verevoolu ja valuka kuuverendi puhul.

Ekstrakt või pulber (koorest, pisut) — laste krampide ja hüsteeria vastu.

Kümblusvesi (kasvest) -- nahahaigusile, sügelisile, vistrikele.



**40. Lõhnakannike** (*Viola odorata* L.).

Tuntud lõhnakas lill, millise lehed ja õied (maist j.) on ravimiks.

Tee — 5 g 1 l v., 2 kl. p., 1 spl. 2 t. tag., meega — mõjub kõha, läkakõha, kopsukatarri, kurgulimastuse ja tiisikuse kui ka kivihaiguse, krampide, langetõve ja närvahaiguste ning (kuristades) kaelapaistuse ja rahude puhul. — Siirup (värskeist õisist) — kõhaarstim.

Mähised: kange teega — päävalu; mahlaga — kuuma paistuse vastu.



**41. Maajalg**, kassiratas, maaviharohi, roosi-rohi, seanaeris (*Clechoma hederacea* L.).



Varemeil, teeäärts ja võsasti-kes kasvav kuni 60 sm kõrgune mitmeaastane taim, millise maap. osa korj. (maist juul.) droogiks.

Tee — rinna- ja kopsuhaiguste, neerunõrkuse ja villisnaha (maaliste) vastu.

Keedis (eriti piimas) — kopsuhaiguste, tiisikuse, kõrihaiguste ja solkmete vastu.

Mahl (võides) — haavade, paistete, vistrike, ja kärnade päale, kuid aitab ka (tambit. lehed) hambavalu, roosi ja umbpaistuse puhul.

**42. Maarjasõnajalg** (*Aspidum Filix mas.* Willd.)

Ravimisväärtuslik on mitmeliikseist sõnajalust peamiselt maarjas., mis kasvab segametsasel, huumusekal, niiskepõhjasel pinnal. Seda kenat pikasulgselehist, palmimeenutavat, suure roomava, sõrmse juurega taime tuntakse üldiselt.

Juur-pulber (korj. sept) ja ekstrakt on aiva tõhus abind pael- ja lihtusside vastu. Kuid on mürkne — sisse võtta ainult arsti eeskirja järele.

Ent välispidiselt võib küll tarvitada:

Värsked lehed (parimad on lehtnutid) on hääd päalepanemiseks äkiliste liigesevalude, ishiase, jalakrampide jne. puhul. Samuti on tehtud tagajärjekaid hõõrunguid tinktuuriga: värsked lehed pannakse piiritusse ja lastakse seista ummuses nädal aega.

Juurekeedis äädikas on tõhus jalgade j. t. põletike, ka kilpnäärmehaiguse vastu. Määring või mähing.



Muidugi on mõjuvad ka juure-vannid, eriti liiges-põletike ja krampide korral.

Kõrvavalu korral on mõnusa vahendina osutunud sõnajala-eoste marlikotikesega kõrvauku panek.

### 43. Maasapp, põldhumal, sa- pirohi, angervars (*Erythraea cen- taurium Pers*).



Kuivis paigus kasvav nelja-  
tahkse, ülalt harulise varre, hele-  
roosade õite (juunist aug.) ja pike-  
rike munajate lehiga kuni 30 sm  
kõrgune taim.

Tee (lehist ja õitsvaist ladvust  
— 25 g 1 l v.,  $\frac{1}{4}$  l p., spl.-haaval)  
on kõhuvalude, seedenõrkuse, um-  
muksuse, maolimastuse, maokatarri,  
maksa- ja neerupõletiku vastu;  
kange teega hõõrung tõkestab ka  
nahahaigusi. — Hüva palavikurohi:  
leota 6 tundi 30 g 1 l külmas v.,  
spl.-haaval.

### 44. Maasikas, mets- (*Fragaria vesca L.*).

Korj. noori lehti ja õisi (maist j.), marju ja juuri.

Tee (õisist, lehist) on tõhus, maitsev (asendab hii-  
nateed) arstimjook hapuveresuse, kõha, astma, kopsu-  
katarri, rahutu-unesuse, jooksja, maksahaiguse, rohke  
kuuverendi ja (ühes juuriga) laste allakusemise ning  
(ühes marjuga, toorelt) verevaesuse, rinnahaiguste,  
neeru- ja põie kivide, põrnahaiguse, luuvalu ning isu-  
puude puhul. Ühtlasi lõmast. marjuga määring on  
hüvaks naha puhastus- ja kaunistusabindiks.

## 45. Maikelluke, piibeleht (*Convallaria maialis* L.).



Parasniiskeil kohil põõsaste all kasvav lühikese varrega, kellukese-moodi valgete õite ja punaste marjuga taim (Sisaldab mürkollust.) — Korjata kogu õitsvat taime, mais, juunis

Tee — 2 g 1 l veele, 1 kl. p. — südamekloppimise, päävalu ja pöörítése puhul.

Tinktuur — 1. osale värskeile purust. õitele 5 osa piiritust — 15 tilka lusika veega 3 k. päevas: närvetuse, südamehaiguse (-klopp.), närvilisuse (-valu) puhul.

Juure-keedis — oksele-ajamiseks.

Õite-pulber — nuusutada ergulise päävalu kui ka ninaverejooksu puhul.

## 46. Mustikas (*Myrtillus nigra* L.).

Arstimiks tarv. lehti (maist j.) ja marju.

Tee, keedis — on ülihääks ravimiks kõhulahtisuse vastu, eriti tähtis rinnalastele; ühtlasi soov. võtta kõhutõve puhul ja selle vältimiseks.

Ekstrakt on mõjuv väliselt suulimanaha- ja nahaiguste (eriti nahakoi) puhul.

Marjasiirup — karvaraiale mähisena.

#### 47. Merisalat (*Cochlearia officinalis* L.).

Niiskeil mail, merekaldail jne., kasvav ristõislaste liigist taim.

Kogu taime (maist) kange tee või keedis: umbsete valude, liigespõletiku ja musklijooksva välispidiselt, ning sisse v. teena skorbuudi vastu.



#### 48. Mesikas kollane (*Melilotus officinalis* Desr.).

Tuntud liblikõislaste perekonnast meetaim.

Õitsvad ladvad (lõmastatult või plaastrina): Ülihea paisete, mädahavade, paistes-näärmete ja jooksva peale panekuks.

Teena — kõha puhul.



#### 49. Mädarõigas (*Cochlearia armoracia* L.).

Juure-keedis ja riiving: podagra, luuvalu, rinnakatarri kui ka reumatismi puhul (paar tl. täit p. meega kui ka määrida) ja pää ning hambavalu, seljavalu, kõrvakohina ja minestuse vastu (lapiga pääl hoida kuni kõrvetuseni).



## 50. Murakas, kaarel (*Rubus chamaemorus* L.).

Toored marjad ja keedis on skorbuudi kui ka kõhutõve ravimiseks.

Tee lehist — põiehaiguse parandaja



## 51. Mänd (*Pinus silvestris* L.).

Kevadist noorist kasvest tee: rinnahaiguste (ka tiisikuse) puhul, samuti jooksva ja näärmetõve vastu.

Kasvukeedise (1 kg 3 l. vees) vann (kuni 1/2 t.) igasuguste jooksvate, liigespõletikud, issia ja närvihaiguste puhul.

## 52. Mõrukirburohi, mõruhein, vesipipar (*Polygonum Hydropiper* L.)

Madalais, niiskeis kohis kasvav, harude ladva alaspidi ripnevais salgus seisvate õitega, vänge hari-likku pipramaiguga kirburohtu meenutav taim.

Tarv. õitseajal (juulist—sept.) korjatud tervet taime: keedisena (2 kl. p.) igasuguse seesmise (ka hemorroidse ja rohke menstruatsioonse), verejooksu, jooksjä, kollatõve ja palaviku vastu.

## 53. Münt. (*Mentha*).

Paljuist metsikuna kasvavaist mündiliigest arsti-  
meina tarv. vaid kultuuristatud piparmünti (*Mentha pi-  
perita* L.) ja vesimünti (*Mentha aquatica* L.)



Mündilehe-tee: (5 g  $\frac{1}{2}$  l veele 2 kl. p.) tarv. altkeha-, pääning närvivalude vastu; samuti krampide ja kõhugaaside tekkimise korral.

Öli (15 tilka 1 kl. v.): oksenduste, ühekülgse-päävalu ja kõrvavalu vastu.

Mündilehe-teed (spl. viisi) võtta sisse vereoksenduse korral.

Päale selle oleks soovitatav eriti piparmündi-teed tarv. ka

toidu lisandusena, näit. õhtulaul, kuna tal on suur südant-kinnitav ja üldse verd-elustav mõju.

#### 54. Naistepuna, jaanipuna, emasterohi, viinalill. (*Hypericum perforatum* L)

Täpiliste, läbipaistvate lehtiga, kollaste õitega, kõrge-mail, kuivemal kohil kasvav kuni  $\frac{1}{2}$  m kõrgune taim.

Korjata õitseajal õisi ja lehti (juulis, augustis).

Tee (25 g 1 l veega): maksa-, jooksva-, läbijooksu- ja verevooluse haiguste puhul. Samuti aitab allakusemise, rinna-limanemise korral.

Öli: suhkrule tilgutada, on parim vahend rabanduse, jooksva, nikastuse, põletishaavade, kõhuvalu ja krampide vastu. Teed on soovitatav anda ka kasvaile lastele.





**55. Nurmenukk**, kikaspuks, kanavaryas, käokannus. (*Primula officinalis* Jacq.).

Kuivil heinamail, aasul, nõlvul, põõsais ja põlluääril kasvav maapinnale kimbuke-seks koondatud lehiga ja umbes 15 sm pik-kuse varre otsas asu-vate lihtsarikaliste õi-tega lõhnakas kevad-lill, millist tervena tar-vitatakse arstirohuks.

Tee 15 g 1 l veele 1 kl. päevas, on higis-tamaajav, kõhtu para-jalt lahtistav, närvi-valu vaigistav ja neere puhastav vahend, kuid kergendab ka rinna-haigust ja kõha ning mõjub muskli- kui ka luujooksva ja pääpöö-rituse vastu.

Õiemahlasiirup (lõmastatud õisi vees liguneda lasta ja seda vett meega keeta) mõjub üpris hästi kõha vastu.



**56. Näär**, harilik, nareed, määr, nabajuur: (*Pimpinella Saxifraga* L.)

Kuivil heinamail, hõredais lehtmetsis, kraavikal-dail ja kuhjalavaasemeil kasvav kuni poole-m kõrgune väikeste paarita-sulgjate, saetud-äärsete munajate leh-tede, valkjate sarikõite ning lihava, väljast pruunikas-



kollase, seest helekollase kibevürtsisemaikse käsnja juurega mitmeaastane putktaim, millise juured (*Radix Pimpinellae*) evivad mitmekesisist ravivõimet.

Tee — 15 g  $\frac{1}{3}$  l v., 1 t. tagant 1 spl. — mõjub hästi veetõve, jooksja, kopsulimamise, limaastma, kopsutiibade katarri, kõha ja kähisemise, kõhulimastuse ning rikkese kuu-puhastuse vastu, ajab kusele ja higile, puhastab neere ja põit, väljab neist kivindeid, mõjudes hüvasti ilanahale, toodab ka isu.

Pulber — 1 g paar korda

p. — mõjub hästi kõhulimamise vastu.

Tinktuur — 15 tlk. tl. veele 3 korda p. — on närvetuse ja hääle-kähisemise vastu.

Kuristuseveena — 3 tlk. tinkt. 3 spl. v. — on hää tarvitada kurguhaiguste, rahude põletiku, kähisemise, limaastma ja keelekida lõtvuse puhul. Keelehalvatusel on aidanud ka juure närimine; muide ent kuivatatud juure närimine mõjub ka oksendamajavalt.

Kompressid teega ja pesemised aitavad hästi parandada lahtiseid haavu.



## 57. Nôges — suurnôges (*Urtica dioica* L.) ja raudnôges (*Urtica urens* L.)

Üldtuntud kõikjal leiduv kõrvetav taim.

Mõlemad nõgese õitsvad ladvad, noored lehed seemned ja juured on tublid ravivahendid. Eriti mahl on võimas oma rikkalike mineraalainete ja mürki eemaldava nõitraliseeriva lubjaga, ning seda tarvitagu oht-rasti iga võõraineiga koormatud, halva, kusi-happeka verega isik. Iga päev tühja kõhuga üks tassike värske nõgese mahla (veidi meega), ja tervis tuleb peagi.

Tee (lehist, juurist, 2 kl. p.) võõraineka hapu vere, veremürgistuse, verevaesuse, paistetuse, kõhupõletiku-paisete, närvierutuse, podagra, reumatismi, naha haiguste, kurgu- ja kopsuhaiguste, kollatõve, maksapõletiku, hemorhoidide, kuse- ja kõhulahtisuse ning veetõve vastu. Ka aitab kõõma ja juuste languse vastu peanahka hõõrudes (eriti hää: 50 gr juuri  $\frac{1}{4}$  l veele, kuhu lisada  $\frac{1}{8}$  l äädikat).

Tinktuur ja mahl on (määrides 5 min. tag.) mõjuv mesilasnõeluse kui ka põletushaava puhul.

Mahl (4 tl. p.) aitab verejooksude (eriti põie, hemorroidide ja rohke kuivere) puhul.

Nõgesevee-vannid on hääd nahahaiguste, liigese-, muskli- j. t. jooksjahaiguste ning liikmete jõuetuse (mitu k. päevas) puhul.

Keedis (juurist meega, iga 2 t. tag. 1 spl.) — astma ja tuberkuloosi (algelise) puhul.

## 58. Nõmme-riivatee, metsatee, nõiakammitse, kaetisrohi, punahein, rabanduserohi. (*Thymus serpyllum* L.).

Väike, roomav, laialt arstimina tarvitata pöösastaim. Tarvitatakse ka tee aseainena ja õlina. Korjata kogu taime maapäässet osa õitsemise ajal (mais ja juunis).

Tee: allkehakrampide, valusa kuupuhastuse, kooliku peavalude, kõhukrampide ja skrofuloosi vastu.

Samuti hää vahendina võib tarv. läkakõha vastu, lisandades  $\frac{1}{2}$  kl. v. 15 g kuivatatud varsi ja keetes 10 min. Tarv. iga tunni järele 1 spl. täis.

Õli tilgutatuna suhkrule tarv. kapsulimamise vastu: jooksva ja halvatuses puhul hõõruda nahasse.





Pigistuse, nikastuse ja paistetuse puhul haiget kohta pesta õliga või tarv. vastavaid niiskeid lappe.

Erkude karastamiseks, eriti lastel, vanniveele lisandada teed, mis väga soovitatav neile, kes skrofuloosi põevad.

## 59. Oder (*Hordeum vulgare* L.)

Tera-keedis (1 l teri 10 l veele, liguneda lasta, keeta lõhkemiseni; kurnata; mett ja veidi sidrunimabla juurde segada): väga hää lima-eristav kui ka kosutav ravim eriti kopsuhaigetele, kõhijaile, aga ka käälekinnioleku, põiekatarrri, ruuri ja palavikuhaiguste puhul.

Välispidiselt: linnase-vannid, aurutused, mähised (keeta 1 kg l vees, kurnata, lisada veele): hää vahend nahahaiguste, närvihaiguste, verevaesuse, inglishaiguse vastu. Mõjuv ka kurgu-kuristuseks ja klistiiriks — Linnase-ekstrakt (keeta linnaseid väheses vees, mett sekka) — kõha ja kopsulimastuse ravimiks.

## 60. Orashein (*Triticum repens* L.)

Tunt. umbrohi põldel; korj. juuri mais.

Tee — mõjukas higistuseks ja neerude virgutuseks.

## 61. Paakspuu, paatspuu, kitsetoom, ohupaats, soeuiibu (*Rhamnus frangula* L.).

Mustjassiniste marjade, rohekasvalgete õite ja valgetähnliste oksiga niiskeis metsis kasvav põõsaspuu, mille koort korj. (apr.) droogiks.

Tee — 25 g kuiv. koort  $\frac{1}{2}$  l vees 7 tnd. seista, siis seda keeta 5 min., 1 spl.  $2\frac{1}{2}$  t





tag. — on mõjuv kõhuusside, kinniskõhu, palaviku, maksa-, sapi- ja põrnahaiguse, hemorroide ning — kange teega pestes — sügeliste ja pääkarnade vastu.

## 62. Paiseleht, paisuleht, kabjaleht, vaeslasteleht (Tussilago farfara L.)

Neerukujuliste, rootsu mant südamelõikeliste, alt viltjate lehtede ja võilillemoodi kollaste või punakas-kollaste õitega umbrohi kallakuil ja saviseil põldel.

Tee õitest (mais) — 40 g l v. 1 kl. p. — või pulber (3 tl. p.) ja mahl aitab hästi hingetorude limamise, kopsukatärrri, kõha, tiisikuse, skorbuudi ja kõhulahtisuse puhul; ühtlasi (kompr.) hää haudunud ja paistes (ka naiste suguorganite) kohile.

Lehed (lõmad), mahl või keedisekompr. on mõjuv abind põletiksete paistete, roosi, paistuste ja hauete pääle.



## 63. Paju (Salix)

Droogina tarv. kõigi kolme liiki paju noort koort urbi (apr.)

Tee (koorest) kõhuusside, kroonilisseemnevooluse, närvipalaviku, inglishaiguse, liigesjooksja, seedeorganite nõrkuse ja (ühes tammekoorega) siseverejooksu ning (keedisena) kopsuhaiguste (ka läkakõha) ja kõhulahtisuse puhul.

Pulber urvist (mee või veiniga) on mõjuv verd-kõhimise korral.

## 64. **Palderjan**, ülekaia-, rebase- ehk raban- duserohi (*Valeriana officinalis* L.).

Niiskeil heinamail, jõgede kaldail, raiestikel kasvav mitmeaastane  $1/2$ --1 m kõrge, püstja varre, hambuliste lantsetjate lehtede ja väikeste roosakate või kahvatuviolsete pöörisõisikse lõhnavatete õitega rohttaim, millise juured (korj. varakev. või okt.) evivad mõjuaineina palderjani- ja borneol-, sipelga-, õuna- ja parkhapet, eeterlisõli ja vaiku. Mitte tihti ja üle-  
määra.



Tee 10 g 1 l v. 3 kl. p. — või pulber (3 g p. 5×) aitab mõjuvalt südameklõppimise, astma, allkehakrampide, isupuude, puhutuse, põrnahaiguse, langetõve, krampliku oksenduse, kõhulahtisuse ning ( $1\frac{1}{2}$  kl. p  $2\frac{1}{2}$  t. tag. 1 spl.) laste kõhuusside ja neist tulnud krampide kui ka (segatuna koirohu ja pärismailasega) närivalude, pöörituse, hüsteeria, liighigistuse, ärrituse, kartuse, minestuse, kurvameelsuse ja unepuude vastu. Teeklistiirid (12 g 1 kl. v.) aitavad ka emaka-, põie- ja kõhukrampide, läbijooksu, kõhutõve ja usside vastu.

Kompr. ja pesem. teega, ergulise — silmahaiguse puhul.

Tint. (50 tlk. p.) või õli (5 tlk. meel) seedehäirete, kroonilise lahtisuse ja kõhukrampide vastu.

Õli (hõõrudes) musklikrampide kui ka lange-  
tõve puhul.



## 65. Pappel, must pappel (*Populus nigra* L.)

Tuntud puu, millise vaigused pungad (korj. varakevadel) evivad mitmet raviväärtust.

Tinktuur 4 × p. à 15 tlk. mõjub hästi kopsu- ja põiehaiguste kui ka verevooluse vastu; ka mõjub hästi sissehõõrung marrastatud, pigistatud või nikastatud kohile.

Salv mõjub parandavalt põletikele, tulehaavule kui ka hämorhoidele.

Pumat aitab päänaha haiguste, ka pääkõõma vastu; ning on kasulik juuste võidmiseks.

## 66. Petersell (*Petroselinum sativum* Hoffm.)

Tee (seemneist) neeru- ja põiehaiguste puhul, kuseleajav.

Õli soodustab juuksekasvu, ka täide vastu.

Juured kusekinnisuse vastu (eriti loomil)

Lehevesi (10 t. liguneda) — pestes nahapleke ja tedretähtede vastu.

## 67. Pihlakas. (*Sorbus aucuparia* L.)

Marjad — tõhus kõhaarstim.

## 68. Pohlakas (*Vaccinium vitis idæa* L.)

Keedis lehist — jooksja vastu, ka toored marjad; muide vitamiinikad.

## 69. Porgand (*Daucus Carota* L.)

No on õnnistatud aedvili küll. Kaunis maitsev ja tõhus tervisetoit. (Prof. Berg pajatab, et ületab apelsinigi).



Söögu — toorelt, riivitult, pressitult või „niisama“ seda juurikat lapsed, verevaesed ja põdurad ning kõik, kel on maksapaistetud või laiumine, kollatõbi, luuvalu, neerukiivid, kopsu-õhutorude haigus või raske krooniline kõhukinnisus. Viimasel juhul võetagu  $\frac{1}{2}$  kl. mahla  $\frac{1}{2}$  t. enne sööma või 200 g riivingut toidu alla  $2 \times$  p. 3 näd. kestes.

## 70. Puju (*Artemisia vulgaris* L.)

Sulgjate lehiga, millised päält rohelised, alt aga valged villased, puine kuni  $1\frac{1}{2}$  m pikk, elamute lähedal kasvav mitmeaastane taim.

Tarv. õitsvaid latvu ja õitseajal korjatud lehti; sügisel aga juurikaid.

Tee ja tiuktuur: tarv. samuti kui palderjaani närvikava rahustava vahendina.

## 71. Punand. harilik juushein (*Fumaria officinalis* L.)

Rohekas-hall, punatäpiliste, violetsete õitega aias ja põllul kasvav umbrohi, millel natuke soolane maik. Korjata kogu taime õitseajal.

Tarv. teena (15—20 g klaasi veega, võtta sisse lusika-täie kaupa) isupuuduse, kolla-, näärme- ja veetõve puhul. Samuti võib teda tarvitada halva vere, puuduliku nahategevuse ja külmetuse ning südamepeksu puhul.

Värske taimemahl ja keedis on häa silmakatari vastu.

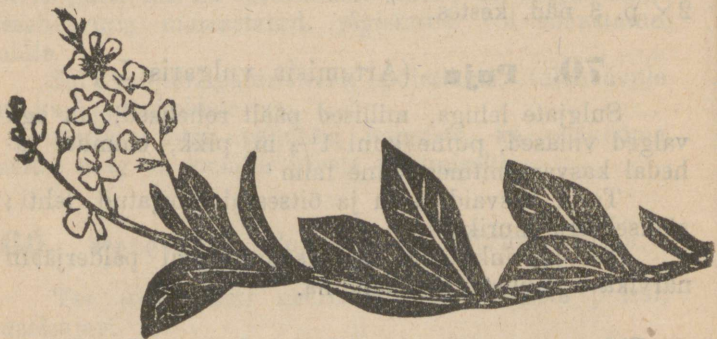


## 72. Päevalill (*Helianthus annuus* L.)

Seemned, eriti õli neist — skrofuloosi, palaviku ja malaaria puhul.

### 73. Pärismailane, koorike, jooksjarohi (*Veronica officinalis* L.)

Põõsaste vahel kasvav, roomav, üleni pehme-karvne, haruline, hambuliste munajate lehtede ja lehtkaenlas olevate taevasiniste õitega taim.



Õitsva taime (korj. juunis) tee (20 g  $\frac{1}{2}$  l veele põldosja ja maasapiga segatult): rinnahaiguste, kopsukatarri, astma, kõha häälekähisuse, neerupõletiku ja verekusemise vastu.

Tinktuuri, mahla ja kange teega pesemised või ümbrikud: lahtiste haavade puhul.

### 74. Pärn, niinepuu. (*Tilia grandifolia* Ehrh.)

Õie-tee (korj. juunis) elustab erke, ajab higistama ja vaigistab krampe ning tarvitatakse peamiselt külmetusest tulnud katarride, nohu, kõha ja kopsulimastuse vastu, isegi vee ja langetõve vastu soovitatud (paar tassi palavalt voodis), — pooleldi vees ja veinis keedetult olevat õige hea kahvatõve vastu, tarvitades kaemat aega.



Õie ekstrakt on lõhnakas vedelik tedretähtede ja palgekortsude kui ka juuste langemise vastu ning peavalu vaigistamiseks.

## 75. Põldkannike, aidkannike, käoorvik, sini-kann, vaeslapselill. (*Viola tricolor* L.)

Põldel, aasul, rohtaides kasvav oksliku kolmekandise varre, alt ümmarguste, ülalt pikerike lehtiga ja kolmevärvise, kollase, violetse, valjasinise õiega taim. Korj lehti ning õisi aprillist okt.

Tee — 10 g 1 l v väheviisi — on hää neeru- ja südamehaiguste, lastele (pisut) nahahaiguste, edasi näärmetõve, nahapleke, kusekinnisuse, kahvatuse, valgete-voolu ja verehalbuse puhul.

Tinkt. ja mahl (10 tlk. p) on sisepalavuse, palju-higistuse vastu ja soovitav leetrite puhul

Mähised (tee, tinkt. või mahlaga, 1 t. tagant) — nahahaiguste, igasuguste kärnade vastu. (Mitte aga rohkelt ja kaua tarvitada — muidu toodab kõhulahtisust ja oksendust)



## 76. Põldmari. (*Rubus fruticosus* L.)

Tee põldmarja lehist on oivaline, kiirestimõjuv ravim pimesoolepõletiku vastu 3 — 5 tassi päevas. Tee tarvitamisel olen näinud sageli ämmastavaid järeldisi, ka juhtumeil, kui haige oli »lõikusküps«. Põldmarjalehtede-tee tegi üleliigseks 80 % pimesoole-lõikus! Raskethiiki pimesoolepõletiku korral leidis dr. Schierbaum üpris mõjuva järgmise tee: põldmarjalehti 25 g ja valge-emanõgeseõisi 25 g. Päevas 10 g 3 tassile, lonksuhaaval. — Künzle taas kiidab kangesti Ilexaqui-



foliumi teed pimesoolehaiguse puhul, mispääle kinnitab dr. Schierbaum: „Niipea kui keegi tunneb valusid piimesoole piirkonnas, joo- gu teed põldmarjalehist ja Ilex aquifoliumist, kuhu lisandatud ka takjajuuri, põldkannikest (*Viola arvensis* Murr.), põldosja ja kaselehti. Siis ei juhtu talle miskit.“

Samuti (Künzle'i uuringul) on põldmarjalehed suhkruhaiguse vastu. 1 osa põldmarjalehile lisandada 1 osa vabarnalehti ja 4 osa *Potentilla aurea*'t. Teena iga päev 4—6 × á 1 tass. Muide sellele olgu juurde mainitud, et teadus praegus-



ajal ei oma ühtki ravimit, mis raviks suhkrutõve põhjalikult ja pärisest. Insuliin kõrvaldab sümptoomid vaid ajutiseks.

Seepärast pajatab ka kange uurija dr. Schierbaum näilise õigusega: „Oh neid vaeseid aspiriiniatleete! Need teevad tõbiseks endid ja oma haigeid insuliiniga. Mis teavan nad põldmarjust ja vabarnaist?“ (Surya'i „Pflanzenheilkunde“ järele).

Pääle sellesinase taimravi tuleb muidugi hoiduda ka teatud toitainest.

Sarnaseid olluseid kui põldmarjalehis on ka vabarnalehis, kuid hoopis vähem.

Põldmari sarnleb peagu vabarnale, marjad on mustjas-sinakad.

## 77. Põldosi, lambanisa, kukerkuusk, põldkuusk, konnaosi (*Equisetum arvense* L.)

Niiskeis kohis kasvav tuntud ravimtaim

Tee viljatuist kasvest (mais, juun.) — 12 g 1 l v. 2 kl. p. — mõjub maksa-, neeru- ja südame-, kurgu- ja rinnahaiguste, kopsutiisikuse, jooksja, luujooksja, kusekinnisuse, puhutuse, vesitõve, verevooluse ja oksenduse puhul.

Mahl (4 tl 1 kl. v.) puhastab ka verd.

Kompr. teest ja mahl on hääd mädahaavade, vähkjate paisete, luusööja ja vigastuste puhul

Kümbalusveena paisele, mädahaavade puhul.

## **78. Rabarber,** (*Rheum officinale* L.)

Keedis lehevarrist ja juurist annab isu, ergutab seedimist, puhastab verd ning (lehevarrist) on õrnaks kõhulahtistajaks (eriti imikuil, 3 tl p.)

## **79. Raudrohi,** raudreihein, verihein (*Achillea millefolium* L.)

Kuival maal kasvav tumerohkate topelt sulgjaoliste lehtede, valgete või valkjaspunaste korvõitega 25—60 sm kõrge mitmeaastane taim. Korj. õisi ja noori lehti (juunist sept.)

Tee — (10 g 1 l v., 3 kl. p. vähehaaval) — mõjub kopsuhaiguste, kõha, rinnalimamise, tiisikuse, jooksja, luujooksja, hemorroide, kõhukatarri, puhutuse, kõhukrampide, närvilispäävalu, külmetuse, maksa-, neeru- ja põiehaiguste, hüsteeria, valgetevoolu, valusa, puuduva või rohke kuuverendi, leetrite, sarlaki, verevooluse, laste krampide ja allakusemise puhul.

Mahl (võides) teeb naha ilusaks; hää ka lõhkenud käsile.

Lehed, õied (lõmast., puhtad) sulevad haavandi-verejooksu, ka ninaverejooksu

Kompr. (keedisest) — haavule, paiseile ja põistust.

Kümbalusveena karastab põduraid ja nõrga närvseid.



## **80. Ristikhein,** valge (*Trifolium repens* L.)

Tee õiekobaraist — köha, külmetuse, jooksjä ja valgete vooluse vastu.

Mähis (nutest, lehist) — paiseile, roosile.

## **81. Saar** (*Fraxinus exelsior* L.)

Tee koorest on mõjuv kõhu-pehmenemise ning (eriti keedis lehist) kõhusside, jooksjä ja külmetuse ravim.

## **82. Salvei** (*Salvia officinalis* L.)

Meil vaid kultiveerituna kasvav.

Lehe-tee (kange) segada mee ja veidi äädikaga: kuristamiseks (iga tund) kurgupõletiku, limanaha-paisetuse ja kahepoolsete puhul; ka on kehamahla puhastav (tass päevas).

## **83. Seller** (*Apium graveolens* L.)

On õige hää jooksva vastu — päevas paar juurt ära süüa, kui süda ei kannata, võib selleri-keedist juua.

## **84. Sibul,** harilik (*Allium cepa* L.)

Sibul on tähtis toitaine (oma peaaugete sisaldusest) kui ka võimas terviserohi — „taimraadium“. Bulgaarlased, näiteks, pajatavad oma pika ea olenevat sibulast, millist nad söövad korrapäraselt — Ja-noh, neil võib omajagu olla õigust, sest sibul ergutades vereringlust puhastab verd, aitab toota punalibleid, korraldab seedimist, tasandab hapete tagavara maos, toidab närve.

Toores sibul on hää peagu iga haiguse puhul: süüa tühja kõhuga „niisama“ (suulõhna vältimiseks).



võiks rüübata keetmata piima) või lõmastada, segada mee, jahu ja veidi piimaga. Kõhuvalu ja usside puhul keededagu sibulat piimas — juues kuni paar l päevas. Praetud sibulat veerand l meevees keetes saadakse kõhtu kergelt lahtiv vahend (paar tassi päevas). Toorelt süües ergutab ka seedemahla eristamist ning väldib mädanemist (liha!) soolis, ühtlasi mõjub hästi seedeelundite katarri, kõhutõve, tüüfuse ja koolera puhul.

Mahl tugevastab ilanahku. Meega segatult (igas tunnis teelusika-haaval) on mõjuv kopsukatarri, kõha ning nohu vastu. Mahl tambitagu välja või aurutatagu peenestatuna, kuni mahl jääb nõus nähtavalt paksuna. Sooja oliiviõliga segatult aitab jooksvast tulnud kõrvavalu vastu — mõningaid tilke kõrva lastes.

Tinktuur (30 tlk 4 × p.) on ka hää abind kõhuvalu, nõrga seedimise ja solkmete vastu. Purustatud sibulat viinaädikas tõmbuda lasta tund aega, segades meega pooleks, tunnis 1–3 teelusika täit — on kõha arstim. Tinktuuri või mahlaga juuste pesemine on mõjuv abind juuste languse vastu.

Siirup (iga paari t. tagant supilus. soojalt) või mahl — kaela- ja rinnakatarri ning limamise kui ka kõha ja läkakõha vastu.

Haue (praetult või küpsetatult lapil) on hää panna pääle kangete, külmunud liikmete, kaelapaisete ja paistetuste puhul. Mahlaga määring on sama hää.

Sibulavesi (tühja kõhuga nädala kestes iga homm. 1 kl.) korvaldab solkmehd.

Toore sibula lõik (augus) vaigistab hambavalu, tõkestab (nuuskides) nohu ning kõrvaldab konnasilmi ja soolatükaid, kui see vastavalt õnestatuna ja lahjendatud äädikas leotatuna (20 t.) asetada ööseks neile.

## 85. Silmarohi (*Euprasia officinalis* L.).

Põllupeenrail, metsheinamail ja kraavikaldaile kasvav umbes 15 sm kõrgune, vitja oksliku koorega, munajate, varteta saehambuliste lehtiga ja valgete, tumeda-soonsete õitega üheaastane taim. Korjata lehti, juulist oktoobrini.

Tee (eriti teiste rohtega segamini) kõhumahlanäärmete ergutuseks kui ka kollatõve vastu. Ka karastab silmanägemist (paar g päevas veega) Ekstrakt olevat häa nohu-rohi.

Silmavesi: õhtul mõni tilk silma — Rähmaste ja katarris silmade korral pesta-vannitada silmi kange teega (paar k. päevas) ning ööseks silmile teekompress.



## 86. Sinep, valge ja must. (*Sinapis alba* L. ja *S. nigra* L.)

Ravimisväärtuslik vaid kultiveerituna. Seemnetinktuur ja jahu-plaaster: musklireumatismi ja kopsukelmepõletiku puhul. Välispidiselt. Plaaster on mõjuv ka nikastuse ja ristluuvalude vastu.



**87. Sinilill, maksakannike, jürilill, külmalill.**  
(*Hepatica triloba* Gil).

Tuntud 5—15 sm pikkune leht- või segametsis kasvav siniõisne kevadlilleke.

Korj. lehti, õisi, seemet, õitseb juul. aug. <sup>3</sup>

Tee — 5 g 1 l v, 1 kl. p. vähehaaval (soov. ühes koirohuga) mõjub seeedenõrkuse, põiekivide, valusa kuuverendi, luujooksva, kõhutõve, kusetorurikete, kramptide ja (rohkem pulber) solkmete vastu.

Pulber õisist — 1—5 g, yanuse jär. — aitab solkmete ja maatusside vastu; viimased kõrvaldab kindlasti õietee-klistiir, 1 tl, 1 kl. v.

Õli (1—6 tlk.) aitab ka solkmete ning, määrides, jooksva ja luuvalu puhul.



**88. Soolikarohi, reinvars, saunarohi.**  
(*Tanacetum vulgare* L.)



Põldpeenrail, võserikeääris, kivihunnikuil kasvav kuni meetri kõrgune suurte, pikerike, sulgjate lehiga, kuldkollaste putkõitega taim.

Korjata lehti, õisi, seemet; õitseb juulist septembrini.

Tee — 5 g 1 l veele 1 kl. päevas mõõdukalt — (soovitav ühes koirohuga) mõjub seeedenõrkuse, põiekivinde, valusa kuuverendi,



krampide, luujooksya, kõhutõve, kusetorurikete, solkmete vastu (rohkem pulber).

Pulber õisist (1—5 g, vanuse jär.) — solkmete ja maatusside vastu (viimased kõrvaldab kindlasti õietee-  
klistiir, 1 tl. 1 kl. v.)

Õli (1—6 tlk.) aitab solkmete ning, määrides, jooksja ja luuvalu puhul.

## 89. Sôstar (Ribes).

Tee ja keedis (punas- või mustsõstralehist) aitab luuvalu, jooksva, läkakõha ja külmetuse (hig.) puhul.

## 90 Takjas, kobruleht. (Lappa officinalis L.)

Üldiselt tuntud rammusail, kobedamullalisil kohil, aia- ja prüghunnikute-ääril kasvav kaheaastane umbrohi, millist on kolme seltsi: suur-, vill- ja väike-takjas, kõik ühesuguse raviväärtusega. Erilise väärtusega on juured (Radiks Bardanae); neid peab korjama enne õitsemist, nimelt kevadel või sügisel õisnuppude ilmudes. Õisi korjatakse juulis, augustis, lehti juunis.

Tee on hää vahend higistamiseks, (eriti külmetusel), neerude ergutuseks, verepuhastuseks kui ka jooksja, podagra, päävalu, kõhupõletiku ja -paisete ning halva seedimise vastu (paar korda päevas 3 supilus. suhkruna).

Kange tee (välisp.) on rohuks suuvillide (kuristada), paisete ja mädahaavade, (ümbrikud ja salv) sammaspoole, kõõma ja juuste kidurustel (hõõruda ülepäeviti teega ja määrida juureõliga juukseid).

Seemnetee on osutunud veel paremaks juureteest, eriti halva seedimise ja sest tootunud päävalu häavutuseks.

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

Kes ei tunneks seda kaunist ja vägevat puud, millise lehed ehivad meie Vabariigi vappigi. Tema lehed (noored), koor (noorelt tüvelt või oksalt) ja tõrud (okt) on tõhusaks terviseabidiks.

Tee (10 g koort  $\frac{1}{4}$  l veele) mõjub hästi kõhutõve, näärmetõve, põie- ja kopsukatarri, kõhulahtisuse, kui ka kõhuverejooksu, veresülituse ning rohke kuu- puhastuse puhul.

Koore- ja lehekeedis on tõhusaks vahendiks (pesta, kompr., vann.) jalgade higistamise, tulehaavade, külmunud liikmete, haudumuste, lõhk. naha, mädapaisete näärmetõve, päraku väljumise (eriti klist.), inglishaiguse (vann.), sammaspoolikute, paistetuste, näärmepaiste, kahepoolsete (kompr.) jne. vastu.

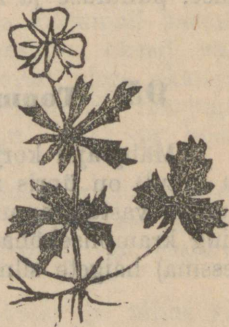
Tõrukeedis (1 kl. päevas, vähehaaval) on rohuks inglishaiguse või kondinõrkuse, kroonilise kõhulahtisuse, verevaesuse ja (enne magamah. allakusemise korral).

Koore-pulber on tihi hääks yahendiks ninaverejooksu vastu (ninna tõmmata).

## 92. Tedremaran (*Potentilla Tormentilla* Neck).

Aruheinamail, metsatuke ääris kasvav kolme- või viiejaoliste sõrmlahiga, kollakate neljiklehiste õisiga, jämeda, seest punaka puise juurega tuntud taim.

Tee, pulber, tinktuur juurist: kõhulahtisuse, pasatõve kui ka võõraineka vere ning siseverejooksude puhul. — Kange tee kompressid ja tinktuur osutub hääks haavade parandusvahendiks.





**93. Teeleht, suur teeleht, Võru murdes : pais-**  
(eht (*Plantago maior* L.).

Tuntud harilikum mitmeaastane rohttaim teeääris, aru-mail jne. Korjata lehti, õisi (suve läbi), seemneid, juuri.

Tee on hääks rohuks limamiste, kõha, kopsukatarri, kopsuverejooksu, kõhulahtisuse, maolimastuse, noore kõhuvähja, nõrga põie, põiehemorroide, maksahai-guse, närvetuse ja (suuvanne või närida juurt) hambavalu puhul



Mahl (meega, 1 spl. 3 × p.) on tõhus abind kopsulimastuse, üldse hingamiselundite haiguste korral, kuid ka (ümbrikuna või ka lõmastatud lehed) väga mõjuv haavale, nahavigastuste paranduseks, ning veremürgistuste, mesilasnõeluse, põletiksete paisete vastu.

**94. Tili (*Anethum graveolens* L.).**

Tee — 10 g seemneid 1 kl. v. — nõrga seedimise, puhutuse ja rinnas piimapuude puhul.

**95. Toomingas (*Prunus padus* L.).**

Mähjaajal korjatud noore koore tee (1 tass homm. ja õhtul) on üpris mõjuv vahend kõhuvalu, eriti kõhutõve vastu, samuti ka aitab raskema kõhukinnisuse ning kramplisekõha ja kopsuhaiguste kui ka (komp-ressina) haigete silmade puhul.



**96. Tõnnike**, peetrihein, pandahein  
(*Betonium officinalis* L.).

Huulõisline mitmeaastane 30—60 sm pika harunematu varre, pika võitu munajate lehtede, peaskoondatud purpurliste õitega taim kuivil metsheinamail. Korj. lehti juunis.

Tee on tuntud limarahustav rohi kõha ja kopsuhaiguste kui ka närvetuse, närvinõrkuse, jooksja ja langetõvegi vastu.

Mahl ja siirup ( $\frac{1}{2}$  l, 200 g mett) on hea kopsuummistuse vastu, hõlbustab röga väljamist, samuti ka soovitav kollaja veetõve korral.



**97. Tüرنpuu**, viherpuu (*Rhamnus cathartica* L.).



Metsis ja kaljumail kasvav okkeline põõsaspuu, oksad vastastikku, lõpevad sirge okkaga, mustade hernesuuruste marjuga. Korjata marju (okt.) ja koort (alati.)

Tee (koore) mõjub kõhu-lahtistavalt; tarvitatakse (vähehaaval) ka jooksja ja vesitõve vastu.

Siirup (supilus. tunnis) on mõnus ja tõhus vahend kõhu lahtitegemiseks.

**98. Ubaleht**, ebaleht, kolmleht, seakapsas,  
(soouba, tanuroos (*Menyanthes trifoliata* L.).

Rohkesti meie soiseil heinamaail ja rabas kasvav 25 sm kõrgune oa-taoliste kolmiklehtede, valkjate hüatsindi-moodi kobaras õite ja pika roomava juurega tuntud taim.

Korj. lehti õitseajal, mais, juunis.

Tee (15 g  $\frac{1}{2}$  l veele): see-deorganite nõrkuse, ummuksuse, puhutuse, maksahaiguste, kui ka külmetamise, palaviku ja rinna-haiguste vastu. (Eriti mõjuv on segatult maasapi, koirohu ja salveiga.)



**99. Vaarikas**, vahrak, vabarn  
(*Rubus idaeus* L.).

Tee lehist (maist j.): kõhuvalu (eriti lastel), kõhulahtisuse, pimesoolepõletiku, rikkas kuuverendi ja kõha puhul; tee marjust: külmetusel higistuseks kui ka (eriti keedisena) kõhutõve, sarlakite ja leetrite puhul. (Loe ka põldmarja mant!)

**100. Valge-emanôges**, piimnôges  
(*Lamium album* L.).

Tuntud neljatahuliste varte, kaunis pika südajate saeäärsete lehiga, pehme karvne, mitmeaastane umbrohi. — Korj. vaid õisi (suvel; ilma roheline tu-peta), nimelt valgeid (on ka teise-värvilisi).



Tee (10 g  
1 l veele 2 kl.  
p.) avitab ve-  
revaesuse, hal-  
va vere, kuu-  
puhastuse-kor-  
ratuse, valge-  
te-vooluse, ve-

rejooksu, lõuanäärmete-tiisikuse, laste nahahaiguste, kusekinnisuse, kõhutõve, raske-hingamise, astma ja (aur) kõrvavalu vastu.

Pulber (1 teelus. alla sööki) puhastab verd; samuti tinktuur (10 tilka)

Aur (kangest teest) aitab tihti kõrvavalu kui ka, eriti nõgesega segatult, hingamisorganite põletikku parandada.



## 101. Varemerohi (*Symphytum officinale* L.)

Niiskeis paigus kasvav ku-  
ni m kõrgune karvaste lehtede  
ja varre ning tõrjate ringjalt  
saetud ripakil õitega taim, millise  
maapealset osa korjatakse maist  
juulini.

Tee (2 kl. p.) — maohaa-  
vade hinguseteedekatarri ja kõhu-  
lahtisuse puhul; vaigistab ka  
valu ning (keedise mähisena) on  
hää nahavigastuste, haavade ja  
luumurrete korral.



## 102. Võilill. (*Taraxacum officinale* L.).

Kõigile tuntud igal pool kasvav piimja mahlaga taim. Korj. lehti ja kogutaim (enne õitsem.), õisi (apr. sügiseni) ja juuri (õitseajal).

Tee (kogu taimest, 1 tass p., 15 päeva) tervendab, puhastab kehamahla ja verd, seedeaparaati, neere ja maksa. Juuretee on hää kõhukinnisuse, kroonilise ummuksuse kui ka hemorroidide, verepaksuse ja põrnatõve vastu.

Mahl (2 spl. 3 × p., 20 p.) mõjub ka ülalmainit. haigusile; maksa ja kollatõbiseile eriti hästi; ka parandab (määrides) mõndi nahahaigusi.

## 103. Üheksaväginne, üheksamehevägi, vägihein, hundinui, tülgas (*Verbascum thapsus* L.).

Kõrgeil liivaseil mail, mägikünkail, teeääril kasvav pikerguste teravatipsete, ülal vähenevate lehtede ja kollaste kahehuuleliste õitega lihav kuni 175 sm kõrge uhke kaheaastane taim, millise lehed ja õied (juulist sept.; kuivatada loomul. värvi säilitades) sisaldavad mõjuaineina saponiini, inosiiti, eeterlisõli, lina, rasva ja kummit.

Tee — 10 g õisi 1 l veele, 3 kl. p. — avitab tõhusasti rinnahaiguste, -limamise, hingelduse, köha ja külmetuse (ajab higistama), kui ka puuduliku kuuverendi, neeru- ja põrnatõve, põiepidamatuse, kõ-





hutõve, päävalu ning (kuristades) kaelahaiguse puhul; ühtlasi (teelehe ja kadakamarjuga) tüüfuse ja (veel li-saks salvei) soetõve vastu.

Pulber aitab (puistates) visade, mädanevate haavade ja (sisse nuusates) kinnismina puhul

Tinktuur — venituse, kõhuvalu ja kõhutõve vastu.

Lehed — haadunud nahale ja (lõmalt) haavandeile.

Kuna see uhke „üheksamehevägine“ lill evib tõhusat terviseväge, siis pidagu seda igatüks ka oma aias, ent seda väärivad mitmed teisedki siin esita-tuist küll.

## HAIGUSTE NIMISTU esitatud ravimtaimile.

Allakusemine — vaata: põiepidamatus.

Allkehavalud — arnikas, koirohi, kummel, maasapp, münt, palderjan, sibul.

Allkehakrambid — arnikas, heinputk, nõmmeliivatee, raudrohi, palderjan, salvei.

Allkehapõletik — koirohi ja salvei (segu).

Allkeha-täisajang — kadak, koirohi, salvei.

Argus — vaata: närviikkus.

Astma (hingeldustõbi); hinge ja kopsutorude krooniline põletik, mis avalduo raskes hingamises, hinga-misvaevuses) — kibuvits, kibeohakas, iisop, lina, maasikas, mädarõigas, mõru-vahulill, naistepuna, nõges, paiseleht, palderjan, sibul, tõnnike, teeleht, valge-emanõges, üheksavägine.

- Emaka-krambid — kummel, münt, palderjan.
- Emaka-verejooks — arnika, koeranaeris, kuusk, lodjapuu, salvei.
- Emaka-lõtvus — palavad heinapebrevannid.
- Gripp (influentza) — nõmmeliivatee.
- Haavad lõigatud — arnika, saialill, sinilill.
- Haavad lahtised — hiirekõrv, näär, pärismailane, teeleht.
- Haavad värsked ja mädanevad — aaloe, arnika, hiirekõrv, kalmus, kask, kirburohi, kortsleht, kummel, lepp, luuderohi, maajalg, maarjalepp, mesikas, naistepuna, näär, pärismailane, salvei, takjas, tedremaran, teeleht, varemerohi, üheksamehevägine.
- Haavad põletatud — aaloe, leedripuu, lina, naistepuna, nõges, pappel, tamm, teeleht, vesikress.
- Halb suulõhn — kadak, kalmus, münt.
- Halvatus — arnika, kadak, lepp, nõmmeliivatee, leetikas.
- Hamba- (igeme-) paised — kummel, kortsleht.
- Hambavalu — kummel, kortsleht, maajalg, münt, mädarõigas, sibul, teeleht.
- Hammaste puhastuseks — pärnasüsi, salvei.
- Haudumused — karukollad, kirburohi, paiseleht, pune, tamm, teeleht, üheksavägine.
- Hemorroidid (pärasoole verekomud) — kirburohi (mõru), nõges, paakspuu, rabarber, võilill, üheksavägine.
- Higistuseks — kummel, kadak, kail, leedripuu, nurmenukk, nõmmeliivatee, orashein, punand, pärn, sinilill, sõstar, takjas, üheksavägine.
- Higistuse vastu — käoorvik, palderjan, pune, tamm.
- Hingetoru-katarr — kuusk, maasik, mädarõigas, mänd, oder, paiseleht, raudrohi, tamm, varemerohi.
- Hääle-kähisemine, ka äraolek — arnika, islandisammal, kopsurohi, leeder, näär, oder, pärismailane, sibul, tõnnike.
- Hüsteeria (haiglane ülitundelikkus-närvilikkus; tujukusekus; nõrkusi; närvivalusid; kehaosade tunde-



- tusi jne.) — heinputk, lodjapuu, palderjan, puju, raudrohi.
- Igemed valusad ja lahtised (hambad) — kalmus, kukerpuu, salvei, tedremaran, ubaleht.
- Iludusrohte — pärn, salvei, raudrohi, kurk.
- Jalgade valu — maajalg.
- Jooksja (reumat.) liigeseis ja muskleis — aedvaak, arnika, hanijalg, heinputk, hobukastan, jooksjarohi, kadak, kaer, kask, kirburohi, koeranaeris, koerapöörirohi, kuusk, käoking, leedripuu, merisalat, mädarõigas, münt, näär, nurmenukk, nõges, nõmmeliivatee, paju, pohl, pärismailane, ristikbein, raudrohi; sinep, sõstar, tamm, teeleht, tõnnike
- Jooksja luus (luuvalu) — aedvaak, jooksjarohi, kadak, kail, kalmus, koirohi, kuusk, käoking, maasik, mänd, mädarõigas, nurmenukk, nõges, pärismailane, sõstar, takjas, tamm.
- Jooksja puusas (išias) — kask, lepp, mänd, naistepuna, põldosi, maarjasõnajalg.
- Juuste kasvamiseks, ka väljalanguse vastu. — Arnika, iisop, kask, käokannus, nõges, pune, rosmariin, sibul, takjas.
- Kahepoolsed (kõrimandlid) — kummel, näär, salvei, sibul.
- Keele-halvatus — närida näarijuurt.
- Kilpnäärme-kasvik — maarjasõnajalg.
- Kivindtõbi — lõhnakannike, moorputk.
- Klistiiri jaoks — kummel, lina, põldosi, sibul.
- Kollatõbi (silmavalged, laud ja nahkki kollastub, kusi kollakas, vahutav, valusid vahest naba ümbrusest; pisut palavikku) — aaloe, allikakress, hapuoblik, kirburohi, koirohi, varjulill, punand, silmarohi, võilill.
- Konnasilm — luuderohi, sibul, teeleht, verehurmarohi.
- Kontikasvatav — tammetõrud.

- Kopsukatarr — aedvaak, lina, maasik, mänd, näär, oder, paiseleht, pärismailane, tamm, teeleht, üheksavägine.
- Kopsuilanahapõletik — koeranaeris, kopsurohi, sibul.
- Kopsupaised — heinputk, pärismailane.
- Kopsulimamine — heinputk, nõges, näär, pärn, raudrohi, naistepuna, tõnnike.
- Kopsuhalvatus — koirohi, salvei, teeleht, maasapp, põldosi (segi)
- Kopsupõletik (palavik, kuiv kõha, valupisted rinnas, algab äkki külmavärinaga) — arnika, jooksjarohi, kibeohak, kuusk, paiseleht, sinep.
- Kopsutiisikus — aaloe, aedvaak, haavakoor, islandisammal, kail, kortsleht, lina, lõhnakannike, maa-jalg, moorputk, mänd, naistepuna, nõges, oder, paiseleht, pärismailane, põldosi, raudrohi, ristikhein, sibul, sinilill, tarinõges, teeleht, tõnnike, ubaleht.
- Kopsuvalu — allikakress, lina, nõges.
- Kopsuverejooks — hiirekõrv, põldosi, teeleht
- Kosutavad rohud — kibuvits, kummel, raudrohi.
- Krambid — heinputk, köömen, lõhnakannike, maarjasõnajalg, mänd, münt, naistepuna, palderjan, nõmmeliivatee; sünnitajail — kuumad heinapebrevannid, lastel ussest — soolikarohi, palderjan; lastel hambategemisel — raudrohi.
- Kurguhaigus (katarr, limanemine j. t.) — arnika, heinputk, kopsurohi, kummel, nurmenukk, nõges, põldosi, sibul, salvei, tamm, tedremaran.
- Kurgupõletik (kurgunäärmed põletikus, paistes, valutab, neelam. raske, hingamine jaolt raskendatud; palavust) — aedliivatee, kirburohi, lepp (maarja), münt, tokkroos.
- Kurguvalu, ka paised — pärismailane, sibul, üheksavägine.
- Kuristuseks — merisalat, paju, salvei, takjas.
- Kusejuhapõletik — kanep, pune, teeleht.



Kusekinnisus — kadak, kail, kirburohi, kurgirohi, käoorvik, leedripuu, leesik, põldosi, soolikarohi, tooming, valge-emanõges.

Kusele kihutavad — arnik, kask, kukerpuu, kalmus, orashein, sibul, takjas.

Kuuverend (menstruatsioon) korratu või puuduv — aedvaak, kadak, kalmus, kummel, köömen, maasapp, naistepuna, näär, köömen, leesik, kurgirohi, põldosi, raudrohi, valge-emanõges, üheksavägine.

Kuuverend kramplik ja valus — hapuoblik, lodjapuu, kalmus, koirohi, nõmmeliivatee, raudrohi, soolikarohi.

Kuuverendit vaigistav — hiirekõrv, tamm.

Kõha — aedvaak, heinputk, kopsurohi, kortsleht, kukemagun, lina, lõhnakannike, maasik, mesikas, mustik, näär, oder, pohlak, pune, pärn, paiseleht, ristikhein, raudrohi, salvei, sibul, teeleht, tõnnike, vahulill.

Kõha kramplik, vana — islandisammal, kurk, leedripuu, nõmmeliivatee, paju, sinilill, tooming.

Kõhukelmepõletik (kõht valus, tursunud;) palavus. Kohe arst! — arnika, kirburohi.

Kõhukinnisus — aaloe, hapuoblik, leeder, lina, lõhnakannike, maasapp, kaer, ohulil, saar, paakspuu, türnpuu, rabarber, kukerpuu, võilill.

Kõhukramp — arnika, heinputk, kask, kibuvits, koirohi, lina, palderjan, raudrohi, soolikarohi.

Kõhukatarr — emajuur, käpad.

Kõhumahlu parandav — emajuur, koirohi, silmarohi, salvei.

Kõhulimamine — allikakress, kalmus, näär, maasapp, salvei, nõges.

Kõhulahtisus aedvaak, islandisammal, hanijalg, hobukastan, kalmus, kummel, käpad, mustik, münt, nõges, paju, paiseleht, palderjan, tamm, tedremanaran, teeleht, varemerohi.

Kõhutõbi (läbijooks, valukõrvetisi, pärasooles eriti, väljaheide segatud lima ja veregagi, algab pala-

vikuga) — heinputk, kadak, murak, münt, nais-  
tepuna, palderjan, tedremaran, teeleht, tooming,  
valge-emanõges.

Kõhuvalu (pistev) — arnika, aedvaak, heinputk, hiire-  
kõrv, kuusk, münt, pune, sibul, tedremaran, too-  
ming, varjulill, valge-emanõges, üheksavägine.

Kõhuveetõbi — kadak.

Kõhuvähjatõbi (tihti veidi verd pärasoolest, oksendusi,  
valud. Arst!) — heinputk ja koirohi või tamme-  
koor, salvei ja teeleht (segi), kirburohi, kibeohak.

Kõrvakatarr kõömen, põldosi.

Kõrvakohin — pune.

Kõrvavalu (põletik) — kask, kõömen, sibul, maarja-  
sõnaj. (eosed), valge-emanõges

Kõrvetised — tedremaran.

Kõõma vastu — arnika, nõges, kask, pappel, takjas,  
põldosi, sibul.

Külmetuse pubul — kadak, kukehari, kummel, koirohi,  
leedripuu, nurmenukk, orashein, pune, pärismai-  
lane, pärn, põldmünt, saar, sibul, sõstar, takjas,  
ubaleht, vaarikas, üheksavägine.

Külmõbi — kalmus, koirohi, kask, pohlak, raudrohi,  
soolikarohi, tamm.

Langetõbi — kukehari, lõhnakannike, palderjan, pune,  
tõnnike.

Leetrid — raudrohi, põldkannike.

Lihaste väring (veiti-tants) — heinputk, nõmmeliiva-  
tee, palderjan.

Läkakõha — aedvaak, hobukastan, kaer, kail, mänd,  
nõmmeliivatee, oder, paju, paiseleht, sõstar.

ämmastus — sibul, pärismailane.

Maksahaigused paremal pool rinnakorvi all valusid,  
paistetust jne.) — habuoblik, heinputk, kadak,  
kalmus, kukerpuu, koirohi, maasik, münt, naiste-  
puna, paakspuu, raudrohi, salvei, teeleht, tomat,  
tedremaran, tõnnike, ubaleht, varemerohi, ühek-  
savägine.



Maohaigused (limamine, katarr j. m.) — koirohi, lepp (maarja), maasapp, naistepuna, maasik, pärismailane, paakspuu, põldosi, salvei, sinilill, rabarber, ubaleht, köömen, näär, takjas, teeleht, võilill.

Maohaavandid (paised) (maokohal valud, eriti pärast sööma, raskemal juhul oksendus j. m.) — münt (põld), takjas, tamm, varemerohi.

Mesilasnõelus — nõges, sibul, teeleht.

Minestus — emajuur, kalmus.

Muljutis — arnika, nõmmeliivatee, pappel.

Mälu-nõrkus — kalmus.

Mürgistus — käpp, teeleht, tedremaran; seentest — heinputk, koirohi, tõnnike; ussist — tõnnike.

Nahaigused (kärnad, sügel., vistr.) — arnika, allikakress, heinputk, jooksjarohi, kask, jalak, kummel, kurk, kukehari, kortsleht, lodjapuu, luuderohi, maasapp, mänd, nõges, paakspuu, pune, pärismailane, raudrohi, sinilill, takjas, teeleht, türnpuu, vereurmarohi, võilill, üheksavägine.

Nahaplekid (tedretähed j. t.) — käärvik, mädarõigas, petersell, sinilill, vereurmarohi.

Nahakoi — mustik.

Neeruhaigused (valupisteid neerude kohal, kusi sogane jne.) — kadak, kalmus, kukerpuu, kibuvits, käärvik, maasapp, nurmenukk, naistepuna, põldkannike, põldosi, petersell, pärn, raudrohi, salvei, seller, sinilill, teeleht, tõnnike, võilill, üheksavägine; kivindid — lõhnakannike, angerpist, maasik, näär; ummistis — jooksvarohi, kadak, nurmenukk, pärismailane, võilill; verejooks — leesik; rasvus — iisop.

Neere puhastav — nurmenukk, salvei, võilill.

Neerude tegevust kiirendav — arnika, kask, kibuvits, leeder, maikelluke, orashein, takjas.

Nikastis — kortsleht, nõmmeliivatee, pappel.

Nina-kinnisus — üheksavägine.

Nina-verevoolus — hiirekõrv, maikelluke, sibul, tamm.

- Nohu — kortsleht, kummel, nurmenukk, nõmmeliivatee, pärn, sibul, silmarohi.
- Närve elustav — arnika, naistepuna, münt.
- Närvetus — kalmus, näär, teeleht, tõnnike.
- Närvihaigused (närvilikkus, -nõrkus, -valu) — emajuur, kummel, kuusk, kibeohak, lõhnakannike, maasik, maikelluke, mänd, münt, nurmenukk, paju, palderjan, puju, tõnnike.
- Näärmetõbi — allikakress, punand.
- Nõrkus (jõuetus) — islandisammal, kibuvits, kummel, mädarõigas, raudrohi sibul.
- Ohatis — kask, kurk, pune, pärismailane, üheksavägine
- Oksendusele-ajamiseks — lõhnakannike, maikelluke.
- Oksendus kramplik — koirohi, palderjan.
- Oksenduse vastu — arnika, emajuur, koirohi, mustik, münt, palderjan, sibul, tedremaran.
- Paeluss — maarjasõnajalg, kõrvits.
- Paised : mädased — aaloe, kirburohi, kortsleht, sibul, teeleht, tamm ; põletiksed — paiseleht, teeleht ; vähkjad — kalmus, kibeohak, põldosi. Mõjuvad ka veel : kukehari, kummel, lepp, lina, mädarõigas, mänd, naistepuna, põldmünt, raudrohi, takjas, varjulill.
- Paistetud — kummel, leedripuu, lina, lõhnakannike, münt, naistepuna, nõmmeliivatee, raudrohi, teeleht ; palavad heinapebred.
- Palavik — hapuoblik, kortsleht, käoorvik, maasapp, moorputk, mädarõigas, oder, ojamõõl, paakspuu, paju, päevalill, sidrun, teeleht, ubaleht.
- Pigistis — arnika, nõmmeliivatee, pappel, sibul, varemerohi ; savi.
- Piima tekkimise vähendamiseks — kanep, lepp.
- Piima tekitavaks abindiks — ristikõõnel, till, vahulill (mõru).
- Podagra (gicht) — kask, leeder, näär.
- Prostata (eesnäärme-haigus mehesugutil) — kõrvits.
- Puhutus — kadak, kalmus, kikkaputk, koirohi, kõõmen, mänd, münt, palderjan, till.



- Pärasoole-katarr — käpp.
- Pääpööritus — maikelluke, nurmenukk, palderjan.
- Pääuimasus — takjas.
- Pääkuumus — sinilill.
- Päävalu : kramplik — münt ; närviline — naistepuna, nurmenukk, palderjan ; ühekülgne — lõhnakanike, münt, pappel, pärn. Ka veel : hapuoblik, maikelluke, raudrohi, takjas, teeleht, üheksavägine
- Põiekatarr (kusetung, põiekohal valuline hellus, valusid põiesuus, soga kuses j. m.) — hiirekõrv, leesik, oder, tamm.
- Põiekramp — palderjan, põldosi.
- Põiekiivindid (tihtine, valukas kusemine, valukus põie kohal, kuses verekübemeid ja kivindeid) — hiirekõrv, jooksjarohi, kibuvits, kask, leeder, maasik, lina, murak, mädarõigas, näär, pappel, pärismailane, palderjan, petersell, soolikarohi.
- Põienõrkus — teeleht, raudrohi.
- Põiepidamatus — karukollad, käokannus, leedripuu, maasik, naistepuna, tamm, teeleht, raudrohi, üheksavägine.
- Põletik — kortsleht, paakspuu, pappel, maarjasõnajalg
- Põletis — allikakress, lina, naistepuna, pappel ; (lubjavesi).
- Põrnahaigused — kalmus, nõges, paakspuu, palderjan, tamm, tõnnike, valge-emanõges, võilill.
- Rabandus — naistepuna ; (kampveriõli, heinapebred).
- Rahiit (inglishaigus) — kalmus, kõömen, paju, tamm.
- Rahude paistetus — tamm, uba.
- Rakud suus ja kõris — takjas.
- Rinnavalu — nurmenukk, pappel, v. emanõges.
- Roos — hanijalg, kummel, maajalg, ristikhein, paiseleht.
- Sammaspool — aedvaak, kask, maasapp, nõmmeliivatee, pärismailane, takjas, tamm, üheksavägine.
- Sapihaigus — kadak, kalmus, maasapp, paakspuu, rõigas.

- Sarlak (külmavärinaiga algav suur palavik, päävalu, südamepööritus; laiad punased plekid tekivad nahale. Arst!) — raudrohi.
- Seedehäired, nõrkus — arnika, hapuoblik, heinputk, kalmus, kikkaputk, koirohi, kummel, köömen, maasapp, nõmmeliivatee, näär, paju, palderjan, piparmünt, pärismailane, sibul, ubaleht, vöilill.
- Silmahaigused: nõrgad — koirohi, silmarohi; kataris — koirohi, silmarohi; põletikus — põldosi, silmarohi; rähmased — aaloe, silmarohi. Mõjud on veel: kortsleht, kummel, käokannus, palderjan, punand, teeleht, tooming, vahulill.
- Skrofuloos (näärmete-paistus) — allikakress, emajuur, kalmus, koirohi, kolmistruse, nõmmeliivatee, päevalill, v. emanõges.
- Skorbuut — allikakress, hapuoblik, koirohi, kukerpuu, merisalat, murak, mädarõigas, paiseleht, tedre-maran.
- Soetõbi (tüüfus. Algab külmavärinaga, palavik kõrge; nõrkus, uimasus, isutus; paari päeva p. kirbuhlikke plekikesi nahal. Arst!) — tamm, üheksaväginne, teeleht, kadak (segi).
- Soolatüügas — sibul, vereurmarohi.
- Soolekatarr — käpp, mustik, palderjan, tamm; -kramp — aniis, kampver; -limamine — allikakress, kalmus, raudrohi; -nõrkus — paakspuu; -põletik — pärismailane, rabarber.
- Sooleussid — hapuoblik, kadak, koirohi, kõrvits, küüslauk, paakspuu, palderjan, paju, saar, sibul, soolikarohi, ubaleht.
- Soontekangestus — mänd.
- Suguorganid naisel paistes — paiseleht; (sooj. vanne).
- Suhkruhaigus (Diabetes mellitus. Ülemäärane kusem. Janu. Kõhnumine, väsimus, hingus-, südamepakitusi. Suhkruollust kuses, süljes. Arst!) — heinputk.
- Söögiisutus — emajuur, islandisammal, kadak, kalmus, küüslauk, köömen, maasapp, maasik, mai-



- kelluke, mädarõigas, nõmmeliivatee, näär, palderjan, punand, pune, rabarber, tedremaran, teeleht, ubaleht, võilill.
- Südamehaigused : klopp — kalmus, maikelluke, palderjan, tamm ; kramp — palderjan, (kampver) ; laiumine — kuusk, piparmünt ; nõrkus — nurmenukk, üheksavägine ; pööritus — ojamõõl, piparmünt ; veetõbi — rosmariin ; tegevuse korras — kadak, koirohi.
- Sügelised — aedvaak, paakspuu (peerupalsam).
- Süüfilis (alul vistrik, siis kõva lahtine haavand sugutil, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kuu p. ihul vaskjad, leeterjad lööbed ; viimaks mädahaavandid, kõduneb nina krõmpluu j. m. Arst kohe !) — aaskarukell, takjas.
- Tripper (alul sügelus, kipitus kusijahas ; kusem. valus, raske, kuses vahest valkjaskollast vedelikku. Arst !) — lina, luuderohi.
- Umbpaistetis — kortsleht
- Unepuudus — kaer, karukollad, mänd, nurmenukk, palderjan, pune, sibul.
- Valgeteoolus — hanijalg kuusk, käoorvik, raudrohi, ristikhein, rukkilill, tamm, v.-emanõges.
- Valuvaigistuseks — leedripuu, maarjasõnajalg, varemerohi.
- Veetõbi — allikakress, jooksjarohi, kadak, kask, kalmus, kirbuohi, leedripuu, näär, nõges, petersell, põldosi, pärn, türnpuu, tõnnike.
- Venitis — arnika, heinputk, kortsleht, nõmmeliivatee, näär, tedremaran, teeleht, ubaleht.
- Verejooks — hanijalg, hiirekõrv, kortsleht, naistepuna, nõges, paju, raudrohi, tamm, teeleht, tungaltera, v.-emanõges, üheksavägine.
- Verekusemine — aedvaak, naistepuna, nõges, pärismailane, sinilill.
- Verekõhimine — tamm.
- Vereoksendus — hiirekõrv, münt, põldosi, teeleht, tamm.

Verestülitus — hiirekõrv, kadak, pärism., raudrohi, sibul, tõnnike.

Verepuhastusrohud — allikakress, jookсароhi, emajuur, kadak, kaer, kalmus, kask, maasik, nõges, punand, pärn, pärismailane, raudrohi, rabarber, pinat, takjas, teeleht v. emanõges, varjulill, võilill. Mõjukas tee on seguna: koirobi 1 g, teeleht 4 g, raudrohi 4 g, nõges 4 g, kadakamarju 3 g, põldosi 3 g, ubaleht 3 g.

Verevaesus (kahvatõbi) — emajuur, kalmus, koirohi kolmisruse, maasik, naistepuna, nurmenukk, nõges, pärn, peet, porgand, raudrohi, seller, pinat, tamm, v. emanõges.

Vähk (kreebs. Algab teatud paistetusega või kasvikuuna, vohades aegamisi suuremaks. Tekib igas kohas, enim aga maos, kurgus ja naisil emakas. Maovähja puhul kõhnumine, jõuetus, valud maos, oksendust, roojaga tuleb verd jne. Vähegi kahtlasel puhul viivitamatult arstile!) — heinputk, kukehari, koirohi.

## Loomile

kõlbavad ka needsinased ravimtaimed arstimeiks, ent muidugi vastavas vahekorras. — Annuste määr kuni 5 korda enam kui inimesele oleks hobusele ja veisele. Ja kui hobuse annustuleks, näiteks, 30 g, siis lambale, kitsesele, seale ja suurele koerale  $\frac{1}{4}$  osa sellest — 7,5 g, koerale, kassile  $\frac{1}{12}$  osa — 2,5 g, kanule j. t.  $\frac{1}{32}$  osa — 1,25 g; jne. Varsad, vasikad, talled saavad täiskasvanud annusest  $\frac{1}{15}$  (30—2),  $\frac{1}{8}$  — 1-aastased  $\frac{1}{6}$  (30 - 8), pooltäiskasvanud  $\frac{1}{4}$  (30—15).



Lisaks :

## SILMADIAGNOSTIKA.

Haiguste tundmine silmast.

Kõik taevakehad on vastamisi elektomotoorse mõju all. Päikese ümber keerlevad planeedid, — päikessüsteem. Samuti ehitatud on üksikaine, pisim kübe — aatom; ka siin negatiivsed elektroonid keerlevad positiivse tuuma ümber. — Ent kõik on tootunud vibreerimisest, millise taga „peab kindlasti oletama valikuvõimelist, aktiivselt juhtivat mõistust“ (elektroonide leiutaja prof. Compton).

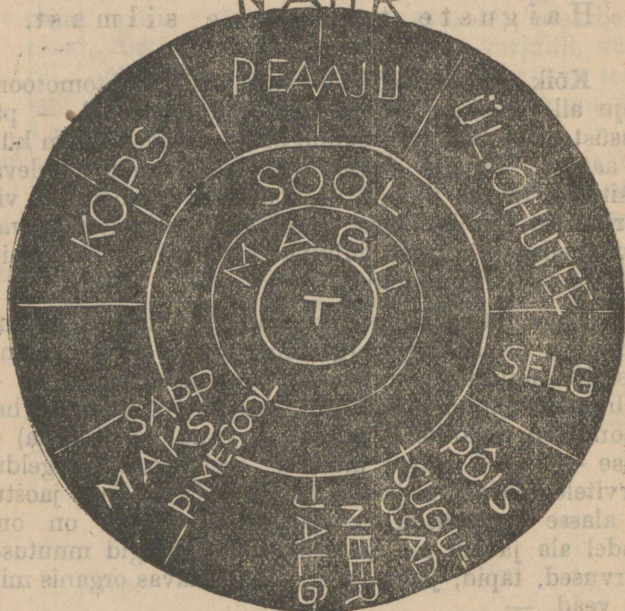
Nagu täiuslikuim harmoonia valitseb kogu universumis nii ka meie organismis; pole ühtki organit, mis ühe muutuse juures ei tõmbaks kaasa teisi. — Tuhanded nähud kinnitavad, et mingi sisemine harmoonia on organite ja silma värvkile (vikerkesta) — iirise — vahel. Iga muutus organismis peegeldub närvitelegraafiselt oodkiirte kaudu iirises. Iris jaostub 12 alasse ühetaoliselt, kiirjalt. Igal organil on oma kindel ala ja kui see on esildunud mingid muutused (värvused, täpid, jooned jne.), on vastavas organis mingid vead. —

Seda uusimat, üliväärtuslikku, õnvistatuimat, diagnostifitseerimisteadusharu arstiteaduses kutsutakse silmadiagnostikaks, mis on arenenud juba niivõrt, et õpatakse isegi mõnes ülikoolis (välismaal ja mille varal võib kindlastada „peidetudki“ haigused. Olen seda ka ise õppinud) ning võin kinnitada, et see on aiva õige teadus. Käesolevas annan sest väikese ülevaate, ainult niipalju kui see armsale lugejale võiks tuua kasu. —

Vist igaüks teab juba: kui silmad on kollased, on maksahaigus, kollatõbi; punased — palavik või silmakatarr; punnis — basedovitõbi; pundunud laud

# PAREM IIRIS

NAHK



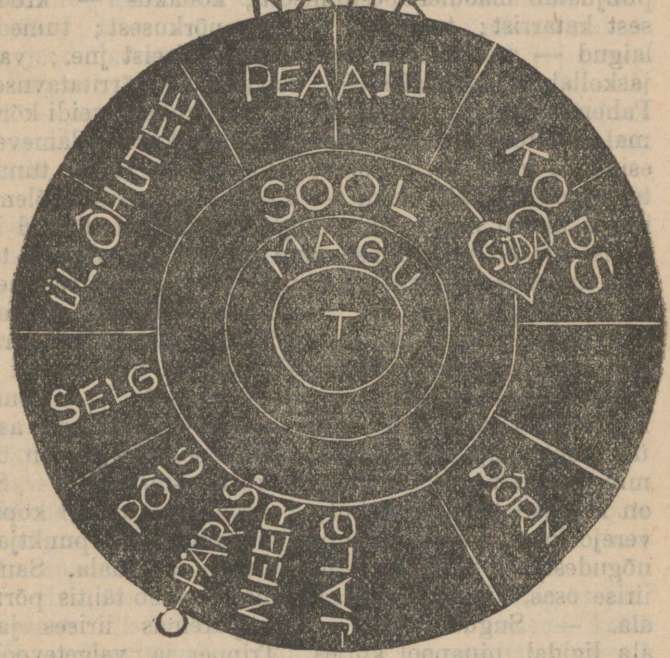
— neerupõletik. — Edasi on uuemal ajal kindlastatud, et reflektorine silmakangus osutab seljaaju-kuivet, silma võrkkesta teatud muutus — kortsneere; silma-avade ebaühtlane suurus ja silmamusklite kangus — halvatus; silmavalge peensoonte punetus — närvkonna ülemäärast ärritatavust; teise silmaava suuremus — vastava kehapoolle yõõraineiga koormumist; jne. Enam saavutame ent uurides iirist.

Täiesti selge, ühevärvne, tihe iiris osutab täitsa-tervesust. Teise iirise tumedama olles on vastav keha- pool haigem. — Tumestus ühes alas näitab, et vere-



# PAHEM IIRIS

NAHK



ringvool on takistatud ses organis, tootes rohkem paisustumist sinna, nii et põletik esinema peab. Heledad laigud aga esinevad akuutse, palavikulise haiguse puhul.

Kel peenike pruun ring on silmatera ümber, see põeb neurasteeniat. Silmatera ümber peen kaar on närviala. Sellest teatud laiusel ringi on maoala (ühes maosuga) pahemas iirises, ning maoväljakäik paremas iirises. Ringi ümber maoala asub soolteala, kardetava pimesoolega (paremas iirises). Seedimishaigu-

sed joonistuvad ikka sinna, päämiselt teatud värvi-  
musiga ja tumestumusiga. Näit. maoala heleselgesus  
osutab mao tervesust, kuid ses esinev suur helestus  
põhjustub maoülehapetumisest; kollakus — krooni-  
sist katarrist; tumestus — maonõrkusest; tumedad  
laigud — maoilanaha vigastusist, paiseist jne.; valk-  
jaskollakus sooltealas — närvide liigärritatavusest.  
Pahemas iirises, paremal pool, keskkohast veidi kõrge-  
mal, soolteala hakul, on südameala, kus südamevead  
esinevad värvides, muuseas neli musta täppi tunnisi-  
tavad raskeid klapi vigu. — Pääaju ala asub mõlemas  
iirises üleval (mitte silmavalges). On säält teatud he-  
lestis, siis on rasked päävalud ja -rõhumised; on tea-  
tud tumestis või mustad kiired, siis tunnistavad need  
teatud pääju-vigu. — All iirises ristloodis silmate-  
rast teatud laiuses asub jalgadeala. Reumatism, ras-  
ked vigastised ja operatsioonid jalal on tunda säält. —  
Jalaala lõpul on mõlemas iirises neeruala. — Tõmba  
mõttes läbi terve iirise keskelt loodõige joon, siis asub  
ülal mõlemalpool kopsuala. Ninapool küljes on üle-  
mine hingamistee, hingekõri, kurk, suu j. t. . . Siit  
on kergesti leida tuberkuloos, kroonine katarr, kopsu-  
verejooksud (mis on tunda sügavmustist punktjaist  
nõgudest) — Sest alast allapoole on maksaala. Samas  
iirise osas, ainult pahemas silmas, esineb tähtis põrna-  
ala. — Suguorganiala asub paremas iirises jala-  
ala ligidal, ninapool küljes. Tripper ja valgetevoolus  
tundemärgistub siin selgesti. Samuti süüfilis kui üldine  
verehaigus ja kihvtitus. — Samas osas pahemas iiri-  
ses on pärasooleala. Hemorroidid ja ummistused on  
siit uurida. — Ringi ümber iirise välise ääre on na-  
haala. On see tugevasti tumestunud, siis nabk on te-  
gujõuetu; on aga hele, siis korras.

Ka isegi silmatera näitab vahest terviseseisundit.  
Tera suurusest ja vormist, kas kitsas, lai jne.; reakt-  
sioonivõimest võib tunda haige närviseisundit iirise  
paksusest organi olluslisehitust, värvist verelaadi.  
Lubjavaeseil lastel on iirise tuhnsus, sääljuuress laiakas



tera. Ka igasugused kihvtitused on tunda iiriselt, näit. kangel suitsetajal on oliivrohelist tooni, õllejoomaril terassinisusekas, põletatud viina joodikul kooaltsinine; arseeniku tarvitajal — helbed iirise välisel äärel; tinamürgistusel — silmaava ümber tinahalus; joodi ladestumisel — kollakaspunased või punased laigud; hiniinist — kollakus; elavhõbeda-arstimist — metallselt-läikiv ring iirise välisäärel. Siinjuures muidugi tuleb teha vahet ent rassivärvi vahel, sinised, pruunid jne. silmad.

Kui iirise ülemise ääre ümber on hele, nimelt hõbehall kaar, siis see on vanadusetunnus, lupjumistunnus, mis iga rauga man esineb. Esineb see kaar aga noorel, või on see lai, või jookseb ümber iirise, nii et see on otsekui piimases kaares, siis on sel inimesel tugev arteerialupjumine.

Tumestus mingis organias näitab, et veretsirkulatsioon en takistatud ses organis, et sinna on rohke verevool, nii et põletik esinema peab. Akuutsed, palavikulishaigused, toodavad ikka teatud helestised. Räägitakse põletikujoonist, -pilvist, jõgimärgest jne. Kroonilisi haigusi tuntakse enam mitmesuguseist varjest või sügavmustist plekest iirises. Pääle selle esinevad mitmesugused märgid ja värvingud.

Haiguse paranemise hakatus tundub valgest joonekesest, mis tekib väbehaaval iirise tumeda koha ümber. Tervistumisel puhtusetud, tumestunud silmad klaaruvad, selgestuvad. —

**MÄRKUS:** Silmadiagnostika õpetuse, sugestiooniga-mõjutuse ja üldse uusima arstiteaduse küsimusis võib ka pöörduda autorile kirjalikult vastusemargiga: R. Vinkler, Viljandi.

# Enesemõjutus.

Haige hing terves kehas haigestab sellegi. Autosugestiooniga võime end haigestada. Autosugestioon on mingi mõtte lakkamata sisendamine oma psüühisse, alateadvusse; viimasel on kaks omadust: ta muudab inimese kujutluse väga kergeusklikuks ning selle järeldusel usub indiviid kõik, mis talle öeldakse. Teatavasti alateadvus jubib ka meie organide funktsioone, töötamist. Kui ühinevad kujutlus ja tahe, siis nad on suutelised sooritama kas-või imetegusid. Autosugestioon on mõjuv abind kujutluse juhtimiseks. Sest tahe alistub kujutlusele. Nõndaks autosugestiooniga võib haigestada kui ka tervestada end.

Seepärast ära kujuta omale haigust ette ja hoidu kahjukaist meeoludest, negatiivseist, disharmoonilist mõtteist. Oledki näiteks kurb, siia sisenda enesele mehaaniliselt öeldes paarkümmend korda: — ma polegi enam kurb, olen ju üsna rõõmus! Oled haige, kinnita samuti endale: — Iga päevaga tervis läheb ikka paremaks ja paremaks! Oleks hää kui üldse „igal õhtul enne unumist ja igal hommikul, kui ärkate, sulete oma silmad ja ilma et koondate oma mõtteid sellele, mida räägite, öelge paarkümmend korda küllalt kõvasti, et kuuleksite enda sõnu, järgmist lauset: — Iga päevaga läheb mul igas suhtes ikka paremini ja paremini! Enesemõjutust tuleb teha võimalikult lihtsalt, vahenditult, masinlikult ja seepärast ka ühegi pingutuseta. Lühidalt, lause öelda tooniga, misga harilikult loetakse palvet. Lause tungib sel teel mehaaniliselt kuulmise kaudu meie alateadliku „minani“ ning sattunud sinna, avaldab ka vastavat mõju. Seda meetodit tuleks kasutada terve eluaja kestes: see mõjub nii hoiatavalt kui ka teryendavalt“ (Coué sugestiooniga-ravimise teaduslikult rajaja järele).

Muide tervise säilitamiseks olgem alati rõõmsad, rahulikud, otstarbekohased, optimistlikud, kindlad ja armastajad.



Jaa, iga meie mõte on nagu seeme, nagu näiteks tammelõru, mida väeti laps võib purustada, ent kasvamapanduna võib saada igivanaks võimsaks tammeks, millist võimsaimadki tormid ei suuda kiskuda üles. . . Tahtes kasvatada oma mõnd mõtte-seemet, juhi oma kujutlus-tähelepanu — ülevaatlik järelemõtiskelu — tugevasti-kindlasti korduvalt oma sihile, kuni huvituvaimustud, ja mõttetaim kasvab lopsakalt, andes, vastavalt seemnele, hääd või paha vilja. Algus on raskeim, pärast rakud võnguvad enesest edasi. Võime arendada oma iseloomu, tahet, mälu, tervist ja haigust, hääd või kurja, taevast või põrgut. . . Eks mõttest tootu teotsus, teotsusist harjumus — oleme oma mõtete looming. Kõik ebaharmonilised, negatiivsed, kurjad mõtted haigestavad psüühi, raiskavad energiat. Olgu's me mõtted alati hääd, positiivsed, harmoonilised! Eks me psüüh ole otsekui fonofilm-plaat, millele kõik kuuldu-nähtu jäädvub; on kui hügelulatuslik mesilaspesa, kuhu kõik, mis näinud, kuulnud, mõtelnud, tallele jääb. Kogugem sinna vaid kõike hüva, lastes valitseda harmoonilisi mõtteid — see on tõhusaimaid tervistavaid mõjureid.

# Toitumisseedustik.

Toitu üksnes elamiseks, mitte lõbu-neelamiseks — ära liialt kõhtu orja, muidu tuleb palju kurja: kõht enamiku haiguste ema, kui jumalaks sul tema, kui söömal puudub optimaalne määr või kui toidu koosseis on väär!

## Toitumise kümme-käsku :

I Sütües loomulikku, õigekokkusäädset, mitmekülgsset, loomulikult-meeldivat toitu! — arvesta sellega, kui palju sinu keha vajab seda või teist ainet. Oskaiteteadust!

II Söö vaid näljaaistil ja lakka enne parajaisu hääbumist.

III Söö alati kindlal ajal. (Eks kõht siis tööta aiya korrajärele.)

IV Sööma v a h e a e g pea toidu seedekestvusele vastavalt (umb. 5 t.), mil ei võta ainsat palakestki. (Muidu seedeaparaat nõrgastub, veri halvastub. Puhkust vaja selgi musklil.)

V Ära söö varsti pärast kehast või vaimset pingutust; samuti ümberpöördult. (Üks tõkestab teist; südagi koormuks.)

VI Söö enne magamaheitu tundi paar. (Seedumine ei toimu vajaliselt magamisel, või ümberpöördult.)

VII Söö või joo ainult leiget — ei külma ega palavat. (Mõlemad mõjurid vigastaks-nõrgastaks magu ja hambaid; külm takistaks maotegevust kuni teatud soojumiseni, sellal käärides kahjukalt.)

VIII Söömal ära joo, samuti hülga veekaid toite. (Nagu teat. suppe. See lahjendaks sülje- ja seedeve-



delikke, tootes pisikute sigimist, roisku.) Joo vast 3 t. pärast või  $\frac{1}{2}$  t. enne sööma. (Erand janustumisel).

IX Fletšereeri — näri toit hästi katki ja mälus suus süljega põhjalikult läbi, süljega ühinemiseni, iseenesest-neeldumiseni. (Mida peenestatum toit, seda suurema-pindalalisem kokkupuut sevededelikuga, seda hõlpsam, põhjalikum seedumine.)

X Söömal hoolitse värske õhu kui ka igatise puhtuse ja ilugi eest ning ole täiesti rahulismeelne ja hüvatujukas, mõeldes päämiselt söömingule.

Nende käskude täpselt täitmise järelduseks on tervis ja elamisrõõm. Esmatunnusena osutub looduslik seeding: roe väljub (kord ö.-p.) kui „tuhk“ määrimatult savija vorstina, evides vaid ülinõrka, mittevastikut lõhna. --

### Toitu õigel määral:

Inimeskeha vajab alaliselt kasvamiseks või ülalpeeks ning teotsuseks mitmesuguseid aineid teat. hulgal. Täiskasvanud inimene vajab iga päev (ö.-p.):

1) **V a l k u** ehk munavalget — ehitusmaterjalina kasvamiseks (lapsele) ning lagunud kudeosakeste, vere ülesehituseks: 40—120 g (1 g 1. kaalu-kg kohta ö.-p. kestes). Seda võib saavutada keskselt näit. 100 g lihast — 21 g., kaunviljast — 23, teraviljast — 11, pähkleist — 17,5, piimast 3,5, puuviljast 0,5—3,5 ja juurviljast — 1—3 g. Kasvuks hädavajalik täisvääruslik valk on piimas, lihas, kartulis, pähkleis, söögi-oas, puuviljus, juurviljus.

2) **Süsivesikud** (tärkis, suhkur) — soojuse ja jõu saavutamiseks: 400—1000 g. Seda saab 100 g teraviljast — 70, kaunv. — 50, kartul. — 20, suhkru-naer. — 18, aedvilj. — 9, suhkru- — 98 g. Inimene

kulutab keskselt ö.p. vastavalt kehategevusele 1200—4000 kalorit. 1 g süsivesikuid toodub umbes 4 kal.

3) Rasva — ka soojuse-allikana: 40—50 g (nii palju suudab läbi seeduda, keha puhtal kujul ei saa tarvitada, vaid peab töötama ümber sapi varal, mille hulk piiratud. Ent saab ka ilma puht-rasvata läbi — tootub süsivesikuist). 100 g loomapekist — 35, -rasvast — 85, vorst — 90, 1 g-9,4 kal.

4) Vett —  $\frac{1}{2}$ —3 l (juua janu puhul).

5) Mineraaloluseid — luule, närvele, verele, seedeaparaadile. Soola (2 g p.), lupja, rauda, fosfori j. t. saavutad kõike süües loomulikku, mitmekesisist toitu.

6) Vitamiine, täiendusaineid — need on elamiseks-terveolekuks ülivajalikud. Ja nende saavutamiseks söö supeist puu-, juur-, lehtvilja, rööskpiima. (Keetes hääbuivad).

## Mesi — elurohi!

### Suhkur surmarohi!

See on õige paljude rahvaste tariksõnad. Ja see on täiesti õige, tänapäev teaduse vaatevinklist.

Mesi, mida mesilased korjanud loodusest taimilt, omab mitte üksi tõhusat toiteväärtust, vaid ka tervisevõimet. Kuna mesi sisaldab 35% viinamarjasuhkrut, milline imendub otseselt (seedimata) verre, on see tähtis alati sääl, kus vaja kiiresti jõudu või sooja saada — pärast või enne jõupingutust, pärast külmetust ning seedeaparaadi teguvõimetusel. Pääle selle mesi sisaldab 35% puuvilja suhkrut, veidi roosuhkrut ja dekstriini kui ka mineraaloluseid (tähtsamaist fosforhape-



ja kaltsium), vitamiine (kindlasti C v.) ning seedimist soodustavaid fermente — Nii et söögu mett (suhkru asemel) igaüks (mitte vaid suhkruhaige), ent siiski mitte ülemäära; määraks olgu 3 spl. päevas (2×).

Ravimina mõjukas järgmisil puhkel: nõrk seedim., kõhukinnisus (eriti 1 spl. 1 l aaloeveega 1 t. tag.), halb veri, verevaesus (1 spl.  $\frac{1}{4}$  l piimaga) ja maksa-, neeru-, kui ka kollatõbi, maopaised, podagra (2 spl. p. ja meemähiseid), katarrid, röga (pärnateega), gaasid, põletised ja paistetised (pääle). Pääle selle mõjub hästi (oma eeterõlide ja toidusooliga) rahustavalt ja tugevndavalt närvisüsteemile ning (oma antiseptilise sipelgahappega) suule, kurgule, kaelarahudele (kurista: 3 lus. mett, 2 lus. veiniäädikat, 2 lus. vett) ning silmile (puhastab, tugevndab, lahutab palavikku: 1 teel. keed.  $\frac{1}{4}$  l veega). Meevesi (iga 1 t. tag. 1 spl.) on hää ka päävalu puhul. Samuti kasulik kuristuseks (1 spl. 1 l veele, 5 min. keetes) lauljaile ja kõnelejsile. —

Nõndaks mesi päris „elurohi.“

Aga suhkur? Mõeldud on siin vaid kristallunud vabrikuprodukti (mida keha saab tarvitada vaid siis, kui muudab selle ümber taimesuhkruks, mis aga toimub väga raskesti). Teadus kinnitab, ühe aut. dr. med. sõnul:

„Palju inimesilt rohkesti tarvitatavaid toite aitavad organismi ülesehitamise asemel kaasa organismi lõhkumisele. Üks neist on suhkur. Kõik suhkruga valmistatud söögid on arstiteaduse vaatevinklist kahjulikud. Suhkur (vitamiineta aine, vabrikuprodukt) mõjub närvele (suhkruharrastajad on ikka närvilised.) Ka mõjub isegi takistavalt kehaehituse arenemisele. Avaldab väga paha mõju kontele. („Suhkur — lubjavaras“) Suhkrusöömisega käib kaasas ikka teatud kängumine — vähendab kehale tarvisminevat vitamiinide hulka. Suhkur, mida keha vajab, saavutab ta harilikust, loomulikust toidust. — Hästi subkrut süües võib surra isegi „suhkrusurma“; organismis pesitsevad ainult suhkruollusest toituvad teat. kah-

julikud rakukesed-parasiidid saavad hää elutingimuse ja hakkavad hivmsasti sigima. . .

Viimased aga on, eriti oma mürkse väljaeritiseaga, päälemuu meie vanandumise tõhusaks etenduseks — Nõndaks suhkur — „surmarohi“, mispärast seega teat. ettevaatust, maiasmokad! —

## Vähemtähtsaid ja mürkjaid ravimtaimi.

### 1. **Aspar**, spargel (*Asparagus officinalis* L.).

Tuntud aedus kasvatatav söögitaim, millise juurikat (mis sisaldab asparagiini) tarvitatakse teena kusenõretuse sünnitamiseks.

### 2. **Iisop** (*Hyssopus officinalis* L.).

Valgete või sinakate huulõisiga, kitsaste lehike-siga kuni 30 sm kõrgune aedtaim, milline tervikuna on välispidiseks terviseõjuriks oma hüssopiini, eeterlisõli ja parkaine sisalduse tõttu.

Keedis on hea sissehõõrumiseks juuste katkemise, kroonilise kopsukatarri ja neerude ravimise korral.

### 3. **Karukell**, aas- (*Pulsatilla pratensis* Mill.).

Violetsete, longus õisiga kinkel ja nõmmedel kasvav taimeke, mille ülaosa (korj. juunis) kõlbab ravimiks, kuna sisaldab anemoon-kampverit.



Tinktuurina või ekstraktina (arsti määramisel võtta vähehaaval läkakõha kui ka vast süüfilise korral.

#### 4. Karukollad, kuusekollad, nõiakollad (*Lycopodium clavatum* L.).

50—180 sm pikkune metsis ja nõmmil kuivis kohis kasvav tuntud roomav taim, millise maap. osa (korj. juunist augustini) ja kollast tolmu, eoseid, (aug., sept.) tarvitatakse ravimiks, kuna need (eriti eosed) sisaldavad haihtunud alkaloidi, rasvõli (kuni 50%), lima, suhkrut ja (nim. oksad) alkaloid lycopodiini. Sissevõtuks vajalik arsti eeskiri (mürkjas).

**K e e d i s** (eostolmust) on tarvitusel põiehaiguse ja allakusemise (põiepidamatuse) puhul.

**T i n k t u u r** (taimest, 50 tlk. päevas veega, väheviisil) aitavat ka unepuude ja põiehaiguse korral.

**P u l b e r** eostolmust on hea haudumuste peale, ka higiseile jalule.

#### 5. Karumustik, (*Atropa Belladonna* L.).

Pruunikaslillade kellukõisiga, suurte lehiga mustade, mahlakate, kirssjate marjuga aedes kultiveeritav kuni 1½ m kõrge taim, millise lehti (korjata õitseajal juunist juulini) ja juuri (2-aastase taime) võib kasvatada ja korjata apteekide jaoks, kuna ise tarvitada seda ei tohi ses sisalduva ohtliku mürgi pärast.

#### 6. Karune hunditubak (*Hieracium pilosella* L.).

Juurmiste väikelehiga, ühe korvõisikuga õievarre, kollakate õisiga (maist okt.) teeääril ja kuivil kõrgendikel kasvav kuni 25 sm kõrgune taim, millist tervikuna teena kasutatakse kopsu- ja rinnahaigusil.

## 7. Keelikurohi (*Carlina vulgaris* L.).

Päämiselt põhja-Eestis kasvav 15—70 sm kõrgune ohakjas taim, millise juurt (sisald. kibeollust) tarvatakse pulbrina (umbes 1 g päevas, väheviisil) higistama-ajamiseks.

## 8. Kikkaputk (*Archangelica officinalis* Hoffm.).

Meie-maal vaid aedades kultiveeritav kuni 2 m kõrgune 2-aastane sarikõisne taim, milline on omadusilt sarnlev heinputkele. Korj. maapealset osa (õitse-eel, umbes juulis) juuri (2. aastal), mis kõlbavad ravimiks (sisald. eeterl. õli, vaiku, palderjanihapet, parkja mõruollust).

Tee taimest ja keedis (noorist varsist ja juurist) korraldab seedetegevust ja on ka puhutuse vastu.

## 9. Koeranaeris (*Bryonia alba* L.).

Lopsakalt kasvav kuni 3 m pikkuste karvaste roomavate varriga aedes leiduv kultuur-ilutaim, millise juuri (sisald. mürgist brüoniini) tarvitatakse arsti juhatusel (mürgine!).

Keedis (6 g 1 l veele, korralt 1 spl.-täis) emaka-verevoolu korral.

Tee ga sissehõõrumine mõjub ajutiselt jooksja korral.

Tinktuur (12 tlk. päevas) mõjub valude, kopsu- kelmepõletiku, kõhukinnisuse ja kõha korral.

## 10. Koerapöörirohi (*Hyoscyamus niger* L.).

Vastiku lõhnaga  $\frac{1}{2}$  m kõrgune prügihunnikuil aiaääril kasvav üsna tuntud taim, millise lehti (korj.



juun. juul.) ja seemneid ostavad apteegid, kuid ise tarvitada ei tohi, kuna sisaldavad ohtlikku mürki (hüost-süamiini, hüoskiini).

Väliselt võiks lubada ekstraktiga määrimist vähe-selt paistetuste ja luuvalu korral.

### **11. Kopsurohi, harilik (Pulmonaria officinalis L.).**

10—30 sm kõrgune punakate või sinilillade lad-vas kobaraks koondunud õisiga mais ja juunis õitsev taim, millise maap, osa tarvitatakse teena kurgu-ja kopsulimanaha-põletiku, hääleäraoleku ja kõha korral.

### **12. Kukemagun, kukelokut, põldmoon (Papaver rhoeas L.).**

Pikkade, saagjate lehtede, helepunaste õisiga 25—70 sm kõrgune karvane taim, millise õied (maist aug.) oma alkaloid rhoedamiini sisalduselt mõjuvad hästi (iseäranis lastel) tee ja keedisena kõha puhul.

### **13. Kurekell, harilik, kassikell, konnakell, (Aquilegia vulgaris L.).**

Püstja, oksise varre, ripnevate, tumesiniste, roo-sade või valgete kellukõisiga kuni  $\frac{1}{2}$  m kõrgune mitme-a. taim, millise õisi (juun. juul.), seemneid, juuri ja rootsude ülaosi lehiga võib tarvitada ravi-mina ainult arsti direktiivil.

Keedise või teena valgete-voolu, kollatõve ja skorbuudi korral ning väliselt haavade arstimisel. Sest ta sisaldab mügist sinihapet.

**14. Kurereha**, haisev (*Geranium robertianum* L.).

Punaka, veidi karvase varre, tiheda kobarja õisiku ja 3—5 varrelisest sulislehist koostunud lehiga kuni 40 cm kõrgune taim, mille õied (juun. sept.) ja lehed mõjuvad (parkaine ja geratiini sisalduselt) teena luuvälude, rinnahaiguste kui ka verevooluste puhul.

**15. Käokannus**, liivalill, sapirohi (*Linaria vulgaris* Mill.).

Kallakuil, liivikuil kasvav tiheda kobarja õisiku ja väävelkollaste õisiga kuni 1 m kõrgune taim, millise kogu ülaosa (juunist sept.) korjatakse ravimiks (sispektiini, linariini, linaraksiini).

Värsked taimed peletavad kärpseid j. t.

Keedis mõjub kõõma, põipidamatuse ja tilgutades silmapõletiku (silmatilgad: 1 osa taimet 10 osat vett kui ka (nim. õiekeedisega määr.) vinnide ja tedretähtede puhul.

Salv on mõjuv nahahaigusele.

**16. Käoking**, sinine, kingalill (*Agonitum nappellus* L.).

Tuntud ilutaim aedades, millise lehed (korj. juun. aug.) ja juured sisald. õige mürgist akonitiini; sellep. tarvitage ainult arsti direktiivil (uimastusvahendina luuvälude jne. puhul); kuid apteegesse võib seda müüa.



## 17. Leesputk (*Levisticum officinale* Koch.).

Kuni 2 m kõrgune haruneva varrega putktaim, millise juur (sis. angelikahapet, vaiku, eeterl. õli) on mõjuv teena põie-, neeru- ja naistehaiguste korral.

## 18. Maamõõl (*Geum urbanum* L.).

Kuni  $1\frac{1}{2}$  m kõrgune, viie-kroonlehiste, kollakate, püstjate õitega taim, millise juurikad (erilise lõhnaga; sisald. glükosiidi, eet. õli, parkhapet, vaiku) on ter- visemõjuriks.

Keedisenä kõhulahtisuse, higistuse (eriti õõseti) ja (väliselt) verejooksude või haavade puhul; ka on hea igemele (loputades).

## 19. Maavits, päris; villamõõk, kuuepäevarohi (*Solanum dulcamara* L.).

Kuni 2 m pikkune lehav lillakate õitega järve- pervil ja raiestikel kasvav taim, millise võsud (2—3 aastased), varred kui ka kogutaim (sis. solaniini, dulkamariini, mõruollust j. m.) mõjub teena kollatõve, kõha, rinnahaiguste ja pistete puhul, ajab kusele ja higistama; ka aitab puhastada verd.

Keedis (25 g 1 l veele) — kõhutõve, suhkru- ja maksahaiguse, jooksja, luuvalu puhul. Ja välispidiselt (määrides ja mähiseina) igasuguseile nahahaigusile nagu sammaspoolik, sügelised, ohatised, vistrikud.

Kuna on suurel määral mürgine, siis ettevaatust ning arsti ettekirjutust!

**20. Majoraan**, vorstirohi, säävel

(*Origin um majorana L.*)

Tuntud kuni  $\frac{1}{2}$  m k. aedtaim, milline tervikuna (korj. juul. sept.) oma eeterl. õli poolest teena mõjub kusenõristumiseks ning õlina (3 tlk. korralt) on hea krampide, neerude paistetuse ja puhutuse puhul; ka võib määrada halvatud liikmeile.

**21. Metspipar** (*Asarum europaeum L.*)

Pruunikate, longus, kampverja lõhnaga õite, neerjate lehiga, roniv kuni 6 m k. taim, millise lehti (aug.) ja eriti juuri korjatakse droogiks, millest saab tõhusat vahendit (iseäranis viinast-joobnule) keediseena oksele-ajamiseks.

**22. Moon**, magun (*Papaver somniferum L.*)

Üldiselt tuntud ilutaim, millise kroonipäid (kohe pär. õitset.) ja seemneid võiks müüa apteegesse. Sisaldab opiumi.

**23. Moorputk**, pastinak (*Pastinaca sativa L.*)

Tuntud valge porgandja juurikaga (söödav) aedtaim, millise lehti (juul. aug.) ja juurikat tarvitatakse teena maorikete ja neeruhaiguste korral; keediseena (juur.) kiyindtõve, palaviku ja tiisikusegi puhul; pulbrina (juur., seemn. piimas keedetult) rakus haavule panekuks.



**24. Mõru-vahulill, ellerhein, hiiresaba, seebilill, seebikapsas (Polygala amarellum L.).**

Droogiks korj. (juun. juul.) kogu taime.

Mahl valgestab-puhastab väga mõjukalt nahka.

Tee — hingamise ja rögestamise kergenduseks (eriti kuiva, kange kõha puhul), ka edendab piima tootumist (eriti emadele, kel hakkab piim kaduma).

Keedis — maohaiguste, astma ja kõpsutiisiku-segi kui ka (väliselt, pestes) näokõõma puhul.

**25. Näsinin, küüvits (Daphne mezereum L.).**

Selle  $1/2$ —1 m k. põõsa koort, juurt ja marju mõjuvaks reumatismi ja podagra ravimiks, kuid vaid arsti ettekirjutusel (mürgine); müüa apteegile.

**26. Ristiköömel, venkel, apteegilill (Foeniculum officinale All.)**

Tilli-moodi kuni  $1\frac{1}{2}$  m kõrgune aedtaini-köögi-vili, mille seemneid (sis. eet. õli) korj. droogiks, mis on mõjuv tee n a hinguselundite ja kõhukaanali haiguse ning puhutuste (eriti lastel) korral; ka edendab piimaandi (imetajaile, kel see kasin) ning mõjuvat puhastavalt põielegi.

**27. Rukkilill (Centaurea cyanus L.).**

Selle kõigile tuntud rukkis kasvava taime õied (juul. sept. kuivatada kiirelt) on rahva seas tuntud kui mõjukas rohi tee n a valgetevooluse ja kõhukinnisuse vastu.

## 28. Sealôuarohi (*Scrofularia nodosa* L.)

Niiskeis võsastikes, ojakaldail kasvav kuni 1 m kõrgune teravalt neljakandise varrega taim, mille maap. osa korj. õitseajal (juun. juul.).

M a h l (välisp.) — skorbuudi puhul.

K e e d i s — sügeliste ja kärnade puhul (päämiselt loomil).

S a l v — paistetuse vastu.

## 29. Sôrmkübar (*Digitalis purpurea* L.).

Kuni 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> m kõrgune, punaste, kellukjate õitega, püstja varrega aedes kasvatatav 2-aastane ilutaim, millise lehist (korj. õitsel, juun. aug. kuivatada käbku) apteegid valmistavad kuulust digitalis-südamerohtu; seep. müüdagu neid apteegele. Ent ise 'mitte tarvitada — mürgine!

## 30. Tarinôges, lõhnav, metskütislauk (*Teucrium scordium* L.)

Niiskeis paigus kasvav punakas küüslaukse lõhnaga, osalt roomava varrega 10–35 sm kõrg. taim (päämiselt lääne-Eestis), millist korjatakse tervikuna õitse alul (juul.).

M a h l ja e k s t r a k t — mädapaiseile kui ka söötraiale peale.

K e e d i s ja t e e aitab mädanemise tõkestamiseks, usside väljaajamiseks, kuid on tarvitatud ka yeeja kollatõve, kõha ja kopsutiisikusegi korral.

P u l b e r (meega segatult plaastriks) mõjuvat parandavalt hemorroidele



### **31. Tokkroos**, altee, kassinaeris, malva (*Althae officinalis* E.).

Tuntud aedes kasvatatav kuni 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> m kõrg. mitmeaastane (talveks katta) lill, mille juur (2-aastane) kõlbab ravimiks.

**Keedis** (1 jagu 20 jao veele) — kõha ja hinguselundite-katarri vastu.

**Siirup** (2 jagu juurt, 1 jagu viina, 50 j. vett, 70 j. suhkrut või mett) — rinnahaiguste, hinguselundite haiguste (eriti lastel) puhul.

### **32. Tungaltera** (*Claviceps purpurea* Thal.).

See pole küll otseselt taim, vaid kaugelt selle sugulane — seen, nimelt söödikseen rukkipeade emakasõlmil. Tõhus ravim verejooksude vastu, eriti naistel suguosist, emakast, kui ka muist siseorganeist verejooksude puhul. Sisaldab aga rohkesti kihtviseid ühendeid (metüülamiini, trimetüülamiini, kolesteriini, ergotamiini j. t.). Sellep. ainult arsti ettekirjutusel. — Apteegid ostavad.

### **33. Uibuleht**, ümmarlehine (*Pirola rotundifolia* L.).

Niiskeis paigus võsastikes kasvav 10—30 sm kõrg. taim, mille lehist (korj. juul. aug.) tehakse tee d põiekivide vastu, kui ka rohkem kusele ärritamiseks.

### 34. Ussilakk, hooramari (Paris quadrifolia L.).

7—25 sm kõrgune püstja, sileda varre, ühe roheka õie, nelja sileda lehe ja sinakasmustade marjuga, varjukais, niiskeis metsis kasvav taimeke, millise lehti, juuri ja marju korjatagu (ettevaatlikult) apteegele, kuna ise-tarvitamine pole võimalik taime kange mürgisuse pärast

Lubada võiks selle käsitamist väliselt vaid küünesõõja kaotamiseks — pannes küünele mahla või katkistatud marju.

---

### EKSITAVAMAID TRÜKIVIGU,

millised parandatagu enne raamatu tarvitamist:

Lhk.	Rida ülalt	Rida alt	Trükitud :	Peab olema :
11.	9.	—	Nastrutium	Nasturtium
30.	17.	—	Aspidum	Aspidium
30.	—.	10.	lihtusside	lintusside
34.	11.	—	liigespõletikud	liigespõletiku
34.	11:	—	issia	išia
34.	12.	—	Hydropiper	hydropiper
42.	12.	—	Petroselium	Petroselinum



Lhk.	Rida ülalt	Rida alt	Trükitud :	Peab olema :
42.	9.	—	hämorhoidele	hemorroiiidele
43.	3.	—	laiumine	-laiumine
43.	15.	—	harilik	harilik,
45.	9.	—	valjas-	valkjas-
46.	—	11.	teavan	teavad
47.	—	1.	nõrga närvseid	nõrganärvseid
49.	3.	—	keededagu	keedetagu
49.	—	5.	korvaldab	kõrvaldab
50.	1.	—	Euprasia	Euphrasia
50.	4.	—	vitja	viltja
53.	15.	—	tihi	tihti
54.	2.	—	(eht	paiseleht
55.	2.	—	Betonium	Betonica
56.	—	7.	põldmarja	»Põldmarja«
70.	—	2.	täiskasvanud	täiskasvanu
71.	4.	—	elektomotoorse	elektromotoorse
71.	15.	—	see	ses
76.	8.	—	organide	organite
76.	16.	—	siia	siis
78.	9.	—	Süües	Süües —
79.	6.	—	söögi-	sooja-
80.	8.	—	vorst — 90,	võist — 90.—
80.	8.	—	1 g	1 g =
80.	15.	—	supeist	tublisti
80.	—	13.	elurohi !	elurohi,
80.	—	11.	tarksõnad	tarksõnand
80.	—	10.	tänapäev	tänapäeva

Päale selle mõningaid vähemaid tähe- ja märgivigu, mil-  
liseid vabandatagu.

# Sisukord.

	Lhk.		Lhk.
Saateks . . . . .	3	Kurk . . . . .	25
Ravimtaimede korjam. . . . .	7	Kuusk . . . . .	25
Ravimite valmist. . . . .	8	Käpad . . . . .	26
Aaloe . . . . .	10	Köömen . . . . .	26
Aedvaak . . . . .	10	Kõrvits . . . . .	27
Allikakress . . . . .	11	Küüslauk . . . . .	27
Arnikas . . . . .	12	Leedripuu . . . . .	27
Emajuur . . . . .	13	Leesikas . . . . .	28
Hanijalg . . . . .	13	Lepp . . . . .	28
Hapuoblik . . . . .	14	Lina . . . . .	28
Heinputk . . . . .	14	Lodjapuu . . . . .	29
Hiirekõrv . . . . .	15	Lõhnakannike . . . . .	29
Hobukastan . . . . .	15	Maajalg . . . . .	30
Humal . . . . .	15	Maarjasõnajalg . . . . .	30
Islandisammal . . . . .	16	Maasapp . . . . .	31
Jalakas . . . . .	17	Maasikas . . . . .	31
Jooksjarohi . . . . .	17	Maikelluke . . . . .	32
Kadakas . . . . .	18	Mustikas . . . . .	32
Kaer . . . . .	18	Merisalat . . . . .	33
Kail . . . . .	19	Mesikas . . . . .	33
Kalmus . . . . .	20	Murakas . . . . .	34
Kask . . . . .	20	Mädarõigas . . . . .	33
Kibuvits . . . . .	21	Mänd . . . . .	34
Koirohi . . . . .	21	Mõrukiburohi . . . . .	34
Kolmisruse . . . . .	22	Münt . . . . .	34
Kortsleht . . . . .	22	Naistepuna . . . . .	35
Kukehari . . . . .	23	Nurmenukk . . . . .	35
Kukerpuu . . . . .	24	Näär . . . . .	35
Kummel . . . . .	24	Nõges . . . . .	37
Kurgirohi . . . . .	25	Nõmmeliivatee . . . . .	38



	Lhk.		Lhk.
Oder . . . . .	39	Tõnnike . . . . .	55
Orashein . . . . .	39	Türnpuu. . . . .	55
Paakspuu . . . . .	39	Übaleht . . . . .	56
Paiseleht . . . . .	40	Vaarikas . . . . .	56
Paju . . . . .	40	Valge-emanõges . . . . .	56
Palderjan . . . . .	41	Varemerohi . . . . .	57
Pappel . . . . .	42	Võilill . . . . .	58
Petersell . . . . .	42	ÜheksaväGINE . . . . .	58
Pihlakas . . . . .	42	Haiguste nimistu . . . . .	59
Pohl . . . . .	42	Lisaks: silmadiagn. . . . .	71
Porgand . . . . .	42	Enesemõjutus . . . . .	76
Puju . . . . .	43	Toitumisseadustik . . . . .	78
Punand. . . . .	43	Mesi — elurohi . . . . .	80
Päevalill . . . . .	43		
Pärismailane . . . . .	44	Vähemtähts. ja mürkjaid	
Pärn . . . . .	44	ravimtaimi:	
Põldkannike . . . . .	45	Aspar . . . . .	82
Põldmari . . . . .	45	Iisop . . . . .	82
Põldosi . . . . .	46	Karukell . . . . .	82
Rabarber . . . . .	47	Karukollad . . . . .	83
Raudrohi . . . . .	47	Karumustik . . . . .	83
Ristikhein . . . . .	48	Karune hunditubak . . . . .	83
Saar . . . . .	48	Keelikurohi . . . . .	84
Salvei . . . . .	48	Kikkaputk . . . . .	84
Seller . . . . .	48	Koeranaeris . . . . .	84
Sibul . . . . .	48	Koerapöörirohi . . . . .	84
Silmarohi . . . . .	50	Kopsurohi . . . . .	85
Sinep . . . . .	50	Kukemagun . . . . .	85
Sinilill . . . . .	51	Kurekell . . . . .	85
Soolikarohi . . . . .	51	Kurereha . . . . .	86
Sõstar . . . . .	52	Käokannus . . . . .	86
Takjas . . . . .	52	Käoking . . . . .	86
Tamm . . . . .	53	Leesputk . . . . .	87
Tedreman . . . . .	53	Maamõõl . . . . .	87
Teeleht . . . . .	54	Maavits . . . . .	87
Till . . . . .	54	Majoraan . . . . .	88

Metspipar . . . . .	88	Sealõuarohi . . . . .	90
Moon . . . . .	88	Sõrmkübar . . . . .	90
Moorputk . . . . .	88	Tarinõges . . . . .	90
Mõru vahulill . . . . .	89	Tokkroos . . . . .	91
Näsiiniin . . . . .	89	Tungaltera . . . . .	91
Ristiköömel . . . . .	89	Üibuleht . . . . .	91
Rukkilill . . . . .	89	Üssilakk . . . . .	92

### L ü h e n d e i d :

à — igaüht; g — grammi; k. — korda;  
 × — korda; kl — klaasi; l — liitrit; m — meetrit;  
 p. — päevas; sm -- sentimeetrit; spl. — su-  
 pilusikat; t. — tundi; tk. — tükki; tl. — tee-  
 lusikat; tlk. — tilka; v. — vett.

Illustratsioonid linoollõigendena autorilt.



Hind Kr. 1.20

A-10810