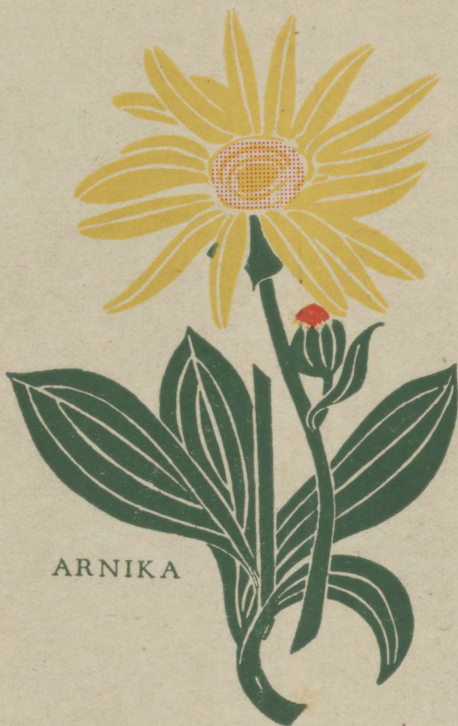


J. R. Vaiksaar



# Arstirohutaimed



ARNIKA



Hind Kr. 1.50

Arstirohutaimed

J. R. Vaiksaar

# Arstirohutaimesed

Täielik ülevaade arstirohutaimesede rahva-  
pärastest käsitlest, korjamisest, kuiva-  
tamisest ja nende tundmaõppimisest ning  
tarvitamisest arstimisvahendina



.....  
AUTORI KIRJASTUS 1936

v



6769  
A-10.006

# Eessõna.

Tuhandete taimeliikide seas, mis maapinda katavad ja oma loomulikus lihtsuses ning ilus, looduse toredusest kõnelevad, leiduvad mõned sajad taimed, millistele Jumal on annud meditsiinilise – haigusi parandava omaduse.

Taimi on arstirohuna kasutatud juba vanast ajast saadik. Üks tunnistus sellest on sõna „arstirohi“ viimane pool, mis tähendab rohtu s. o. taime. See arstimisviis on edasi kantud põlvest-põlve, ka tänapäeva arstiteadus hindab kõrgelt taimede meditsiinilist väärtust, sest suurem osa arstimeid on pärit taimeriigist.

Käesolev raamat tahab tutvustada kodumaal kasvavaid arstirohutaimi, et võiksime rohkem neid kõrge väärtuslikke looduse varasid hinnata ja nendes leiduvaid imejõude kasutada haiguste ning kannatuste vaigistamiseks.

AUTOR.

# Üldjuhatus.

## Taimede korjamisest.

Arstirohutaimede korjamisel vaadeldagu iga taime kohta antud kirjelduse ja pildi põhjal tema vormi, suurust, värvi ning lõhna, niisama ka kohta, kus see taim kasvab. Kui taime olemasolu kindlaks ei suudeta teha, siis ärgu teda ka mitte korjatagu. Korjata tuleb ainult terveid ja ilusaid taimi.

Arstirohutaimi ja taimeosi — juuri, mugalaid, koort, lehti jne. peab korjama teatud ajal.

Juuri ja mugalaid on kõige kasulikum korjata varakevadel, enne noorte lehtede ilmumist või jälle hilissügisel, kui lehed juba närbumas, sest siis koguvad kõik arstirohulised ollused vartest juurosa-desse. Koort korjatakse harilikult mähja ajal, lehti õitsemise eel, õisi siis kui need on veel noored ja kogu taime õitsemise ajal (lähemalt taime kirjelduse juures).

## Taimede kuivatamisest.

Arstirohutaimi peab kuivatama vilus — hästi läbitõmbuvas ruumis, mitte päikese käes, sest muidu võib taime (eetiline) tervendav jõud kaduma minna. Vartega taimed seotagu kimbukestena kokku ja ripu-

tatagu paarikaupa nõõrile. Lehed ja õied asetatagu hõredalt riidest raamidele või jälle tsink ehk vitstest põhjaga sõeltele. Juured tulevad enne kuivatamist mullast ja kõrvaljuurtest puhastada (pesta külma-veega) ja lõigata tükkideks, et ennem kuivaksid. Kuivades peab jääma taimetele võimalikult loomulik värvus.

Pärast kuivatamist vaadatagu tagavara veel kord läbi ja kõrvaldatagu kõik halvad ning vähema väärtusega osad ja siis pandagu kindlakaanega karpidesse, klaaspurkidesse või laia kaelaga pudeleisse, mis varustatagu vastavate päälkirjadega, et pärast eksitust ei tuleks.

### **Taimede tarvitamisest.**

Arstirohutaimi tarvitatakse arstimiseks mitmesugusel kujul — teena, keedisena, tinktuurina jne. Rohtude mõju on tingitud õigest valmistamisviisist, seepärast pandagu hoolega alljärgnevat tähele.

Tee valmistamiseks võetagu tarviline jagu peeneks lõigatud või hõõrutud taime (taime kirjelduse lõpposas näidatud, kus see aga puudub, seal võetagu 10—15 gr 1 liitri vee kohta) kallatagu keeva vett pääle ja lastagu umbes veerand tundi (kinnises nõus) tõmbuda. Tahetakse aga kanget teed saada, siis tuleb teeks võetud taimi keeta 5—10 minutit.

Keedist valmistatakse taime puisemaist osadest. Valmistamisel võetagu 1 osa peeneks lõigatud taimeosi, kallatagu 7—10 osa vett pääle, keedetagu paar minutit ja lastagu 30—40 minutit tõmbuda tulle pliidil, siis kurnatagu palavalt läbi puhta linase riide. Keedis on teest kangem.

Tinktuuri valmistamisel võetagu 1 osa peeneks hõõrutud taimeosi, kallatagu 5—10 osa viina pääle ja lastagu nädalapäevad 15—20<sup>0</sup> soojuse käes seista vahepääl loksutades ja siis filtreeritagu — kurnatagu läbi valge filterpaberi.

Piirituse valmistamisel võetagu iga 1 osa taimele kohta 3—5 osa piiritust ja lastagu siis seista 2—4 päeva soojas kohas.

Pulbri valmistamisel hõõrutakse hästi kuivatatud taimeosad peeneks pulbriks. Alal tuleb hoida õhukindlalt klaaspurgis.

Ekstrakti valmistamiseks võetagu 1 osa peeneks lõigatud taimeosi-õisi, kallatagu 5 osa 35—40<sup>0</sup> sooja vett pääle, hoitagu sama soojuse juures 1—2 päeva vahepääl ümber liigutades ja siis kurnatagu läbi puhta linase riide.

Viina valmistamisel pannakse peeneks lõigatud taimeosad viina sisse ja lastakse nädalapäevad seista soojas kohas.

Mahla saadakse taime värskelst lehist, õitest, marjadest ja juurtest, mis lõigatagu peeneks, rõhutagu puruks ja siis pigistatagu läbi puhta linase riide.

Õli valmistamine on kodusel teel raske, seepärast võiks osta apteegist.

Salvi valmistamisel segatakse taimeõli (õli asemel võib tarvitada ka taimemahla) värskel soolamata võiga.

Siirupi valmistamisel keedetagu taime mahla ehk teed (mett või suhkrut juure lisada) niikaua kuni see muutub venivaks, paksuks.

Mähiseiks-lapeks tarvitatakse mitu korda kokkupandud puhtaid linaseid lappe, mis kange tee



või keedise sees niiskeks tehtuna ehk pudrutaolise massiga — valmistatud seemneist, õitest ja lehtedest — haige koha pääle pannakse.

Vannideks lisatakse harilikult pesuvee hulka kas kanget teed ehk keedist.

Rohtude tarvitamisel tuleb meeles pidada järgmist:

1) Rohtu ärgu tarvitatagu mitte kunagi ülemäära, seega kahaneb rohu tervendav mõju, ühtlasi on see ka tervisele kahjulik.

2) Raskemate haiguste puhul pööratagu alati arsti poole, sest sagedasti ei või ise oma haigust õieti tunda.

3) Rohtu tuleb võtta:

25—60 aasta vanaduses täis mõõt.

14—25   "       "        $\frac{2}{3}$  täiest mõõdust.

7—14   "       "        $\frac{1}{2}$    "       "

4—7   "       "        $\frac{1}{3}$    "       "

4       "       "        $\frac{1}{4}$    "       "

3       "       "        $\frac{1}{6}$    "       "

Lastele, kes on alla kolme aasta, antagu sellekohaselt vähem. Üle 60 a. vanaduse  $\frac{2}{3}$  täiest mõõdust.

4) Rohi mõjub kõige paremini, kui seda võetakse tühja kõhuga — üks tund enne sööki.

a) Tee mõjub kõige paremini, kui seda päev läbi iga tund üks supilusikatäis võetakse.

5) Soovitav on tarvitada kahte kolme taime segatult, sest siis on mõju suurem.

# Arnika.

(*Arnica montana L.*)

Rohttaim sirge karvase varrega, mis 40—75 sm pikk; lehed on pikergused keelekujulised ja seisavad vastaspaaridena varrel, kuna alumised maapinna ligi kimbukeseks koondatud ja on varrel asuvaist märksa suuremad; õied on kollased ja koondatud korvikuks; juurikas lühike, jäme. Ta on mitmeaastane taim, kasvab mägede ja heinamaade nõlvadel.

(Vaata värviline pilt kaanel.)

Arstirohuks tarvitatakse arnika õisi (*Flores Arnicae*) ja juuri (*Radix Arnicae*), millest valmistatakse teed, tinktuuri ja salvi.

Korjamise aeg: õied juuli-augustikuul, juured kevadel.

## Juhatus arstimiseks.

**Arnikatee** — 10 gr. 1 liitri vee kohta, päevas 2—3 klaasi — mõjub parandavalt seedimiskorruptuste, kõhugaaside, limapalaviku, kõhukelmepõletiku ja kopsupõletiku puhul, pääle selle on tuntud neerusid kiiremale tegevusele virgutava abinõuna; ka halvatuse ja vananenud jooksvahaiguse (*reumatismi*) puhul soovitav.

**Arnikatinktuur** — 40—50 tilka päevas, veega sisse võtta — on hää rohi kõhuvalu ja -krampide vastu, ühtlasi ka haige koht tinktuuriga sisse hõõruda ja kange tee sees niisutatud lapid pääle panna.

**Tinktuuri lahuga** (20 tilka tinktuuri 3 supilusikatäie vee kohta) **kuristamine** on soovitav hääle kähisemise puhul.

**Tinktuuri lahuga mähised ja tinktuuriga sissehõõrumine** parandavad haavu, paiseid, pigistusi, muljutud ja nikastatud kehaosi; ka halvatust ja jooksvat. Mähiste niisutamiseks võetagu 4 supilusikatäit tinktuuri 1 liitri vee kohta ehk vett, äädikat ja tinktuuri ühepalju; mähiseid tuleb iga poole tunni tagast vahetada.

**Arnikasalv** parandab lõhkehaavu ja marrasknahka (sisse võida).

## Aedvaak.

(*Inula Helenium L.*)

Suurlant, aaslank.

Kuni 1<sup>1/2</sup> meetrit kõrge, sirgevarreline põõsas; lehed on suured, pikergused, alumised küljed hallimad ja viltpehmed; õied on helekollased ja koondatud korvikuks; juur jäme, seest mahlakas. Ta on mitmeaastane taim, kasvab peaaesjalikult aedades.

Arstirohuks tarvitatakse aedvaagi juuri (*Radix Heleni*), millest valmistatakse teed ja keedist.



Aedvaak (*Inula Helenium* L.)

**Aedvaagi juure-tee ja keedis** – supilusikatäis haaval — on rohuks kõha vastu, kuid on ka veel tuntud neerusid kiiremale tegevusele virgutava abinõuna.

## Aloe.

(*Aloe vulgaris* L.).

Kasvab potitaimena ja on kõigile tuntud.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, millest valmistatakse teed, tinktuuri ja pulbrit.

## Juhatus arstimiseks.

**Aloetee leetripuu õiteteega segatult** — supilusikatäis haaval — on rohuks kõhukinnisuse ja soolte tegevuseta oleku (ummuksuse) vastu. Samuti on ka soovitatav **aloepulber**, mida võetagu meega 1—2 teelusikatäit päevas.

**Aloetinktuuriga sisse hõõrumine ja tinktuuri lahu sees niisutatud mähised** parandavad tule ehk veega põletusi, paiseid, värskeid ja mäda-nevaid haavu.

## Hapuoblikas.

(*Rumex Acetosa L.*).

Tuntud taim, aedades, kesapõldudel ja kraavikaldaile.

**Hapuoblikajuure-pulber** — 1 teelusikatäis korraga võttes — mõjub kõhtu lahtitegevalt.

## Heinputk.

(*Angelica silvestris L.*).

Umbes meetri pikkuse jätkulise õõnsa sileda varrega, sulgjaoliste lehtedega ja valgete sarikas õitega taim; juur on tal jäme, lihav, mis kevadel täitunud kollaka mahlaga. Kasvab niiskel pinnal, heinamaadel, soodes ja metsades.

Ettevaatust korjamise juures! Võib kergesti koerputkega ära vahetada.

Arstirohuna tarvitatakse peaaesjalikult juuri; millest valmistatakse teed, tinktuuri, pulbrit ja õli.



Heinputk (*Angelica silvestris* L.)

### Juhatus arstimiseks.

**Heinputketee** (1—2 klaasi päevas) mõjub südan tervendavalt ja on hää rohi rinnahaiguste, kopsulimastuse, -paisete, seedimiskorratuste, kõhugaaside, pistete ja krampide vastu.

**Heinputketee koirohu- või tammekooreteega segatult** kergendab kõhuvähjatõbe.

**Heinputketinktuur** — 20—30 tilka päevas, veega võttes — on rohuks kõhuhaiguste ja venituse puhul.

**Heinputkepulber** —  $\frac{1}{2}$  teelusikatäit korruga, iga 3 tunni tagant võtta — on kõhukrampide vastu.

**Heinputkeõli** — 5—10 tilka päevas suhkruga võttes — hõlbustab kuupuhastust ja on kõhuvalu vastu.

## Hopsajuur.

(*Inula helenium L.*)

### Aalandijuur.

Juur porgandi sarnane; vars on haruline, tugev; juurlehed rootsulised päält karmid, alt valged viltjat; õied kollased, umbes nagu võililled. Kasvab kividadel aasadel, metsaservadel jne.

Arstirohuks tarvitatakse juuri ja õisi, millest valmistatakse teed, tinktuuri ja pulbrit.

### Juhatus arstimiseks.

**Hopsajuuretee** — 15 gr 1 liitri vee kohta, päevas 1—2 klaasitäit supilusikahaaval — on soovitatav kopsukatarri, -limastuse, kõha ja seedimisrikkete puhul.

**Hopsajuure- ja kange -õitetee** mee sees üles keeta ja  $\frac{2}{3}$  pääle ära aurata lasta — on hää abi enneaegse sünnituse vastu.

**Hopsajuuretinktuur** — päevas 2 teelusikatäit veega sisse võtta — on hää rohi kõhuvalu ja pistete vastu; ka soovitatav kollatõve puhul.

**Hopsajuurepulber** (mee või suhkruga võttes) on soovitatav kõigi eelpoolnimetatud haiguste puhul.

**Hopsajuureviin** on rohuks ägeda kõhuvalu vastu.

**Hopsajuurekeedisega pesemine** parandab paiseid, sammaspoolikuid, sügelisi, kärnu jne.

## Islandi sammal.

(*Cetraria islandica* Ach.)

### Põdrasammal.

Väike, lehekujuline sammalpõõsake, ülemises osas mitmekordselt haruline, kusjuures harud ehk hõlmad on äärest ülespoole kääritud. Valguse poole pöördud hõlmade küljed on oliivrohelistes või rohekashallid, kuna teised küljed rohekasvalged. Kuivades muutuvad ühed küljed tumepruuniks, teised helepruuniks. Kasvab männimetsades.

Arstirohuna tarvitatakse kogu taime, millest valmistatakse teed, siirupit ja tarretist.

### Juhatus arstimiseks.

**Islandisambla-tee, -keedis ja -tarretis** on hää rohi rinnahaiguste nagu krampliku köha, kähi-semise, kopsutiisikuse ja -limanemise vastu, samuti ka kõhulahtisuse, kõhuvalude, lahjenemise ja jõukaotuse puhul, iseäranis veel paranemise ajal pääle mõnda rasket haigust.



Kõhuhaiguste puhul on soovitatav tammekoore pulbrit juure lisada.

Siirupi valmistamiseks võetagu 25 gr sammalt  $\frac{1}{2}$  liitri vee kohta, keedetagu umbes 5 minutit, lastagu paar tundi soojas kohas tõmbuda ja kurnatagu siis läbi. Nii tehtagu nendesamade sammaldega kaks või kolm korda. Saadud vedelikud kallatagu ühte ja lisatagu maitse järele suhkrut juurde.

Tarretise jaoks võetagu 25 gr sammalt 1 liitri vee kohta, keedetagu väikese tule pääl 1—2 tundi, lisatagu maitseks mõnda marjakeedist juurde ja lastagu siis tarduda.

## Isujuur.

(*Centiana lutea L.*)

Kuni meetri pikkuse sirge ümmarguse varrega; pikerguste lehtedega, alumised rootsudega, ülemised rootsudeta; juurikas jäme, lihav, päält punakas. Kasvab metsades ja heinamaadel.

Arstirohuna tarvitatakse ainult juurikaid, millest valmistatakse teed, tinktuuri, pulbrit ja ekstrakti.

Juhatus arstimiseks.

**Isujuure-tee ja -pulber** on väga häa rohi halva seedimise ja söögiisu puuduse puhul; karastab ka erkusid. Tee jaoks võetagu 10 gr juurt 1 liitri vee kohta ja keedetagu 3—4 minutit; sisse võtta iga kahe tunni tagant 1 supilusikatäis — pulbrit 2 gr klaasi vee kohta, supilusikat. haaval.

**Tinktuur** — 30 tilka päevas suhkru või veega — on soovitatav kõhuusside ja -katarri puhul, kaotab südamepööritle ja on nõrkuse ning minestushoogude vastu.

**Ekstrakt** — 50 tilka päevas vee või suhkruga — on rohuks kõhulahtisuse vastu.

**Tinktuuri ja ekstrakti lahuga niisutatud lapid** parandavad värskaid ja mädanevaid haavu (pääle panna).

## Jooksvarohi.

(*Veronica officinalis L.*)

Mailane.

Harulise roomava varrega, mis on üleni pehmete karvakestega kaetud, villpehmete lehtedega ja väikeste taevakarvasiniste õitega lill. Kasvab metsades põõsaste vahel.

Arstirohuna tarvitatakse õitsevat taime, millest valmistatakse teed ja tinktuuri; ka mahl, mida saadakse värskest taimest on soovitatav.

Juhatus arstimiseks.

**Jooksvarohu-tee** — 5—10 gr klaasi vee kohta, hom. ja õhtul klaasitäis — on hää rohi hingeldustõve (astma) kopsupõletiku, kopsukatarri, häälekähisemise, kõha, veresülitamise ja verekusmise vastu.

**Mahl** — 2 supilusikatäit kitsepiimaga hommikul — on hää neerude ummistuse puhul.



Jooksvarohi (*Veronica officinalis* L.)

**Tinktuuriga mähiseid** parandavad värsked haavu ja on soovitatavad vananenud nahahaiguste puhul.

**Kuristamine kange teega** (pisut maarjajääd juure lisada) on soovitatav suu- ja kurgu paisete puhul.

## Kadakas.

(*Juniperus communis* L.)

Kõigile tuntud põõsaspuu.

Arstirohuks tarvitatakse valminud marju (mustjas-sinised) ja noori võsusid, millest valmistatakse teed, tinktuuri ja õli.

## Juhatus arstimiseks.

**Kadakamarja-tee** — 2—3 klaasi päevas — on soovitatav kõhu-, neeru- ja maksahaiguste puhul.

**Noortevõsude-tee** (1 klaasitäis päevas) mõjub verd puhastavalt ja on soovitatav külmetuskorral.

**Tinktuur ja õli** — 20—30 tilka päevas vee või suhkruga — on kaitserohuks külgehakkavate haiguste vastu.

**Kadakaõli** — 25—35 tilka päevas vee või suhkruga — on hää rohi kõhuveetõve, kollatõve ja sapihaiguse vastu; pääle määrides mõjub hästi külmanud liikmete, halvatus, luujooksva ja jooksva puhul.

Haiglase kõhu puhul on soovitatavad **kadakamarjad** mida võetagu järgmiselt: Esimesel päeval süüa 5 marja, teisel 6 jne. kuni 20 marja ja siis jälle ükshaaval tagasi, nii võib korrata kaks kuni kolm korda järgimööda.

## Kask.

(*Betula alba L.*)

**Kaselehepungist valmistatud tee** (2—3 klaasi päevas) on hää rohi veetõve, jooksva ja kõhukrampide vastu.

**Pakatavaist kaselehepungist valmistatud tinktuur** parandab värskaid ja vananenud haavu.

**Kasemahl** on rohuks ohatise ja pikaldase sammaspooliku vastu; kiirendab ka neerude tegevust.

**Pesemine mahlaga** on hää lubjakärnade, päänaha korpade ja igasuguste nahahaiguste puhul.

# Kaeritsrohi.

(*Polygala amarella Crenz*)

## Mõru Kaeritsrohi.

Madalakasvuline rohttaim, harulise varrega, pikerguste lehtedega, kaunis tihedalt varrel, kuna alumised juure ligi kimbukeseks koondatud ja on pikerik-ümmargused, helesiniste õitega, mis koondatud tihedaks pööriseks. Kasvab heinamaadel ja metsatukkade ääres.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, mida tuleb koguda õitsemise ajal.

**Kaeritsrohutee** on hääks rohuks hingamisorganite katarri puhul. Teed võetagu klaasitäis hommikul, teine õhtul.

# Kalmus.

(*Acorus calamus L.*)

Vesitaim, looklevate mõõgakujuliste lehtedega; väikeste roosakaskollaste seemnenuppudega poolikujulises õisikus; jämeda roomava juurikuga, mis seest valge, päält valkjas punane ja omab kange vürtsilise lõhna. Kasvab mudase põhjaga jõgede, järvede ja üldse aeglaselt jooksvate vete kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse kalmuse juurikaid (*Radix Calami*), millest valmistatakse teed, tinktuuri, õli ja pulbrit.

Korjamise aeg: varakevadel enne noorte lehtede ilnumist või jälle hilissügisel; juurikas tuleb mudast ja kõrvaljuurtest puhastada, lõigata 4—5 sm pikkusiks tükeks ja kuivatada.

### Juhatus arstimiseks.

**Kalmusejuure-tee** on värskendava mõjuga, puhastab verd ja on hääks rohuks seedimiskorratuse, söögiisupuuduse, sooltekanali limastamise, inglishaiguse, kahvatõve, näärmetõve, luujooksva, puhutuse, maksa-, põrna-, sapi- ja neeruhaiguste puhul, kergendab kuupuhastust ja mõjub rahustavalt südamekloppimisele. Teed võetagu 2—3 klaasi päevas — keskmise kangusega s. o. 10—15 gr juuri 1 liitri vee kohta.

Sama hästi kui tee, mõjub kõigi eelpoolnimetatud haiguste puhul ka **juurepulber**, mida päevas 2—3 korda, igakord 1 gr veega tuleb sisse võtta.

**Kalmusejuure-tee koirohuteega segatult** on hää rohi veetõve vastu — juua hommikul ja õhtul pool klaasi. Edasi on soovitatav ka kõhulahtisuse puhul, kuid võetagu ainult mõõdukalt, sest vastase korral mõjubki just kõhtulahtitegevalt.

**Tinktuur ja õli** — 20—30 tilka päevas vee või suhkruga — on hää kõhurohi.

**Tinktuuriga niisutatud mähised** parandavad vähjasarnaseid paiseid ja vananenud haavu.

Haigete igemete puhul on soovitatav **tinktuuri lahuga** suu loputamine.

Nõrkadele lastele, iseäranis kes põevad näärmetõve ja inglishaigust, on soovitatav vannitamise korral veele juurdelisada **kanget kalmusejuure-teed**, mõjub karastavalt.

## Kibuvits.

(*Rosa canina L.*)

Kuni 2 meetrit kõrge, teravate okastega ja ilusate roosiõitega põõsas. Kasvab metsas eriti raies-tikkudel, teeäärtes ja ilupõõsana aedades.

Arstirohuks tarvitatakse õisi ja marju, millest valmistatakse teed ja tinktuuri.

Korjamise aeg: õied juuni-juulikuul, marjad sügisel.

Juhatus arstimiseks.

**Kibuvitsatee** — 1 supilusikatäis õisi või marju klaasi vee kohta, juua 2—3 klaasi päevas — on rohuks neeruhaiguste ja põie kivide vastu, ka kõhu-krampide puhul soovitatav.

**Tinktuur** — 50—60 tilka päevas, vee või suhkruga — mõjub vanadele ja nõrkadele inimestele kosutavalt.

## Kirburohi.

(*Polygenum Persicaria L.*)

Umbes poole meetri kõrgune umbrohi; siledade sõlmeliste vartega, seest õõnsad; pikarootsuliste lehtedega, mis seisavad üksikult sõlmede kohal varsil

väikeste roosakate õitega. Kasvab niisketes kohtades, ojade ääres, prügihunnikutel, ka harvaksjäänud viljas, kartulis jne.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, mis tuleb õitsemise ajal korjata.

### Juhatus arstimiseks.

**Kirburohutee**, iga poole tunni tagant 1 supilusikatäis sisse võttes, parandab kõhupõletikku, -paiseid, kergendab kõhuvähjatõve ja on rohuks kuse kinnioleku vastu.

**Kirburohuteega kuristamine** on soovitatav kaela- ja kõrisõlme põletiku puhul.

**Kirburohu värsked lehed** parandavad haudunud jalgu, mädapaiseid ja vananenud haavu; lehed tulevad pisut mahlale kloppida ja haigele kohale pääle panna.

## Koeranaeris.

(*Bryonia alba L.*)

Kuni 3 meetri pikkuste karvaste roomavate vartega, mis humala sarnaselt üles ajavad, südamekujuliste lehtedega, väikeste rohekasvalgete õitega (pärast mustjassinised marjad) ja naerikujulise lihava juurega, mis seest valge, mahlakas. Kasvab aedade ääres.

Arstirohuks tarvitatakse ainult juuri (*Radix Bryoniae*), millest valmistatakse tinktuuri ja ekstrakti.



**Koeranaeri-tinktuur ja ekstrakt segatult** 10—15 tilka päevas veega võtta — on tuntud valuvaigistava abinõuna, parandab kopsu limanaha põletikku ja kaotab kõha, ka soovitav kõhukinnisuse puhul.

**Koeranaeri juure keedis** on rohuks emaka verejooksu vastu. Keedise jaoks võetagu 5—7 gr juuri 1 liitri vee kohta, sisse võtta supilusika täis haaval.

Tarvitamisel oldagu aga ettevaatlik ja võetagu mõõdukalt, sest koeranaeris on kaunis mürgine taim.

## Koirohi.

*(Artemisia Absinthium L.)*

Umbes meetri kõrgune taim, sirgete varte- ja mitmekordselt sulgjaoliste lehtedega, mis kaetud üleni pehmete hõbehallide karvakestega; õied on kollakas-hallid ja koondatud väikeseks õiskorvikuks. Kogu taim omab terava-kange lõhna, mille läbi on teda kerge ära tunda teistest sama liiki taimedest. Koirohi on mitmeaastane taim, kasvab kõrgel, kuival kohal, kaljulistel nõlvadel, kivihunnikute ümber, teede ääres ja põllupeenrail.

Arstirohuliseks otstarbeks korjatakse taime õitsevaid latvu, millest valmistatakse teed, tinktuuri ja pulbrit; ka mahl on tarvitatav.

## Juhatus arstimiseks.

**Koirohutee** — 4—5 gr klaasi vee kohta, sisse võtta 1 supilusikatäis iga kahe tunni tagant — on hääks kõhurohuks pikalise seedimishõõrnõrkuse puhul. Edasi mõjub parandavalt nagu puhutuse, kõhulahtisuse, isupuuduse, kõhuusside, kramplikult oksendamise, skorfuloose, voolmete, maksatõve, kollatõve ja verevaesuse puhul.



Koirohi (*Artemisia Absinthium* L.)

Sama hästi kui tee mõjub eelpoolnimetatud haiguste puhul ka **pulber**, mida päevas 2—3 korda, igakord  $\frac{1}{2}$  gr veega tuleb sisse võtta.

**Koirohutee, hariliku tee kanguses**, 3—4 klaasi päeva kohta tarvitades — on rohuks kramplikult kuupuhastuse puhul, soovitatav ka külmetuskorral, kaotab külmavärinad.

**Pesemine teega** parandab nörku ja rähma-seid silmi.

**Koirohutee kange heinaputketeega segatult** mõjub parandavalt vähjatõve puhul.

**Koirohutinktuur** — 30—40 tilka päevas veega sisse võtta — soodustab kõhumahlade tegevust ja on hääks rohuks kõhukrampide vastu; ka soovitav isupuuduse puhul.

**Koirohu- ja kibuvitsatinktuur segatult** — 40—50 tilka päevas veega võtta — mõjub karastavalt ja kosutavalt pärast kõhuhaigusi.

**Koirohumahl** — 50—60 tilka päevas meega võtta — vaigistab altkeha valusid, kergendab luujooksvat ja on soovitav ka jõuetuse puhul.

Ettevaatust! Mitte ülemäära tarvitada, sest vastasel korral tekitab koirohi pääpööritud ja lihaste-krampisid.

## Kolmisroos.

*(Bidens tripatita L.)*

Umbes poolemeetri kõrgune taim, harulise varrega; hästi pikerguste lehtedega ja pruunikaskollaste putkõitega korvõisikus; seemned on väikesed haagilised, mis kergesti riiete külge jäävad. Kasvab niisketel kohtadel, linaligude ja kraavide kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse taime õitsevaid latvu ja õitsemise ajal korjatud lehti.

**Kolmisroositee** on rohuks lastele nõrgavere-suse ja kahvatuse puhul; antagu 1—2 klaasi päevas.

# Kollad.

(*Lycopodium L.*)

Karukellad.

Koldi on mitut liiki, kuid nad omavad kõik pea-aegu ühesuguse kuju. Varred on neil kõigil roomavad, tihedalt väikeste okas-lehtedega kaetud, alati haljad ja kogu ulatuses harvade juurekestega maa külge kinnitatud. Viljaks on väikesed seemne nupukesed, mis täidetud kollaka tolmuga. Nad kasvavad kõrgetel liivastel nõmmedel ja kuiva maapinnaga kuuse või männi metsades.



Kollad (*Lycopodium L.*)

Arstirohuks tarvitatakse peaaesjalikult kollade seemnenuppudest saadud tolmu, millest valmistatakse tinktuuri.

Korjamise aeg: augusti lõpul või septembrikuul.

Juhatus arstimiseks.

**Kolladetinktuur** — 50—60 tilka päevas veega võtta — on hääks rohuks põiehaiguste vastu, soovitatav ka lastele kramplikule kusekinnioleku puhul — anda vastavalt vähem.

# Krooksleht.

(*Alchimella vulgaris*)

## Kortsleht.

Madalakasvuline ja suurte juurlehtedega umbrohi. Kasvab niiskeil haruheinamail, oja kaldail jne.



Krooksleht (*Alchimella vulgaris*)

## Juhatus arstimiseks.

**Krookslehetee** on hää külmetuskorral, kaotab nohu, päävalu, allkehapõletikud, palaviku, songa ja on sisemiste haavandite ja vigastuste vastu.

Edasi on väga soovitatav lapsevoodi palaviku korral — teed joodagu sel puhul järjekindlalt ja tublisti 5—10 päeva.

**Kange teega suu loputamine** kaotab hamba valu.

**Kange teega lapid ja pesemine** on soovitatavad silmapõletiku puhul.

**Krooksleht mahlale hõõrutuna** parandab haavu (pääle panna!).

## Kukerpuu.

(*Berberis vulgaris* L.)



Kukerpuu (*Berberis vulgaris* L.)

Umbes 2—3 meetri kõrgune põõsaspuu, oksad on varustatud teravate kolmikokastega, lehed munajad terava hambuliste äärtega, õied kollased ja allapoole rippuvaiks salguks koondatud, marjad pikergused, tumepunased. Kasvab raiestikel ja ilupõõsana aedades.

Arstirohuna tarvitatakse koort, noori lehti, õisi ja marju.

## Juhatus arstimiseks.

**Kukerpuutee** — supilusikatäis haaval — on rohuks neeruhaiguste, maksahaiguse ja kollatõve vastu; ka kõhukinnisuse ja -krampide puhul soovitav.

**Teega kuristamine-loputamine** on soovitav haige kurgu, -suu ja lahtiste igemete puhul.

## Kurgirohi.

(*Borrago officinalis L.*)

Umbes poole meetri kõrgune taim, harulise varrega, mis üleni karedate karvakestega kaetud, pikerguste lehtedega ja väikeste valkjas-siniste õitega. Kasvab aedades.

Arstirohuliseks otstarveks tarvitatakse õisi ja lehti.

**Kurgirohutee** — 2—3 klaasi päevas — on soovitav kuse kinnioleku puhul.

## Kummel.

(*Marticaria chamomilla L.*)

Kuni 30 sm kõrgune harulise varrega taim; lehed on kitsad kahekordselt sulglised; õied kuhikulises korvikus, äärmised pahurpidi pöördud, valged, kuna seesmised putkõied on rohekas-kollased. Tal on meeldiv pisut maasika- või õunalõhn. Kasvab hoonete ümbruses, teeäartel ja põllupeenrail.

Arstirohuks tarvitatakse peaaajalikult õisi, mida tuleb korjata juuni- ja juulikuul.

### Juhatus arstimiseks.

**Kummelitee** mõjub veresoonte ja ergukava pääle karastavalt, vaigistab emakakrampisid, altkeha-  
valusid, parandab seedimiskorratusi, külmetushai-  
gusi, kutsub esile kuupuhastust ja on pähe vere-



Kummel  
(*Marticaria chamomilla* L.)

kogumise vastu. Tee jaoks võetagu 1 supilusika-  
täis õisi klaasi vee kohta, lastagu palavalt tõmbuda,  
kuid mitte keeta, sest eetrilised ained mida õied  
sisaldavad, võivad ära aurata. Teed võetagu klaa-  
sitäis hommikul, teine õhtul.

**Kummelitee raudrohuteega segatult** on  
kosutav jook kõhnadele ja verevaestele.

**Kummeliteega pesemine** parandab visalt  
paranevaid haavu, kroonilisemaid nahahaigusi ja roosi.



**Sooja kummeliteega sagedane suu loputamine** kaotab hamba valu, kui see külmetamisest saadud.

Silmapõletiku puhul väikeste laste juures on hää **kummeliteega pesemine ja niiskete lappide peäle panemine.**

**Kuristamine kummeliteega** on hää kurgukatarri puhul.

**Õiepulber** parandab nohu — ninasse tõmmata.

**Soe õiepuder** on hää hambapaise ja kõrva paistetuse puhul — puhta marli või kotikesega peäle panna.

**Kummeli vannid** on soovitatavad haiglastele lastele, põdejaile ja pärast mõnda rasket haigust.

## Köömned.

(*Carum Carvi L.*)

Umbes poole meetri kõrgune taim, härulise varrega, mitmekordselt sulgjaoliste lehtedega, valgete õissarikatega, mis kokku ühe kogusarika moodustavad ja pikerguste seemnetega, selja pääl 3 väikest harja. Kasvab kuivadel kohtadel, teeäärtel ja põllupeenardel.

Arstirohuna tarvitatakse ainult seemneid, millest valmistatakse teed, pulbrit ja õli.

Korjamise aeg: juuni lõpul ja juulikuul.

## Juhatus arstimiseks.

**Köömnetee** mõjub hästi mao seedimistegevuse pääle ja on rohuks seest täisajamise vastu, ka soovitav kooliku krampide ja puuduliku kuu-puhastuse puhul.

**Köömnepulber** toidu sees või veega, kosutab kõhtu, puhastab lima ja vaigistab altkeha valusid.

**Köömneõli** — 20—30 tilka päevas suhkruga võtta — annab söögiisu ja on kõhukrampide vastu. Pääle määrides mõjub parandavalt algava inglishaiguse puhul.

**Seemne- ehk pulbriaur** (5—7 gr liitri vee kohta) on soovitav kõrvapõletiku puhul.

Sagedasti pannakse köömneid leiva hulka ja tarvitatakse hariliku teena, see nähe on väga soovitav.

## Leedripuu.

(*Sambucus nigra L.*)

Tihedaharuline, sulgjaoliste lehtedega ja väikeste valgete õitega põõsaspuu; viljaks on mustjaslillad marjad. Kasvab metsas ja ilupõõsana aedades.

Arstirohuks tarvitatakse õisi ja koort, mida tuleb koguda juunikuul.

**Leedripuutee** (soojalt juua) on hää külmetuskorral, ajab higistama, kaotab palaviku ja on tuntud neerusid kiiremale tegevusele virgutava abinõuna.

# Leesikas.

(*Arctostaphylos uva ursi* L.)

Linnukas, Liivikas.

Haruline madal põõsake, lehed on väikesed nahkjad, siledate äärtega; õied valkjad-punased, salkadeks koondatud; marjad on herne suurused, punased, seest kuivad ja jahused. Kasvab kuiva, liivase maapinnaga männimetsades ja kivistel metsamaadel.

Arstirohuliseks otstarveks tarvitatakse leesika õisi ja lehti, mida tuleb korjata õitsemise ajal.

**Leesikatee** on hääks rohuks neerudest verejooksu ja põiekatarrri vastu. Teed ei või mitte korraga palju juua, sest see võib teha südame pahaks.

# Lina.

(*Linum usitatissimum* L.)

See väga kasulik taim omab ka suure arstirohulise väärtuse.

**Linaseemnetee** — 1 supilusikatäis seemneid 1 klaasi vee kohta — mõjub limanemisi kaotavalt, valu pehmendavalt, erutustalandavalt ja on hää rohi kopsuhaiguste, nagu kuiva kõha, katarrri ja tiisikuse vastu, niisama on ka hää ummuksuse ja kõhukinnisuse puhul.

**Kange tee sees niisutatud lapid** vaigistavad kõhukrampe — soojalt pääle panna.

**Linaseemneõli lubjaveega pooleldi** on väga hää jahendav abi värskete tulehaavade vastu (pesta!).

**Linaseemne-puder** (puhta rätikuga haige koha pääle panna) parandab paistetuse, paised — pehmendab ja kaotab valu.

## Lodjapuu.

(*Viburnum L.*)

Umbes 2 meetri kõrgune, hõlmaliste lehtedega ja valgete sarikakujuliste pöörisõitega põõsaspuu; viljaks on väikesed punased marjad. Kasvab niisketes metsades, heinamaadel ja aedades.

Arstirohuliseks otstarveks tarvitatakse õisi, noori võsusid ja koort.

Korjamise aeg: õied mai — juunikuul, kasvud oktoobris.

Juhatus arstimiseks.

**Lodjapuukoore-pulber ja ekstrakt** (vähesel mõõdul) on hää abi krampide vastu laste juures.

**Vannid noortest kasvudest** parandavad sügelisi ja vistrikke.

# Luuderohi.

(*Onons spinosa L.*)

Umbes 30 sm kõrgune põõsastaim, kiilusarnaste lehtedega, mis on üleni karvakestega kaetud. Ta kasvab teede ääres, põllupeenrail ja heinamaadel kuivade kohtade pääl.

Arstirohuna tarvitatakse kogu taime.

**Luuderohu-tee** (2—3 klaasi päevas) on hää abinõu kusekinnioleku vastu, parandab põiekatarri ja on rohuks veetõve, jooksva ja luujooksva vastu; ka tripperi puhul soovitav.

# Luuvaluhein.

(*Capsella bursa pastoris Moench.*)

Hiirekõrv.

Väike, sirgevarreline umbrohi, sulgjaoliste lehtedega ja väikeste valgete õitega; viljaks on südamekujulised seemne kõdrakesed. Kasvab heinamaadel, teeäärtel ja aedades.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, millest valmistatakse teed ja pulbrit.

Juhatus arstimiseks.

**Luuvaluheina tee** — 12 gr liitri vee kohta, 1—2 klaasi päevas on rohuks veresülitamise, kopsu-

verejooksu, maoverejooksu, rohke kuupuhastuse, keha- ja kõhuvalude, põrnapõletiku, kollatõve ja põie-  
kivide vastu.



Luuvaluhein  
(*Capsella hursa pastoris* Moench.)

**Luuvaluheinapulber** — päevas 1—2 gr veega  
sisse võtta — on soovitatav kõigi eelpool nimetatud  
haiguste puhul.

**Kange teega pesemine** parandab lahtiseid haavu ja nahavigastusi; ninast verejooksu puhul külmalt ninna tõmmata.

## Maasapp.

(*Erythraea centaureum Persoon*).

### Põldhumal.

Väike mõru rohttaim, sirge neljatahulise varrega, ülemises osas haruline; piklik-munajate lehtedega, millest alumised kimbukeseks koondatud ja heleroosade õitega kroonikujulises kobaras. Kasvab metsheinamaadel, põõsaste sees, põllul kraavide, teede ja kivihunnikute ääres.

Arstirohuna tarvitatakse taime lehti ja õitsevaid latvu, mida tuleb korjata juuni-juulikuul ja hästi läbitõmbuvas kohas kuivatada.

### Juhatus arstimiseks.

**Maasappi-tee** — 15—20 gr 1 liitri vee kohta, päevas 1 klaasitäis supilusika haaval — soodustab kõhumahlade tegevust, kaotab närvetuse, annab söögiisu ja on hää nõrga seedimise, maolimastumise, -katarri, kõhukinnisuse, neeru- ja maksahaiguse vastu; pääle selle rahva seas tuntud palaviku, kolatõve ja altkeha valude vastu.

**Pesemine kange teega** parandab naha haigusi.

# Maasikas.

(*Fragaria Vesca L.*)

**Maasika marja-, õite- ja noorte lehtedee** on kosutav jook, puhastab verd, vaigistab valusid ja on soovitatav astma, köha, kopsukatarri ja maksahaiguste puhul.

**Marjad** värskendavad kehamahlasid ja mõjuvad isuäratavalt.

# Maikelluke.

(*Convallaria majalis L.*)

## Piibeleht.

Hää aroomse lõhnaga kevadlill, kahe pikerguse juurlehega, millede kaenas üks lühike õrn vars, mille üht külge pidi ripub rida väikseid kellukese taolisi valgeid õisi; juurikas on kaunis jäme ja mitmeharuline. Kasvab niiskel, huumusrikkal maapinnal lehtpuude ja põõsaste all.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, millest valmistatakse teed, tinktuuri ja pulbrit.

## Juhatus arstimiseks.

**Maikellukese õitest tee** — 2 gr 1 liitri vee kohta, päevas 1 klaasitäis — on rohuks südamehaiguse, päävalu, pääpöörituse, närvilisuse ja närvivalu vastu.



**Tinktuur** — 20—35 tilka päevas, veega võttes — on soovitatav kõigi eelpool nimetatud haiguste puhul. Tinktuuri valmistamiseks võetagu 1 kaaluosa värskeid õisi ja kallatagu 5 kaaluosa piiritust pääle.

**Maikellukese õitest pulber** mõjub ninast, verejooksu vastu (ninasse tõmmata!)



Maikelluke.  
(*Convallaria majalis* L.)

**Maikellukese juurikatest keedis** — 2 gr liitri vee kohta, supilusikatäie viisil — on rohi oksele ajamiseks ja on tuntud neerusid kiiremale tegevusele virgutava abinõuna.

Ettevaatust! Mitte palju tarvitada, sest maikelluke on mürgine taim.

# Merisalat.

(*Cochlearia officinalis* L.)

Umbes 20 sm kõrgune taim, munajate lehtedega ja väikeste valgete õitega, mis koondatud salkadeks. Kasvab niiskel kohal, eriti järve ja mere kaldail.



Merisalat.  
(*Cochlearia officinalis* L.)

Arstirohuna tarvitatakse kogu toime, mida tuleb koguda õitsemise eel.

**Merisalatitsee ja keedis** on hää abi umbsete valude ja jooksva vastu — pesta!

# Mesikas kollane.

(*Melilotus officinalis* Desr.)

Umbes poole meetri kõrgune taim; lehed on pirnikujulised, saetud äärtega; õied on kollased ja allapoole rippuvateks kobarateks koondatud. Viljaks on kollakaspruunid kaunakesed. Ta on kaheaastane taim, kasvab mahajäetud kohtades, kraavide ja teede äärtel.

Arstirohuna tarvitatakse taime õitsevaid latvu, millest valmistatakse peajasalikult teed ja plaastrit.

Juhatus arstimiseks.

**Mesikatee** on rohuks köha vastu — hästi soojalt juua.

**Mesikaplaaster** parandab mädahaavu ja -paiseid.

# Mustikad.

(*Myrtillus nigra* L.)

**Mustika-tee** on hääks rohuks kõhulahtisuse vastu — eriti väikeste laste juures soovitatav. Pääle selle on ka veel soovitatav juua kõhutõve külgehakkamise ära hoidmiseks.

**Marjad kui ka keedis** mõjuvad niisamuti.

# Mõruhein.

(*Polygonum Hydropiper L.*)

Mõru kirburohi.

Umbes poole meetri kõrgune umbrohi; siledate sõlmeliste vartega, seest õõnsad; pikarootsuliste lehtedega, mis seisavad üksikult sõlmede kohal varsil ja väikeste roosakate õitega, mis allapoole rippuvaiks salguks koondatud. Kogu taim on kange pipramai-guga. Ta kasvab niisketes kohtades, kraavide ja jõgede kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, mida tuleb õitsemise ajal koguda.

Juhatus arstimiseks.

**Mõru heinatee ja keedis** (1—2 klaasi päevas) on tuntud arstirohuna igasuguste sisemiste ve-rejooksude vastu; ka soovitav külmetuskorral, kül-maväriinate vastu.

# Mädarõigas.

(*Cochlearia armoracia L.*)

Umbrohi suurte pikerguste juurlehtedega ja ha-rulise varrega, mille küljes väikesed valged õied; juurikas on tal jäme ja mahlakas. Kasvab niiskel ja rammusal maal.

## Juhatus arstimiseks.

**Mädarõikakeedis** on rohuks luuvalu ja jooksvahaiguse vastu (pääle määrida!).

**Mädarõika juure kaabe** on soovitav palaviku, paistetuse, paisete ja nahahaiguste puhul. (Puhta lapiga pääle panna!).

## Mänd.

(*Pinus silvestris L.*)

**Noortest männikasvudest valmistatud tee** on hää rohi rinnahaiguste ja kopsutiisikuse vastu — soovitav ka sisse hingata.

**Vannid noortest männikasvudest** on väga soovitavad unetuse ja igat laadi närvihaiguste vastu, niisama ka soontekangestuse, krampide, puhutuse, ischiase ehk puusajooksva ja liigesejooksva puhul. Vannide jaoks võetagu 1—2 kg kasvusid, keedetagu 4—5 liitri vee sees hästi läbi ja keedis kallatagu sooja pesuvee hulka. Haige ei tohi kauem kui 20—30 minutit vannis olla.

## Naistepuna.

(*Hypericum perforatum L.*)

Jaanipuna, Viinalill.

Kuni pool meetrit kõrge, haruline vars; lehed on ovaalsed, läbipaistev-täpilised; õied kollakat ja

mustatäpilised. Kasvab kuivis paigus, teede ääres, kraavi kaldail, põldudel jne. Naiste punasid on mitut liiki olemas, kuna arstirohulist taime võib ära tunda „punasest-vedelikust.“ Kui õielehti hõõruda, tuleb neist „punane-vedelik“ välja; arstirohuks kõlbmatu taim ei oma seda vedelikku.

Arstirohuks tarvitatakse taime õitsevaid latvu ühes lehtedega, mida tuleb korjata juuli — augustikuul.



Naistepuna.  
(*Hypericum perforatum* L.)

### Juhatus arstimiseks.

**Naistepunatee** — 25—30 gr 1 liitri vee kohta, 1—2 klaasi päevas lonkshaaval võtta — on rohuks närvilise päävalu, kopsu- ja rinnahaiguste, kõhulah-tisuse, maksahaiguse, kurguhaiguse, verekusmise ja allakusmise vastu.

**Naistepuna-õli** (5—10 tilka suhkruga või veega võtta) vaigistab kehavalusid ja krampe; välispidise sisse hõõruda, alandab paistetust, kergendab jooksvahaigust ja on hästi abi pistev-, löikehaavade, tule ja kuuma veega põletamisel tekkinud rakkude puhul.

Õli valmistatakse nõnda: Võetakse paar tassitäit õisi, hõõrutakse nad hästi mahlale, pannakse oliivõli sisse ja asetatakse 5—10 päevaks päikese kätte; nüüd võetakse uuesti värskeid õisi, hõõrutakse mahlale ja pannakse sellesama õli sisse 5—10 päevaks; korrata seda kolm-neli korda kuni õli muutub hästi tumepunaseks.

**Naistepuna-viin** on rohuks venituse vastu ja vaigistab valu kui luud-kondid liikmest valutavad.

## Nareed.

(*Pimpinella Saxifraga L.*)

N ä ä r .

Putktaim, 20—50 sm pikkuse varrega, väikeste paaritasulgjate lehtedega, ääred munakujuliselt saetud ja valgete sarikakujuliste õitega; juurikas on lihav, käsnaoline, seest helekollane ja omab kibeda vürtsimaigu. Ta on mitmeaastane taim, kasvab aruheinamail, hõredates lehtmetsa tukkades, kraavide kaldail, heinakuhjaasemeil ja teeäärtel.

Arstirohuks tarvitatakse peajasjalikult juurikaid (*Radix Pimpinellae*), millest valmistatakse teed, tinktuuri ja pulbrit.



Nareed.

(*Pimpinella Saxifraga* L.)

### Juhatus arstimiseks.

**Nareedi-tee** — 15 gr juuri klaasi vee kohta, iga tund 1 supilusikatäis võtta — mõjub isuäratavalt, puhastab kopsu ja rinda, kaotab köha, parandab vananenud kopsutiibade kattarri, soolte- ja maolimastumist põie- ja neerukivindeid, veetõve, hõlbus- tab kuupuhastust ja on soovitatav ka jooksva vastu.



**Nareeditinktuur** — 15—20 tilka supilusikatäie vee kohta, sisse võtta kaks-kolm korda päevas — on hää abi närvetuse, kähisemise ja hääle äraoleku puhul; rohkema veega lahjendatult parandab kurgu-põletikku ja -mandleid — kuristada.

**Nareedijuure-pulber** — 1 gr päevas veega võtta — on hää rohi kõhulimanemise ja seedimis-rikete puhul.

**Nareediteega mähised ja pesemine** parandavad lahtiseid haavu.

## Nurmenukk.

*(Primula officinalis Jacq.)*

Kikkapüks, käokannus.

Häälõhnaline kevadlill, lehed on tal maapinnale kimbukeseks koondatud, mille kaenlast tõuseb lühike õrn vars, kandes väikest kollast õissarikat. Kasvab aasadel, mägedel, põllupeenrail jne.

Arstirohuna tarvitatakse kogu taime, mida tuleb õitsemise ajal korjata.

Juhatus arstimiseks.

**Nurmenukutee** — 15 gr 1 liitri vee kohta, 1—2 klaasi päevas soojalt juua — on soovitav külmetuskorral, ajab higistama, kergendab rinnahaigusi;

mõjub närve rahustavalt, vaigistab närvivalu ja on hää pääpöörítése vastu; ka lihase- ja luujooksva puhul soovitav.



Nurmenukk.

(*Primula officinalis* Jacq.)

**Nurmenukuõitest-keedis** (tublisti suhkrut juure lisada) mõõdukalt tarvitada, on hää rohi köha vastu.

# Nõges.

(*Urtica*)

Nõgeseid on kahte liiki — raudnõges ja kõrvenõges. Raudnõges on väiksem, tihedalt teravate kõrvetavate karvakestega kaetud. Kõrvenõges on esimesest kakskorda suurem, aga palju nõrgem kõrvetama. Mõlemad taimed on harilikumaks umb-rohuks aias, põõsastes ja hoonete ümbruses.

Arstirohuna tarvitatakse nende noori lehti, õitsevaid latvu, seemneid ja juurikaid.

## Juhatus arstimiseks.

**Nõgesetee** — juua klaasitäis hommikul, teine õhtul — on rohuks kopsu-, kurgu- ja hingamiselundite limanemiste vastu, puhastab kõhtu, mõjub verdpuhastavalt nahahaiguste puhul, parandab algava veetõve, kollatõve ja on häa hämarroidi puhul.

**Nõgesemahl** — värsketest taimedest välja pigistada ja 2—3 teelusikatäit päevas sisse võtta — on rohuks vereköhimise, hemorrhoidilise verejooksu, verekusemise ja suurte verevooluste puhul kuupuhastuse (menstruatsiooni) ajal. (Soovitatud prantsuse arstide poolt).

**Nõgesekeedis** (mee sees keeta ja iga tunni järele 1 supilusikatäis sisse võtta) on häa rohi hingeldustõve (astma) vastu.

**Nõgesevee-vannid** on jooksvahaiguse vastu ja mõjuvad karastavalt jõuetuse puhul.

**Nõgese-äädikavesi** on juuste väljakukkumise ja pääkõõma vastu (pääd pesta!). Selle vee valmistamiseks võetagu 100 gr peeneks lõigatud juuri,  $\frac{1}{2}$  liitrit vett ja  $\frac{1}{4}$  liitrit äädikat ja lastagu soojalt tõmbuda.

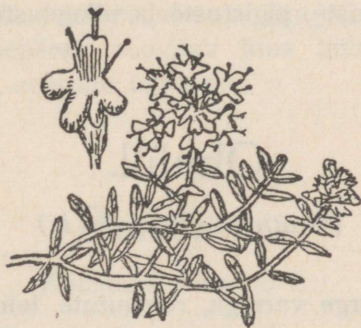
**Nõgesetinktuur** kaotab mesilase piste puhul valu ja paistetuse (tinktuuriga sisse hõõruda!)

## Nõmmeliivatee.

(*Thymus serpyllum* L.)

Metsatee.

Väike, roomavate vartega põõsastaim, väikeste munajate lehtedega ja punakate või roosakaslillade



Nõmmeliivatee.

(*Thymus serpyllum* L.)

huulõitega, mis seisavad varsil ülemiste lehtede kaenlais. Kasvab nõmme nõlvakuil ja kõrgeil liivaseil kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, mis tuleb õitsemise ajal korjata.

### Juhatus arstimiseks.

**Nõmmeliivatee-tee** — 10 gr 1 liitri vee kohta, iga tund 1 supilusikatäis sisse võtta — on rohuks läkaköha vastu, vaigistab päävalu ja on väga soovitatav krampliku kuupuhastuse ja altkeha krampide puhul.

**Nõmmeliivatee-õli** — 20—30 tilka päevas suhkruga või veega võtta — on hää rohi kopsu limanemise vastu; välispidi sissehõõruda on hää abinõu jooksva ja halvatuses puhul.

**Kangeteega pesemine ja lapid** on soovitatavad paistetuste, pigistuste ja nikastuste puhul.

## Ohulill.

(*Gratiola officinalis* L.)

Väike, sirge varrega, rootsutute lehtedega, mis seisavad vastaspaaridena varrel ja valkjaskollaste kroonõitega; juurikas on tal roomav, sõlmiline ja kujutab endast maapäälse varre jatku. Ta on mitmeaastane taim, kasvab niiskel pinnal, heinamaal, ojade ja kraavide kaldail.

Arstirohuliseks otstarveks tarvitatakse kogu

taime, mis õitsemise ajal tuleb korjata ja kiirelt kuivatada.

**Ohulilletee** on rohi kõhukinnisuse vastu; ka virgutab ja kiirendab neerude tegevust.

## Orashein.

(*Triticum repens L.*)

Kõige harilikum umbrohi põldudel.

Arstirohuna tarvitatakse orasheina juuri, mis hästi kõrvaljuurtest ja mullast tulevad puhastada. Korjata on neid kõige kasulikum kevadel aprillikuu lõpul.

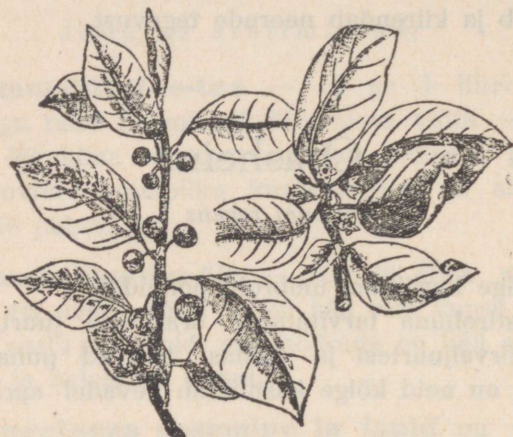
**Orasheina juurtest-tee** (soojalt juua) ajab higistama, seepärast soovitav juua külmetuskorral; kiirendab ka neerude tegevust.

## Paakspuu.

(*Rhamnus frangula L.*)

Umbes 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> meetri kõrgune põõsaspuu; lehed on pikergused, siletate äärtega; õied väikesed valged, roheliste joonekestega; marjad on herne suurus, toorelt punakad, valminult mustjas-sinised, mürgised. Ta kasvab niiskes metsas, jõgede ja ojade kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse peajasjalikult koort (*Cartex Frangulae*), mida on kõige kasulikum koguda kevadel enne õitsemist.



Paakspuu. (*Rhamnus frangula* L.)

### Juhatus arstimiseks.

**Paakspuukoore-tee** on hää rohi kõhuusside, maksa- ja sapihaiguse puhul. Tee jaoks võetakse 25—30 gr kuivatatud koort, pannakse õhtul poole liitri vee sisse ja järgmisel päeval keedetakse sellesama veega 4—6 minutit; sisse võtta iga 2—3 tunni tagant 1 supilusikatäis.

Ka põletiku ja palaviku puhul on soovitatav **paakspuukoore-tee**, sest ta teeb kõhu ägedalt lahti ja kõhulahtisus võtab kehasoojust alla. Teed võetagu eespool tähendatud juhatus järel.

**Pesemine kange teega** on sügeliste ja pääkärnade vastu.

Ettevaatust! Mitte ülemäära sisse võtta!

## Paiseleht.

*(Tussilago farfara L.)*

Varakevadel õitsev umbrohi niiskel savisel põllul. Ta on umbes 25 sm pikkuste, valgete vildiliste vartega ja punakaskollaste korvõisikus õitega. Pääle õitsemist ilmuvad vartele suured neerukujulised lehed, mis päält tumerohelised, alt hallid ja sametpehmed.

Arstirohuks tarvitatakse paiselehe õisi ja lehti, millest valmistatakse teed ja pulbrit; ka mahl on tarvitatav.

Korjamise aeg: õied märts-aprill, lehed igal ajal.

### Juhatus arstimiseks.

**Paiseleheõie-tee** (10 gr kuivatatud õisi klaasi vee kohta) puhastab rinda ja on väga hää rohi köha, kähisemise, hingamisorganite limanemise, kopsu katarri ja tiisikuse vastu.

**Paiselehe-pulber** (paar teelusikatäit päevas) ja roheline taime mahl mee või piimaga segatult — on soovitav kõige eelpoolnimetatud haiguste puhul.

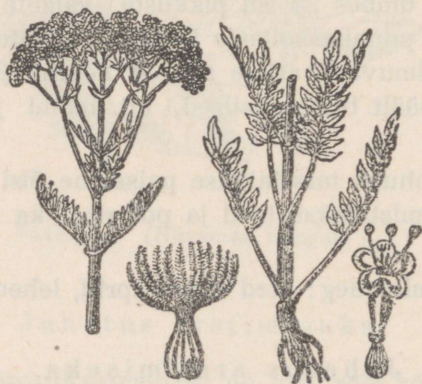
**Kange tee sees niisutatud lapid** on soovitatavad paistetuse puhul (pääle panna!)



**Paisele värsked lehed** on hää abi haadunud kehaosade, mädapaisete ja roosi vastu; lehed tulevad mahlale kloppida ja siis haigele kohale pääle panna.

## Palderjan.

(*Valeriana officinalis* L.)



Palderjan (*Valeriana officinalis* L.)

Kuni meetri kõrgune, sirge, joonelise ja seest õõnsa varrega, sulgjaoliste lehtedega, paarikaupa varrel ja väikeste roosakate kilbikujuliseks pöörisõisikuks koondatud õitega, mis omavad iseäralise kange lõhna. Juurikast, mis ainult 2—4 sm pikkune, hargnevad pikemad kõrvaljuured. Ta on mitmeaastane taim, kasvab raiestikel, aruheinamail, metsatukkade äärtel, jõgedes ja ojades kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse palderjani juuri (*Rhizoma valerianae*), millest valmistatakse teed, tinktuuri, pulbrit ja ekstrakti.

Korjamise aeg: augusti lõpul või septembrikuus. Alalhoidmiseks peab juured kuivatama ja kinnise nõu sisse panema.

### Juhatus arstimiseks.

**Palderjanitee** — 10 gr 1 liitri vee kohta, päevas 2—3 klaasi — mõjub karastavalt, vaigistab seljaaju üliärritust ja on hääks rohuks hingamistakistuse (astma), südamekloppimise, kõhukorratuse, söögiisupuuduse, kõhu ehk alumise kehaosa krampide, kõhu ergulise erutuse, pistete, gaaside, läbijooksu, põrnahaiguste, põiekrampide, krampliku oksendamise ja laste krampide vastu, mis kõhuussidest tekkivad. (Lastele antagu teed 1—2 klaasi päevas — vanadust arvesse võttes).

**Palderjanipulber** — 1—3 gr päevas — mõjub sama hästi kui tee.

**Palderjanitinktuur** — 50—60 tilka päevas veega sisse võtta — on soovitatav kui seedimisrikked, kõhukrambid ja läbijooksmine kauemat aega kestavad.

**Palderjaniekstrakt** — 3—4 supilusikatäit päevas — on mõjuv rohi langetõve vastu; ka lihaste värisemise puhul soovitatav.

**Palderjanitee segatult koirohuteega** mõjub hästi närvilikkude haigusnähete nagu unepuuduse, kartuse, ärrituse, niisama ka liigse higistamise, minestushoogude, pääpöörituse ja närvivalude vastu.

**Kange palderjaniteega silmalaugade pesimine** parandab ergulist silmahaigust.

**Klistiirid** (kange teega) on soovitatavad kõhuusside, põie- ja emakakrampide, ägeda kõhulahtisuse ja kõhutõve puhul.

Tähelepanemiseks: palderjani ei tohi mitte väga tihti tarvitada, niisama ka mitte rohkel määdul, sest et ta niisugusel korral kahjulikult närvikava kui ka seedimiselundite peäle mõjub, päävalu ja südamepööratust tekitab.

## Pappel.

(*Populus nigra L.*)

Kõigile tuntud puu.

Arstirohuks tarvitatakse peaaesjalikult vaiguseid pungi, millest valmistatakse paplipüritust, salvi ja pumatit.

Juhatus arstimiseks.

**Paplipiiritus** — 3 korda päevas, igakord 10—20 tilka vee või suhkruga sisse võtta — on hää rohi kopsuhaiguse, põiehaiguse ja verevooluste vastu; sissehõõrudes parandab muljutud ja nikastatud kehaosi.

**Paplisalv** parandab põletikke ja tulehaavu.

**Paplipumat** on soovitatav pääkõõma ja igasugu päänaha haiguste puhul.

# Piparmünt.

(*Mentha piperita* L.)

Vehverments.



Piparmünt.

(*Mentha piperita* L.)

Umbes poole meetri kõrgune taim; sirge varrega, ülemises osas haruline; pikerguste lehtedega, mis hallide karvakestega kaetud; roosade õitega õisringidena, kusjuures õisringide vahed on kaunis lühikesed ja seega õisik omab pää kuju. Kogu taim on kange aroomse lõhnaga. Ta kasvab peasjalikult aedades.

Arstirohuks tarvitatakse piparmündi lehti, millest valmistatakse teed, tinktuuri ja õli.

Korjamise aeg: kevadel, enne õitsemist. Korjamise juures peab tähele panema lehtede küljes kollaseid täpikesi, need on paunakesed, mis mündiõliga täidetud ja millede rohkusest tingitud taime arstirohuline väärtus.

### Juhatus arstimiseks.

**Piparmünditee** mõjub karastavalt kogu närvikavale, tervendab südant, vaigistab altkehavalusid, krampe, päävalu ja on rohuks maohaiguste ja erguliste kõhurikete vastu.

**Tee veiniga segatult** kaotab halva suulõhna (soojalt juua).

**Tee äädikaga segatult** — iga kahe tunni tagant 1 supilusikatäis sisse võtta — on rohuks vereoksendamise vastu.

**Piparmünditinktuur ja õli** (2—3 korda päevas, igakord 10—15 tilka veega võtta) on hää rohi kõhuvalu ja südamepöörítése vastu.

**Piparmündi vannid ja kompressid** — vaigistavad kehavalusid ja krampe.

## Puju.

(*Artemisia vulgaris L.*)

Umbes 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> meetri kõrgune puiste vartega taim; lehed on sulgjad, päält tumerohelised, alt valged, viltjad; lehelaba pikergune, saetud äärtega; õied on

väikesed korvõisikus ja viltjad. Ta kasvab hoonete läheduses, kivihunnikute ümber ja aedade ääres.

Arstirohuks tarvitatakse õisi, (*Herba Artemisiae*) ja õitsevalt taimelt korjatud lehti, (*Folia Artemisiae*) millest valmistatakse teed ja tinktuuri.

#### Juhatus arstimiseks.

**Pujuõitest-tee** (1—2 klaasi päevas) kergendab kuupuhastust (menstruatsiooni), kui see on suurte valudega.

**Pujutinktuur** on soovitatav närvilikkuse ja närvihaiguste puhul. Tinktuuri võetagu 50—60 tilka päevas vee või suhkruga.

## Punand.

(*Fumaria officinalis L.*)

Väike, hallikasrohelise värviga taim; vars on laialt harunenud, lehed mitmekordselt sulgjad, õied violetid punaste täppidega ja koondatud pööriseks. Kasvab umbrohuna aasadel, kesapõldudel ja aiapeenrail.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, (värskelt ja kuivatatult) millest valmistatakse teed ja ekstrakti.

Korjamise aeg: kevadel — õitsemise ajal.

#### Juhatus arstimiseks.

**Punanditee** — 10—15 gr 1 liitri vee kohta, päevas 1 klaasi täis lonkshaaval — annab hää

söögiisu, ajab higistama, puhastab verd ja on väga soovitatav kollatõve ja näärmetõve puhul.

**Punandiekstrakt ja värskest taimist väljapigistatud mahl** on silma põletiku ja punetuse vastu.

Ettevaatust! Mitte ülemäära sisse võtta!

## Põldkannike.

(*Viola tricolor L.*)

Vaeselapselill.

Umbes 15 sm pikkuse kolmekandilise värrega, pikerguste lehtedega ja ilusate valkjaskollaste õitega, mis seisavad pikkade raagude otsas. Kasvab põldudel, heinamaadel ja rohuaedades.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, millest valmistatakse teed ja tinktuuri; ka mahl mida saadakse värskest taimest on soovitatav.

Korjata õitsemisajal.

Juhatus arstimiseks.

**Põldkannikesetee** (5—10 gr 1 liitri vee kohta) on kosutav jook nõrkadele, kahvatutele lastele, kuid on ka soovitatav väikeste laste nahahaiguste (skerfules) puhul ja neerude puhastamiseks, sest ta ajab kõik halvad ollused kusetoru ja nahaaugukeste kaudu kehast välja, ühtlasi mõjub ka verdpuhastava-

valt. Teed antagu lastele üsna väikesel mõõdul ja mitte igapäev, sest vastasel korral tekitab kõhulahtisust ning paneb oksendama.

**Põldkannikesetinktuur** — 5—10 tilka päevas vee või sukruga — on soovitatav lastele leetrite puhul.

**Tinktuur värsketaime mahlaga segatult** 40—50 tilka päevas veega sisse võtta — on rohuks palaviku, rohke higistamise ja sisemise kuumuse vastu.

## Põldosi.

(*Equisetum arvense* L.)

### Põldkuusk.

Kaunis pika sirge sõlmelise varrega taim, sõlmekohtadelt kasvavad laialiminevad lehtedeta harud. Kasvab soodes, niisketel heinamaadel ja põldudel.

Arstirohuliseks otstarveks korjatakse taime maa-päälset osa.

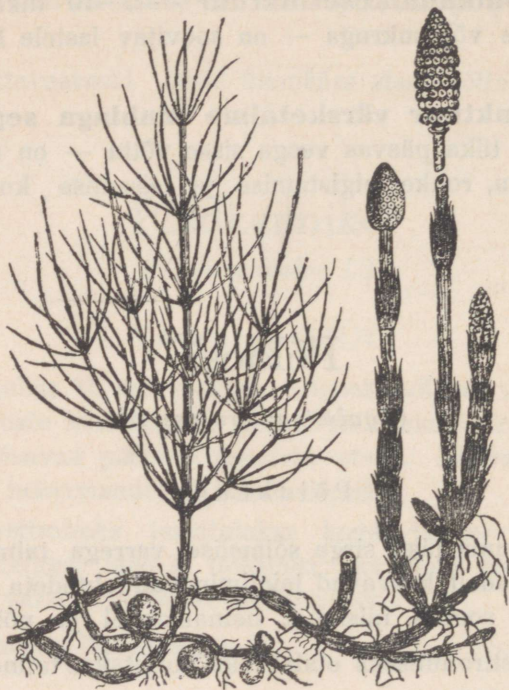
Korjamise aeg: juuni- ja juulikuul.

Juhatus arstimiseks.

**Põldosjatee** (10—15 gr 1 liitri vee kohta) on hää rohi verevooluse ja vereoksendamise vastu, niisama ka südame-, maksa-, neeruhaiguste, kuse-



takistuse, veetõve ja jooksva puhul. Teed võetagu  
1—2 klaasi päevas, verevooluse puhul aga vähem.



Pöldosi  
(*Equisetum arvense* L.)

**Pöldosja vannid** on soovitavad mädahaavade, vähjasarnaste paisete ja põiekrampide puhul.

# Põldmünt.

(*Mentha arvensis* L.)

Väike, sirge karvase varrega, munakujuliste lehtedega ääred hambused-saagjad ja väikeste lillade õitega, mis seisavad varrel lehtede kaenlas. Ta on mitmeaastane taim, kasvab niisketel põldudel, niitudel, soode servadel ja jõgede kallastel.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, mis tuleb õitsemise ajal korjata.

Juhatus arstimiseks.

**Põldmündi-tee** — 10—15 gr 1 liitri vee kohta, 1—2 klaasi päevas — on soovitav külmetuskorral, kaotab köha ja on rohuks rinnahaiguste puhul. Edasi on soovitav kõhuvalu, kõhulahtisuse, kõhutõve ja maohaavade puhul.

# Pärn.

(*Tilia grandifolia* Ehrh.)

Laialt tuntud lehtpuu meie maal. Kasvab kuni 1000 aastat vanaks.

Arstirohuks tarvitatakse pärnaõisi, (neis leidub rikkalikult suhkrut ja eetriõli) millest valmistatakse teed ja ekstrakti.

## Juhatus arstimiseks.

**Pärnaõie-tee** (soojalt juua) ajab hästi higistama, seepärast väga soovitatav juua külmetuse korral; on ühtlasi ka vananenud köha, kopsulimastuse, vee- ja langetõbe kergendav abinõu.

**Ekstrakt õitest** on hää rohi tedretähtede ja näoplekkide vastu (pääle määrida!).

## Raudrohi.

(*Achillea millefolium L.*)

### Verihein.

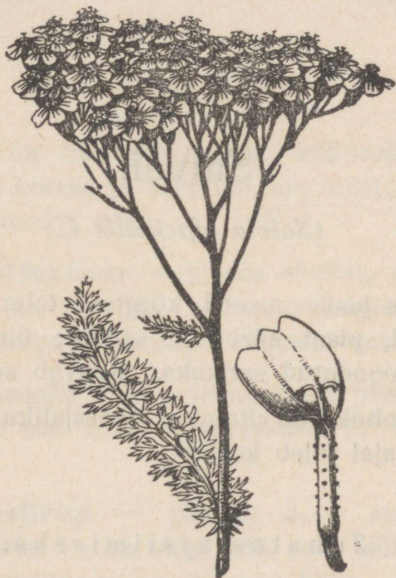
Umbes 30 sm kõrgune taim, harulise varrega, tumeroheliste kahekordselt sulgjaoliste lehtedega ja valkjaspunaste õitega, mis on koondatud ühekõrguseks õiskobaraks. Kasvab kuivis paigus, hoonete ümber, teeäärtel ja kraavi kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime, mis õitsemise ajal tuleb korjata.

## Juhatus arstimiseks.

**Raudrohutee** — 5—10 gr liitri vee kohta, päevas 2—3 klaasi — mõjub pehmendavalt ja parandavalt rinnahaiguste nagu köha, veresülituse, katarri, kopsu- ja rinnalimanemise puhul. Edasi on soovitatav kõhukorratuste, puhutuse, maksa-, neeru- ja põiehaiguste, pistete ja kõhukrampide vastu; ka lihase- ja liigese-jooksva puhul soovitatav. Edasi on

mõjuvaks rohuks naistehaiguste, nagu puuduva, rohke või valusa kuupuhastuse (menstruatsiooni), hüsteeria, valgete-vooluse kui ka närvilikkude päävalude puhul. Soovitav ka lastele leetrite, sarlakite ja krampide vastu; ka verevaesuse puhul laste juures soovitav (lastele antagu ainult 1 klaas päevas — vanadust arvesse võttes).



Raudrohi.

(*Achillea millefolium* L.)

**Raudrohumahl** (segatud veega) on hää pesemisvahend, et arstida lõhkenud käsi ja ravida näonahka. Kui kauemat aega tarvitada, siis muutub nahk pehmeks ja õrnaks. (Kuulus iluduse abinõu).

**Raudrohu lehed ja õied** takistavad haavast verejooksu (pääle panna!).

**Raudrohukeedisega niisutatud mähised** parandavad paistetuse ja paised.

**Raudrohuvannid** mõjuvad karastavalt ning kosutavalt ja on iseäranis soovitatavad organisminõrkuse all kannatavatele ja nõrkade närvidega haigeile.

## Salvei.

(*Salvia officinalis* L.)

Umbes poole meetri kõrgune taim; lehed on pikergused, pisut kärbitud, viltjad; õied punakatlillad ja koondatud sarikaks. Kasvab aedades.

Arstirohuks tarvitatakse peaaesjalikult lehti, mis õitsemise ajal tuleb korjata.

Juhatus arstimiseks.

**Salveitee** (kuristamiseks) on mõjuv rohi kurgulimanaha paistetuse, kurgust kinnioleku ja kahepoolsete (kurgu mandlite) vastu. Tee tuleb valmistada järgmiselt: võetagu kanget salveiteed, lisatagu sinna juure niipalju mett, et vedelik muutuks pisut venivaks ja valatagu siis veel äädikat hulka, et segu oleks hapukas — iga tunni tagast kuristada!

# Sibul.

(*Allium cepa* L.)

Sibul on tuntud maitseaine, kuid ta omab ka suure arstirohulise väärtuse, mis tingitud temas leiduvast eetriõlist.

## Juhatus arstimiseks.

**Sibul** on üks parematest kõhurohtudest, ta hoiab kõhu korras ja edendab seedimist; ka on kõhuvalu ja -usside vastu.

**Sibulatinktuur** — (1 osa sibulat, 4 osa piiritust) 20 tilka korraga, kolm-neli korda päevas — on rohuks eelpoolnimetatud haiguste vastu.

**Sibulamahl** — 3—4 teelusikatäit päevas, meega võtta — on hää rohi hingeldamise ja raskehingamise vastu.

**Sibulasiirup** — päevas 3—5 supilusikatäit kuumalt võttes — on väga hää rohi külmetamisest saadud haiguste, nagu: kange kõha, kähisemise, kaela- ja rinnahaiguste, veresülitamise ja isegi tiisikuse vastu.

**Sibul küpsetatult ehk toorelt** on hää abinõu kaelavalu, -paisete, kangete ja külmanud liikmete puhul; vaigistab ka jooksvahaiguse tagajärjel saadud kõrvavalu (pääle panna!)

# Sinep.

(*Sinapis L.*)

Väike, kollaste õitega ja kibeda vürtsilise maiguga taim. Kasvab põldudel.

Arstirohuna tarvitatakse taime õitsevaid latvu ja seemneid, millest valmistatakse piiritust ja plaastrit.

**Sinepipiiritus ja -plaaster** on rohuks kopsupõletiku ja jooksvahaiguse vastu (pääle määrida!)

# Sinilill.

(*Viola odorata L.*)

Väike, südajate lehtedega ja lõhnavate violetsiniste õitega kevadlill. Kasvab heinamaadel, aasadel jne.

Arstirohuna tarvitatakse lehti ja õisi, mis tuleb õitsemise ajal korjata.

Juhatus arstimiseks.

**Sinililletee** — 4—5 gr liitri vee kohta, 1 klaas päevas, soojalt juua — on soovitatav külmetuskorral, sest ta ajab hästi higistama.

**Tee meega segatult** on hää rohi kange köha vastu, iseäranis soovitatav laste läkaköha puhul. Edasi on soovitatav kaelalimanemise, kopsukatarri ja tiisikuse puhul — teeb röga lahti. Teed võetagu 1 klaas päevas, supilusika täie haaval, lastele  $\frac{1}{2}$  klaasi päevas — vanadust arvesse võttes.

**Sinilillesiirup** on soovitav kõigi eelpool nimetatud haiguste puhul (võetagu mõõdukalt).

**Kange teega kuristamine** parandab kaela ja kurgu haigused; **niisked lapid ja pesemine** (kange teega) on mõjuv abi päakuumetuse ja -valu vastu.

**Sinilill mahlale hõõrutuna** parandab kuuma paistetuse (pääle panna!).

## Silmarohi.

(*Euphrasia officinalis* L.)



Silmarohi  
(*Euphrasia officinalis* L.)

Umbes 15 sm kõrge, okslise varrega, munakujuliste lehtedega, ääred peensaagjad ja punakasvalgete õitega. Kasvab metsaheinamaadel, kuivadel kallastel ja aasadel.



Arstirohuna tarvitatakse taime maapäälset osa, millest valmistatakse teed, pulbrit ja ekstrakti.

Korjamise aeg: juulist — oktoobrini.

### Juhatus arstimiseks.

**Silmarohutee** (1—2 klaasi päevas) on soovitatav kõhuhaiguse puhul, tarvitatagu teiste teedega vaheldumisi.

**Silmarohupulber** — 2 gr päevas, veega võtta — parandab seedimist, soodustab kõhumahlade tegevust ja on häa rohi kollatõve vastu.

**Silmarohuekstrakt** — 2—3 teelusikatäit päevas on rohuks kange nohu vastu.

**Silmarohu teega pesemine** parandab haigeid ja rähmaseid silmi; ka **kange tee sees niisutatud lapid** on soovitatavad (silma pääle panna!).

## Sookail.

(*Ledum palustre L.*)

Sookaer, sookikas.

Kuni meetri kõrgune põõsastaim, alati roheline; lehed on lineaalsed, vahest ka ümmargused, allapoole käärdunud äärtega, alumised küljed roostepunased, viltjad; õied on valged ja seisavad varte ladvus sarikatena; vili kuprakujuline kaunake. Kasvab kõrgeis turbapõhjaga rabades ja soodes.

Arstirohuna tarvitatakse taime maapäässet osa, mis tuleb õitsemise ajal korjata.



Sookail.  
(*Ledum palustre* L.)

**Sookailudest vannid** on väga soovitatavad jooksvahaiguse puhul.

**Sookail** on ka veel tuntud rohi koide ja kirpude vastu.

## Soolikarohi.

(*Tanacetum vulgare* L.)

Reinvars.

Kuni meetri pikkuse sirge varrega; lehed on pikergused, hambulised; õied pruun-kollased korvi-

kuks koondatud putkõied ja omavad vänge lõhna; viljaks on karvased seemnenupukesed. Kasvab põl-lupeenrail, kraavikaldail ja võsastikkude ääres.

Arstirohuna tarvitatakse lehti, õisi ja seemneid, millest valmistatakse teed, pulbrit ja õli.

Korjamise aeg: lehed ja õied juuli-augustikuul, seemned septembrikuul.

### Juhatus arstimiseks.

**Soolikarohutee** — 3—5 gr liitri vee kohta, 1—2 klaasi päevas — mõjub parandavalt nõrga seedimise, valusa kuupuhastuse ja põiekivide puhul.

**Soolikarohutee koirohuteega segatult** on häa rohi kõhuusside vastu. Teed võetagu hommikul ja õhtul enne sööki 1 tassitais.

Kõhuusside vastu on häa rohi ka **õiepulber**, mida lastele nende vanadust arvesse võttes  $\frac{1}{2}$ —2 gr päevas mee või toiduga sisse antakse; täiskasvanud võivad pisut rohkem võtta.

**Õli** — 1—5 tilka korruga vee või suhkruga võttes — on väga mõjuv rohi kõhuusside vastu, kaotab kõhukrambid. Edasi on soovitatav jooksva ja luujooksva puhul (pääle määrida!).

Ettevaatust! Mitte ülemäära sisse võtta, sest soolikarohi takistab neerude tegevust ja võib ka mürgitust tekitada.

# Sõnajalg.

(*Filix.*)

Sõnajalgu on mitut liiki olemas, kuid arstirohulise väärtuse omab ainult n. n. maarjasõnajalg (*Aspidum Filix*). Ta on 2—3 kordselt sulgjate pikkade palmisarnaste lehtedega põõsastaim. Kasvab niiskepõhjalisel maal, varjulistes metsades ja aedades ilutaimena.



Sõnajalg (*Filix.*)

Et sõnajalg on mürgine, siis võib teda ilma arsti sellekohase juhatuseta ainult välispidiseks arstirohuks tarvitada.

Juhatus arstimiseks.

**Sõnajala juure vannid** parandavad raskemad krambi- ja liigesepõletiku-taolised haigused.

**Sõnajala juur äädikaga keedetud** kõrvaldab kilpnäärme kasvaja (struma) ja reumatismisar-nased kangestused (päält määrida!). – **Mähised** parandavad igasuguseid põletikke.

**Sõnajalg** on üldiselt tuntud valuvaigistava vahendina, sellepärast võib teda alati tarvitada igasuguste valusünnitavate haiguste puhul; ka oma mõju avaldavad otsekohe värsked lehed, mis pandagu haige koha pääle.

## Takjas.

(*Lappa officinalis* All.)

Takjaid kasvab meie maal kolme liiki: suur takjas, villtakjas ja väiketakjas.

Esimene neist on kuni 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> meetri kõrgune, suurte juurlehtedega ja harulise varrega, mille küljes purpurlised õiskorvikud okkaliste kerakestena, mis möödaminejale kergesti külge jäävad.

Villtakjas eraldub suurest takjast sellega, et ta õiskorvikud on kaetud pehmete karvakestega, villaga.

Väikese takja õiskorvikud on ka pisut villased, suuure takja korvikuist väiksemad ja seisavad varrel salkadena.

Kõik nimetatud takjad on mitmeaastased taimed, kasvavad hoonete ümbruses, prügihunnikutel, teede ääres ja heinamaadel.

Arstirohuks tarvitatakse peaasjalikult nende juuri ja seemneid. Juuri tuleb korjata kevadel, enne õitsemist, seemneid siis kui on hästi valmid.

### Juhatus arstimiseks.

**Takjajuurte-tee** (2—3 klaasi päevas) on väga soovitatav külmetuskorral, sest ta ajab hästi higistama; puhastab verd, kiirendab neerude tegevust ja on hää maopõletiku, -paisete, luujooksva ja süüfilise puhul; pää **pesemisel** kaotab kõõma, sammaspooliku ja edendab juukste kasvu.

**Seemnetee** on hää rohi päävalu vastu, kui see on halva seedimise tagajärjel tekkinud.

**Kuristamine kange teega** mõjub hästi kuisuus ja kõris villid või huuled lõhkenud; **niisked lapid** parandavad paiseid ja mädanevaid haavu.

## Tamm.

(*Quereus pedunculata Ehrh.*)

Maiesteetlik puu meie kodumaal.

Arstirohuna tarvitatakse tema noori lehti, noort koort ja tõrusid, (hästi valminult) millest valmistatakse teed, tinktuuri ja pulbrit.

### Juhatus arstimiseks.

**Tammekoore-tee** (5—10 gr kuiva koort klaasi vee kohta, 1—2 klaasi päevas) mõjub südant tervendavalt, niisama ka verejooksu vaigistavalt, seepärast

tarvitatakse soolte- ja maoverejooksu, vereköhimise ja -oksendamise puhul, samuti ka kõhulahtisuse, näärmetõve, soetõve, põie- ja kopsukatarri puhul.

**Tinktuur** — 50—60 tilka päevas vee või suhkruga — on soovitatav kõigi eelpool nimetatud haiguste puhul.

**Tammetõrukohvi** vähehaaval tarvitatuna on hää inglishaiguse, verevaesuse, kondinõrkuse ja kroonilise kõhulahtisuse vastu.

**Pesemine tammelehist ja -koorest valmistatud keedisega** on soovitatav tulehaavade, mädapaisete, nahahaiguste, lõhkenud käte, jalgade higistamise, haudunud keha ja jalgade puhul.

**Tammekoore vannid** on väga soovitatavad külmanud liikmete, valgetejooksu ja pärasoole väljalangemise puhul.

**Pulber** on hää rohi ninast verejooksu vastu — ninasse tõmmata!

## Tedremaran.

*(Potentilla tormentilla Neck.)*

Rohttaim, harulise varrega, 30—40 sm pikk; lehed kolme- või viiejaolised sõrmlahed; õied kollakad, neljalehelised ja seisavad kaunis pikkade rootsude otsas; juurikas on jäme, puine, seest punakas. Kasvab heinamaadel, metsatukkade ääres ja kraavi kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse juurikaid, millest valmistatakse teed, tinktuuri ja pulbrit.

## Juhatus arstimiseks.

**Tedremaranijuure-tee** (1—2 klaasi päevas) on kõhulahtisuse vastu, kõrvaldab kehast mürkained ja takistab seesmist verejooksu.

**Tinktuur** on hää haava rohi.

**Pulber** on soovitatav hammaste pesemiseks haigete igemete puhul.

## Teeleht.

(*Plantago maior L.*)

### Paiseleht.

Maapinnal laiali minevate suurte munajate lehtedega, millede keskelt tõuseb 15—30 sm pikkune õievars, mis on viljapää taoliselt pruunikate õitega ümberringi kaetud. Vili on kahepesaline väike kaudake. Ta kasvab murudel, teeradade ääres ja kraavi kaldail.

Arstirohuks tarvitatakse seemneid, lehti ja juuri.

## Juhatus arstimiseks.

**Teelehe seemneist ja juurtest valmistatud tee** (2—3 klaasi päevas) on hää rohi kõiksugu limanemiste vastu, puhastab verd ja on soovitatav kopsukatarri, köha, verejooksu, allakusemise, läbijooksu, kollatõve, kõhu- ja maksahaiguste puhul.



**Mahl** — värsked lehti tuleb hõõruda ja sellejärele läbi puhta marli või linase riide mahl välja pigistada, 1 osa mett juure lisada ja umbes 20 mi-



Teeleht. (*Plantago maior* L.)

nutit keeta. See on väga häa rohi kopsulimane-  
mise ja hingamise organite haiguste puhul — võe-  
tagu kaks kolm korda päevas 1 supilusikatäis  
korruga.

**Selle mahlaga sissevõidmine** parandab kiiresti haavu, soovitav ka veremürgituse vastu.

**Mahlale hõõrutud lehed** tervendavad kuume paistetusi, mädapaiseid, nahavigastusi, niisama ka mesilaste ja erilaste pisteid — pääle panna!

## Toomingas.

(*Prunus Padus L.*)

Toomingas on meie kodumaa kaunimatest põõsaspuudest, kuid temas leidub ka tervistavat jõudu.

Kevadel mähjaajal korjatud noor **toomingakoor teena** on mõjuv rohi kõhuvalu ja kõhutõve vastu. Teed võetagu 1—3 klaasi päevas, lonks haaval.

## Tõnnike.

(*Betonica officinalis L.*)

Kuni poole meetri kõrguse sirge karvase varrega, suurte pikerguste lehtedega ja punakas-pruunide õitega rohttaim. Kasvab heinamail ja metsatukkade ääres.

Arstirohuks tarvitatakse kogu taime.

Korjamise aeg: õied ja lehed juuni-juulikuul, juured sügisel.



Tõnnike.

(*Betonica officinalis* L.)

Juhatus arstimiseks.

**Tõnnikesetee** (1—2 klaasi päevas) on hää rohi kopsulimanemise, astma ja hingamise lämmastuse vastu, samuti ka närvinõrkuse, jooksva ja langetõve puhul.

**Mahl meega segatult** on köha ja rinnarohuna tuntud, ka soovitav vee- ja kollatõve puhul — võetagu 3 korda päevas, 1 supilusikatäis korraga.

# Türnpuu.

(*Rahmnus cathartica L.*)

Umbes 2—4 meetri kõrgune põõsas ehk puu; oksad on hästi tihedad, ristiseisvad ja lõpevad harilikult terava okkaga; lehed rootsulised, pikergused või munajad; õied kollakasrohelist, pikkade raagude otsas; marjad herne suurused läikivad, mustad, rohekaspruuni lihaga, mille sees neli kõvakoorega seemet. Kasvab kaljudel ja lehtpuumetsades põõsaste vahel.

Arstirohuks tarvitatakse türnpuu marju ja koort.

Korjamise aeg: marjad septembrikuul, koor igal ajal.

## Juhatus arstimiseks.

**Türnpuukoore-tee** on hää rohi jooksva ja veetõve vastu. Tarvitamisel oldagu aga mõõdukad!

**Mahl**, mida saadakse marjadest, väljapressimise teel on hää rohi kõhukinnisuse puhul. Võetagu iga tund 1—2 supilusikatäit kuni aitab.

Laste kõhukinnisuse puhul tarvitagu aga poole vähem — vanadust arvesse võttes, sest rohke tarvitamise korral sünnitab sooltes valu, millele järgneb äge kõhulahtisus ja oksendamine.

**Mahlaga sissehõõrumine** — pesemine parandab vananenud nahahaigusi.

# Ubaleht.

(*Menyanthes trifoliata* L.)

Umbes 20 sm kõrgune taim; lehed on südajad, kolmejaolised; õied sinised, violetid või kollased; juurikas pikk, lüliline, roomav. Kasvab soiseil heinamaail, rabades ja kallaste ääres.



Ubaleht.  
(*Menyanthes trifoliata* L.)

Arstirohuna tarvitatakse lehti, mis õitsemise ajal tuleb korjata.

Juhatus arstimiseks.

**Ubalehetee** — 20 gr 1 liitri vee kohta, päevas 1—2 klaasi — mõjub hästi seedimisteggevusele, kao-

tab seedimiskorratused ja on hääks rohuks külmetamise, palaviku ja rinnahaiguste puhul.

**Ubalehetinktuur** — 50—60 tilka päevas, vee või suhkruga — on soovitatav kõigi eelpoolnimetatud haiguste puhul; edasi on ta hää rohi maksa- haiguse vastu.

## Valge-emanõges.

(*Lamium album L.*)

### Piimnõges.

Umbes pool meetrit kõrge, sirge neljatahulise varrega; lehed on valkjad-rohelised, südamekujulised ja üleni karvakestega kaetud; õied väikesed valged. Ta on mitmeaastane taim, kasvab aedade ääres, põllul, võsastikus jne.

Arstirohuna tarvitatakse ainult õisi, millest valmistatakse teed, tinktuuri ja pulbrit.

### Juhatus arstimiseks!

**Emanõgesetee** — 10 gr liitri vee kohta, 1—2 klaasi päevas — on rohuks hingeldamise (astma), kõhuhaiguse, põrnahaiguse, kusekinnisuse, valgetejooksu, verejooksu, verevaesuse ja korratu kuupuhastuse puhul.

**Kange tee aur** vaigistab kõrvavalu.

**Emanõgesetinktuur** — 30—40 tilka päevas, suhkruka võttes — mõjub verdpuhastavalt.

**Emanõgesepulber** — 1—2 teelusikatäit päevas — on soovitatav skorfuloosi puhul, puhastab ka verd.

## Varemerohi.

(*Symphytum officinale* L.)

Rohttaim, kuni meetripikkuse tugeva harulise varrega, mis üleni kaetud kõvade karvakestega; lehed on pikergused või munajad, karedakarvased ja seisavad varrel tõusevringiliselt, kusjuures ülemised järjest vähemaks jäävad; õied on kas kollased või valkjaspunased, ja koondatud rippuvaiks keerisõisikuiks; juur on tal jäme, haruline. Kasvab veeloikude, jõgede ja ojade kaldail.

Arstirohuna tarvitatakse peaasjalikult juuri (*Radix Symphyti*), mida kevadel või sügisel tuleb koguda.

Juhatus arstimiseks.

**Varemerohutee** (1—2 klaasi päevas) mõjub pehmendavalt, valuvaigistavalt, parandab hingamistoorude katarri ja on rohuks maohaavade vastu; ka kõhulahtisuse puhul soovitav.

**Varemerohu-keedisega niisutatud mähised** parandavad haavu, niisama ka nahavigastusi, mis on saadud pigistamise, torkamise või kukkumise tagajärjel.

# Vägihein.

(*Verbascum thapsus* L.)

Üheksavägine, üheksamehevägi.

Kuni 1½ meetri pikkuse sirge tugeva varrega, suurte lihavate lehtedega ja kahehuuleliste kollaste õitega, mis seisavad püramiidikujuliselt varre ülēmises osas. Ta on kaheaastane taim, kasvab nõmmedel, mäekünkail, teede ääres, üldse päikesepaistelises paigus.



Vägihein.

(*Verbascum thapsus* L.)

Arstirohuks tarvitatakse õisi ja lehti, mis õitsemise ajal tuleb korjata.



## Juhatus arstimiseks.

**Vägiheinaõite-tee** — 10 gr 1 liitri vee kohta, päevas 2—3 klaasi soojalt juua — ajab higistama, seepärast soovitatav juua külmetuskorral, pehmen­dab kõha ja on hääks rohuks hingelduse, rinnahaiguse, põiepidamatuse, neeru-, põrna- ja maksahaiguse vastu, ning hõlbustab kuupuhastust.

**Vägiheinaõite-tee, teelehe- ja kadaka-marjateega vaheldamisi juues** mõjub hästi soe­­tõve (tüüfuse) puhul.

**Vägiheinapulber** parandab visalt paranevaid haavu (pääle panna!); ka on hää kinnise nina pu­hul (ninasse tõmmata!).

**Kange teega kuristamine** mõjub paranda­valt kurgu- ja kaelahaiguse puhul.

**Vägiheina lehed** parandavad haudunud keha­osi ja jalgu (pääle panna!).

## Verehurmarohi.

(*Chelidonium majus L.*)

Sõlmelise õõnse varrega, mis kaetud harvade karvakestega, sulgjaoliste lehtedega, päält helerohe­lised, alt taevakarva sinised ja helekollaste õitega,

mis koondatud lihtsarikaks. Kasvab päikesekiirte eest varjatud kohtades, hoonete ümber ja aedade ääres.



Verehurmarohi.  
(*Chelidonium majus* L.)

Arstirohuna tarvitatakse taimest välja pressitud mahla.

**See mahl on tuntud rohi** soolatüügaste (käsna) ja konnasilmade vastu (pääle määrida!).

Et taim mürgine on, siis võib teda seestpidiselt tarvitada ainult arsti sellekohase juhatusel järele.

# Vesikress.

(*Nasturtium officinale L.*)

## Kaevukress.

Vesitaim, 10—20 sm pikkuse õõnse varrega, tumeroheliste siledate lehtedega ja valgete õitega. Kasvab allikates, ojades ja veekraavides.

Arstirohuna tarvitatakse kogu taime.

**Vesikressitee** — iga päev 2 klaasi — puhastab verd ja on näärmetõve ning nahahaiguste vastu.

**Vesikressimahl** 1—2 supilusikatäit korraga, päevas 2—3 korda võttes — on soovitav veetõve, kollatõve, kopsu- ja sooltelimavooluse puhul. Raskejalgsuse ajal mahla mitte tarvitada!

**Vesikressilehed mahlale hõõrutuna** parandavad tulehaavu (pääle panna!).

# Võilill.

(*Taraxacum officinale L.*)

Võilill on siniroheliste juurlehtega, millede kaenlast tõuseb üks või mitu õrna lehtedeta vart, kandes kroonikujulist kollast õietuti. Kasvab aasadel, nurmedel, põldudel, teeäärtel, kraavikaldail jne.

Arstirohuna tarvitatakse kogu taime, millest valmistatakse teed ja tinktuuri; ka mahl mida värskest taimest saadakse, on soovitav.

## Juhatus arstimiseks.

**Võililletee** (1—2 klaasi päevas) mõjub kosutavalt ning karastavalt, tervendab verd, puhastab kopsu, parandab seedimisrikkeid ja on mõjuvaks



Võilill.

(*Taraxacum officinale* L.)

rohuks pikaldase ummuksuse, hämarrhoide (pära-  
kurekomud) ja põrnatõve vastu.

**Võililletinktuur** 5—10 tilka korraga, päevas  
kaks-kolm korda veega sissevõttes — on rohuks  
kollatõve, maksa- ja neeruhaiguse vastu.

**Võililemahl** on soovitatav kõigi eelpool nime-  
tatud haiguste puhul. Mahla võetagu 5—6 nädala  
kestel, igapäev 2 kuni 3 supilusikatäit.

**Mahl päält määrides** parandab nahahaigusi.

Ettevaatust! Võilille ei tohi mitte liiga palju  
tarvitada, sest vastasel korral mõjub seedeelundite  
tegevust takistavalt.

---

# Juhatus

arstirohtude hõlpsamaks ülesleidmiseks  
haiguste järgi — haiguste nimestik  
tähestiku järjekorras.

**Altkeha valud:** Koirohi, köömned, kummel, maa-  
sapp, piparmünt.

**Altkeha põletikud:** Krooksleht, sõnajalg.

**Emaka krambid:** Kummel, palderjan.

**Emaka verejooks:** Koeranaeris.

**Enneaegne sünnitus:** Hopsajuur.

**Haavad värsked ja mädanevad:** Arnika, isujuur,  
jooksvarohi, kalmus, kask, kirburohi, krooksleht,  
kummel, luuderohi, mesikas, naistepuna, nareed,  
põldosi, takjas, teeleht, varemerohi, vägihein.

**Haavad, põletatud:** Aloe, lina, naistepuna, pappel,  
tamm, vesikress.

**Haudunud kehaosad:** Kirburohi, paiseleht, tamm,  
vägihein.

**Halvatus:** Arnika, kadak, nõmmeliivatee.

**Halb õhk suus:** Piparmünt.

**Hambavalu** : Kummel, krooksleht.

**Hambapaised** : Kummel.

**Higistama ajavad** : Leetripuu, nurmenukk, orashein, pärn, punand, sinilill, takjas, vägihein.

**Higistamise vastu** : Palderjan, põldkannike, tamm.

**Hingeldamine** (astma) : Jooksvarohi, lina, maasik, nõges, paiseleht, palderjan, sibul, teeleht, tõn-  
nike, valge-emanõges, vägihein.

**Hingamistorude katarr** : Kaeritsrohi, varemerohi.

**Hämarrhoid** (pära- verekombud) : Nõges, võilill.

**Hüsteeria** : Raudrohi.

**Igemed haiged, lahtised** : Kalmus, kukerpuu, tedre-  
maran.

**Inglishaigus** : Kalmus, köömned.

**Jooksva** (reumatism), **liigese-** (luu-), **lihase-** : Arnika, kadak, kask, luuderohi, merisalat, mädarõigas, mänd, naistepuna, nareed, nõges, nõmmeliiva-  
tee, nurmenukk, palderjan, põldosi, raudrohi, sinep, soolikarohi, sookail, takjas, teeleht, tõn-  
nike, türnpuu.

**Jooksva puusal** (ischias) : Mänd, põldosi, sõnajalg.

**Juuste väljalangemise vastu** : Nõges, takjas.

**Kaela-, kõrisõlme- ja kurgupõletik** : Kirburohi,  
nareed.

**Kaela- ja kurguvalu — paised** : Jooksvarohi, sibul,  
sinilill, vägihein.

**Kaela- ja kurgulimanemine** : Nõges, sinilill.

**Kahepoolsed** (kurgumandlid) — **kurgust kinniolek** — **kähisemine** — **katarr**: Islandisammal, jooksva-rohi, kummel, kukerpuu, nareed, paiseleht, sibul, salvei.

**Kilpnääre kasvaja** (struma): Sõnajalg.

**Kopsupõletik**: Arnika, jooksva-rohi, sinep.

**Kopsukatarr**: Hopsajuur, jooksva-rohi, lina, maasik, paiseleht, raudrohi, sinilill, tamm, teeleht.

**Kopsutiibade katarr** — **vananenud**: Nareed.

**Kopsutiisikus**: Islandisammal, lina, mänd, paiseleht, sibul, sinilill.

**Kopsu puhastavad rögest ja limast**: Heinputk, hopsajuur, islandisammal, köömned, nareed, nõmmeliivatee, nõges, pärn, raudrohi, teeleht, tõnnike, vesikress, võilill.

**Kopsulimanaha põletik**: Koeranaeris.

**Kopsupaised**: Heinputk.

**Kopsuverejooks**: Luuvaluhein, pappel.

**Kosutavalt mõjuvad**: Kibuvits, köömned, kummel, maasik, maasapp, põldkannike, võilill.

**Kondinõrkus**: Tamm.

**Kollatõbi**: Hopsajuur, kadak, koirohi, kukerpuu, maasapp, nõges, punand, silmarohi, teeleht, tõnnike, vesikress, võilill.

**Kooliku krambid**: Köömned.

**Konnasilmad**: Verehurmarohi.

**Koide ja kirpude vastu**: Sookail.



- Krambid**: Heinputk, mänd, naistepuna, nõmmeliivatee, piparmünt, sõnajalg.
- Kusekinnisus**: Kirburohi, kurgirohi, luuderohi, põldosi, valge-emanõges.
- Kõhutõbi, kõhuhaigus**: Heinputk, kadak, põldmünt, silmarohi, teeleht, valge-emanõges.
- Kõhu- ja kõhukelme põletik**: Arnika, kirburohi.
- Kõhukatarr**: Isujuur.
- Kõhulimanemine**: Kalmus, nareed, nõges, vesikress.
- Kõhupaised**: Kirburohi.
- Kõhuvähjatõbi**: Heinputk, kirburohi.
- Kõhuveetõbi**: Kadak.
- Kõhuussid**: Isujuur, koirohi, palderjan, paakspuu, sibul, soolikarohi.
- Kõhukrambid**: Arnika, heinputk, kask, kibuvits, koirohi, köömned, kukerpuu, lina, palderjan, raudrohi, soolikarohi.
- Kõhuvalu, -pisted**: Arnika, heinputk, hopsajuur, islandi sammal, kalmus, koirohi, luuvaluhein, piparmünt, raudrohi, sibul, toomingas.
- Kõhulahtisus**: Islandi sammal, isujuur, kalmus, koirohi, naistepuna, palderjan, põldmünt, tamm, tedremaran, varemerohi.
- Kõhukinnisus**: Aloe, hapuoblikas, koeranaeris, kukerpuu, lina, maasapp, paakspuu.
- Kõhugaasid**: Arnika, heinputk, palderjan.

- Kõrvalu, -põletik:** Kõõmned, sibul, valge-emanõges.
- Kõrvapaistetus:** Kummel.
- Kõrvaldab kehast mürkained:** Tedremaran.
- Kõha:** Aedvaak, hopsajuur, jooksvarohe, koeranaeris, maasikas, mesikas, nareed, nurmenukk, paiseleht, põldmünt, raudrohi, sibul, teeleht, tõnnike, vägihein.
- Kõha-, kramplik-, vananenud-, vereköhimine:** Islandisammal, lina, nõmmeliivatee, nõges, pärn, tamm.
- Külmetuskorral:** Kadak, koirohi, krooksleht, kummel, leetripuu, mõruhein, nurmenukk, põldmünt, orashein, pärn, sibul, sinilill, takjas, ubaleht, vägihein.
- Külmavärinad:** Koirohi, mõruhein.
- Külmanud liikmed:** Kadak, sibul, tamm.
- Lastehaigused: leetrid, läkakõha, näärme- ja inglishaigus:** Kalmus, põldkannike, raudrohi, nõmmeliivatee, sinilill.
- Laste kõhulahtisus:** Mustikad.
- Laste kõhukinnisus, kramplik kusekinnisus:** Ohulill, türnpuu, kollad.
- Laste krampid (kõhuusside tagajärjel):** Lodjapuu, palderjan, raudrohi.
- Laste verevaesus, kahvatus:** Kolmisroos, kummel, põldkannike, raudrohi.

**Laste nahahaigus** (serfules): Põldkannike.

**Langetõbi**: Palderjan, pärn, tõnnike.

**Läbijooks**: Palderjan, teeleht.

**Limapalavik**: Arnika.

**Lihaste värisemine** (veititants): Palderjan.

**Luuvalu**: Mädarõigas.

**Maksahaigus**: Kadak, kalmus, koirohi, kukerpuu, maasapp, maasik, naistepuna, paakspuu, põldosi, raudrohi, teeleht, ubaleht, vägihein, võilill.

**Maohaigused, -limanemine, -katarr, -põletik, -paised, -haavad, -verejooks**: Kõõmned, maasapp, nareed, takjas, varemerohi, tamm, luuvaluhein, põldmünt.

**Mandlid**: Nareed.

**Minestus**: Isujuur, palderjan.

**Naistehaigused — korratu ja puudevast** (menstruatsioon): Kummel, kõõmned, nareed, valge-emanõges, vägihein.

**Rohke kuupuhastus**: Nõges, raudrohi.

**Kramplik ja valus kuupuhastus**: Heinputk, kalmus, koirohi, nareed, nõmmeliivatee, puju, soolika-rohi, vägihein.

**Valgetevoolus**: Tamm, valge-emanõges.

**Nakkushaigustest hoidumiseks**: Kadak, palderjan, mustikad, toomingas.

**Nahahaigused** — **marrasknahk, lõhkenudkäed, -huuled, vistrikud, kärnad, sügelised**: Arnika, hopsajuur, jooksvarohi, kask, kummel, lodjapuu, maasapp, mädarõigas, nõges, paakspuu, raudrohi, tamm, takjas, türnpuu, vesikress, võilill.

**Näoplekid, tedretähed**: Pärn.

**Näonaha teeb pehmeks-õrnaks**: Raudrohi.

**Närvetus**: Maasapp, nareed.

**Närvinõrkus** (ergunõrkus) **jõuetus**: Islandisammal, isujuur, koirohi, tõnnike, raudrohi.

**Närvihaigused, närvilikkus, närvivalud**: Maikelluke, mänd, palderjan, piparmünt, puju, raudrohi

**Neeruhaigused**: Kadak, kalmus, kukerpuu, maasapp, naistepuna, põldosi, põldkannike, raudrohi, vägihein, võilill.

**Neerude ummistus**: Jooksvarohi.

**Neerude tegevust kiirendavad**: Arnika, aedvaak, kask, kibuvits, leetripuu, maikelluke, ohulill, orashein, takjas.

**Neerude verejooks**: Leesikas.

**Neerukivid**: Nareed.

**Nikastus**: Arnika, nõmmeliivatee, pappel.

**Ninast verejooks**: Luuvaluhein, maikelluke, tamm.

**Nina kinni**: Vägihein.

**Nohu**: Krooksleht, kummel, silmarohi.

**Nõelamine mesilaselt**: Nõges, teeleht.

**Ohutis**: Kask.

**Oksendamine:** Koirohi.

**Oksele ajamiseks:** Maikelluke.

**Palavik:** Krooksleht, leetripuu, maasapp, mädarõigas, paakspuu, põldkannike, ubaleht.

**Paistetud:** Lina, mädarõigas, naistepuna, nõmmeliivatee, paiseleht, raudrohi, sinilill, teeleht.

**Paised:** Arnika, aloe, hopsajuur, lina, mädarõigas, takjas.

**Paised, mada:** Kirburohi, krooksleht, mesikas, paiseleht, tamm, teeleht.

**Paised vähjasarnased:** Kalmus, põldosi.

**Pääkõõm, korbad:** Kask, nõges, paakspuu, pappel, takjas.

**Pääkuumus:** Sinilill.

**Pääpööritus:** Maikelluke, nurmenukk, palderjan.

**Päävalu:** Krooksleht, maikelluke, naistepuna, nõmmeliivatee, piparmünt, raudrohi, sinilill, takjas.

**Pähe verekogumine:** Kummel.

**Päraku väljalangemine:** Tamm.

**Pigistused:** Arnika, luuvaluhein, nõmmeliivatee, teeleht, varemerohi.

**Puhutused:** Kalmus, koirohi, mänd, raudrohi.

**Põiehaigused:** Kollad, pappel, raudrohi.

**Põiekatarr:** Leesikas, luuvaluhein, tamm.

**Põiekrambid:** Palderjan, põldosi.

**Põiekivid:** Kibuvits, luuvaluhein, nareed, soolikarohi.

- Põiepidamatus** (allakusemine): Naistepuna, teeleht, vägihein.
- Põrnahaigused**: Kalmus, luuvaluhein, palderjan, valge-emanõges, vägihein, võilill.
- Põletikud**: Paakspuu, pappel, sõnajalg.
- Rinnahaigused** — **-põletik, -limastus** (vt. kopsuhai- gused): Heinputk, islandisammal, mänd, naiste- puna, põldmünt, tõnnike, sibul, ubaleht, vägi- hein.
- Roos**: Kummel, paiseleht.
- Sammaspoolik**: Hopsajuur, kask, takjas.
- Sarlakid**: Raudrohi.
- Sapihaigus**: Kadak, kalmus, paakspuu.
- Seedimine nõrk**: Heinputk, hopsajuur, isujuur, kal- mus, koirohi, kummel, maasapp, nareed, palder- jan, silmarohi, sibul, ubaleht, võilill.
- Seest täisajamine**: Kõõmned.
- Sisemine kuumus**: Põldkannike.
- Sisemised haavandid ja verejooks**: Krooksleht, mõruhein, tamm, tedreman.
- Silmahaigused** — **-punased, -rähmased, -nõrgad, -põletik, -katarr**: Krooksleht, koirohi, kummel, palderjan, punand, silmarohi.
- Skorfuloos**: Koirohi, valge-emanõges.
- Song**: Krooksleht.
- Soetõbi** (tüüfus): Tamm, vägihein.

- Soontekangestus:** Mänd.
- ✓ **Soolatüükad** (käsнад): Verehurmarohi.
- Suus paised, villid:** Jooksvarohi, takjas.
- Sõõgiisu puudus:** Isujuur, kalmus, koirohi, köömned, maasapp, maasik, nareed, palderjan, punand.
- Südamehaigus:** Heinputk, maikelluke, piparmünt, põldosi, tamm.
- Südamekloppimine:** Kalmus, palderjan.
- Südamepööritus:** Isujuur, piparmünt.
- Süüfilis:** Takjas.
- Tripper:** Luuderohi.
- Ummuksus:** Aloe, lina.
- Unepuudus:** Mänd, palderjan.
- Valuvaigistavad:** Koeranaeris, lina, luuvaluhein, maasik, merisalat, naistepuna, piparmünt, sõnajalg, varemerohi.
- Vähjatõbi:** Koirohi.
- Voolmed:** Koirohi.
- Veetõbi:** Kask, kalmus, luuderohi, nareed, nõges, pärn, põldosi, tõnnike, türnpuu, vesikress.
- Venitus:** Heinputk, naistepuna.
- Verevaesus:** (kahvatõbi): Kalmus, koirohi, tamm, valge-emanõges.
- Veresülitamine:** Jooksvarohi, luuvaluhein, raudrohi, sibul.

**Vereoksendamine:** Piparmünt, põldosi, tamm.

**Verekusemine:** Jooksvarohi, naistepuna, nõges.

**Verevoolused:** Pappel, põldosi, raudrohi, tamm, teeleht, valge-emanõges, nõges.

**Veremürgitus:** Teeleht.

**Verd puhastavad:** Kadak, kalmus, nõges, põldkanike, punand, takjas, valge-emanõges, vesikress, võilill.

---

Allikatena on tarvitatud tuntud autorite, nagu:  
A. Dinandi, S. Kneippi, Joh. Künzle, Э. В. Варлих'и,  
И. П. Бородина, В. Л. Комаров'и j. t. andmeid.

---

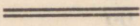
---



## Sisukord.

	Lhk.		Lhk.
Eessõna . . . . .	5	Kurgirohi . . . . .	32
Üldjuhatus . . . . .	7	Kummel . . . . .	32
Arnika . . . . .	11	Köömned . . . . .	34
Aedvaak . . . . .	12	Leetripuu . . . . .	35
Aloe . . . . .	13	Leesikas . . . . .	36
Hapuoblikas . . . . .	14	Lina . . . . .	36
Heinputk . . . . .	14	Lodjapuu . . . . .	37
Hopsajuur . . . . .	16	Luuderohi . . . . .	38
Islandisammal . . . . .	17	Luuvaluhein . . . . .	38
Isujuur . . . . .	18	Maasapp . . . . .	40
Jooksvarohi . . . . .	19	Maasikas . . . . .	41
Kadakas . . . . .	20	Maikelluke . . . . .	41
Kask . . . . .	21	Merisalat . . . . .	43
Kaeritsrohi . . . . .	22	Mesikas kollane . . . . .	44
Kalmus . . . . .	22	Mustikad . . . . .	44
Kibuvits . . . . .	24	Mõruhein . . . . .	45
Kirburohi . . . . .	24	Mädarõigas . . . . .	45
Koeranaeris . . . . .	25	Mänd . . . . .	46
Koirohi . . . . .	26	Naistepuna . . . . .	46
Kolmisroos . . . . .	28	Nareed . . . . .	48
Kollad . . . . .	29	Nurmenukk . . . . .	50
Krooksleht . . . . .	30	Nõges . . . . .	52
Kukerpuu . . . . .	31	Nõmmeliivatee . . . . .	53

	Lhk.		Lhk.
Ohulill . . . . .	54	Soolikarohi . . . . .	75
Orashein . . . . .	55	Sõnajalg . . . . .	77
Paakspuu . . . . .	55	Takjas . . . . .	78
Paiseleht . . . . .	57	Tamm . . . . .	79
Palderjan . . . . .	58	Tedrebaran . . . . .	80
Pappel . . . . .	60	Teeleht . . . . .	81
Piparmünt . . . . .	61	Toomingas . . . . .	83
Puju . . . . .	62	Tõnnike . . . . .	83
Punand . . . . .	63	Türnpuu . . . . .	85
Põldkannike . . . . .	64	Ubaleht . . . . .	86
Põldosi . . . . .	65	Valge-emanõges . . . . .	87
Põldmünt . . . . .	67	Varemerohi . . . . .	88
Pärn . . . . .	67	Vägihein . . . . .	89
Raudrohi . . . . .	68	Verehurmarohi . . . . .	90
Salvei . . . . .	70	Vesikress . . . . .	92
Sibul . . . . .	71	Võilill . . . . .	92
Sinep . . . . .	72	Juhatus arstiroh- tude hõlpsam. ülesleidmiseks . . . . .	95
Sinilill . . . . .	72		
Silmarohi . . . . .	73		
Sookail . . . . .	74		



A-10006

3