

**Saimed terwise  
teenistuses.**



**Seine trüft.**

# Taimed terwise teenistuses.

Koostanud  
S. Pilt.



3958

Teine trükk.



6570  
Trükitõda „Kiirtrükk“ Tallinn, Rüütli 4. 1934.

A-9729

Wäljaandja: G. P. Adw. K. Eesti Liit.

## Eesõna.

Inimese kallim wara on tema terwis, kuid kahjuks alles see, kes terwise juba kaotanud, mõistab seda õieti hinnata. Kõikjal kuulduw kaebeid haiguste ja kannatuste üle. Häda sunnil joostakse ühest apteegist teise ja ostetakse kõitsugu mürgiseid pulbreid ja tilku, mida ilma pikemalt mõtlemata neeldakse alla. Kuid loodetaw abi on waid ajutine ja häda ilmub peagi uuesti ning enamasti weel ägedamal kujul.

Siis pööratakse abisaamiseks „imearstide“ ja „soo-  
lapuhujate“ poole, kes on kuulsad „omatehtud roh-  
tudega“ arstimise poolest. Niisuguste kahtlaste arsti-  
mite ja arstimiswiiside järeldufel haige tihti haigestub  
weel raskemal kujul ja satub mõnikord niisugusesse  
seisukorda, et isegi arst ei suuda teda enam parandada.

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

Kuid wähesed mõistawad neid arstimiswahendeid  
hinnata ja kasutada. Harilikult inimesed tallawad  
mõttetult neil taimedel, ei mõista nende kasulikkust ega  
otstarwet, milleks nad loodud. Isegi arstiteadus on  
aeg-ajalt sulgenud oma silmad looduslikele arstimis-  
wahendele, tarwitades pääasjalikult mürgiseid mi-  
neraale.

Meie ajal on aga märgata hoogsat liikumist loo-  
dusliku eluwii si ja arstimiswahendite poole ja seda

wõime kõigest südamest terwitada. Selleks on ka tõesti wiimane aeg. Meie tööstuslikul ajajärgul kipub loodus peaaegu täiesti unustusse jääma. Meie linlased tunnevad vähe huvi looduse vastu. Täites elukohustusi nad tegelewad päew läbi kas tolmuseis töökodades wõi tänawail ja mõnulewad wabal ajal lokaalide tubakasuitsus.

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

Loodusel on praktiline wäärtus. Tuhandete taimeliikide seas, mis maapinda katawad, on mõned sajad taimed, millistel on meditsiiniline wäärtus, s. t. nende tarwitamine mõjub terwendawalt inimese kehas ettetulewatele riketele. Urwestades sellega on kõigile tähtis tutwuneda arstirohuliste taimedega. Mitmed nimelad arstid hindawad väga imewäge taimedes ja on loodusliku arstimiswiisi tulised pooldajad. Apteekides müüakse arstirohte, mis on walmistatud taimedest ja nende juurtest.

Räesolew raamat tahab tutwustada kodumaal kaswawaid arstirohutaimi. Neid on saada ka apteekidest, kuid siiski on soowitaw neid korjata ise, sest see tuleb odawam ja mis pääasi, nad on wärskelt igal ajal käepärast.

## Arstirohutaimede korjamisest.

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

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

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

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

## Arstirohutaimede tarvitamisest.

Arstirohutaimi tarvitatakse arstimeiks mitmel viisil — teena, keediseana, pulbrina, mahjana, tinktuurina, õlina, salwina, mähistena ja wannidena.

Tee valmistamiseks võetakse tarwiline hulk peeneks lõigatud või hõõrutud taimi, kallatakse keewa wett pääle ja lastakse tõmbuda. Rangema tee saamiseks keedetakse umbes 5 minutit. Juuakse wastawalt mõjuwusele supilusikatäis, lonks või tassitäis korraga.

Keedist valmistatakse eriti puusemaist taimeosadest. Lastakse kauem keeda ja tuliselt tõmbuda. See on kangem teest. Tuleb palawalt kurnata läbi puhta linase riide. Tarvitatakse suuremate või vähemate annustena.

Pulbri valmistamisel hõõrutakse hästi kuiwatatud taimeosad pulbriks ja hoitakse õhukindlalt klaaspurgis. Võetakse sisse mõni noaotsatäis korraga peensuhtru või meega.

Mahla võib valmistada taime wärskelst lehtedest, õitest, marjadest ja juurtest, mis peeneiks tükkideks lõigata, lõmats hõõruda ja läbi linase riide pigistada. Võetakse sisse wastawalt mõjuwusele weega lahjendatult või lahjendamattult; wälispidisel tarvitatakse määrimiseks.

Tinktuuri valmistatakse: 1 lusikatäie puruks hõõrutud taimede pääle võetakse 5—10 lusikatäit wiina ja lastakse nädalapäewad seista wahapääl lojutamisega ja siis filtreeritakse (võib läbi walge kuiwatuspaberi). Tarvitatakse tilladena sissewõtmiseks ja ka wälispidi määrimiseks.

Õli walmistamiseks on tarwis wastawad destilleerimisaparaadid, seega kodune walmistamine raske-  
datud, wälja arwatud mõni üksik taim. Seepärast wõiks  
osta apteegist.

Salwi walmistamisel taimeõli segatakse wärste  
soolata wõiga.

Mähiseiks tarwitatakse mitu korda kottupandud  
puhtaid linaseid lappe, mis tee wõi keedise sees niis-  
eks tehtuna wõi pudrutaolise massiga haige koha pääle  
pannakse.

Wannideks lisatakse pesuwee hulka teed wõi keedist.

# Taimede arstirohuline väärtus.

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

Sirge warre otsas kollane korwõisik, lehed pitergused keelekujulised ja wastaspaaridena warrele asetatud kuna alumised maapinna ligi kimbufeseks koondatud juurikas lühike jäme.

Arstirohuks tarwitatakse arnika juuri ja õisi, millest walmistatakse pääasjalikult tinktuuri ja ka teed.

Tinktuuri walmistamisel pannakse pulbriks hõõrutud juured ja õied piiritusse wõi wiinasse, 1 lusikatäis arnikat 10 lusikatäie piirituse kohta, ja mõne päewa seismise järele kurnatakse läbi, kallatakse pudelisse, mis suletakse korgiga.

Tinktuuri lahuga mähised ja tinktuuriga sissehõõrumine parandawad haawu ja mädapaiseid, muljutud ja nikastatud tehaosi, halwatust ja jooksjaid. Säälekähisemise puhul tuleb tinktuuri lahuga kurestada. Seda soowitatakse ka pää pesemiseks juuste wäljalangemise wastu.



Arnika.

Sisemiste haiguste, kõhukrampide, allkehawalude ja wenituse wastu mõjub tinktuur, mida paarkümmend tilka korraga wee hulgas sisse wõtta.

Arnikatee aitab kopsupõletiku paranemisele, fergendab halwatust ja jooksjat ning kiirendab ja wirgutab neerude tegewust.

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

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

Arstirohuks tarwitatakse kogu taim, mida suwel ja sügisel korjata.

Teed tarwitatakse maowerejooksu, kopsuwerejooksu, werdsülitamise, rohke kuupuhastuse, koha- ja kõhuwalude, kollatõwe, põiehaiguse wastu (20 gr. 1 liitri wee pääle, 1 tass päewas 3 korda).

Reedisega on kõwitaw pesta lahtiseid haawu ja nahawigastusi ning pääle panna niisked lapid. Nina-  
werekajooksu puhul külmalst ninna tõmmata.

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

Kõrge jatkulise õõnsa sileda warrega, walgete sari-  
kas õitega taim, kasvab niiskel pinnal, heinamaal, foos ja metsas. Karjased teewad temast wilepilli.

Arstirohuks tarwitatakse juurt, mida koguda kewadel.

Heinputke-tee ja -tinktuur on kohane kõigi haiguste wastu, millede puhul närwikawa üldiselt erutatud ja kus põhjuselks pääle põletiku weel kõhurike. Seega tarwitatakse heinputke kõhu- ja seedimishäirete ja sellega ühenduses olewate pistete, puhutuse, kõhulahtisuse wastu, ka kopsurõgatõwe, naistehaiguste, fram-

pide, lihase- ja liigesejooksja vastu. Pesemine kange keedisega parandab nahahaigused ja kuristamine parandab kurguhaigused.

## Islandi sammal (Cetraria islandica Ach.)

### Põdrasammal.

Haruline nähtjas sammalpõõsake, ülemises osas mitmekordselt haruline, kusjuures harud ehk hõlmad kas äärest ülespoole kääritud või üleni rulli tõmbunud. Walguse poole pöördud hõlmade küljed on roheshallid, kuna teised küljed rohelaswalged. Kuidades läheb pruuniks.

Islandisambla-tee, -keedis ja -tarre on hää arstirohi rinnahaiguste nagu krampliku kõha, häälekähise-mise, kopsutiisikuse, veel kõhulahtisuse, kõhuwalude ja kõhnaksjäämise vastu.

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

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



Islandi sammal.

## **Kadał** (*Juniperus communis* L.).

Kadał on meie maal rohkearwuline põõsaspuu. Ta marjad on erilise arstirohulise tähtsusega. Korjata tuleb ainult walminud, mustjas-siniseid marju. Neid kuiwatada on lerge, tuleb asetada mõneks ajaks tõmbawasse ruumi sõela wõi laua pääle.

Kadałamari on wanast ajast saati kuulus rahwalik arstirohi lõhu-, põie-, neeru- ja maksahaiguste wastu.

Kadała marju ja oksid tarwitatakse haitsetamiseks, kui tahetakse ruume puhastada, kus nakkushaiguste põdejad wõi surnud sees olnud.

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

Haiglasele lõhule on hää teha järgmine rawimine: Esimesel päewal süüa 5 marja, teisel 6 jne. kuni 15 marja ja siis jälle üksikhaawal tagasi minna.

Rohkem marju söödagu weetõwe, põierikke, liigese- ja lihasureumatismi puhul.

Kadałamarjatee — 3—5 tasfi päewas — on wäga hää kõigi nimetatud sisemiste haiguste wastu, ka were puhastamiseks ja külmetuse puhul.

Wõib walmistada ja tarwitada kadałatinktuuri.

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

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

Ralmus on wesitaim pikkade looklewate mõõga tujuliste lehtedega, pisikeste kollakate seemnenuppudega poolitujulises õisikus, roomawa juurikaga, mis lõwa, seest lumiwalge ja päält walfjaspunane, würtsilise



Kalmus.

lõhnaga ja fibeda maitsega. Raswab mudase põhjaga wetes.

Arstirohuks tarwitatakse juurt, mis sisaldab eetrilist õli, waiku ja happeid. Rasulikum on koguda warakewadel wõi hilisügisel; lõigatakse tükkideks ja kuivatatakse.

Kalmuse juurtest walmistatakse teed, tinktuuri, õli, pulbrit ja wannid.

Kalmusejuureteed (20—30 gr. juuri 1 liitri wee pääle) juuakse tassitais hommikul enne söömist ja õhtul enne magamaminekut. See on abinõu seedimiskorratuste, söögisupuuduse, kõhulahtisuse, tahwatõwe, inglishaiguse, weetõwe, neeruhaiguse, maksahaiguse, külmawäriinate, reumatismi wastu, fergendab kuupuhastust, mõjub rahustawalt südameklappimisel. Kõhulahtisuse puhul tuleb teed mõõdukalt tarwitada, sest wastasel korral kalmus teebki just kõhu lahti.

Wäga häa kõhurohi on tee kalmuse ja koirohu segust.

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

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

Raunis kõrge terawate ofastega ja ilusate roosõitega põõsas. Raswab metsas, eriti raiestikus ja tee ääres.

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

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

Pitawarreline taim hõbehallide mitmekordselt sulgjaoliste lehtedega ja õige pisikeste kollakas-hallide forwõisikus õitega, mil iseloomuline teraw-kange lõhn. Teda saab teistest tema seltsi taimedest eraldada kange lõhna poolest. Kaswab kõrgel, kuiwal kohal, mäekülgedel, põllupeenrail ja kiwihunnikute ümber.

Arstirohuna tarwitatakse taime õitswaid latwu, milled tuleb pärast korjamist kohe kuiwatada.

Koirohu-tee (10—15 gr. tassi wee pääle, poole tassi haawal 3 korda päewas) ja -tinktuur (20—40 tilka korraga 3 korda päewas) on kõige paremaks kõhurohuks pikalise mao- ja seedimisenõrkuse puhul, parandab haigusi nagu puhutuse, kõhulahtisuse, isupuuduse, kõhuusfid, woolmed, otsenduse, kahwatuse, kollatõwe, werewaesuse, jooksjä, kaotab külmawärinad, hõlbustab kuupuhastust. Paar korda päewas teega pesemine arstib haiged, rähmased filmad.

Koirohutee kange heinputketeega segatult mõjub hästi wähhjatõwe wastu.

Ülemäära päewa kohta tarwitades mõjub uimastawalt, päädpööritawalt.

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

Wäike põõsaspuu, oksjad warustatud kolmikokastega, lehed munafujulised terawhambuliste äärtega, õied kollased ja rippuwaiks salguks koondatud, marjad pifergused punased, kaswab aias ilupõõsana.

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

Ruferpuu-tee wirgutab neerusid korralikule tege-



Ruferpuu.

wusele, seega arstirohi neeruhaiguste wastu, ka makshaiguse, kõhufinnisuse, krampide jne. wastu.

Ruferpuukoore-keedis on kuristamiseks, parandab hambaigemeid, kui nad on lahti ja walusad.

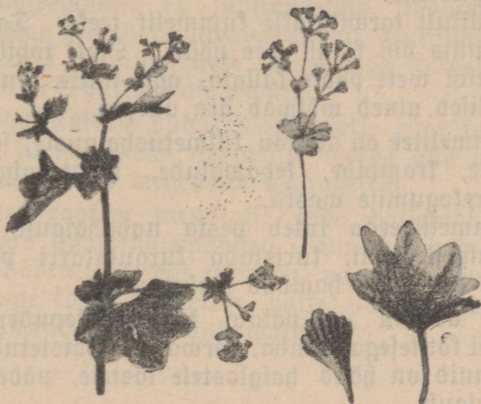
### Krooksleht (*Alchimilla vulgaris*).

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

Krookslehe-tee, hästi keedetud ja soojalt joodud, waigistab pääwalu, kõrwaldab nohu, filmapõletiku ja hambawalu (suud loputada!)

Edasi see terwendab allkehapõletikud, palawiku, mädanemise, paised ja isegi songa. Sünnituspuhuse

palawifu korral peab 8—10 päewa jooksul tublisti seda teed jooma. Nii mõnelgi lapsel oleks ema ja lesel tema naine alles, kui nad seda jumalaandi oleksid tunnud. Muidugi wanemad haigused tarwitawad pikemaajalist rawi. Nii mõnigi songa operatsioon lastel ja noortel oleks wõinud jääda ära, kui oleks joodud õigeajaliselt ja küllalt tsestwalt seda rohuwedelikku.



Krooksleht.

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

Wäliselt pääleasetatuna krooksleht parandab haawad, pisted ja lõiked.

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

Rummel kaswab tee ja aia äärtel, hoonete ümbruses jne. Wars on tal haruline, lehed sulglised, õied

tuhifulisjes forwikus rohelas-kollased. Tal on meeldiw  
õunalõhn.

Died tarwitatakse arstirohuks. Reid tuleb taga-  
waraks koguda ja kuiwatada. Died sisaldawad eetrilist  
õli ja wainaineid, millega kummel mõjub weresoonte  
ja ergutawa pääle ergutawalt ja rahustawalt, waigis-  
tab krampsiid, kehawalusiid, parandab kehakorratusi ja  
paneb higistama.

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

Kummelitee on abinõu külmetushaiguste, seedimis-  
korratuste, krampide, kehawalude, naistehaiguste ja  
pähe werelõumise wastu.

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

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

Wannid on hääd haiglastele lastele, põdejaile ja  
päraft haigust.

## Rõõmned (Carum Carvi L.).

Warre pikkus umbes pool meetrit, haruline, lehed  
kitsad, mitmekordselt sulelised, walgete õite kogusarist  
koosneb mitmest wäikesemast sarikast, seemned pikergu-  
sed. Kaswab aasadel, põllupeenrail jne.

Urstirohu omaduse omawad seemned. Walmid  
seemned pudenewad hõlpsasti wartest kuiwatamise järele.

Rõõmned mõjuwad hästi mao seedimistegewuse  
pääle, kaotawad söögiiupuuduse ja puhutuse.

Rõõmneid tarwitatakse ta harilikuks teeks ja pan-  
nakse leiwa hulka, mida tuleb wäga soowitada.

## Lina (Linum usitatis simum L.).

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

Linaseemnetee (1 supilusikatäis seemneid 1 tassi wee pääle) mõjub limawabastawalt, erutustalandawalt, tarwitatakse kopsuhaiguste nagu kõha, katarri, tiisikuse wastu ja ka kõhufinnisuse wastu.

Kõhufinnisuse puhul soowitatakse paar teelusikatäit tooreid linaseemneid närimata weega alla neelda pärast söömist, mis fergendab väljaheidet.

Weel rohkem tarwitakse teda välispidi. Üldiselt on tuntud linaseemnemähised. Linaseemned keedetakse puruks hõõrutuna wõi terwena, pannakse puhta rätikuga haige kõha, paistetuse, paisse, põletushaawa pääle. See pehmendab ja kaotab walu.

## Leesikas (Arbutus uva ursi L.).

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

Arstirohuks tarwitatakse leesika lehti, mida korjata suwel.

Leesikakeedis on rohuks põie- ja neerukatarri, neerukiwindite, weetõwe ja halwatuse wastu.

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

## Maafapp (*Erythraea centaureum* Persoon)

Þ ò l d h u m a l.

Mõru rohttaim jalafõrguse neljatahulise warrega, ülemises osas haruline, roosade kroonikujulises kobaras õitega, kaunis pikerguste munakujuliste lehtetega. Leidub aasadel, põllul, kraawide, teede ja kiviõhunnikute ääres. Urstirohuks tarwitatakse tema lehti ja õitswaid latwu, mis tuleb õitsemise alul korjata ja läbitõmbawas kõhas kuiwatada.

Maafapi-tee (20 gr. 1 liitri wee pääle, päewas 1 klaasitais supilusikatahaawal) on nõrga seedimise, maofatarri, kõhufinnisuse, maolimastumise, isupuuduse, palawiku, neeru- ja maksahaiguse wastu ja nahahaiguste arstimiseks pesemise teel.

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

Madalakaswuline roomaw liil karwaste warte ja lehtetega ning wäikeste siniste õitega; kaswab metsas põõsaste wahel.

Urstirohuks tarwitatakse õitswat taime.

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

Sinktuuriga mähised parandawad wärsked lahtised haawad.



Maitlane.

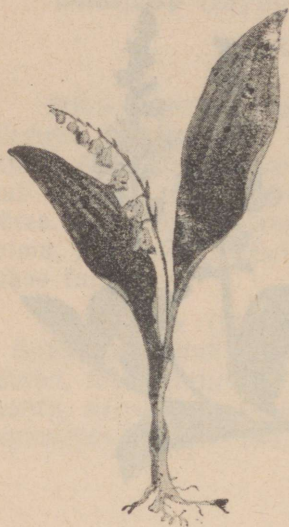
**Maitelluke.** (*Convallaria majalis* L.).

Þ i i b e l e h t.

Säälõhnaline kewadlill, millel kahe piterguse juurlehe wahel lühike õrn wars, mille üht külge pidi ripub rida kellukestetaolisi walgeid õiekese. Kaswab parajasti niiskel ja huumusrikkal maapinnal lehtpuude ja põõsaste all.

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

Maitellukese õitest pulber nuusutamiseks on häa



Maitellufe.

abinõu pääwalu ja ninast werejooksu wastu.

Diteft tee (1 gr. 1 liitri wee pääle) tassitäis, wõi wäike noaotsatäis pulbrit korraga fisse wõtta on südamekloppimise wastu.

Maitellufese-tinktuuri (3 forda päewas 10 tilka korraga) tarwitatakse südamehaiguse, pääwalu, pääpõõrituse, närwilisuse ja närwiwalu wastu. Tinktuuri valmistamiseks wõetakse 1 kaaluosa õisi ja 4 kaaluosa wiina.

Maitellufese juurest teedis on arstirohi oksale ajamiseks.

Runa maitellufe on mürgine taim, siis oldagu tarwitamises ettevaatlik.

## Mänd (Pinus silvestris L.).

Männimetsa õht on kõigile rinnahaigetele väga terwislik. Kes tiisikuse tulekut kardab, see käigu hoolfasti männimetsas ja hingaku tugewasti fisse läbi nina suud finni hoides.

Kewadel korjatud noortest männikaswudest valmistatud tee on arstirohi rinnahaiguste, kopsutiisikuse, jooksja ja näärmetõwe wastu.

Üsna iseäraline mõju on wannidel. Wõetakse 1—1½ kg. männikaswusid ja keedetakse 2—3 liitri wee sees tublisti läbi ja keedis kallatakse sooja pesuwee hulka. Alguses tuleb vähem kaswusid wõtta ja neid

iga päew juure lisada kunni haige sellega harjub. Haige ei tohi kauem kui pool tundi wannis olla. Reed wannid on väga hääd iga laadi närwihaiguste, lihase- ja liigesejooksja, soontekangestuse ja ischia ehk puusajooksja puhul. Pääle selle on nähtud nendest kasu frampide, unetuise, puhutuse ja weetõwe wastu.

## Naistepuna (Hypericum perforatum L.).

### W i n a l i i l l.

Rõrge, harulise warrega, owaalsete lehtedega ja kollaste õitega rohhtaim, kuiwis paigus, teede ääres jne. Neid on olemas mitu seltfi. Arstirohulisi taime wõib ära tunda „werest“. Kui õielehti sõrmeküünete wahel hõõruda, tuleb neist „weri“ wälja; kõlbmatu taime ei oma „werd“.

Naistepuna lehtedest ja õitest walmistatud tee (30 gr. 1 liitri wee pääle 1—2 tassi päewas lonks- haawal) teeb pää selgeks, kaotab pääwalu, kõhulah- tisuise, põiehaigused, pu- hastab kopsud, mao, nee- rud ja põie.



Naistepuna.

Üsna soowitaw on naistepuna-õli. Walmis- tatakse nõnda: Wõta paar peotäit õisi, hõõru nad „weriseks“, pane oliiw- õli sisse ja asetä küm- nefs päewaks päikese kätte kunni õli muutub puna- seks; wõta uuesti wärs- keid õisi, hõõru nad pu- ruks ja pane sellesama õli sisse kümnefs päe-

waks; korda jeda kolm-neli korda tunni õli on tume-punane.

Raitepuna-õli välispidiiselt jisse hõõruda parandab paistetuse, jooksjä, tule ja kuuma weega põletamisel tekkinud rakud ja kaotab valu. Seespidiselt (6—10 tilka) parandab piste- ja lõikehaawad, kaotab kehawalud ja krambid.

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

Rikkapüks, kanawarwas, lääokannus.

Nurmenuff on warakewade lill, häälohnaalised kollased õied lühikese lehtedeta warre otsas, lehed maapinnale kimbuteseks koondatud. Kaswab aasadel.

Arstirohuks tarwitatakse fogu taime, mis tuleb õitsemise ajal korjata ja wilus kuiwatada.

Nurmenufutee (10 gr. 1 liitri wee pääle, 1 klaasitäis päewas) mõjub närwe rahustawalt; on kõha ja teiste rinnahaiguste, närwiwalu ja pääpöörítése wastu, on ka hää lihase- ja liigesejooksjä wastu.

Noored lehed on soowitatawad ka salatina.

### **Näär** (*Pimpinella saxifraga* L.).

Putktaim pita warrega, walgete sarikas õitega, leherootsude küljes wäikesed munakujulised saetud äärttega lehekeseid suletaoliselt asetatuna. Kaswab aruheinamail, kiwide ja pöösaste juures, heinakuhjaasemeil jne.

Arstirohuliseks otstarbeks tarwitatakse juurikaid, mis õige kibeda maiguga.

Nääritee (10—20 gr. klaasi wee pääle, iga tunni järele supilusikatäis) on kõha wastu, puhastab rinnad rõgast, kaotab soolte- ja maolimastumise, seedimisrikked, põie- ja neerukiwindid, weetõwe, hõlbustab kuupuhastust ja soowitaw jooksjä puhul.

Nääritinktuur on abinõu häälekähisemise wastu ja rohkema weega lahjendatult kuristamiseks kurgupõletiku ja -mandlite puhul.

Nääriteega mähised ja pesemine parandab lahtised haavad.

## Nõges (Utrica).

Nõgeseid on kahte seltfi — raudnõges ja kõrwenõges. Raudnõges on väikesem, tihedalt karwafestega kaetud. Kõrwenõges on nõrgem kõrwetama. Mõlemad on meie harilikud umbrohud aias ja hoonete ümbruses.

Arstirohuks tarwitatakse lehti, seemneid ja juurikaid.

Nõgese lehtedest keedis on arstirohi kurgu- ja hingamiselundite limastuse (rõga), weetõwe ja kusefinnisuse wastu. Juua tassitäis hommikul ja õhtul.

Nõgese seemneist keedis aitab kõhufinnisuse, weetõwe ja kusefinnisuse wastu.

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

Juuste wäljalanguse ja pääkõõma wastu mõjub nõgese-äädikawesi, mida iga päew sisse hõõruda. Selle wee walmistamisel wõetakse 50 gr. peeneks lõigatud juuri  $\frac{1}{4}$  liitrit wett ja  $\frac{1}{8}$  liitrit äädikat ja lastakse soojalt tõmbuda.

Nõgese tinktuur kaotab mesilase piste walu.

## Walderjan (Valeriana officinalis L.).

Pita, sirge, õõnsa warrega, sulgjaoliste lehtetega, väikeste roosakate silbikujuliseks pöörisõisikuls koondatud õitega, kaswab raiestikel, aruheinamail, jõgede ja ojade kaldal. Juurikast, mis lühike, hargnewad pikemad kõrwaljuured.

Arstirohuna tarwitatakse juuri. Neid tuleb koguda pääasjalikult kewade- ja sügisepoole. Allhoidmiseks tuleb juured kuiwatada; hoida finnis es nõus ja kasside eest warjatuna. Palderjani juuri on apteekides müüa.

Palderjan mõjub närwikawale rahustawalt ja karastawalt. Ta on hää närwilisuse, närwihaguse ja krampide arstirohi.

Sisse wõetakse palderjani teena wõi tilladena (tinktuur). Tee saadakse, kui supilusikatäis juuri pannakse klaasitäie tulise wee sisse ja lastakse tõmbuda. Wõib juua hommikul ja õhtul üks klaasitäis. Tinktuuri walmistatakse sel teel, et wärskelst juurtest wäljapressitud mahl segatakse sama hulga piiritusega, wõi et mahl piirituse abil wälja leotatakse. Tinktuuri tarwitatakse korruga 20—30 tilka.

Palderjan mõjub hästi närwlike haigusnähete nagu hingamistakistuse (astma), südamefloppimise, kõhukorratuse, söögiisupuuduse, liigse higistamise, unepuuduse, kehawalude, krampide, närwiwalu, ärrituse, minestuse, langetõwe, reumatismi j. t. puhul.

Soowitawad on ka palderjani klistiirid ja wannid.

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

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

Arstirohuks tarwitatakse tema õisi ja lehti.

Paiſelehe wärsked lehed on hää abi haudunud kehaosade, paise ja roosi wastu; lehed tuleb pisut mah-  
lale floppida ja haigele kohale pääle panna.



Paiſeleht.

Paiſelehetee (10 gr. tassi wee pääle), pulber paar noaotsatäit päewas ja mahl mee wõi piimaga on rinnarohuks, waigistab kõhalõdistust ja kergendab rõga wäljaheitmist, arstib kopsukatarri, häälekähisemist ja on hääks abinõuks tiifkushaigete õise higistamise wastu.

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

Ritsetoom.



Paakspuu.

Walgete õitega [ja pu-naste kihwtiste marjadega põõsaspuu.

Paakspuukoore-tee teeb kõhu lahti ja on seepärast häa rohi kõhufinnisuse wastu.

Et kõhulahtisus kehasoost alla wõtab, siis wõib põletiku ja palawiku puhul paakspuukoore-tee tarwitada.

Tee jaoks wõetakse 30 gr. koort, pannakse õhtul  $\frac{1}{2}$  liitri wee hulka ja keedetakse järgmisel päewal 3—5 minutit, juuakse supilusikatäie haawal 2—3 tunni järele. Tarwitamisel ettevaatust, mitte ülemäära!

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

Umbes poole meetri kõrgune taim lange aroomse lõhnaga, harulise warrega, piterguste lehtedega, mis hallikate karwakestega kaetud, roosakad õied õisringidena, kusjuures õisringide wahed on õige lühikesed ja seega õisik omab pää tuju.

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

Piparmünt on juba muiste tuntud arstirohutaim kõhukorratuste vastu. Arstirohuks tarwitatakse lehti, mida tuleb korjata enne õitsemist, sest siis on tema tarvitamisel suurim mõju. Kuiwatada õhulises kohas, kuid mitte päikese käes.

Tassi tee jaoks võetakse supilusikatäis kuiwatatud lehti ja seda juuakse tassitäis hommikul ja teine õhtul. See mõjub närve ja kõhtu karastavalt, kaotab krambid, allahavald, närvlikud kõhurikked. Pääwalu võib sagedasti tekkida maotegemise häireist ja sarnasel korral teeb piparmünditee imet. Piparmündil on ka südantõhusutaw mõju.

Runa piparmünditee on terwislik ja ka maitsev, siis tuleks seda tarvitada teeks ka söögilaual.

Edasi leiab piparmünt tarvitamist kompressidena ja krampe waigistawate wannidena.

Destilleerimise teel võib saada õli lehtedest puhtal kujul. Võetakse sisse korraga 10—15 tilka weega pääwalu, kõrwawalu, kõhuwalu vastu. Tarwitatakse ka hambapastade, suuwete, komprekkide valmistamisel.



Piparmünt.

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



Punand.

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

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

Punanditee (15—20 gr. klaasi wee pääle päewas lonkshaawal) annab söögiisu, ajab higistama, puhastab werd, suurendab naha tegewust, leiab tarwitamist weel weetõwe, kollatõwe, näärmetõwe puhul.

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

Mahlast walmistatakse tinktuuri, mida weega lahjendatult mõõdukalt tarwitada.

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

Rõigile tuntud lehtpuu. Tema õites leidub suhkru- ja eetriõli. Ta annab würgale mesilasele magusat mett. Kollakas pärnamehi on väga häa toiduks kui ka arstirohuks.

Pärnaõietee ajab hästi higistama, seepärast väga soowitaw juua külmetamise järele ja külmetushaiguste nagu nohu ja kõha puhul; fergendaw abinõu ka weetõwe ja kahwatõwe korral.

Pärnaõiewesi, wälispidi pesemiseks tarwitatud, on häa näoplekkide ja filmahaiguste wastu.

Reedis õitest waigistab pääwalu.

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

### **P õ l d o s i**

Põldosi on pika sirge sõlmilise warrega taim, sõlmekohtadelt kaswawad rattakodarate taoliselt laialiminedad lehtedeta harud; kaswab põldudel umbrohuna.

Urstirohuliseks otstarbeks korjatakse taime maapäälsel osa. Korjata juuli kuul.

Põldosjatee (10—15 gr. 1 liitri wee pääle) parandab neeruhaigust, kaotab neerukiwindid ja kussemistakistuse, on häa südamehaigusele, maksahaigusele, weetõwele ja jooksjale. Ka wannid on kasulikud. Põldosi sisaldab räniollust ja sellest tuleb see parandaw mõju soojadest wannidest mädanewaile haawadele ja külmawigastustele.

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

### **W e r i h e i n.**

Raudrohi on umbes jalaförgune, haruliste wartega, tumeroheliste kahetordiselt sulgjaoliste lehtedega, walgete üheförguses kobaras õitega taim, mis kaswab

kuiwis paigus nagu põllupeenrail, teede ja aedade ääres.

Raudrohi on wana tuntud rahwalik arstimiswahend. Ta sisaldab muu seas kibemaigulist ekstraktainet, mis temale annab omapärase arstimiswõime. Tal on kosutaw ja kokkutõmbaw omadus, seega on ta were- ja limawooluste ning organisminõrkuse wastane rohi. Sääljuures ta ei awalda mingit kahjulikku mõju.

On saadud wähem haaw, tuleb noppida raudrohu lehti wõi õisi ning siduda haawa pääle ja weri jääb feisma. Teda wõib panna ninna, kui nina jookseb werd. Hääl on, kui teda siduda ka raiade, paisete ja põletushaawade pääle. Minult ettewaatusi, et taimeosad puhtad oleksid!

Wärskest kui ka kuiwatatud raudrohust tee mõjub pehmendawalt ja parandawalt kui on kõha, rinnahaiigus ja rinnust tuleb röga ja werd, tiifikus, kõhukorratatus, puhutus, maksja-, neeru- ja põiewead, pisted ja krambid, soetõbi, külmetushaigus, werewaesus, kui on naistehaigus nagu puuduw, rohke wõi walus menstruatsioon, hüsteeria, walge-woolus, kui on närwlikud pääwalud, lihase- ja liigesejooksja, kui lastel on leetrid ja sarlakid.

Teed tuleb tarwitada umbes üks liiter päewa kohta, seda juues waheaegade järele poole wõi täie klaasi haawal.

Raudrohuwesi on hääl pesemiswahend, et arstida lõhkenud käsi ja rawida näonahka.

Raudrohuweteediseega niisutatud mähised on terwendawad haawale, paisetele ja paistetusele.

Raudrohuwannid mõjuwad karastawalt ning kosutawalt ja on iseäranis kasulikud nõrkade närwidega haigeile ja jooksjahaigeile jne.

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

Sibul annab toidule häa maitse, aga ta on ka arstirohi. Ta omab tšbedda lõhna ja maitse, mis tuleb temas leiduwast eetriõlist. See ollus tšsub filmadest wee wälja ja paneb naha punetama. Ta ärritab kehafudefid, seetõttu mõnel juhtumil wäga kasulik.

Ta on nuusutusrohuks minestuse ja hüsteeriliste krampide puhul. Range oksendamise wastu pannakse sibul kaenla alla, laste kusekinnisuse puhul kubemesse. Tuha sees küpsetatud sibulate hauded on hääd kaelapaisete ja katarrilise kaelahaiguse wastu. Paisete lahtimineku edendamiseks pannakse haudena pääle toorelt puruks hõõrutud wõi pudruks keedetud sibulad. Rülmarakkudest kattiseid käsi ja jalgu määratakse sibulakaapega; walu annab järele ja rakud hakkawad paranema.

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

Sibulamahl suhkruga on kõha, hingeldamise ja häälekähisemise wastu.

Sibulatinktuur (walmistatud 1 osa sibulat 4 osa wiina) 10 tilka korraga, päewas 3—4 korda, on seedimiskorratuse ja kõhuwalu wastu. Tinktuur meega on häa kõha wastu.

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

Sookaer, sookikas.

Raunis kõrge wänge lõhnaga põõsastaim, lineaalsed nahksed lehed, walged õied. Kaswab kõrgeis turba-põhjaga rabades ja soodes.

Tuntud rohi koide ja kirpude wastu.

Sookailudest wannid on hääd jooksjahaigetele.

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

R a i n w a r s.

Pita warrega, lehed nagu sõnajalal, pruun-kollased õied korwõisikus, wänge lõhnaga; põllupeenrail, kraawikaldaill jne.



Soolikarohi.

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

Soolikarohu-tee — 10 gr. liitri wee pääle — mõjub hästi nõrga seedimise, kramplike haiguste ja takistatud

kuupuhastuse puhul, ja weel kõhuusside wustu. Nende wäljaajamiseks teedetakse tee soolikarohust ja toirohust, mõlemaid ühepalju. Seda juuakse hommikul ja õhtul üks tund enne sööki tassitais, kusjuures ei tohi palju süüa.

Kõhuusside wastu on hää ka õiepulber, mida lapse wanadust arwesse wõttes 1—5 gr. mee wõi toiduga sisse anda.

Soolikarohutee on neerude tegewust tahtaw rohi, seepärast tuleb tarwitamisel mõõdukas olla.

### Sõnajalg (Felix.).

Misugune on kõige parem woodi neile, kes kannawad krampide, liitmewalu, reumaatilise hamba- ja pääwalu all? Kuiwatatud sõnajala lehtetega täidetud aluskott. Sõnajalg kõrwaldab need hädad ja wõimaldab kannatajatele täielikuma rahu. Pääle selle põgenewad kirbud ja lutikad sellest woodist eemale ja ei tule enam tagasi nii kaua, kui sõnajala lõhna tunda on.

Suur sõnajala juur, mis kaalub kunni 2 kilo, on kõige mõjuwam. Sellest juurest tehtud jalawannid, mida 8—14 päewani tarwitatakse, arstiwad kõige raske mad krampi- ja liigesepõletiku-taolised haigused. Üleniwannitus on weel mõjuwam ja parandab isegi päris wananenud haigusi.

Suur sõnajala juur, mis äädikas teedetud ja haigele kohale määratud, kõrwaldab kilpnäärme haiguse (kropf), reumatismisarnased kangestused jne.

Sõnajala juur, äädikas teedetud ja mähistena tarwitatud, terwendab igasugused põletikud jalus, isegi weel siis, kui jalad juba siniseks paistetanud.

Sõnajala lehed, mis asetatud saabastesse, kõrwaldawad jalgade wäsimuse ja soojendawad jalgu. Järsku

algawote reumaatiliste walude, liigesreumatismi, puu-  
 sanärwiwalu (iichias) ja igasuguste liigesewalude kor-  
 ral too kohe wärskleid sõnajala lehti ja asetada need hai-  
 gele kohale; walu esiteks suureneb ja pärast kaob  
 täielikult.

Jala- ja säärekrampide puhul aitab juba üksainus  
 leht, mis haige kohta ümber seotakse. Kui külmetus ja

läbitõmbus on mõjunud  
 kuulmisele ja kui selle  
 juures on tunda reuma-  
 tilist walu, siis topitagu  
 padjakotti sõnajala lehti  
 ja magatagu sellel, siis  
 saab kuulmise peagi ta-  
 gasi. Kuid sõnajala eos-  
 sed mõjuwad weel pare-  
 mini, kui neid marlist  
 kotikesega kōrwa asetada.  
 Sõnajala eosed aset-  
 sewad lehe allpool kül-  
 jel eospaunakestena, mis  
 walmimise järele lange-  
 wad maha.



Sõnajalg.

Salwel tarwitatakse  
 sõnajalatinktuuri fise-  
 hõõrumiseks, mida wal-  
 mistatakse järgmiselt: too-  
 red lehed lõigatakse pee-  
 neks, pannakse klaaspurki,  
 kallatakse piiritust pääle,

kaetakse hoolikalt päält kinni ja lastakse 6—7 päewa  
 päikese käes wõi mujal soojas seista. Selle-  
 järele kallatakse piiritus päält ja tinktuur ongi  
 walmis.

Runa sõnajalg on mürgine, siis wõib teda sees-

pidiseks arstirohuks tarvitada ainult arsti sellekohasel juhatusel.

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

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

Umbrohi suurte juurlehtedega ja pika lõwa varrega, mille küljes korvõisikud okkaliste terakestena, mis möödaminejaile külge jäävad. Kaswab teede ääres ja prügihunnikute juures.

Arstirohuks tarvitatakse peamiselt juuri.

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

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

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

Tamme lehist ja koorest walmistatud keedis pesemiseks ja wannitamiseks on abi tulehaawade, külmanud liikmete, mädapaisete, nahahaiguste, lõhkenud käte, haudunud leha ja jalgade jaoks ning higistamise vastu.

Tammekooreweega mähised on hääd näärmepaisetuse nagu kahepoolsete jne. vastu.

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

Tammetõrukohwi wähehaawal tarwitatuna on arstirohi inglishaiguse (kaswatab luud), kroonilise kõhulahtisuse ja werewaesuse wastu.

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

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

Arstirohuks tarwitatakse juurikat, millest walmistatakse tee, tinktuur ja pulber. Ta kõrwaldab kehast mürkained ja on kõhuhaguste wastu, takistab seesmised werejooksud.

Reedisega mähised ja tinktuur on hää haawale.

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

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

Teelehe-tee on üsna hää kõiksugu limanemiste wastu, puhastab werd ja soodustab süsnõrestust, seepärast terwislik tarwitada kõha, kopsukatarri, palawiku, nõrga põie, kõhulahtisuse, maolihastuse ja lahwatõwe wastu ning suud loputades hambawalu wastu.

Mahla saadakse wärskete lehtede hõõrumise teel, mida sellejärele läbi puhta marli wõi linase riide pigis-

tatakse. Seda mahla wähesse meega segatult wõetakse  
sisse 2—3 teelusikatäit korraga paar kord päewas kopsu-  
limastuse puhul.

Saawad paranewad selle mahla abil kiiresti, ja-  
muti kaitseb see weremürgituste wastu.

Buruks hõõrutud lehed pääle seotuna on terwen-  
dawad paisetele ja nahawigastustele.

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

Soomail kaswaw, ilusate walgete wõi roosade õi-  
tega lill, kolmejaoliste lehtedega, mis oalehtede sar-  
nased.

Arstirohuks tarwitatakse lehti, mis tuleb õitsemis-  
ajal korjata ja korralikult kuiwatada.

Ubalehetee (15 gr. 1/2 liitri wee pääle) arstib see-  
dimisorganide nõrkuse ja kaotab seedimiskorratused,  
pääle selle palawiku ja rinnahaiguste wastu.

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

#### **P i i m n õ g e s.**

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

Arstirohuks tarwitatakse ainult õisi.

Emanõgesetee — 10 gr. 1 liitri wee pääle  
1—2 tassi päewas — on tuntud abinõu hingeldamise,  
kõhuhaiguse, põrnahaiguse, kusetakistuse, walgetejooksu,  
werejooksu, werewaesuse ja kuupuhastuse korratuste  
wastu ning kange tee aur kõrwawalu wastu.

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

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

Arstirohuks tarwitatakse waremerohu juurt, mida kewadel wõi sügisel koguda.

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

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

## **Wägihein** (*Verbascum thapsus* L.).

Ü h e f s a w ä g i n e, ü h e f s a m e h e w ä g i.

Mus kõrgekaswuline püramiidikujuline lihaw taim, wars ja lehed nagu wildiga kaetud, suured kollased õied püramiidikujuliselt warre ülemises otsas, kaswab kiwiseis päikesepaisteseis paigus.

Arstirohuliselt otstarbeks tarwitatakse lehti ja õisi.

Wägiheinaõite-tee ajab higistama, wähendab erutust, häaks rohuks külmetuse, hingelduse, rinnahaiguste, põiepidamatuse, neeru- ja põrnahaiguse wastu.

Lehti pannakse haudunud jalgade pääle.

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

Wõilillel on hambulised juurlehed ja painduwa, lehtedeta warre otsas suur kollane õietutt, mis pärast

muutub walgeks udusuleliliseks haihtuwaiks tutiks; katti murdes warrest immitseb piimataolist mahla. Wõilillega on maapind igal pool nagu üle külwatud. Ta wäärib tähelepanu ja tarwitamist arstirohuks.

Rogu taimest walmistatud tee wirgutab organismi korralikule tegewusele, terwendab werd, puhastab kopsu, seedimisorgaane, neerufid, maksa ja parandab nende wead. Eriti on ta hää seedimisorganide nõrkuse ja kõhu-  
kinnisuse wastu.

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

Mahl päält määrides terwendab ka nahahaigust.

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

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

## Juhatus,

milliseid taimi mingi haiguse ravimiseks  
tarvitada.

**Saavad:** Arnika, hiirkõrw, krooksleht, kummel, mailane  
näär, raudrohi, takjas, teeleht, waremerohi.

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

**Sambawalu:** Krooksleht, kummel, teeleht.

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

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

**Sigistamiseks:** Kummel, punand, pärn, takjas, wägi-  
hein.

**Singelduse (astma) wastu:** Mailane, palderjan ema-  
nõges, wägihein.

**Zooksja (reumatism), liigese-, lihase-:** Arnika, heinputk,  
kadak, kalmus, koirohi, mänd, naistepuna, nurme-  
nukk, palderjan, põldosi, raudrohi, sookail, sõna-  
jalg, takjas.

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

**Zuuste wäljalangemise wastu:** Arnikas, nõges, takjas.

**Zgemed walusad ja lahtised:** Kalmus, kuferpuu.

**Znglishaigus:** Kalmus, tamm.

**Zsupuudus:** Kalmus, koirohi, kõõmned, maasapp, pu-  
nand.

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

**Kilpnäärmehaigus:** Sõnajalg.

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

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

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

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

**Rõhu lahtistamiseks:** Paakspuu, lina,

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

**Rõhuusfid:** Koirohi, soolikarohi.

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

**Rõõm:** Nöges, takjas.

**Rülmanud kehaosad:** Sibul, tamm.

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

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

**Langetõbi:** Palderjan.

**Lõhtenud käed, nägu:** Raudrohi, tamm.

**Leetrid:** Raudrohi.

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

**Nahawigastused:** Arnika, hiirkõrw, krooksleht, teeleht, paifeleht, waremerohi.

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

**Raklushaigustest hoidumiseks:** Kadak.

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

**Rõhu:** Krooksleht, pärn.

- Närwe rahustamisefeks** : Kummel, maitelluke, nurmenuff, palderjan, piparmünt, raudrohi.
- Näärmehaigus** : Mänd, punand.
- Nöelamine mesilaselt** : Nöges.
- Nörkus, jõuetus** : Islandi sammal, fibuwits, kummel, raudrohi.
- Maafahaigus** : Kadal, kalmus, kuterpuu, maasapp, põldosi, raudrohi, wõilill.
- Maopõletik** : Takjas, maasapp.
- Maohaawad** : Waremerohi.
- Minestus** : Palderjan, sibul.
- Ofsele ajamisefeks** : Leesikas, maitelluke.
- Ofsendamise wastu** : Koirohi, sibul.
- Paised** : Arnika, kalmus, krooksleht, lina, paiseleht, raudrohi, sibul, takjas, tamm, teeleht.
- Paistetud** : Kummel, lina, naistepuna, raudrohi.
- Paistetanud jalad** : Sõnajalg.
- Palawik** : Krooksleht, paakspuu, teeleht, ubaleht.
- Põiehaigusjed** : Hiirkõrw, kadal, fibuwits, leesikas, naistepuna, nää, põldosi, raudrohi.
- Põiepidamatus** : Wägihein.
- Pääwalu waigistamisefeks** : Krooksleht, maitelluke, naistepuna, piparmünt, pärn, raudrohi, takjas.
- Põletik** : Heinputk, krooksleht, sõnajalg.
- Põletushaawad ja -willid** : Lina, naistepuna, raudrohi, tamm.
- Rinnahaigusjed, kõha, rõga, walu** : Heinputk, Islandi sammal, lina, mailane, mänd, naistepuna, nurmenuff, nää, nöges, paiseleht, pärn, raudrohi, sibul, teeleht, ubaleht, wägihein.
- Sapihaigus, põrnahaigus, kollatõbi** : Hiirkõrw, koirohi, punand, emanöges, wägihein.
- Sarlatid** : Raudrohi.
- Silmahaigusjed** : Krooksleht, kummel, punand, pärn.
- Südamekloppimise waigistamisefeks** : Kalmus, maitelluke, palderjan, tamm.

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

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

**Weetõbi:** Kadal, kalmus, leesikas, näär, nõges, pärn, põldosi.

**Benitus:** Arnika.

**Berejooks ninast:** Hiirkõrw, maitellute, raudrohi.

**Berejooks fiiseelundeist:** Hiirkõrw, tamm, raudrohi, emanõges, tedremaran.

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

**Berewaesus, kahwatõbi:** Kalmus, koirohi, pärn, raudrohi, emanõges, teeleht.

---

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

# Sisuford.

Eesfõna . . . . .	lht.	3		
Arstirohutaimede korjamisest		5		
Arstirohutaimede tarwitamisest		6		
Taimede arstirohuline wäärtus		8		
	lht.			lht.
Arnika . . . . .	8	Balderjan . . . . .	23	
Hiirolõrw . . . . .	9	Paiseleht . . . . .	24	
Heinpuft . . . . .	9	Baakspuu . . . . .	26	
Islandi sammal . . . . .	10	Piparmünt . . . . .	26	
Kadal . . . . .	11	Punand . . . . .	28	
Kalmus . . . . .	11	Pärn . . . . .	29	
Ribuwitz . . . . .	12	Põldosi . . . . .	29	
Koirohi . . . . .	13	Raudrohi . . . . .	29	
Kuferpuu . . . . .	13	Sibul . . . . .	31	
Krooksleht . . . . .	14	Sookail . . . . .	31	
Kummel . . . . .	15	Sookikarohi . . . . .	32	
Köömned . . . . .	16	Sõnajalg . . . . .	33	
Lina . . . . .	17	Tafjas . . . . .	35	
Leesikas . . . . .	17	Tamm . . . . .	35	
Maafapp . . . . .	18	Tedremaran . . . . .	36	
Mailane . . . . .	18	Teeleht . . . . .	36	
Maifelluke . . . . .	19	Udaleht . . . . .	37	
Mänd . . . . .	20	Walge emanõges . . . . .	37	
Maistepuna . . . . .	21	Waremerohi . . . . .	38	
Nurmenuff . . . . .	22	Wägihein . . . . .	38	
Näär . . . . .	22	Wõilill . . . . .	38	
Nõges . . . . .	23			

A-9729