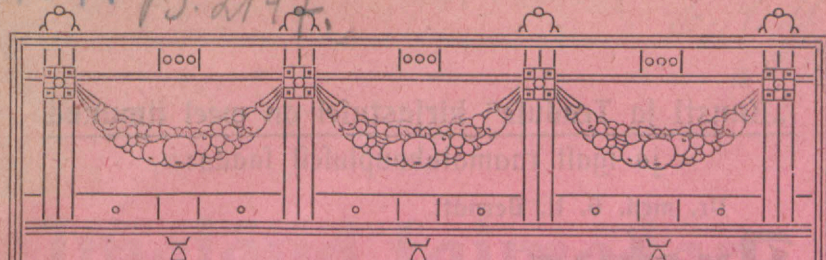


1044 B. 2147



Ad. Alf. Michaelis

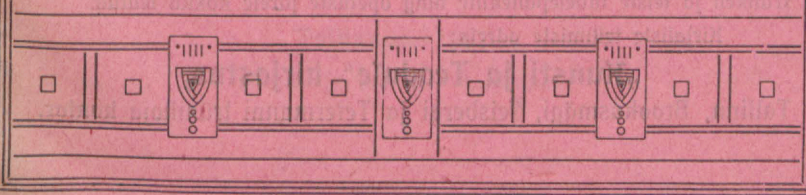
Imejõud taimedes.

Juhatus, kudas neid leida ja tarwitada.



Tallinnas, 1911.

„Kunsti ja Teaduse“ kirjastus.



„Kunsti ja Teaduse“ kirjastusel on weel iimunud

ja igast raamatukauplusest saada:

Dr. med. G. H. Berndt:

Argtus, kohmetus, äreuus.

Nende põhjused ja parandamine.

Sisuft: Argтус ülemate ees, Argтус teise soo vastu, Ülearune punastamine, Ekklamikartus ja argtus awalikul etteastumisel, Kohmetus seltskondlikes elus, Kohmetus kehaliste wigade tagajärjel, Kohmetus närwiwigade tagajärjel, Salakired argtufe põhjuseks, Argtufe kõige raskemad iselaadid.

==== Hind 60 kop., postiga 67 kop. ====

(Hinna wõib ka markidega ära saata.)

„Wirulane“ kirjutab oma 66. numbris (22. märtil 1911) selle raamatu kohta: „Iseäralik, aga huwitaw raamat on see, millest siin mõne lõna pajatada tahame. Iseäralik sellepoolest, et ta asjadest kõneleb, millest siimaani vähemalt Eesti kirjandus on waikunud, ja huwitaw sellepoolest, et ta kõigile neile, kes arad, kohmetanud ja ärewad on, ehk teiste sõnadega: kes endid ruttu araks teha, kohmetusele ajada ja ärewusele laata lafewad, asjatundlikult head õpetust jagab, kudas nad sellest pahalt pääfeda wõiwad. Õpetus on kuulsamate eriteadlaste uurimiste põhjal antud ja soowida jääb ainult, et raamat omale kõige laialisemates rahwakihtidesse teed suudaks raiuda. Noortele ja wanadele on ta ühtewiisi kohane ja kasulik . . .“

Raamat on prof. Strümpelli, prof. Browni, Dr. Klencke, prof. Bechterewi, prof. Nuisbaumi, Dr. Beardi, prof. Kräpelini, prof. Charcot, Dr. Schrenck-Notzingi, prof. Mosso, prof. Pallacani, prof. Sabludowsky, Fränkeli ja teiste tähelepanekute ning õpetuste järele kokku seatud.

Kirjaliste tellimiste adrets:

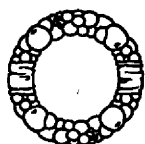
„Kunsti ja Teaduse“ kirjastus,
Tallinn, Brookusmägi, Selsbergi ja Tetermanni trükikoja kontor.

E. R. M.
629.

Imejõud taimedes.

Juhatus,
kudas neid leida ja tarvitada.

Ad. Alf. Michaelis.



Tallinnas, 1911.

„Kunsti ja Teaduse“ kirjastus.

J. Selsbergi & A. Tetermanni trükk, Tallinnas.

ENSV TA
Kirjandusmuuseumi
Arhiiviraamatukogu

55983

Eesõna.

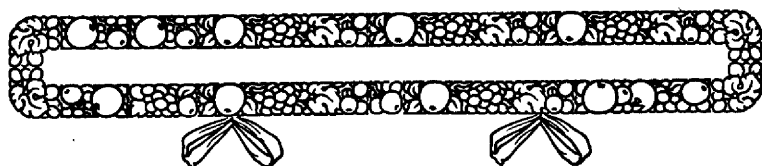
Taimeilmas peitub ära arwamata suurterweks tege-
wate jõudude tagawara. Kui neid jõudusid kõiki
tuntaks, siis ulataks neist üksi juba kõigi parandata-
wate haiguste arstimiseks. Rahwas oma loomuliku tä-
helepanemise-andega on seda juba õige wanast ajast
saadik märganud ja taimede mahla kasulikult tarwi-
tada oskanud. Eesti keeles kannawad paranduseained
kõiguni „rohu“ nime, mis tunnistab, et meie eliwane-
mad taimeriigi jõudude tundjad ja tarwitajad oliwad.

Meie kodumaa taimed sisaldawad endis nõnda
palju ja nõnda mõjuwaid terweisejõudusid, et meil kül-
lalt põhjust on selle eest endi loojale tänulikud olla.
Igalpool, kuhu aga waatame wõi jala tõstame, leiame
terwisetaimeid, olgu need puud, põõsad, rohud wõi
lilled. Wägewast tammest peale kuni õrna näälrike-
seni woolawad kõigis taimeriigi lastes terweks tege-
wad mahlad, millede tundmine igale ühele tähtsaks
tarwiduseks peaks olema.

Käesolewa raamatu otstarbeks on taimede wäär-
tuse kohta inimeste terwisehoius ajakõrgusel seiswat
juhatust pakkuda, ning sellepärast on siia kõik kokku
wõetud, mis meieaegne arstiteadus selles lihis tunneb.

Raamatu kokkuseadjal oli juhtiwaks põhjusemõtteks ainult mürgita taimed kirjeldada, mis asjatundja inimese käes kahju ei wõi tuua. Lugeja leiab raamatus ära tähendatud olewat, mis sugused paremad arstid miskit taimet soowitawad ja kudas ühte wõi teist taimet kasulikult tarwitada. Saksa keeles on käesolew raamat rohkeste tähelepanekut leidnud ja see annab meile põhjust loota, et ta ka Eesti keeles lahket wastuwõtmist ja laialist tarwitamist leiab.

Wäljaandja.



1. Tamm (Quercus).

Tamm on päris Eesti puu, tema awaldab enam kui ükski teine metsapuu Eesti wiladust ja waprust. Nagu lõwi elajate kuningaks nimetatakse, nii on ka tamm oma suuruse, wiladuse ja wäärtuse poolest õigusega metsapuude kuningas: tema wälimus awaldab suurust, waprust, jõudu ja ilu. Sellepärast pidasid teda juba meie eüwanemad wanal hallil ajal au sees. Põliseid, toredaid tammeli peeti pühaks, nende ümber oliwad pühad hiied, kus rahwas oma looduseteenistust pidas ja jumalatele lähenemist otis.

Tammel on palju sortifi, ja et ta kõigil maadel, kõige loojemalt maalt kuni paraja maawõõ lõpuni, kasvab, siis on ta aastatuhandetel mõnesuguseks wälja kujunenud. Meie maa tamme nimetatakse tugewaks ehk kobaratammeks, sest et temal ikka kaks wõi kolm tõru ligistikku kasvawad. Ükski teine puu ei oleks nii kõlbulik meie kirjelduste ette otta seada kui tamm. Sest tamme peatähtsus, mida ka eüwanemad nähtawaste tundsiwad, seisab tema terwislistes omadustes. Juba aastal 1823 kirjeldas õuenõunik Dr. med. K. A. Zwierlein tamme terwisliift wäge. Raamat, mille nimi ümberpandult: „Tammepuu ja tema terwisline wägi“, on L. Grosbergeri poolt uueste wälja antud, kuna Dr. med. Rud. Weil sellele kohale lissejuhatuse tegi.

Selle wägewa ja uhke puu kõigis osades leidub terwisliift jõudu, puu sees, koores, lehtedes, tõrudes, isegi tõrutappedes, lappõunades ja käsnades. Kõik osad mõjuwad jõudulid kõwen-

dawalt, kofutawalt. Nende mõju põhjuseks on pargihape ehk tannin (acidum tannicum).

Mõningaid tamme osafi tarwitatakse artiliselt õige laialiselt, küll wäliseks rohuks, küll sisewõtmiseks. Kogutud materjali rohkuselt tähendame meie ainult kõige tähtsamat.

Lehtedeft keedeti juba wanal ajal wälispidist rohtu, kuna nende wee sees hautati, nendest siseprittimise- kui ka kurguloputuse-wett keedeti. Ka sisewõtmise tarwis oli wanaste tammelehtede keedis au sees. Keedetud lehtede pulbrit tarwitatakse igemete hõõrumiseks, kui igemed käsnaled on ja pahaste haifewad; see wõtab paha haifu ära ja teeb igemed jälle kawaaks ja wärskeks. Tamme lehtede ja koorte keedis aitab ka skorbutitõwe ja suu ilajooksu wastu. Äädika sees leotatud noortest tammelehtedest saab head suuloputuse-wett.

Noort tammekoort, mis oma olu ja mõju poolest wäga hinini sarnane on ja mida sellepärast kodumaa hininiks nimetatakse, on wael laialdasemalt sisewõtmise- ja pealtnäärimerohuks tarwitama hakatud kui lehekeedist. Siin peame kõige pealt kooreligu nimetama. Parkalitel, iseäranis nende õpilastel, lähewad lubjahapatufega sõrmed katki, mille parandamine wäga wisa on, kui tööd ei taheta katki jätta. Parkalid arstiwad seda wiga tammekoore kange liguga, millega nad sagedaste käfi pesewad. Tammekoore-ligu on parkalite hariliseks rohuks, millega nad peaaegu iga haigust parandawad. Pargiligu supeluse järele hakkab keha kangeste higistama, mille järele ta kergeks läheb ja üleüldine hea tundmus tuleb. Tammekoore-ligu wannid on arstide tunnistuse järele niifama head kui rauawee-wannid. Kõigi nahahaiguste puhul teewad parkalid tammekoore-ligu wannifi.

Lukas Schröck on pargikeedise wannitusega kange luujookswa õige ruttu ära parandanud.

Bilguer laskis mädapalawiku puhul tammekoore-ligu wannifi teha, mis tubliste aitasiwad.

Jhuarst Kämpf nägi oma kattel, et kui tammekoore-keedisega kõhtu hautatakse, külmtõbi ära kaob. Wälispidiseks rohuks, tõendab tema, ei jõua mina küllalt kiita tammekoore-pulbrit ja punaselt weiniist tehtud plaafrit, mida wanade haa-

wade peale ning poolhalwatud kõhu peale wõib määrida, ja mis hädakannataja jälle endise terwise juurde aitab.

Autenrieth soowitab pikaliolemisest tulnud nahahaawa (Decubitus) wastu tammekoore-keedist kui kõige paremat rohtu.

Cullen hoidis külmatõwe hoogude tagaifuleku sellega ära, et ta tammekoore-pulbrit iga kahe wõi kolme tunni taga poole drahme (natuke enam kui 1³/₄ grammi) kaupa sisse andis, siis kui hoogu ei olnud. S. Hahnemann, kes Culleni arstiteaduslised tööd ümber tõlkis, nõnda selle teadusemehe töödega ligidalt tuttaw oli, toonitas iseäraliselt seda arstimise-wiisi, sellest on ka arwamine tulnud, et edaspidi tammekoore-pulber Hiina hinini eemale tõrjub.

Henning soowitab oma nähtuste järel tammekoore-keedist sislewõtmiseks kui ka pealewõidmiseks wäliste pahade paisete, ifegi kondipaisete puhul, mille juures see parandawat mädanemist tekitab ja sellega täissa parandaw rohi on.

Hahnemann leidis tammekoore-keedise wäliste mädanewate paisete, weel enam aga põlenud haawade puhul hea olewat ja soowitas seda tungiwalt. — Rademacheri tammefõru-tinktur on Dr. Burneti (uuema aja tähtjas arst Londonis, † 1901) järele hea põrnarohi, on ka wäga hea jookswahaiguse-rohi niifugustele isikutele, kellel alkoholihimu tõweks on jäänud.

Tõrudel, tammepuu wiljal, on samuti wäga häid rohumadusi, ja neid wõib mõnefugusel wiisil tarwitada. Tuldi näituseks õnneliku mõtte peale, et tammefõru nagu kohwiubegi wõiks kõrwetada ja nendest walmistatud jooki suhkru ja piimakoorega juua. Jooki nimetati tõrukohwiks. Kui tõruki kohwiubadega segamine panna, siis tuleb jook nii hea, et seda päris kohwist ei wõi ära lahutada. Tõrukohw leidis ammu kiitjaid, nii et selle üle juba aastatel 1774 kuni 1784 raamatuid wälja anti. Selle joogi kuulsus ulatab üle Inglise-, Sakia- ja Prantsusemaa. Pärast aga hakati tõrukohwi põlgama, sest et temast pahasti nähtusi oli märgatud. Seda polnud ka imeks panna, kui nii mõjuwat ainet kurjaste tarwitati. Sellepärast oli wäga asjakohane, kui L. Grosberger tõrukohwi walmistamiseks järgmise juhatuse andis:

„Tõrusi korjatakse sügisel, kui nad walmis on ja ise puu otsast. maha langewad, kooritakse ära, lõigatakse tuum kohwiuba suurusteks tükikesteks ja kuiwatatakse soojas ahjus ära. Siis hoitakse neid kuiwas kohas, kus nad mitu aastat head seisawad. — Ei ole mitte hea tõrusi enne kuiwatamist keewa weega kupatada, nagu mõned teewad, et kibedat maiku ära wõtta, sest et terwisline jõud sellega wäheneb. — Tarwitamise puhul kõrwetatatakse tõrusi esmalt nagu kohwigi, aga nad ei tohi mustaks minna, waid ainult pruuniks. Seda on tingimata tarwis, sest et kangeste kõrwetatud tõrud oma jõu üsna ära kaotawad. — Wärskeid tõrusi ei ole hea kuiwatada, sest et neil palju niiskust sees on ja neid ikka enne peab kõrwetatama. — Nõnda kõrwetatud tõrusi ei tohi aga mitte kohwiubade kombel kohwiweskis jahwatada, sest et jook siis segaseks läheb, waid neid tuleb uhmri sees jämedaks pulbriks taguda, mille järel jook selgeks jääb. — Kõrwetamise järel peab aga tõrusi kohe tõukama, sest kui nad peale kõrwetamist seisawad, siis lähewad nad litteks ja ei lähe tõukamisel enam peeneks. — Nõnda walmistatud tõrupulbrit lastakse umbes weerand tund aega paraja jao weega keeda, et ramm pulbrit täieste wälja tuleks; siis lastakse keedit natuke aega seista, kurnatakse läbi ja juuakse koore ning suhkruga kohwi asemel. Palju maitsewam on aga jook siis, kui natuke kohwiwafi on hulka wõetud. Jahwatatud kohwi pandakse alles keetmise lõpul tõrujahu hulka, et keetmisel mitte kohwi lõhn ära ei kaoks. Peaasjaks kõige selle talituse juures on paras hulk tõrupulbrit, i. o. seda mitte liiga palju wõtta, millest muidu paha wõiks tulla; sest tõrud on, nagu kõik muudki tammepuu osad, õige kanged ained, mis mõnesugust häda teewad, kui neid liiga palju on tarwitatud wõi kui neid juhtuwa haiguse wastu mitte ei ole õpetatud.

„Et tõrukohwi ägedat wõi kahjulikku mõjumist ära hoida, loowitan ma oma hoiualustele alati — ütleb arst Grosberger — õige wäheste osaga alustada ja iga kahe päewa pärast pulbri hulka rohkendada, kuni head mõju tunda on. See ettewaatus on wäga tarwiline nõrkade ja kergeste äritatawate isikute juures, kellel krambid käiwad, kehas häda wõi kõht kinni on.

Mina lasen niisugustel kordadel rawiffust ühe kwendi (umbes 4 grammi) tõrupulbriga päewa kohta alustada ja seda annet rohkendada, iga kahe päewa taga pool või iga kaheksa päewa taga terve kwendi võrra, kuni see rohkus 2 loodini, harukorral 3 loodini päewa kohta on tõusnud. Sel kombel on tõrude mõju ikka enese võimu all. Lastel lasen ma $\frac{1}{2}$ kwendiga päewas alustada ning annet poole loodini (umbes $7\frac{1}{2}$ grammi) rohkendada, või sellest natukene ülegi; muidu aga lasen kohe $\frac{1}{2}$ loodiga rawiffust alustada. Ikka lasen ma tõrude rohkust kaaluga arwata, mille juures ma kuiwafatud tõruli mõtlen. See on kõige kindlam arwamisewiis ja hoiab mõnegi kahju eest.

„Ühe kwendi kõrwetatud või tõugatud tõrude kohta wõetakse nii palju wett, et see, kui kohw walmis on, ühes koorega tasli täis teeb. Kui ühel päewal 1 lood või rohkem tõruli ära tarwitatakse, siis wõetakse üks pool hommikul ja teine pool peale lõunat kohwiks, mille iuures $1\frac{1}{2}$ kuni 2 kwenti tõruli tasli wee kohta tuleb, jook nõnda maigu poolest magusamaks läheb. Lastele walmistatakse $\frac{1}{2}$ kwendist tõrupulbrist tals kohwi nii palju piimalifandufega, et $1\frac{1}{2}$ kuni 2 tasli piimakohwi saab, millest lapsele üks pool hommikul, teine pool peale lõunat kordkorralt kätte antakse. Lapsed joowad hea meelega seda kohwi, küll selgelt, küll ubakohwi- või kakaolifandufega. — Ka kuiwalt on kõrwetatud tõrude pulber suhkruga pooleks segatult mõnus wõtta, umbes 2 või 3 tunni taga wäikele kohwilufika täis. Isegi lapsed wõtawad tõrupulbrit ilma kahjuta hea meelega.“

Meie peame neid lähemaid seletusi wõga asjalisteks ja tarwilisteks, sest mis aitawad kõik tõrukohwi kiitused, kui seda õieti walmistada ja tarwitada ei osata? Nagu näha, ei ole see walmistamisewiis nii wõga lihtne, ning waleste walmistatud joogi mõju wõib hõlpsaste kahjulik olla. (Tõrukohw on pulbri näol nüüdsel ajal pea kõigis aptekides ja rohukauplustes laadawal, mis selle joogi laialilaotamisele aina kasuks wõib olla.)

Ülemal nimetatud arst annab weel järgmise juhatuse: „Tõrukohwi tarwitamise puhul tuleb tähele panna, kas tarwitaja

iga päew oma asjal käib wõi mitte. Kui kõht kõwa on, siis ei tohi tõrujahu hulka mitte suurendada, waid seda peab wähen-datama. Kõige paremine talitatakse siis, kui tõrukohwi tarwi-tamise puhul selle eest hoolitsetakse, et wäljaskäimine iga päew täielikult sünnib, ja see on kerge asi, kui iga päew niisugust toitu süüakse, mis kõhu ilma äritufeta lahti teeb.

„Kui pärafoole nõrkuse pärast kõht kinni jääb, siis wõib ainult osalt niisugust toiduwoõtmist alustada. Sel puhul on tõru-kohw ise kõige paremaks kõhu-lahtitegemise rohuks, kuna ta nõrka pärafoolt kolutab ja temale jõudu annab oma talituli korda saata ja wäljaheidet edasi lükata.“

Ofustused tõrukohwi üle wõtab Grosfberger järgmiselt kokku: „Nõnda wõib tõrukohwi suurema jao haiguste puhul kõige parema tagajärjega kolutuse aineks tarwitada, nii kõhunõrkuse, ifupuuduse, halwa seedimise, puhutuse, maoha-patise ja kõhu lahtioleku puhul, kõhutõwes wäljaskäimise järel, üleüldise keha nõrkuse puhul, pärast raske haiguse lä-bitegemist, weetõwelise paistetuse ajal, werewooluse ja ära-lootamise wastu, mille põhjuseks üleüldine wõi osaline nõr-kus kõwades osades on, närwinõrkuse, raskemeeluse, emaka-närwitõwe ehk hüsteria, närwilise ärituse ja liia kõi-dundmuse, sugulise jõuetuse, eneseroojastamise, walgejooksu, kõhnaksjäämise, külmatõwe ja laste soolikatoõwe, kui ka paljude teiste lastehaiguste wastu.“

Isedranis nõrkadele lastele ning ifikutele, kes soolika ka-tarri ja kõhu lahtiolekut põewad, on tõrukohw heaks joogiks.

Weel teisedki endise aja arstid tõendawad tõrukohwi ter-wisliift rammu. Dr. Auenbrugger kinnitab, et tema umbes sada korda on tõrukohwiga külmatõwe ära ajanud. — Dr. Bloch tegi weetõbise, kellel tõbi ju wanaks oli jäänud ja kõhu lahtioleku ning palawikuga ühinenud, kange tõrukohwiga ter-weks. — Marx andis tõrukohwi hea tagajärjega ühele soole-haigust põdewale lapsele, ka Dr. Kaiser on üsna lühikele ajaga kanges soolikatoõwes olewa lapse terweks teinud.

Weel muidki tõrude tarwitamise wiisifi olgu siin nimetatud.

Tinngius laskis tõruli punase weini sees keeta ja selles keedises rauda seista. Seda jooki andis ta 18-aastasele noo-

remehele, kes lapsepõlweft saati oma weft kinni pidada ei suutnud. — Souquet on tõrude keedifega kopsutõbe kergendanud. — Dr. Marx tarwitas tõruft kõige paräma tagajärjega kopsutuberkulofo ja näärmetõwe tuleku wastu, niifama ka juba pisut märgatawa, aga mitte kaugele läinud koplutiifikufo wastu; edasi — aga ühes pomerantfilehtedega — pikalife ja raske hüsteria puhul, 7 aastat kestnud kangestufetõwe, kramplice rinnakittikufo, äkilifeft rõõmuft tulnud ja teifel puhul eneferoojastamifeft tekkinud langetõwe wastu. Wiimafel puhul pidiwad aga haiged 6 kuni 9 kuud feda rohtu tarwitama. Weel palju muid wifali haigufi, nagu näit. kõhuwalu ühes hüsterialiste hoogudega ja kõhukrambid kuupuhastufe ajal, on nimetatud arft tõrudega arstides ära ajanud.

Muudeft parandufemõjumistest on weel teada:

Pelemifed weega, milles tammelehti wõi tammekoort on keedetud (umbes 30 grammi koort 750 grammi wee peale wõi pihutäis tammelehti toobi wee kohta) kaotawad fagedaste tülika higi kaenlaalustest ja jalgade küljelt, rattutamisest ja pikaliolemisest tulnud nahahaawad jne. Külmetufe-rakude wastu mõjuwad niifugufe keedifega niifutatud mähkmed hästi.

Tammekoore-wannid. Pikalife nahahaiguste puhul on mitu korda 28—29 kraadilifed tammekoore-wannitufed head olnud. Neid wannifi walmistatakse nii, et 1—1½ naela peenikeft tammekoort (parki) kaua wee sees keedetakse, see keedis supelufewee lisse pandakse ja wesi 28—29 kraadi R. soojaks tehakse. Supelufe kestwus olgu 20—30 minutit; selle järele loputatakse keha leige weega (24—25 kraadi). Ka nõrgad, sooletõbe ja Inglife haigufi põdewad lapsed kofuwad märkfa niifugufe wannitufe kauema tarwitamise järele, mida nädalas 3—4 korda (umbes igal teifel päewal) korratakse. Ilegi sihwilifeft tekkinud naha- ja musklihaiguste wastu igas järgus mõjuwad soojad tammekoore-wannid wäga parandawalt, kui selle juures ühtlasi kuude kaupa taimetoitu süüakse (Grossberger). — Göttingeni profesor J. S. Oslander, rahwalikkude parandufainete luur austaja, teatab üheft eneferoojastamisega (onanismus) üsna ära-

nõrgestatud tüdrukult, keda need wannid jälle täissa terweks tegiwad.

Soojatõbiste loolika-werejooksu puhul on tammekoore-keedis elupäästwat parandusejõudu üles näidanud, niisama ka kopsu-werejooksu (weresülitamise) puhul.

Tamme mõju ülewaade:

Kõrwetatud tõrud mõjuwad toitwalt, karastawalt, kõhtu awawalt, ja on abinõuks rahude paistetuse, lahjaksjäämise, jookswa, põletise, kõhukrambi ja weetõwe wastu, ühtlasi ka kõhutõwe ja pikalife kõhu-lahti oleku wastu.

Tammekoor (keedetult) on üks kõige kangematest kokkutõmbawatelt ainetelt. Ta kõlbab enam wäliseks tarwitamiseks, näituseks üleüldise musklite nõrkuse, kõhu lahti oleku, keha kuiwamise (atrophia) ja närwitõwe wastu; liis paikliste nõrgestuste rawitsemiseks, pärafoole, emaka ja hämarrhoidal-fõlme wäljalangemise wastu, katkestuste puhul üleüldiselt, lahtiste haawade, paisete, nahakatkestuste, külma ja palawa põletiku puhul. Pritsitakse ka lise walgejooksu puhul.

Stahli rohuraamat nimetab tamme parandusemõjuft järgmiselt:

Wäljaspidi ümbermäheteaks, kergeste werd jookswatele igemetele, kui ka suu- ja kurguloputuse-weeks suu siemiste kahtjate puhul, keedetult. — Kui tammepuud keedetakse ja seda keedist punase weiniga segatakse, liis laadakse hea jook weresülituse, werejooksu ja peawalu wastu. — Tõrudeft valmistatakse kohwi, mis wäga hea on kange kuupuhastuse wastu. Ka on tõrukohwi ja kissepiima segamisi tarwitamine läbiproowitud hea abinõu Inglise haiguse, seedimise raskuse, näärmetõwe, rahude paistetuse ja puuduliku toiduwoõtmise wastu. — Tammeweli, noortelt tammelehtedest valmistatud, on wäga heaks joogiks kiwitõwe, werewooluse, küljepiste, kopsutiilikuse, maklatõwe, pafanduse wastu. — Allakufemise wastu juuakse iga õhtu enne magamaminekut tammelehe-wett punase weini ja wähele wiirukiga segatud. — Pärafoole wäljalangemise wastu keedetakse 16 grammi tõugatud tammekoort 0,25 liitri weega ära, tehtakse sellega mitmekordiselt kokku pandud linane riie märjaks ja pandakse see mulgu peale. — Maklapõletiku puhul pandakse

puruks tambitud tammelehti häda koha peale, lehti peab sagedaste uuendatama. Mähkmed ei tohi mitte loojaks minna. — Õlu, mille sees tammelehti leotatud, on lünnis abi- nõu kõhuwalu wastu. — Tammelehed, mis kuumade kohtade peale pandakse, kifuwad kuumufl wälja. — Tammelehed, mis tõugatud lahtiste haawade peale pandakse, tõmbawad neid kokku. — Sisfewõtmisel waigistab koorekeedis rohket kuupuhastuse jookku, parandab põletikulisi paifeid ja külma rakkuli. — Kõhu lahtioleku ja kõhufõbe puhul wõetakse tõrukaabet munaga sisse. — Igal tunnil 1—2 sõõgilulika täit tammekoore-keediff sisse wõtta, olla hea külmatõwe ja muude palawikkude wastu. — Laste nabakatkestuste wastu (kui laps wanem kui aastane on) kaabitakse 8 grammi lappõunu ja 8 grammi Hiinakoort segamine, pandakse see pulber wäikele li- nase koti sisse, niifutatakse seda hea weiniga ja seotakse laia paelaga keha ümber. See ei wõi lõdwal ega wäga pingul olla, ja kui kuiwaks läheb, tuleb weiniga uueste kasta. — Kui kül- metamifist hambawalu tuleb, siis keedakse noori, punaseid tam- melehti punase weiniga ja wõetakse seda sagedaste natukene sulu; jne.

Ehk eelmine kirjeldus küll juba õige mitmekesine on, tuleb siin weel midagi uuemat juurde liidata.

Kirjeldustest õn ükslugu näha, et punane wein iseära- lifeks wahendiks on, millega tamme terwifeandmist ühendatakse. See selgub ofalt sellest, et punasel weinil enefel teatud profien- did pargihapet sees on, mis kokkutõmbamife-wõimu awaldab. Arstiteadus peab seda asjaolu tähtsaks ja sellepärast määratakse sagedaste tannini punase weini sulatife hulka, nii näitufeks tripperi puhul sisseprittifimifeks.

Nagu me näinud oleme, on tammes leiduw ja tema ter- wistife mõju põhjufeks olew pargiollus õige edasitungiw aine, ja sellepärast on tähelepanemife wäärt tõendufeks, et mõned loomad (nagu sead, lojukied, kiffed, haned), kes hea meelega tõrufi sõõwad ja keda nendega nuumatatakse, iialgi ummukle- haigult ei põe. Nähtawaste on siin loodud wõi külgeharjutatud wigatufega tegemist, nagu seda loomariigis sagedaste ette tuleb. Näitufeks ei tee liinihapu kihwt siilile midagi wiga, ka kan-

tharidi ehk Hispania kärbsse wastu on ta tuim, kuna kanad suurel määdul strihnini ehk rebasekihwti wälja kannatawad. Harjunud wigatufeks tuleb ka seda pidada, et mõnele mehilastekaswatajale mehilase nõelamine walus ei ole.

Ükski teine mettapuu ei jõua arstlilselt seilukohalt waadates tamme kõrgulele. Rahwaliku parandusewahendina ei peeta temast weel küllalt lugu. Mitte ainult oma wälimuse pärast, waid palju enam oma litemise terwislise wäe pärast wõib teda kõigi puude kuningaks nimetada.

2. Kask (Betula).

Meie maa walge kask (Betula alba) õitseb maikuu ja sellepärast nimetatakse teda ka meiu-, nelipühi- ning ifegi punafekskaseks. Tema lehtedel ja koorel on kibekas maik.

Lehtede sees on: pargihapet, kibedat kiskumiseollust, gummi, munawalget ja klorofilli. — Noortest pungadest saadakse läbiajamise teel kopaiwal-balsami sarnast õli. — Kui kewadel puu sisse auk puurida, siis jookseb seal rohkestes magusat mahla. Selle sees on suhkrut, weinihaput kalit ning muid soolafi.

Koort tarwitatakse külmatõwe puhul. — Mahla tarwitatakse kufemiseorganide rawitsemisel, ajutiste nahakatkilõõmiste, kõhuuslide ja skorbutilise werepakulise ehk düskrasia wastu ning on ta nimelt kewadistel arstimistel au sees. Peakärna ja nahakõhma juures soowitatakse kalemahla pefemiseaineks. — Läbiajamisel saadud õli tarwitatakse Wenemaal külmatõwe wastu sissewõtmiseks, samuti ka seemnewooluse ja tripperi wastu, wäljaspidi jookswahaiguse, kurjade paisete jne. wastu.

Kase lehtesi tarwitatakse õige mõnesugusel wiisil. Noortest, kleepiwa, balsamilise ollusega kaetud lehtedest tehtakse wiina sees leotades ifeäraliift napfi, kuna wärskete lehtede wannituses nahk punafekupuliseks läheb, mis werd nahahaigustest puhastab. — Kõik keha mähitakse wärskete kaselehtede sisse, mis rohkestes higi tekitab. Lahutawat ja higijawat mõju sünnitab see jookswatõwe, luujookswa, punatõwe j. m. puhul. Jookswahaiged joowad weel kaselehtede wärsket ligu. Jala-luujookswa puhul pandakse kott tungil kaselehti täis ja peetakse jalga seal

tees; sellest tekkiw soojus waigistab häda ja mõjub parandawalt; ka kifub see sisse jäänud jalahigi jälle wälja. Nahakoi ja weetõwe puhul mähitakse halasti wõetud keha wärskete lehtede sisse, mis kaste ega wihmaweega ei ole niifutatud, kuna tekkinud higi woodise riiete alla minekuga ja sooja joogiga weel edafi pikendatakse. Kafelehtede keedis on sügeliste wastaseks peluweeks.

Rootfi ja Soome maarahwas panewad kafetohtu, nimelt pealmist walget korda, nõnda oma jala alla, et wäline pool wäljapidi jääb, et sellega kinnijäänud jalahigi jälle wälja kuttuda.

Kafelehe-tee on kangeks ja kahjutaks kuuele ajamise rohuks. Kafelehe-tee seda omadust pidas professor W. Winternitz tähtlaks, ja seda oli ta juhtumisi ühe haige käest kuulnud, kes seda inimeste käest kuuldes hea tagajärgjega oli tarwitanud. Professor andis nüüd seda theed mitmele haigele ja nimelt nõnda, kudas esimene oli õpetanud. Kafelehti pidi kewadel korjatama, mispeale neid kuiwas, õhulises, pimedas ruumis õhukele kihina pidi kuiwatatama. Kui nad üsna on ära kuiwanud, pandakse nad kotti wõi kasti, kust neid tarwitamiseks wõib wõtta. Ühe tasfi täie kohta wõetakse 25—30 grammi lehti, walatakse sellele 150—200 grammi keewa wett peale, lastakse seda siis 1—2 korda keema tõusta ja siis 1—2 tundi seista, mille peale lehed wälja kurnatakse. Haige peab päewas 2—3 tasfi täit wõtma; päewa oia wõib ka ühe korraga walmis keeta ja haige wõib seda päewa jooklul külmalt wõi leigelt juua. Profesori rawitsetawate haigete juures oli ka rohu mõju suur; kuseorganide tegewus läks juba 24 tundi pärast elimeist sissewõtmist suuremaks, ilma et midagi paha märgata oli, ja sagedaste tõulis kuse rohkus, nii kaua kui theed tarwitati (wahelt kestis see mõju ka hiljem edafi) 300—400 ccm pealt 2000—2500 peale.

3. Lepp (Alnus).

Leपालehed, kui neid wärskelt peale pandakse, parandawad haawali; ka tarwitatakse neid kinnijäänud jalahigi wäljatõmbamiseks.

Halli lepa (*alnus incana*) lehed, kui neid sukkade või muude jalanõude sisse pandakse, nii et nad vastu paljast jalaalust on, vähendavad jala waewa wälitawal jalarändamisel. (Kui aga mitte hõõrumine mehaniliselt häda ei tee. Grosfberger.) — Siis on nad weel rahwaliseks abinõuks piima ärajamisel neile naistele, kes enam ei imeta, paisete, puusawalu ja halwatule vastu.

4. Kuusk (*Albies excelsa*).

Kuuse waik on wana rahwa arstirohi, mida wanad rahwad juba aastatuhandete eest mõnesuguste hädade vastu tarwitawad. Kuuse, männi ja pädaja waigulisel wäljahigistusel arwati ikka piiramata suur terwisejõud olewat, ja see arwamine on arstiteaduse mõnesugustest kujunemistest hoolimata alles jäänud.

Wiina sees ära sulatatult on kuuse waik wäga heaks rohuks nõrkihädade vastu (s. o. kui see nõrkusest tuleb), samuti kahwatufetõwe, werewaefuse, kõhuwalu, neeru- ja põiehaiguse, kerge külmetuse (nohu jne.) kui karinawalu, jookswa ja laste nõrkuse vastu.

Kuuse waik edendab teatud mõttel ka kõhu lahtitegemist. Ta kiirustab were ringjooksu, puhastab werd ja aitab higi ning kuse äralahutamist rohkendada. — Maikuus korjatakse noori kuuse kaswuli, ja pandakse nendest pudeel pooleni täis; siis walatakse pudel head piiritust või Prantsuse wiina täis, lüüakse kork peale ja pandakse sooja kohta või akna peale päikese kätte. Kolme nädala pärast võib seda segu naha hõõrumiseks tarwitada. Kui seda enne tarwitamist weel soendatakse, siis on mõju seda suurem. Kõige parem on hõõrumisi enne woodiseminekut ette võtta.

Kui seda rohtu sissewõtmiseks tuleb tarwitada, siis pandakse kuuse maikaswud ülemal kirjeldatud wiisil hea walge wiljast põletatud wiina sisse. Sellest tuleb päewal kolm korda üks theelusika täis võtta. Et waigu

maiku wāhendada, wõib seda rohtu piimaga tehtud kohwi hulka segada.

Lastele tohib waigurohtu ainult wālispidi, see on sisehõõrumiseks tarwitada, mille juures seda segu weelgi weega pooleks peab walama. Pärast pesemist wõib selle rohuga lastel seljanõgu hästi sisse hõõruda.

Peale selle enefewalmistatud kuuseokka-tinkтури on rohukauplustes ja aptekides ammugi weel kangem, kunftlikult walmistatud aine, kuuseokka-eeter, müügil, mida palju jookswahaiguse ja nārwi hāda, nimelt puusa-luujookswa wastu hea tagajärjega tarwitatakse.

Kuuseokka-wannid jookswahaiguse ja selle tagajärgede wastu on rahwas eas ammugi tuntud ja lugupeetud.

Kõige mõjuwamad ollused kuuse sees on waigud, eetriõlid (terpentiniõli) ja pargihape; wiimase abil laadakse sellepärast ka niisamaugust mõju kui tammekoore- ja pargiwannidega.

Uuemal ajal on supelusearst Dr. Adam Slinsbergis kuuske supeluse tarwituses teaduslifel uurinud ja tema on — harilise kuuseokka-wannitule wastafelt — kuuse koore tarwitamise poolt, et wārsket, mitte kuiwatatud koort ning noori kuuse kaswuli wannitusel peab tarwitatama. Asta jookkul nāgi ta kuusekoore-wannid wāga hästi mõjuma suure hulga ofalt wifade haiguste wastu, milledeft meie ainult järgmisi nimetame:

Neurasthenia (nārwinõrkus), iseāranis hyperaesthesia (liig hell tundmus) ja neuralgia (nārwiwalu); neurasthenia climacterica, kus hādatundmus naha wõi sisemiste organide poole kāib, kange kuupūhastus, walgejooks, nimelt kui need hādad korraga tulewad (koorewannid ühes paraja külmawee-parandusega). — Kahwatufetõbi, werewaelus, suhkru-tõbi, weretõbi, katarri ja jookswa ahtejuhtumine, nāärmetõbi ja Inglise haigus. (Selle pooleft on koorewannid palju paremad kui okkawannid ja wõib neid

igas wanuses, imewast lapsest kuni wana raugani, tarwitada.)

Toiduwõtmise- ja hingamiseorganid (kui ka nende närwid) saawad koorewannitusest korraldawat, rahustawat ja kinnitawat jõudu; nii südame ja soonte kuiwamise ehk sklerose, südame laienemise, keha kuiwamise ja südame üleliigse kaswamise ehk hypertrophia puhul, samuti hingamiseorganide ajutiste hädade, wiimaks ifegi keha kuiwamise puhul. Ka hingekõri ja kopflu wærejooklu-fungu puhul on need wannitused head.

Seedimiseorganidele ajutise kõhukatarri puhul, lahtiläinud mao-paise, wiisa palanduse ja hämorrhoidal-häda juures awaldab see wannitus head mõju.

Kuseorganide ajutistel katarridel ja Brighti neeruhaigusel.

Naisterahwa suguosade peale mõjub wannitus hästi emakoja werewooluse, raske kuupuhastuse, ja sugupuuduse puhul kui ka ajutise katarri ning emakoja-põletiku wastu. Ka raskejalgsuse ajal ning enneaegse mahasaamise-fungu wastu on need koorewannid head.

Mõnesugused nahahaigused, nagu paikline wõi üleüldine higistus, hõlpsaste külmetamine, paised, naha wäljalöömine (ekzema, urticaria, prurigo, intertrigo, psoriasis). Sellel põllul oliwad tagajärjed iseäranis head, ifegi imekspandawad. (Iseäraliselt valmistatud kooreekstrakt on rohuks sügeliste wastu.)

Kooreaurutused. Waigu ja õli mõju ilanaha rahude kohta on lahtitegew, edendaw, pargiollusel jälle kiudfooni kokku tõmmates werd ja ila wähendaw. Nemad mõjuwad wäga hästi nina-, kurgu-, kõrisõlme-, hingekõri-katarri, kopflu ajutise põletiku, hingekõri soonte wenimise ehk bronhiektasia ja kuiwamise ehk phtihilise puhul. Peale paiklise headuse on neil weel üleüldine mõju, et nad kõigele organismusele jõudu ja edu annawad ja metfaõhku meelde tuletawad, mille terwislise wäärtuse wastu nad muidugi ei saa.

See hea mõju kõige hingamisetegewuse peale tuleb olalt terpentiniõlilt. Selle kohta awaldab profesor Sée kopsutiilikuse batfillustest järgmilt: „Terpentiniõlil on pifi-

elukate wastane omadus sellega, et ta kangeste hapnikku sisse kiisub ja sellega käärimise äritajaid ära häwitab. Hingamiseorganide ilanahkade peale mõjub ta nagu kreosot ja bentsoehape, terpentin on waiguks arwata, mis õli sees ära sulatatud. Mädanemise wastase jõuga saadab ta mädanewa lima mõju hingamiseorganide juurest ära, teeb peale selle hingamise ja weretuksumise pikalisemaks. Tema on peale selle ärituseaineks närwide kesklistemile, ning õhukurgu katarride puhul, kui palawikku ei ole, wäljaheitmise kergendajaks. Sedasama mõju nõhakse ka tiisikusetõweliste juures, kus paha karta ei ole. Aga siin ei wõi mitte eetri-õli tarwitada, waid meie peame wedela waigu tarwitusele wõtma.“

Leidku need tublide arstide lõnad rahwa seas wastukõla ja saagu nende tähelepanekud kõigele rahwale kasuks. Siis tõuseb kuulk koduse arstirohu andmises esimesele paigale.

Seesama maksab ka pädaja ja ülepea kõigi okaspuude kohta.

5. Mänd (Pinus).

Meie maal wõib ainult lihtmännist (*Pinus sylvestris*) juttu olla, mis liiwale maa peal suurte meffadena kaswab.

Tüwi seest woolaw waik, mida augupuurimise abil kätte saadakse, warjab enefes kangeid terwisilisi olluseid, milledest terpentiniõli saadakse ja mida terwiserohtudeks tarwitatakse.

Männamessa õhk on kõigile rinnahaigetele wäga hea.

Kes tiisikuse tulekut kardab, see käigu agaraste männimessas ja hingaku tugewaste suud kinni hoides läbi nina.

Männiokka-wannid. Üsna isääraline mõju — ja seda õigusega — arwatakse kewadel männi okkafadesse ilmawatel noortel kasudel, wärsketel wõsuldel, olewat, mida mõnel pool maikaswudeks nimetatakse ja hea meelega kewadistel arstimistel tarwitatakse.

Männiokka-wanni walmistatakse nii, et 1—1½ kilogrammi männiokkaid 2—3 liitri wee sees tubliste läbi keedetakse ja keedis siis sooja pefuwee sisse walatakse. Alguses tuleb wähem okkaid wõtta ja neid iga päew juurde lisada, kuni haige sellega on harjunud. Haige ei tohi millalgi kauem kui pool tundi wanni jääda ja selle soojus ei tohi üle 27 kraadi R. tõusta. —

Need wannid on wāga head iga laadi nārwihaiguste, nahakoi, jookswa, luujookswa, loontekangestuse ja ischia ehk puusajookswa puhul; kõige tuttamam ja rahwalikum on küll nende tarwituse jookswa ja luujookswa wastu. Peale selle on nendest kafu nähtud olewat lākatusekōha, emakoja-nārwitōwe, raskemeeluse, krampide, unetuse, puhutuse ja weetōwe wastu.

Noori kewadekaswufi tarwitatakse ka sisse wõtmiseks, kuna neid wāikesteks tükkideks katki lõigatakse, wee sees āra keedetakse ja siis seda wett lufikatāie kaupa juuakse, nimelt were puhastamiseks pāraft wāljalōõmifi, nahakoi, jookswa, luujookswa, nārmetōwe ja laste lahjenemise wastu, üleāldiselt nendesamade haiguste wastu, milleks ka kuuseokka-wannifid tarwitatakse.

Peale selle ufub rahwas kuusel kõik need terwislised omadused olewat, mis terpentiniōlistki tuntud on.

Kuuseōhku tuppā wōib jārgmisel wiifil muretseda: poti wōi kapa sisse walatakse 1 liiter keewa wett, kallatakse theelufika tās terpentiniōli selle sisse, ja kõige lōbulam kuuseōhk taidab warsti terwet tuba. Kui nōndawiifi iga pāew kaks korda tehtakse, siis ei ole külgehakkawate haiguste idufi karta. See nāib seda wōimalikum olewat, et terpentiniōli tuntud bakteriatewastane aine on. Rinnahaigetele on niifugune parandatud õhk wāga hea, mida siin waja ei ole kinnitama hakatagi. Et terpentiniōli peale selle weel wāga odaw on, siis on ta nōnda wiifi wāga kohaleks koduseks rahwalikuks rohuks.

Terpentiniōli aurutegemist wōetakse hea tagajārgjega ette mitmesugustel hingamiseorganide haigustel, nii kui kaela- ja rinnakatarri, influentfa, nohu ja ifegi kopsutuberkulose puhul. Wiimase haiguse puhul on see aurutus iseenesest mōista ainult kergenduse-abinōuks. Kui suure kuuse roheliste kabi-dega pehmet wett lābi aetakse siis saadawat niifugune pefuweli, mis nōo korfsud āra kaotawat wōi wāhemalt pisendawat.

Kahtlemata on mōnesuguste kuusefortide waigu-balsamistes ollustes hāid terwislifi jõudufi warjul.

6. Pärn (Tilia).

Pärn ehk niinepuu seisis wanade rahwaste juures suure au sees; külaotta-pärna all peeti koosolekuid, tema juures tehti kõige tähtsamad otsused, kuna hiiefaludes pärnapuud puutuda ei tohtud.

Suurte lehtedega pärn (*T. grandifolia*), ka lihtne pärn, suwi-niinepuu, noorelt lõhmus nimetatud, on meie juures kõige rohkem laiali laotatud. Tema õites leidub kõige pealt suhkrut ja gummi, aga ka natukene eetriõli. Need annavad wirgale mesilasele magusat mett. Kollakas pärnameeli on väga heaks toiduks kui ka arstirohuks. Pärnaõie-thee ajab hästi higistama ja teda tarwitab rahwas alati higistamise tarwis. Pärnaõie-theed tarwitatakse sagedaste ka kasulikult kahwatufetõwe puhul. Seda võib, nagu rohelist theedki, piimaga juua, või lillmett juurde lisades higisünnitamise-rohuks tarwitada. — Pärnamahl, mida kewadel niisama kui kafemahla tüwi lisse puuritud august saadakse, puhastab werd. Keskmiselt koorest väljapressitud mahl olla põletiku kui ka tullehaawade wastu hea.

Aga kauale alleshoidmisega kuiwatatult kaotavad pärnaõied palju oma rammust ära.

Wärskel pärnaõite-pulbril on mõnesuguseid häid omadusi. Kurnawa palawiku ja õõlise higistuse, rinnawalu ja kõha, üleüldse kopluhaiguste puhul toob pärnaõisi palju kergendust. Rõõsa leige piima sees võetakse sellest hommikul ja õhtul noaotta täis. See rohi vähendab õõsist higistamist ja palawikku. Pärnaõisi aitab peale selle veel weresülitamise ja kusetoru-põletiku wastu, mida mitmed kuulsad arstid, nagu Chomel, Bock j. t. on tõendanud. Kahest osast pärnaõitest ja ühest osast salbeist, mida nii peeneks tõugatakse kui võimalik, walmistatakse hammaste puhastamiseks kõige paremat hambapulbrit. — Pärnaõite-wesi, väljaspidi pelemiseks tarwitatud, on hea näoplekkide ja filmahäda wastu.

Ka kuulus Amerika arst Dr. Farrington on, nagu tema rohuõpetuse-raamatust näha, suur pärnapuu kiitja. Ta soovib seda nurganaiste emakoja-põletiku wastu, kui walud mitte järele ei anna. Mõnesuguste emakoja-hädade wastu tarwitasi-

wad juba wanaaegsed arstid pärnaõifi. Crato andis pärnaõifi raskejalgsetele puhutule ja kõhuwalu wastu.

7. Haab ja pabli (Populus).

Nende urbades on eetriõli, waha ja waiku. — Pabli-tinkтури tehtakse ühest osast kleepiwatest pungadest ja 4 osast wiljawiinast; seda tarwitatakse 10 tilka päewas põiekatarrri ja rögistawa rinnahäda wastu. — Läbi aetud haawalehe-wesi olla wanadele inimestele heaks rohuks, kes kuff kinni pidada ei saa, sellega abiks põienõrkuise wastu.

8. Kastania (Aesculus).

Lihtne kastania (Aesculus Hippocastanum), ka uetsja hobukastania nimetatud, on istutamistega meie maal õieti laiali laotatud. Tema kibedat wilja pandakse humalate asemel õlle sisse, peale selle sõõdetakse kastanidega lojukleid, lambaid ja figu, kes neid hea meelega sõõwad.

Hobukastania õifi peetakse rahwa seas heaks rohuks jookswa ehk rheumatismuse wastu. Neid nopitakse siis, kui nad alles esimeses ilus on lahti lõõnud, lõigatakse katki, pandakse pudelisse ja walatakse 90-kraadilist piiritust peale. Seda lastakse siis 2—3 nädalat kinniselt akna peal päikele käes seista, ja selle järel walatakse wedelik ära. Seda tarwitatakse wäljaspidi walulaste kohtade hõõrumiseks.

Dr. Lersch teatab: „Igapäewalise kastania koortega wanni-tamise abil sai üks selgroo kõweraksminemise-tõwe põdew laps sedawõrd paremaks, et ta jälle oma liikmeid wõis tarwitada.“

Kastania koort wõetakse sisse ka külmatõwe wastu.

Seemned on kõhu lahtioleku paranduserohuks.

Sõõdawat kastaniat (Castanea vesca) peab Amerika arst J. R. Eberle (Põnas) heaks rohuks hingeldusekõha wastu, kuna ta röga lahutab ja kõhahoogufi wähendab, kuni kadumiseni. Sõõdawa kastania lehtedest, mida luwe jookkul nopitakse, saab tinkturi sissewõtmise tarwis. Selle rohuna wõib kastania üleüldiseks rahwarohuks saada. Ka olla mitme rinnarohu hulgas, mida lõõfutusekõha wastu soowitatakse, kastania mahla.

„Saponin“ on ühe rohu nimi, mis Dr. Flügge uuemal ajal hobukastania ekstraktist on walmistanud. Temal on nimelt korda läinud hobukastaniaf nendest ollustest ära puhastada, mis teda inimesele maitsemataks teewad, ja nõnda jahu saada, mis rahwa toitmisel tema organilise woswori hulga pärast (Lecithin) ja walt ehk ka haigete rawitsemisel tähtjas wõib olla. — Ekstrakti ollustest walmistati Extractum Hippocastani (hobukastania ekstrakt), ja sellel arwab Dr. Schürmayer tema rohke saponinisisalduse pärast küllalt terwisliit jõudu olewat. Liikmete, musklike ja närwide rheumatiliste haiguste puhul mõjub pealepineldatud ekstrakt wõi alkoholiga tehtud sulatis wõi plaaster (20%) hästi waluwaigistawalt. Nähtawaste wõib seda ka abinõuks wannitustel, loputustel j. m. tarwitada.

Selle järele on, mis jookswahaigufesse puutub, rahwa leitud rohi jällegi teaduslikele rohule ette jõudnud.

9. Pähklapuu (Juglans regia).

Seda hütakke ka Greeka pähklapuuks, ja tema wili on tuffaw suur krobeline pähkel.

Pähkla lisuff saadakse pähklaõli, millega pealt määrides naha kärnafi pehmentatakse ning paha seltti nahakoid ära kaotatakse. — Rohelised koored mõjuwad erutawalt ja pehmelt kokkutõmbawalt, on head seedimisenõrkuse puhul ja ajawat ka (Walleri järele) kõhuusliifi ära. Selletarwis tuleb peeneks tehtud pähklakoori wiljawiina sees leotada ja leoff sagedaste theelufika täis wõtta. Peale selle walmistatakse pähklakoortest üht juustewärwimise-ainet, mis küll kuigi kaua küljes ei seiswat, aga kahjuta olla. Juukseid wärwitakse sellega mustaks. — Tinkuri sissewõtmiseks saadakse sellega, et 2 ofale rohelifele koorepurule 12 ofa weiniwaimu (Weingeiff) peale walatakse. See segu lastakse kaks nädalat soojas seista, preslitakse siis wälja ja kurnatakse ära.

Pähklapuu lehtede thee on kuulus näärmetõwe puhul, kui rahud paistetawad ja nahk wälja lööb. Dr. Rodionow Moskwas ütles pähklapuu lehed näärmehaiguste wastu kõige parrema rohu olewat. Tema juhatuse järele tarwitatakse pähklapuu

keedist pealtmäärimiseks ja sissevõtmiseks, ja nimelt õhtul ning hommikul üks või kaks taslitäit (tasi kohta tuleb 10 lehte) ja 2—3 korda nädalas paikliti pelemisi või täielisi wannitusi. Tee tarwis võetud lehtedele walatakse keewa wett peale ja lastakse mõni minut tõmmata. Walmistus on sellega niifama-lugune kui roheliselgi theel. Pähklapuu lehtede keedis on pealt-määrimiseks weel lupus'e ehk ninamädanemise, kurjade ja wä-hjalarnaste paisete puhul parandaw ja kergendaw leitud olewat.

Dr. Burnett'i järele († Londonis) parandati homöopati-liselt walmistatud pähklapuu-esentfiiga üht haiget, kellel „wa-lus, närw tundmus pahema külje sees oli, kuna walu wahelt kangeks ja lõikawaks läks; häda oli all pool küljekontifi põrna kohal, ja kõige pahem oli see õffel, kui woodi soojaks läks. Selle juures oli häda ka pahemas silmas ja pisarate punktid oliwad punased.“ Anti iga päew kolm korda 5 tilka sellest esentfiist.

Greeka pähkel Arabia tarkade seletusel:

Ishak Ibn Amrân: Tooretest pähklast walmistatud filmawefi parandab filmade tumestust ja suurendab nägemise-jõudu. Lehtedel on kokkutõmbaw jõud ja parandawat 2 mitkali (1 mitkal = 4,⁶⁶ gr.) suuruse portsjoni rohkses weini sees allakusemift.

Scherif: Kui wärskaid koori raudwiiliga peeneks tehtakse ja seda pulbrit nädala päewad wee sees seista lastakse, siis võib walgeid juukseid sellega kestwalt mustaks wärwida.

Avicenna: Sisletehtud pähklad on hea roog, aga nad edendawad kõhuuside, iseäranis paelusli kaswamift.

10. Kadakas (Juniperus).

Lihtne kadakas (J. communis) on üleüldiselt tuntud kafuline põõsas, mis meie maal igal pool liiwastes, mägilistes paikades, metskades ja orgudes kaswab. Tuftawad, alles teise aasta sägifel walminewad, sellepärast ikka küpses ja poolküp-ses olekus leiduwad marjad on kibekasmagula maiguga ning kange balsamihailuga. Nende sees on, nimelt wärsketel mar-jadel, eetriõli, kadakaõli, milles kõik kadaka mõjud koos on, siis weel waiku, waha ja suhkurt. Nende olluste mõjul

mõjuvad kadakamarjad seedimiseorganide ja ilanahkade peale kergelt äritawalt ja edendawad naha higistamist ning kuse äralahutamist; oflekohefekt mõjub kadakas neerude peale, nende tegewust kuse lahutamises suurendades.

Kadakaõli, 2—6 tilka suhkruga sisse wõtetud, mõjub kangeste kusemise ja emakoja peale ning korraldab kuupuhastust. Jookswalisi filmnõo hädasi ühes hambawaluga aetakse ära, kui palet kadakaõli (3 osa) ja lauaõli (1 osa) seguga hõõrutakse.

Kadakarjasi tarwitatakse suitsetamiseks jookswa ja luujookswa puhul ning hea lõhna tegemiseks kirikutes; närimiseainena erutawad nad maotegewust, on kaitsse-abinõuks paha ilma ja külgehakkawa õhu wastu sellega, et nad kusele ajawad. Kiwitõwe wastu tuleb iga päew 20—30 kadakarja 'ära närida ja alla neelata. Suitsetamiseaineks on kadakarjad wäga head, kui ruumisi puhastada tahetakse, milledes külgehakkawa haiguse põdejad, furnud jne. on sees olnud. — Kadakarja on wanast ajast saati kuulus rahwalik rohi põie-, neeruja maksa haiguste wastu. — Rastal 1884 loowitas Dr. Bachmeier, Brascho maakonna ülemarst, kadakarjawiina warem tarwitatud kihwtiste rohtude asemel ja kiitis selle mõju neerude ja südame kohta. Ta lasseb seda 2—3 korda päewas 8—10 grammi korruga kas puhtalt wõi suhkruweega wõtta. See rohie ole kihwtine ja seda wõtab igaüks hea meelega, sellel on nõnda kõik hea rahwarohu omadused. — Wiljawiina sees leotatud kadakarjadest saab head kõhurohtu.

Üleüldiselt üteldes mõjuvad kadakarjad puhastawalt, kuff ja higi sünnitawalt, tuult ja usfisi wälja ajawalt. Neid tarwitatakse seedimiseorganide nõrkuse ja ummukuse, kinnijäänud kuupuhastuse, weetõwe ja kõhuuslide wastu. Nendest tehtakse theed, milleks 15 grammi marjasi 1/2 liitri weega keedetakse, kuni pool on ära kahanenud; seda juuakse tasfikaupa.

Kadakarja-t h e e d tarwitatakse hea tagajärjega kuseleajamise ainena weetõwe, kiwitõwe ja jookswahaiguse, ülepea kõigi haiguste puhul, kus põiel ja kuseorganidel häda on. Samal kombel tarwitab neid ka teadusline rohuwalmistus. See

käib niifamuti põletiku järeлгаiguste, näit. rinnapõletikku kohta, kui waja on kinni jäänud higistuff wälja ajada.

S a d e p u u e h k s a b i n a k a d a k a s (J. Sabinae) on niifamafugufe mõjuga kui päris kadakaski, aga femal tulewad kihwtiollused juurde, mida harilifelt hea kui ka kurja eesmärgiga tarwitatakle. Sadepuu mahl mõjub ifeäranis kangeste naisterahwa kufe- ja luguorganide peale, kuna ta kuupuhastufe korratuff ja nõrkuff parandab, aga ka liig äritatud puhastufe jookfu harilifeks teeb. Sellepärast tarwitatakle sadepuu lehti, nimelt lehtede tippufi, theeks, wõi wõetakse sabinaõli 1—5 tilka pñewas sisse, mis takistufed kõrwale heidab.

Rahwa seas on üleüldifelt tuntud, et sadepuu tarwitamine raskejalgsetele enneaegiff mahasaamiff toob, ja nii tarwitatakle seda hõlpsaste kättelaadawat ainet lubamata kombel idanewa elu äraajamifeks.

11. Paju (Salix).

Pajukoort tarwitati fel ajal, kui Hiina puu koort ei tuntud ja ka hiljem, kui sedita kätte ei saadud, nende haiguste wastu, mille wastu praegufel ajal hinini nii laialifelt tarwitatakle. Teda leiti mõju awaldawat seedimiforganide nõrkufe puhul, fiis weel närwi- ja mädapalawikus, näärmetõwe, rahitife, usside, wäljaheite-häda ning organide paikliffe nõrgestufe wastu. Ifeäranis kiideti tema jõudu palawiku äraajamifel. Saliffini leidmife puhul saadi põhjus kätte, mis neid terwisliffi mõjufi ühendab.

Aastal 1830 leidis apteker Leroux Vitry-le-François'es hininile afemikku offides pajukooreff kristalliferitud olluff, millele ta saliffin nimeks pani. See oli niifama kibe kui Hiina puu koor ja sellepärast arwati sedita palawiku äraajamifeks niifama hea olewat kui hinin; katted, mis mitmes Pariifi hospitalis ette wõeti, ei täitnud aga neid lootufi, mis tema peale pandi. Siin kõneleb fiis rohuteadus rahwarohule wastu. Aga arwama peab, et nii tähtjas ollus kui saliffin, mis tuttawal saliffihappel põhjaks on, ilma arffliste omadusteta ei wõi olla. (Michaelis.)

Seedimiforganid kannatawad saliffini suurel hulgal ja ta ei mõju rohkeste wõttes kõhu peale nii pahaste kui hinini alkaloid. Tema palawiku-äraajamife jõud on muidugi piifem kui

hininil ja see wiimane peab meid aitama, kui esimehest kasu ei ole, aga lagedaste jõutakse temagagi eesmärgile. (Stahl.)

Et koore sees kokkutõmbawat ollust leidub, siis tarwitatakse tema keedist kokkutõmbawa ainena, nimelt naisterahwaste walgejooklu puhul sislepritsimiseks. (Ka wõib pajukoore-keedise sisse kastetud käsna ette pista.) Pajukoore-keedis on peale selle hea kopsuhaiguste, kõhu-lahtioleku, emakojade were-wooluse puhul, nimelt kui wiimastel üleüldine nõrkus põhjuseks on, kus pajukoore kokkutõmbamise-jõud head teeb. Sisemise werejooklu puhul on parem pajukoort keetes noore tamme koorega ühte panna. Tamme- ja pajukoore-keedist saab ka head suuwett, kui igemed koredad on ja hõlplaste werd jooksewad.

Ka muid pajuosafi wõib tarwitada. Paju urwad (haned), pulbriks tehtud ja weiniga sisse wõetud, aitawad werekõhimise wastu. Kui walge paju lehti hea põletatud wiina sees leotatakse ja seda päewas üks wõi kaks napsiklaasi-täit juuakse, siis on see hea põiehaiguste ja kiwitõwe wastu. — Katki tõugatud paju-lehed wärskete haawade peal panewad were kinni, wähen-dawad walu ja parandawad ka põletikku. — Kui lehti keedetakse ja liikmeid selle auru sees peetakse, siis on see hea walulade ja-lajookswa wastu.

Ka teiste taimetega ühenduses (kakraad, kanalilled) keedetakse paju lehti, mis karastawat rohtu wõimuse, nõrkuse, jalawalu ja põletiku wastu annab (wäljaspidi pesemiseks ja hõõrumiseks).

Pajukoorel näiwad nõnda kokkutõmbawate olluste poolest needlamad omadused olewat, mis tamme- ja männikoorelgi on. Sellepärast näib küll wäärt olema kassida tamme-, männi- ja pajukoort seltsis rohuks keeta ja nõnda tannini ja salitsini mõju ühendada.

12. Puuwiljad ja marjad.

Puuwiljast üleüldise. Kuju ja laadi poolest jaotatakse puuwilja tuumalisteks, kiwisüdamealisteks ja marja-puuwiljadeks. Tuumaliste hulka arwatakse õun, pirn, kwite j. t.; kiwisüdamealisteks ploom, kreek, kirsi, aprikos; marjawiljad on maalikas, murakas, pohl, waarmari, sõstar, tikerberi j. t. See on üleüldine looduseõpetusline jaotus. Tegeliste

põhjuste pärast oleme meie marjad teiste hulgas iseäraliselt välja tõtnud.

Puuwilja oollused. Puuwili tekib ja kofub ainult päikele walgufe mõju all, ta on nagu kehastatud päikene; puuwiljas on päikele kiired keemialiselt ühendatud. Ta on koos suuremalt jaolt looduse poolt läbiaetud weeft ja suhkruft. Wähe-mal hulgal on seal weel leida tuhka, ekstraktiollufeid, orga-nilisi foolasi (nõndanimetatud „toitwaid“ foolasi) ja mõnelugu-seid happeid, mis puuwiljale oma iseäralise maigu ja lõhna an-nawad. Nendest puuwilja-hapetest olgu nimetatud õunahape, sidronihape ja weinihape.

Puuwili foiduaineid. Puuwiljas on munawalget wäga wähe olemas, see tähendab neid aineid, mis lihakudefi üles ehitawad ja toitmises sellega kõige esmalt küsimuse alla tulewad. Toitmisest üklinda puuwiljaga ei wõi selle järele juttugi olla, sest et meie siis wäga palju puuwilja peaklime ära lõõma, näit. ühe kana-muna asemel, mis 45 grammi kaalub ja 5 grammi munawalge-olluft sisaldab: 550 grammi kirsifii, 620 grammi ploomifi, 1260 grammi õunu, 2000 grammi pirnifi. Puuwili on sellega enam karastufeks ja isuäratufeks, terwile hoidmifeks ja edendamifeks (wiljahapete ja organiliste foolade rohumõjude tagajärjel) kui toitmifeks, ta on ennem maiufe- kui toitmifeaineiks. Tema wäärtuft maiufeasjana määrab kõige pealt maigu headus, mis jälle sulawate ja sulamata olluste seifukorraft tuleb. Maitse järele hinnatakse puuwilja esimefel järgul ja maksetakse tema eest raha.

Puuwilja seediwus. Siin tuleb kõige pealt wahet teha toore ja keedetud puuwilja wahel. Toores puuwili nõuab ikka, nimelt sagedase ja rohke lõõmise puhul, tugewaste seedi-wat magu. Nõrgas kõhus äratub toores puuwili kergeste ha-patuft ja puhutuft, ning hulk ilmseedimata flelluolluft, mis mit-med puuwiljad, nagu õunad ja pirnid, sisaldawad, takistawad kergeste mao tegewuft ja sünnitawad mõnelugufeid hädafi, kõhu lahtiolekut, täispuhutuft jne. Puuwili on seäa raskem seedida, mida enam kestafi, tuumefi ja flelluolluft sellega ühes alla neelatakse. Et need ollused nii hästi kui ilmseedimata on, siis ei ole mitte hea neid alla neelata, sest nad ei ole mitte ainult

asjata koormaks maale ja pärafoolele, waid nad wõiwad ka paha ummukust tuua. Nimelt on see wäga kardetaw, kui koorred ja sädamed umbfoolde ja selle keerulisesse lifandusesse latuwad, selle kinni panewad ja umbfoole põletikku sünnitawad, mille parandamisel sagedaste tarwis on lõikamist ette wõtta. Kõige pealt peab lapsi hoiatatama, et nad marja tuumeli ja koori, nimelt kirfi kiwisi alla ei neela, waid wälja sülitawad. Tooreft puuwilja ei peaks millalgi koorimata ja -pefemata lõõdama. Selle peale weel waatamata, et puuwilja koore küljes kõikluguseid nägemata waenlasi mikrobide ja bakteriate näol wõib pefitada, peaks fiin ju lihtne puhtusekõsk seda sundima. Armas lugeja, punane ahwatlew õun, mis sa ise puu otlast wõtad, wõib, ilma et sa seda wähematki aimad, üht wõi teist lõõdikut oma pinnal kanda, ning paljudeft kättest ja ruumideft wõib ta läbi käinud olla, kui sa seda mitte ise looduseft ei wõta. Toore puuwilja eest peab üleüldiselt äritatud mao ja soolekatarrri puhul hoidma. — Kui peale puuwilja, nimelt kirside, rohket lõõmist palju juuakse, nimelt wett, siis wõib see seedimisegeuwes raskeid takistusi tuua, kõhtu liig täis puhudes, mille eest nimelt lapsi wäga peab hoiatatama.

Keedetud ja küpsetatud puuwili on märksa seediwam kui toores puuwili, ta ajab wähem täis ja ei sünnita ülepea nii hõlplaste seedimiseraskendusi. Puuwilja-keedis, kompott, mis suhkruga keedetud ja aurutatud, on üsna terwe toit, mida ka kõige nõrgem magu seedida suudab. Kompotid, mis õuntest ja pirnideft walmistatud, on sellega wäga kohased karastused terwetele, haigetele ja terweksaajatele. — Mitmed mao ja makstõbised, kes tooreft puuwilja süüa ei tohi, wõiwad niisugust keedist küllalt maitseda. — Keedetud ja küpsetatud puuwilja wõib suuremal hulgal süüa kui tooreft.

Puuwilja füsioloogialised mõjud. Üleüldiselt on tuntud, et hapud ja hapukad marjad, nagu sõitrad ja ploomid, kõhu lahti teewad ja seda puhastawad, kuna magusad wiinamarjad ja mustikad kõhu kergeste kinni panewad. Hapudes marjades on meil sellega lõbus, pehmeste mõjuw kõhupuhastufe-aine; puuwilja-hape mõjub erutawalt pärafoole peale. Puuwilja tähtsaks omaduseks on peale selle weel, et temas lei-

duwad organilised happed, (mida meie lihtsalt puuwilja-happeks nimetatakse) weres lõhapudeks alkalideks muutuwad, milletagajärjel kõik üleliigne lõhape weres kokku tõmmatakse ja „magusaks“ muudetakse, mis kõige keha ollustewahetusele kasuks on. Sellest saame ka aru, miks puuwili puudulifelt segatud were peale hästi mõjub, nagu luujookswa-haigetel, kellel weres palju kusehappet on, mis selle abil ära eraldatakse.

Füsioloogilised mõjumised keha üklikute osade peale on järgmised: 1) wedelaks tegew ja jahutaw mõju rohke weehulga ja hapete tagajärjel; 2) sülelahutuse rohkendus suu jakurgu ilanahkades; 3) toitute munawalge-olluste seedimise edendus; 4) soojuserohkendus suhkruisaldusena ning hingamiskergendus; 5) kufelahutuse rohkendus ja selle alkaliseks tegemine, sellega kusehapeet eraldades; 6) omaasjal käimise kergendus ja edendus; 7) nahahigistuse kergendus.

Puuwilja terwisline wäärtus. Küpsel puuwiljal on kahtlemata palju rohuolluseid sees ja rahwalõna: „Puuwili on terwiseks!“ on tõsi. Puuwilja terwislike wäärtuse äratundmine läheb aast' aastalt ikka laialifemaks. Meie oleme juba näidanud, mille peal puuwilja terwislikud mõjud põhjenedad, ning teatame siin weel lühidalt puuwiljaga arstimise peajasjali. Profesori Uffelmann on sagedaste näidanud, kui kasulikku mõju puuwiljaga arstimine wäga rikis olewa seedimise, ajutise kõhukatarri, ifeäranis pärast rohket alkoholi joomist, soolika-werejooku, were pähe tungimise, skorbuti ning teatud makla- ja põrnahaiguste kohta awaldab. Igal nimetatud puhul on puuwili oma organiliste hapetega pehmelt kõhtu puhastades suureks kasuks. Nimelt wäga hea tagajärg on puuwiljaga rawifemisel päraoolika werejooku põdejate juures, kes oma istuwa eluwiifi pärast seedimise rikkeseolekut, ummustust ja paha tuju kannatawad. Palawikuhaigetele on puuwilja-keedis heaks karastuseks, aga ka igal muul inimesel on külm marjapudru magusaks suupisteks ning puuwilja-mahl karastawaks joogiks. Sellepärast peaks puuwilja kogumise ajal, wähemalt igal teisel päewalgi, puuwilja-keedis lauale toodama.

Puuwilja wäärtus maitseasjana ja arstirohuna seisab, nagu üteldud, peajasjalikult selles, et temas teatud organilisi

happeid leidub, mis maitseorgani lõbusalt erutavad. Nende seas on kõige tähtsamad ja kõige rohkemal hulgal leida õunahape, sidronihape ja weinikiwi-hape.

Õunahapet leidub suuremas hulgas puuwilja-sortides, nimelt õuntes, ploomides ja wiinamarjades. Mida küpsmaks puuwili läheb, seda rohkem tekib nende hapete wee asemele kaliumi või kaltsiumi, nii et puuwiljad oma maigu nende metallide nõndanimetatud hapudest sooladest saavad. (Hiller, Keemiaõpetus.) Wiinamarjades leiduwate hapete hulgas on suur osa õunahapet. Õunahappe seisukord weinikiwi-happe wastu on muutuw. Maafikates ja aprikofides on isegi rohkem õunahapet leitud kui harilistes wiinamarjades.

Sidronihape ei ole nende hapete hulgas mitte ainult kõige laialdasem, waid teda tuleb mõnedes puuwiljades ka nii rohkestes ette, et nende mahla ilma lahjemaks tegemata maitse ei või. Sidronimahlas on umbes 8 protsenti sidronihapet; jõhwikate sees olla seda koguni kolm korda rohkem. Ka apelsinides, pohlades ja sõitratas (millede sees õunahapet ja sidronihapet ühewõrra leidub) leidub seda hapet rohkestes, siis weel perperitides (milledes õunahapet rohkem olla), waarmarjades (õunahappe kõrwal), murakates, mustikates, tikerperides, tamarindides ja wiinamarjades (mõlemates wiimastes ühes wiinikiwi- ja õunahappega).

Weinikiwi-hapet ehk weinihapettuleb hulgana ainult wähestes puuwiljades ette.

Puuwiljaga rawitsemise uuema aja arstide walgustusel. Laialistes rahwahulkades on puuwili küll armsaks toidu- ja maiuseaineks, aga tema arstliste omaduste järele ei osata temast weel küllalt lugu pidada. Ta on seda wäärt, et ta selle poolest üleüldiselt tuttawamaks saaks. Õnneks on wiimasel ajal arstiteadlaste seas rohkestes puuwilja kaitsjaid tõusnud, kes seda fagajärel parandada kaffuwad, mida endisel ajal rahwa rawitsemisel on waele jäetud. Selge pilguga ja ilma eelarwamiseta mehed on puuwilja soowitama hakanud. Ikka rohkem kuulub arstide hulgast hääli, kes puuwilja terwislike jõu kõrget wäärtust on ära tundnud ning seda sõnas ja kirjas rahwale tahawad kuulutada. Siin nimetame esmalt ainult

kahte tähtsat arstiteadlast, kes selle poolest teed on rajanud ja siin nimetamisewäärt on: professor Dr. med. H e g e w a l d, kes sidroni, apellini ja sibula terwislife jõu üle tähtsa raamatu kirjutas, ja Dr. med. R. W e i l, kes wäsimatalt mõnede puuwilja-sordide terwisliift jõudu on awalikuks teinud. Need teadusemehed on suure tänu wäärt. Teiste selle aate kandjatega saab lugeja siin edespidi tuttawaks. Siin olgu aga lubatud weel ühe arsti arwamist kuulutada. Dr. N i c h o l s kirjutab: „Meie peame puuwilja inimese kõige loomulikumaks ja terwislifemaks toiduks — haiguste eest hoidmise ja nende parandamise aineks. Ükski toit ei anna nii puhast wõrd ja ükski toiduaine ei ole nii puhas kui puuwili. Puuwilja rohkus annab rahwale terwiist ja kofumist. Wähe on nii ilusaid asju, kui kewadel õitega ja sügisel walminud wiljaga ehitud wiljapuu.“

Peaks need ilusad ja kohased sõnad kuulwaid kõrwu leidma ja selleks kaasa aitama, et puuwili ikka rohkem ja rohkem lõna täielises mõttes rahwa toitmise- ja arstimiseaineks jääks.

Ülespidamine puuwiljaga rawitsemise ajal. Järjekindlat puuwiljaga rawitsemist tehtakse peaaegu ainult wiinamarjadega läbi, kuna kõwa puuwilja (nagu õunu ja pirni) kõht ainult wähesel hulgal kannatab ja pehmed wiljad, nagu ploomid wõi marjad, ainult oma lähikese küpsemise ajal selleks kõlbawad. — Puuwiljaga rawitsemise ajal tuleb raswale, raske, magusa, hapu, foolase ja suitetatud toidu (sealiha, juustu, kõwa saia, musta leiva) ning äritawate jookide eest hoida. Wabas õhus jalutamise abil peab katsutama ainewahetust weel edendada.

P u u w i l j a k o o r t, wähemalt mõnedel kõwakoorelistel wiljadel, ei pea, nagu üteldud, mitte ühes ära sõõdama, milleks neid ka looduse poolt ei ole määratud, niisama ka kiwiliift südant, mis kõikfugu hädafi ja ifegi raskeid haigusi wõiwad tekitada, nagu kirsiikiwidest sagedaste on kuulnud. Koorel on kõige pealt eesmärgiks kallist liisu wäliste kahjuliste mõjude eest kaitseda. Sellepärast ei pea puuwilja mitte „kõige sabade ja karwadega kugistatama,“ waid maitsemise puhul tuleb ikka tema ülesande ja ükikute ofade tähenduse peale mõtelda. Ifegi pühwleid ja härgafi ei wõeta ühes naha ja karwadega toiduks, waid nahk antakse parkali kätte muude kafuliste ülesannete tarwis;

kala ei wifata ühes loomustega pannile ning wähkili ja au-
rid ei närita kõige koorega.

13. Õun (Pirus malus).

Õun on pomazee sugukonna hulka kuuluwa õunapuu wili. Suuruse, wärwi, kuju, maitse, walmimise aja ja wastupidawuse järele jaotades on õunu wäga palju sortifi olemas. Meie maa kõige tuttawamad head õunad on: reinetid, leerinka, maafika-õunad, ja suislepad. Mõneluguste sortide maik on wahest hapu, wahest magushapu, wahest puhas magus ning wahest ifesugule würrfiline.

Õun on toitew ja karastaw toidu- ja maiuseaine, olgu see toorelt wõi keedifena süües; wiimane ifeäranis haigetele ja terweksaajatele kui ka nõrga seedimifega ifikutele.

Õuna arffilise ja toidulise wäärtuse kohta olgu esmalt järgmised üleüldised märkused tehtud. Õun teeb werd puhtamaks ja wedelamaks ja awaldab seedimiseorganide kohta heategewat mõju (nimelt hapumagulad lordid). Kes wäfinud on, saab selle maitsemise läbi karastust ja uut jõudu. Enne magamaminekut süües awaldab õun head mõju werd waigistades ja äritatud waimu waigistades; õuna tuleb sellepärast kõigile neile söömifeks soowitada, kes unepuudust kannatawad; siis weel kõigile waimutöö-tegijatele, kes ükslugu peaga töötawad, sest wosworififaldusega mõjub õun otsekohefult peaju peale ning on sellega otsekohefes ühenduses mõtlemifetegewuse ja kõige ifemise eluga. Ütleb ju kuulus M o l e t o t t: „Ilma wosworita ei ole mõtet!“ Pärast raswa- ja lihatoitude wõtmitist (nagu ka iga suurema söömaaja järele) on wäga soowitaw üht head õuna seedimise erutamifeks ja suu puhastamifeks ära süüa. Paha suuõhk kaob ka rohke õunasöömifega ära, õun mõjub paiguti puhastawalt ja haiguseidufid häwitawalt; teifelt poolt selgub see mõju jälle sellest, et paha suuõhk maofit oma algufe laab ja keha pahadest wedelikudest tuleb. Ühtlasi on õun hea janukustutaja, sest et meile temas, nagu igas paremas mahlates wiljas, kõige paremat ja puhtamat loodusejooki pakutakse. Keda söödikud piinawad wõi kellel üleüldfe puhtufeta nahk on, pesku ennast

õunamahlagaga, mida presli läbi õunade seest kergeste wõib wälja pigistada.

Dr. Stölzer-Bölow, nüüdse aja arst, loowitab õunu nende terwislise wäärtuse pärast järgmiselt: „Tema on enne magaminekut süües tuntud terwiseedenduse-aineks. Õun on wäga kohane toit, aga ka tähtjas arstline aine. Selle sees on kergeste seeditawas seisukorras rohkem wosworihapet kui üheski teises maakera taimse sünnituses. Tema maitmine mõjub: 1) kasulikult peaaegu peale; 2) erutab maksa; 3) toob, kui seda korralikult enne magaminekut maitstakse, rahulist und; 4) puhastab suukobalt haigusheidudest; 5) kaotab kõhu üleliigseid happeid; 6) takistab hämmorrhoidilisi segadusi; 7) edendab neerude tegewust; 8) takistab põiekiwi tekkimist; 9) hoiab seedimiseraskuste eest; 10) aitab kaelahaiguste wastu.

Seda lühikest õuna arstlike jõe kokkuwõtet awaldasime esmalt, et asjas ühine ülewaade oleks, mis arstide arwamise peal põhjened.

Juba wanal ajal oliwad õuna terwisliked mõjud tuntud, et tubli õunarawitus wäga puhastaw talitus on, kuna sellega wedelad, furnud ja haigusliked ollused ära eraldatakse. Arstlikeks rawitsemiseks tarwitatakse õunu wäga palju ja mitmel wiisil: süüakse terwelt, pudruna, juuakse õunatheed ja õunawiina, milledest wiimane uuemal ajal õige tähtsaks aineks on tõusnud.

Unerohuna süüakse enne magama minemist mahlane magushapu õun ära. Kõrgetatud õunad on keha ummikuse ja raske omaasjal käimise wastu head; soojalt lõõdud kõrsetatud õunad aitawad ka hingamiseorganide külmetamise wastu. Soe õunapudru wähendab kaelawalu ja annab ärajäänud hääle tagasi, mispärast seda iseäranis lastele andmiseks tuleb loowitada.

Õunathee on wäga terwisline jook haigele. Kahjuks ei peeta meie maal sellest weel wäärtuse järele lugu. Walmistus on järgmine: Head õunad (kõige parem hallid reinetid) lõigatakse kõige koore ja seemnelisuga tükkideks ja täidetakse nendega $\frac{3}{4}$ theekannust. Mõni tund enne joomist tuleb kann keewa wett täis panna ja siis soojas kohas paar fundi tõmmata lasta. Kui jooma hakatakse, siis tuleb weli wälja kur-

nata ja sellele maitse järele suhkrut juurde lisada. Kannu sisse jäänud õunatükkiudele walatakse uus weli peale ja lastakse jälle mõni tund tõmmata, mille järele see teine täis niifama hea maitseb kui esimene. Õunathee on Inglismaal wäga armsaks peetud jook ja nimelt niifugustel inimestel, kes põletikku wõi palawikku põewad wõi nende tulekut kardawad, wäga kohane. Seda theed, millele weel nii palju sidronimahla ja suhkrut hulka pandakse, et ta soowitud hea maigu saab, juuakse Inglise rahwa hulgas ka kõha ja nohu wastu.

Õunawiin. Rawitsemise esimeheks tingimiseks on, et wäga head, puhaft õunawiina tarwitatakse, milles wõimalikult wähe alkoholi leidub, mis lõbusa hapuka maigu ja puhta kollase karwaga on. Kui õunawiinal ja temast walmistatud äädikal tarwiline mõju peab olema, siis peab ta kõige pealt puhas, i. o. kõigist muudest ainetest ja segudest waba olema ning headest, i. o. täihta küpsetest õuntest puhtalt walmistatama. — Tululik on põewas kolm korda weiniklaasi täis kõige paremat õunawiina ilma lisandusteta juua ja seda kauemat aega teha. — Õunawiin on iseäranis neile hea, kes palju sõõwad ja joowad, ning niifugustele, kes paksuks kipuwad minema. — Arstline mõju on üleüldiselt sellega seletada, et see werejooklu takistufi alumises kehas lahutab, sellega ummukfufe ja hämorrhoidi hädade wastu aitab. Isegi raske pärasoole-werejooklu wastu, mida mingi asi ei waigistanud ja mis ikka kurnawamalt uueste ette tuli, on (Dr. Weil) arstliselt tarwitatud õunawiin suurt abi näidanud. — Wäga tähtsaks omaduseks õunawiinal on, et ta kehas kiwisi tekkida ei lasse ja sellega põiekiwi kaotamiseks kõige kohalem on. Arstide ringkondades on tuntud, et õunawiina walmistamise paikades kiwitõwe sugugi ette ei tule. Dr. Denis-Dumont, õunarikka Normandia-maa arst, on seda kõige esmalt tähele pannud ja ära näidanud, et korraline õunawiina-maitmine kehaehitufes lähihaput kalit sünnitab ja sellega niifamuti mõjub kui mineralweed Vichys, Vals'is j. m. — Siin tuleb meile weel midagi meelde, mis niifugustele, kes palju mune sõõwad, kasuks wõib olla. Supelarf Dr. Winkler Nenndorfis on nimelt tähele pannud, et alaline rohke munafõmine kiwi tekitada aitab. Lihtne

tõendus on siin kohe käepärast; munarebu lisaldab cholesteerini, mida ükfinda põiekiwi sees 80 protsenti leidub. Pealegi olen mina (Michaellis) juba lapfena rahwa seas kuulnud, et munade söömiseft „kiwili tulla“, milleft ma siis muidugi aru ei saanud. Siia juurde lisame nõud nõu, et inimesed, kes mingi põhjufel palju mune sööwad (meie mõtleme kanamune), loomulikuks wastumõjuks õunawiina peawad jooma. — Õunawiinaga arstimise ajal ei tohi mingit muud rohtu wõtta.

Eraiik W. Petfch asutas omal ajal õunawiinaga rawitsemise koha ja tegi ennast sellega rahwa seas wäga kuulsaks. Tema andis haigetele hariliseft õunawiina ja piima segamine. Selle lihtsa rohuga parandas Petfch niisuguseid haigeid, keda õppinud arstid enam aidata ei olnud. Puhast õunawiina andis ta ka isle ning määris sellega pealt.

Tema seletuste järele wõib õunawiina ilma erandita kõigi haiguste wastu tarwitada; nii on näituseks rikked olewa kõhu ja muude kergete haiguste puhul puhta õunawiina maitsmisest häda äraajamiseks küllalt. Petfchi rohketest õpetustest tähendame siin mõnda.

Jookswa ja luujookswa puhul tarwitatakse esmalt 2—3 nädalat õunawiina-piima, siis alles hakatakse päewas mitu korda tulifeks tehtud õunawiina-äädikaga haigeid liikmeid hõrsuma. Kui jookswa õige wisa ja pikaldane on, siis hakatakse weel kaks nädalat hiljem wiinaäädika-aurutust tegema. — Soojad ümkrikud, mis õunawiina ja õunawiina-äädikaga poolkspandult niisutatud ja kukla ümber pandud, mõjuwad wäga hästi, kui kuklas jookswanärwilised walud käiwad; sedafama tarwitatakse ka liikmete kangestule puhul kõige parema tagajärjega. — Kõrwa walu jääb järele, kui õunawiina-äädika auru trehtli abil kõrwa lastakse. — Aurutamine õunawiinaga teeb kinnijäänud kuupuhastuse lahti ja on wäga hea kõigi emakojahaiguste wastu. — Närwihalwatuse wastu on õunawiina-äädikaga hautamine hea, kui ka elu- ja magadistuba selle auruga täidetakle. — Sihwilist ja elawahõbeda-kihwtitust parandatakse kauaegse õunawiina-piima sisewõtmisega; kui selle juurde põletik ilmub, siis tuleb kolm korda päewas õunawiinaga kastetud mähked ümber

panna. Kahjulist eneferoojastamist ja meesterahwa sugulist jõuetult parandatakse õunawiina-piima sisewõtmisega, mille juures õige piikese portsjoniga alustatakse, ühtlasi ka hautamisega, kus õunawiina ja õunawiina-äädikat pooleks tarvitatakse. — Idanewa elu tekkimisele on alaline õunawiinaga arstimine suureks eduks ning raskejalgsetele ja sünnitajatele suureks kergenduseks.

Õunawiinaga arstimise ajal peab walitud toit uisõdama. Kõikide joowastawate ja äritawate jookide eest peab waljuste hoidma (wiin, õlut j. m.), ka kohwi, theed ja sokoladi ei wõi juua ning raskeid ja raswaseid sõõkisi süüa, nimelt sea-, hane- ja pardiliha, raswaseid küpsiseid j. m. Nõnda ütleb alguline eeskiri. (Aga kohwi ja lahja õlle tarvitamine nendel, kes sellega harinenud, on ilma kahjuta wõimalik. Michaelis.) Lugupeetud arst Dr. med. R. Weil, keda meie lugejad juba tunnawad, on õunawiinaga arstimise aate uueste üles wõtnud, teadusliliselt läbi uurinud ja tegelisel tarwitada katsunud. Oma tähelepanekud ja katsed on ta üles kirjutanud raamatuse, mille nimi meie keelde tõlgitult on: „Õunawiin ning arstimine õunawiina ja piimaga.“ Sellega on õunawiinaga arstimine uude ajajärku jõudnud ja ühtlasi kahtlemata üleüldist huwitust äratanud. Rahwalik arstimise-aine on sel kombel nõnda ütelda teaduse poolt ära pühifetud ja arstide aatepiiri sisse wiidud.

Siin tahame lähidalt selle arsti tegewusest õunawiina ja piima segiga arstimises kõneleda ja tema tähtsamaid arstimiskombeid kirjeldada. Tema märkused on järgmised:

Kui piima ja õunawiina segatakse, siis angub piim ära, i. o. juustuollus tõmbab enese kokku. Sellega läheb piim kaheks osaks, juustuolluseks, mille sees raswa ja muna- walget on, ning tumedaks piimaweeks. Sellel piimaweel on järgmised ollused: piimasuhkur, rasw, kasein (juustuaine), albumin (munawalge), soolad (natrium, kalium, kali, magnesia, lubja, raud). Piimawees leiduw kasein on peenes olekus, kuna jämedamad kaseiniosad angumisel ära on eraldatud. Kõik piimawees leiduwad ollused on keha toitmiseks wäga tähtsad ning sulatatud nõol kehale kerged wastu wõtta ja läbi töötada.

Kuna haige kõht puhast piima ei jakia ära seedida, suudab ta raskemateft ainetest ära puhastatud piimawett küll ära imeda ja weresse edasi laata. Õunawiina hape kaob piima angumisel ära ja ei waewa kõhtu mitte, kui teda liig palju hulka ei walatud.

Kui piimaweega rawitus nurja läheb, siis on üleüldine wiga selles, et rohtu tarwitada ei osatud. Nagu muidu parandawat rohtu palju wõttes kahju wõib laada, nõnda tohib ka õunawiinalist piimawett ainult niifugusel rohkusel sisse wõtta, millel kõht teda läbi suudab töötada.

Õunawiina-piimawett valmistatakse kõige paremine järgmisel wiisil:

Õunawiina, piima ja wett walatakse igaüht ühe wõrra puhta riista sisse ja tehtakse soojaks, ei aeta aga mitte keema. Siis kurnatakse see läbi puhta linase riide. Läbiläänud tume wedelik ongi piimawesi, mida soendatult kõige parem on juua. Inimestele, kes piimawee lääget maiku ei kannata, ning lastele andmiseks tuleb sinna pisut suhkrut sisse riputada.

Üsna nõrkadel inimestel alustatakse õige wäikeste portsjonidega, kolm korda päewas 1—2 sõõgilulika täit, kuna päewa kohta iialgi üle ühe tasitäie ei tohi tarwitada. Kui kõhunäpistus wõi kõhu-lahtiolek tuleb, siis peab piimawee wõtmist wähendama wõi hoopis katki jätma.

Õunawiina-piima mõjumised on järgmised: Pakuks jäänud keel läheb puhtaks, sõõgiisu tuleb tagasi, wäljaskäigutung tõuseb; tume, segane kuli läheb selgeks ja heasle korda, palawiku ilmuwused kaowad ära. Paremaks läinud isu mõjul on keha toitmine parem ja üleüldist jõudu tuleb juurde.

Inimestele, kelle seedimine küllalt kõwenenud ja kellele jook wastu meelt ei ole (Paljudel on see ometi. Michaelis.) wõib õunawiina, piima ja wee puhast segadist anda ja nõnda juustuollust ühes ära juua lasta. Selle angumiseega on kõhule juba eeltööd tehtud, ja kõhulima wõib otsekohe kafeini sulatamise kallale asuda.

Haigused, millede juures see rawitus isedraalist kasu laadab, on järgmised: Skroholid (näärmetõbi), Inglise haigus (rhahtis), kõha kõriõlme, hingekõri ja koplu katarrilise ärituse pärast,

iga laadi seedimisevad, kõhu-, soolika- ja maksahaigused, were-
waefus, palawikuhaigused, iseäranis tihvus ja algaw paranemine
pärast palawikuhaigusi. Üksikutel juhtumistel on weel paranda-
tud: wisa nahahaigust (ekzema), weremädanemist (furunkuloos),
kupulist wäljalöömist, ajutist säärepaiset, üleüldist närwiärewust
ja unepuudust, paksuksminemist ja südamehäda, rinnakile-pöle-
fikku, paranenud liikmejooksu tagajärgefi, põiekatarri.

Õunawiinaga rawitsemise puhul peab kõigi käredate, suit-
setatud ja lissetatud toitude eest hoidma, niisama ei wõi tar-
witada kangeid würtsi, juustu, salatit, õlut, napli, weini (siin
on Dr. Weil Petschiga üleüldiselt ühes nõus).

Õunawiin suhkru ja weega on palawikuhaigetel
kohaseks joogiks, niisama ka wärskete õunatükkide peale wa-
latud keew weli (reinetid), millele suhkrut lisse pandakse.

Weega lahjemaks tehtud õunawiin on pealt-
määrimiseks lagedaste wäga mõnus rohi tulehaawade,
külmetusewigade, iseäranis aga kondipõletiku ja pahade haa-
wade ja paisete wastu.

Andku need asjatundja seletused selleks hoogu, et kohane
rahwalik rohi laiemale laguneks!

Teistest puuwiljadest kõneleme ainult lähidelt.

Apelsin, tore Lõunamaa puuwili, karastab ihu ja hinge.
Wara hommikul wõi õhtul tühja kõhuga üks apelsin süüa, on
kohaseks abinõuks halwa seedimise wastu. Ka migräni,
poole pea närwlise walu wastu, on korraline apelsinirawitus
head mõju awaldanud, päewas tuleb 4—5 apelsini ära süüa.

Pirn (Pirus), lihtsa pirnipuu (P. communis) wili, on
kokkutõmbawate omadustega, ja sellepärast tarwitatakse küple-
tatud pirnifi ka palandusetõwe wastu.

Kirsipuu (Cerasus) on Idamaalt pärit, nimelt Cerasun-
tist Wäike-Aasias, kust ta ka oma nime saanud. Meil on neid
kaks selfi olemas, punane hapukirs (Prunus cerasus) ja
pruun ehk must maguskirs (Prunus avium). Kirsi sees
leidub õunahapet, õunahaput lupja, pektini, suhkrut, gummii,
munawalget, kleepiwat ollust, koore sees pargihapet ja tuume
sees siinhapet. Must maguskirs läheb keemialiselt punaseft

hapukirsiist ainult sellega lahku, et mustal rohkem suhkruainet sees on. — Kirsi on väga karastav ja kohane toiduaine, olgu toorelt või keedetult süües, ning teda peetakse õigulega kalliks; oma hapuga ta jahutab, lõhnaga ja suhkruainega maitseb suule hea, kuna tal ka toitvad ained ei puudu. — Sageda ja rohke kirsiisõõmisega läheb kuli alkaliseks ja hakkab hapetega kihiseb, mis pärast mõtte peale tuldi, jookswahaigusesse jääjatele kirsisidena ravitsemist soovitada, sest et jookswa tundemärgiks weres leiduw lahutamata jäänud kusehape on. — Palawikuhaigetele on wärsked kirsiid suureks lahutuseks. Kõhuhaiguse puhul on wahest magusad, wahest hapud kirsiid paremad; wiimased kergendawad wäljaskäimist. Kirsiisi, nimelt hapuli, pandakse ka wiljawiina lisse. See kirsiisiin, wäikeste napsidena wõetud, erutab seedimiseorganisi. Rohket kirsiisõõmist tuleb soowitada inimestele, kes istudes töötawad, hämmorroidipõdejatele ja haigeks jääjatele; wan Swieten soowitab kirsisidena ravitsemist ka kõhutõbistele.

Perfikud (pirsiid, Persia õunad), mis aga liig küpised ei tohi olla, on kõige paremad hommiku wara tühja kõhuga süüa. — Wärskestest lehtedest thee, hommikul ja peale lõunat juua, on heaks rohuks kiwitõwe vastu. Siiski peab seda mitu kuud tarwitama, enne kui mõju awaldamist märgata on. — Õitest läbiaetud wesi parandab nahka krobudusest ja plekkidest, on sellega kosmetiline rohi. — Perfikute tuumadest teetakse alkoholi sees perfikunapsi. — Lehtede ja õite mahl oli endisel ajal paeluswi wäljaajamise rohuks. Perfikud äratawad isu, kustutawad janu ning waigistawad palawawerelistel isikutel üleliigset kirge (Sickenberger).

Ploomid on ploomipuu (*Prunus domestica*) wili. Ploomid awaldawad head mõju soolte ja alumise keha peale, korraldawad ja kergendawad wäljaskäimist. Kõige parem mõju on ploomidel keedetult moosina, mida kohwi kõrwas süüakse, niifama ka lihtsalt keedetud ploomidel. Soojad keedetud ploomid või soe ploomimoos on juba iseenesest rohuks ummukuse vastu.

Rumenia ploom (*Schlehe* — *Prunus spinosa*) kasvab harilikult Kesk- ja Lõuna-Europas. Tema marjadest wal-

mistatakse tuttawat punast ploomiwiina. Õiepungadest tehtakse theed, mida Rumenia rahwas heaks werepuhastuse-rohuks peab.

Sidron (Citrus). See Lõunamaa puuwili on meie maal juba ammugi maifseinena tuntud. Temas peitub palju mõnerefugult terwisliift jõudu, millest rohkem peaks lugu peetama kui seda sünnib. Iseäraline terwisejõud on sidronimahla sees leiduwal happel, sidronihappel, millel oma iseäralised omadused on. Kui sidronist head mõju tahetakse saada, siis tuleb selleks wärskeste sidronite mahla wõtta, mitte kunstlikku „sidronisawoti“, ka mitte keemialiselt tehtud sidronihapet, mida muudest taimetest ja juurikatest (näit. sukrunairistest) saadakse.

„Wärske sidronimahl, külma wõi tulise suhkruse hulka segatud, on wäga heaks rohuks mitme haiguse wastu. Ägeda palawiku puhul jahutab ja rahustab külm jook suud ja kõhtu. Külmetuse, kõha, katarri puhul wähendab kuum jook häda.“ (Dr. Weil.) — Mõni tilk sidronimahla klaasi wee hulka walatud, tapab selles kõik piisielukad ära ja teeb rikkiläinud wee joomiseks kõlbawaks; see sünnib sidronihappe bakteriawastaste omaduste mõjul. — Limonadina joodud sidronimahl karastab, kustutab janu, ajab higi ja parandab nimelt liig ägedaks läinud sapilahunutusi. Kui palawa ilmaga weri kuumaks läheb, millest kange sapilahunutus, peawalu, pööritus; isupuudus, seedimisekorratus ja korratu wäljaskäimine tulewad, siis mõjub see limonad wägewaste wastu. Maksa haigus ja kollatõbi seisawad tema heategewa mõju all, aga ka kõhuusfide ja nahahaiguste wastu on selle korralik joomine abi andnud. — Uuemal ajal on ka jookswa ja luujookswa wastu sidronirawitlusi ette wõetud ja selle mõju suureste kiidetud. Kahtlemata on siin aga liig kaugele mindud; sidron wõib küll nende haiguste kohta head mõju awaldada — kuna ta werd puhastab — füüsiliseks ja üleüldiseks paranduserohuks ei ole ta aga siin mitte. — Pealtnäärimisel on sidronimahl heaks rohuks weristele, koredatele igemetele ning skorbütifowele kõigis selle ilmuwustes. Madrused, kes oma iseäralise elu- ja toitmisewiisi pärast hõlplaste sellesse haigusesse jääwad, maitsewad hea meelega enam wõi wähem lahjendatult sidronimahla selle haiguse eest hoidmise kui ka paranduse rohuna.

Weel tarwitatakse sidronimahla hea tagajärjega välispidifelt mõneluguste enam või vähem tülitawate nahahädade ja iluwigade wastu. Tedretähnid ja muud näoplekid kaduwat ära, kui neid sidronimahlaga hõõrutakse. Külmetuferakkufi parandatakse sellega, et neile sidroni killud peale pandakse. Konnafilmad lähewad sidroni kildude all ühe ööga seda wõrt pehmeks, et neid teifel hommikul kergeste wõib wälja wõtta; niifama minewat soolatükad sidronihappega määrides pehmeks ja kaduwat ära, kuna ka peakõhm sidroniga kõwaste hõõrudes ära kaduwat.

Sidronimahl kuuma kohwi hulgas on rohi peawalu wastu.

Mitmed arstid on oma kauaaegses tegewuses tähele pannud, et sidronihape mao-ilanaha peale wäga head mõju awaldab. Dr. Beerwaldi arwamise järele on kangete ja ajutiste kõhuwalude puhul tarwis iga päew üks või kaks tassi lahjat theed ära juua, mille sisse iga tassi kohta poole sidroni mahl on wälja presitud. (Ka musta kohwi ja lahja mineralwee hulgas wõib sidronimahla sisse wõtta. Michaelis.)

Prantfule arst Genuil soowitab sidronimahla sissepriffimist nina-werejooksu wastu. Tema tarwitab wäikest klaaspriffi, millega esmalt külma wett ninasse lasseb, mis werejookku takistab, ja siis teise täie sidronimahla järele saadab. See abinõu aitawat alati, ainult harukordadel olla mõne minuti pärast waja priffimist korrata. Ei ole raske aru saada, et sidronimahlas leiduw sidronihape oma kokkutõmbawat mõju awaldab. Keegi isik, kellel südamekloppimine oli, sai iga kord lusikatäiest sidronimahlast suurt abi. (Whytt.) Herrmanni teatel andis sidronimahl skorbuti ja Werlhofi plekitõwe wastu abi.

Kuulame ka arablaste arwamist:

Rvicenna teatel tapab see allaneelatud werekaani ära, kui sidronit wiinadädika lees keedetakse ja sellest wedelikust pool-tassi ära juuakse. — Sidronimahl waigistab raskejalgsete naiste haiglifi kirgesi.

Ibn Rodhuan kiidab sidronit joomatõwe wastu. — Muidu on mahla, koori ja puulehti, iseäranis puu sapilifi kaswufi peale muu ka kollatõwe wastu tarwitatud.

Nimetatud teadusemehed oliwad keskaja arablaste arstid, kes siis teadusekandjateks jäiwad, kui muhamedlased Hispania dra wõitfiwad. Cordovas oli kuulus arstiteadusline kool, elimene Arabia arstide ülikool.

14. Marjawiljad.

Põldmarjad (*Rubus fruticosus*). Esmalt on need marjad karastawaks maiustuseks, nagu maalikadki. Juured erutawad kusele. Warssi, lehti ja õili tarwitatakse nende kokkutõmbawate omaduste pärast kokkutõmbawaks kurguwee-materjaliks. — Rõhitiste wastu soowitatakse põldmarja-lehtede närimist, niisamalugune mõju olla nende lehtede keedisel, niisama ka wiljawiinal ja konjakil, milles noori wärskeid põldmarja-lehti on leotatud. — Sinine põldmari aitab kõhu-lahtioleku wastu. — Dr. Lederer soowitab põldmarju paelusfi wäljaajamise rohuks ühe juhtumise põhjusel, kus rohke põldmarjade söömise tagajärjel paelus wälja läks, kuna enne mitmed rohud midagi ei olnud aidanud.

Maalikas (*Fragaria vesca*). Noortest lehtedest saab, ka põldmarja lehtedega segatult, healõhnalift theed. — Näo krobedule, tähtede ja märkide wastu määratakse iga õhtu enne magamaminekut neid kohtasi wärske maalikamahlaga, niikaua kui küpsid maalikaid saadawal on. — Külmarakkude wastu walmistatakse tuntud headusega rohtu nii, et maalikate küpsimise ajal $\frac{1}{4}$ liitrit maalikaid $\frac{1}{2}$ liitri weega hästi kinnipandult mõneks kuuks päikese paistele jätatakse. Kui külmarakud walutawad, siis pestakse neid selle weega ja pandakse sellesse kastetud mähkmed ümber. — Wartekeedis, pæwas mitu tassi joodud, parandab kollatõbe. — Maalikad on peale selle heaks rohuks kõhuuslide wastu. Marjad ajawad paelusfi wälja; neid tarwitatakse isedranis selleks, et järel kattuda, kas uss sees on. — Maalikal on täielised werepuhastuse-omadused, sellepärast aitawad nad ka jookswa ja luujookswa puhul. Sellepärast söödagu neid, nii kaua kui küpsid maalikaid saada on, iga pæw nii palju kui süda kutsub. Selle nähtuse seletuse laame uuema aja teaduse käest. C. Portes ja A. Desmoussières on nimelt salitsiilhapet maatika põhjusollusena

ära näidanud. Nemad leidiswad 1 kilogr. wärskete maafikate feeft umbes 1 mg. puhaft salitfilhapet, mis nähtawaste salitfilhappe-methylesteri näol marjades peitub. Selle salitfilhappe-salduse mõju on ka igatahes, et maafikaid juba wanast ajast saati jookswa wastaleks rohuks on peetud. Kui salitfilhapet niisugusel kujul, nagu ette seeditult taime kehas kätte tuuakse, siis ei ole tarwis maafikamoosi mõju üle imestada. *Linné* oli kindlas arwamises, et ta enefel maafikatega oli luujookswa ära parandanud. Kui tal jookswahoog tuli, siis sõi ta kauki täie maafikaid ära ja oli teisel päewal terwe. Ta tegi seda mitu aastat, kuni haigus enam tagasi ei tulnud. — Ainult wärskeid ja metsmaafikaid peab löödama; kahjuks on aga maafikarawitus lühikestel ajal suwel wõimalik; ainult *Meranis* on see kauem wõimalik, sest et seal kewade sagedaste terwelt neli nädalat aega tarwitab, enne kui ta oru põhjast ülemise taimepiirini, kus weel maafikad kaswawad, jõuab. Meie paigus ei pea sellepärast lühikest maafikateega tarwitamata mööda lastama.

Siin juures peame weel üht olukorda nimetama, mida arstiteadusliiselt *idiosünkrafia* nimetatakse. Sellega tähendatakse mõnede inimeste suurt äritusefundmuist teatud toitude wastu, mida nad kangeste ihaldawad, aga milledest haigufenäh-tused tulewad, need on näituseks wähid ja maafikad. Wiimaste kohta peame siin mõne sõna ütleva. *De Haen* ei tohtinud mitte 6 maafikat ära süüa, kui tal juba krambid käima hakkasid. Teistele sünnitawad maafikad nahakuppusi, niisama kui wähidki. Tekiwad kõrwetusekupud, punased plekid jne. *Stens* jutustab, et tema kaht noortmeest tunneb, kellel maafikasõmise järele kõik keha kupuliseks läks. Olgu see hoiatuseks neile, kellel maafikate wastu *idiosünkrafia*-fundmus on. Need juhtumised on aga haruldased.

Waarmari ehk **wabarnas** (*Rubus idaeus*). Neid hästi lõhnawaid ja maitsewaid marju süüakse toorelt wõi meega ja suhkruga lisetehult, tarwitatakse ka kõiklugu saiade juurde. Waarmarja-lehtedest saab theed, mis lõhna poolest Hiina theed meelde tuletab.

Waarmarja-sahwti walmistatakse nõnda, et õige

käpsed marjad poti sees katki tambitakse ja käärida lastakse, siis wälja preslitakse ja see mahl kahewõrra suhkruga ära keedetakse; kui ta siirupi pakluseks jääb, siis pandakse ta soojalt pudelitesse. — Waarmarja-äädikat saadakse järgmisel wiisil: Wõta kahe liitri pigistatud waarmarjade kohta $\frac{1}{4}$ liitrit wiinaäädikat ja $\frac{1}{2}$ liitrit wett, presli see 24 tunni pärast wälja ja laste siis keema ajada. Pärast jahtumist wala selge wedelik pikkamisi ära, wõta $\frac{1}{2}$ liitrit wiinaäädikat ja $\frac{1}{2}$ k. suhkrut ja keeda need ükslugu wahtu wõttes ära. Pärast jahtumist tuleb see alalhoidmiseks pudelitesse panna.

Waarmarja-sahwtiga segatud wein on wäga hea, nimelt wanematele inimestele. Waarmarja-sahwt kui ka waarmarja-äädikas mõjuwad hästi kõigi ägedate haiguste puhul, nagu sarlak, leetrid, kõhutõbi, nimelt kui nad suwel juhtuwad, — pikalise palawiku ja kidunemise puhul. — Waarmarja lehtede thee on hea laste kõhuwalu wastu, niifama rikksolewa kuupuhastuse ja rohke werejooku puhul. — Waarmarja ja põldmarja lehtede keedis wärwib juuksed mustemaks, kui selle weega mõnda korda on juukseid pestud.

Mustikas (*Vaccinium myrtillus*). See wõrdlemisi odaw ja looduse poolt rohkestes jagatud marjawili on lõbusaks ja terweks toidu- ja maiuseaineks, mida toorelt, supina ja moolina wõib süüa. Marjades leiduwate hapete pärast on mustikad wäga head ajutise kõhunõrkuse ja seedimise rikksoleku puhul. — Marjades leidub sinililla wärwiollust, limasuhkrut, õunahapet, sidronihapet ja pargiollust. Need ained tähendawad suurt arstlikult parandusejõudu, ja tõe poolest on see taim rohuandjate seas esimeses reas. Arstiline põhjusemõju seisab tema kokkutõmbawates omadustes, ja need tulewad jälle pargiollusest, mida kõigis taimes ofades leidub.

Rahwa seas on mustikas oma heade omaduste pärast ammu armastatud, kuna uuemal ajal arstidki temast ikka rohkem lugu pidama hakkawad.

Juba wanast ajast laati tarwitab rahwas kuivatatud marju, wee wõi piima sees keedetud, kõhu lahtioleku wastu, mis soole mukslite nõrkusest wõi soole paistetest tuleb. Nii annab näituseks Dr. R. Weil järgmise juhatus: „Kõhu lahtioleku-haiguste

wastu on meil kuiwatatud mustikates kindel ja kahjuta abinõu. Need keedetakse suhkru ja punase weiniga pudruks ja wõetakse sellest 3—4 korda theelulika, täis lisse. Ka mustikathee on kasulik. Kui seda iga päew juua, siis on see kolera ja kõhutõwe külgehakkamise aegadel ärahoidmise abinõuks.“ — Seefama asjatundja näeb mustikates peabiniõu wägu kardetud suhkru-kufetõwe (Diabetes mellitus) wastu ja laskis selleks otstarbeks pilli walmistada, mis nime all „Pilulae myrtilli Jasper“ müügil on.

Kuuleme selle kohta weel asjatundjaid arstifi. Nende marjade austajaks on ka professor Winternitz. Tema kiidab (kõõgilt tulnud rohuks nimetades) mustikakeedist abinõuna keele-ilanaha haigeksjäämise ja mitmeluguste nahahäiguste, nagu märja ja sügelewa nahakoi, wastu; wiimase wastu tuleks mustikaid ekstraktina tarwitada.

Niifama peab Dr. med. M. Vogel, eelnimetatud arstidega ühel meelel olles, mustikatest palju lugu ja annab mustikakeediste ning mustikalaaduste kohta järgmise ülewaate:

„Terwe hulga suu-ilanaha haiguste wastu, iseäranis kui selle peale walged kõwad tipud kaswawad, on mustikad aidanud, mida aga tarbekorral kuude kaupa peab tarwitatama. Igal juhtumisel kaotawad mustikad keele- ja suu-ilanaha kortstud ja praod wäga ruttu ja panewad wigastused paranema. Ka muud paistetused ja põletikufünnitused suus ja kurgus kaotawad mustikad õige lühikese ajaga ära. Sihtfaks suupesu-weeks suust tulewa halwa haifu kaotamiseks on Winternitzi seletuse järele mustikakeedis wäga mõjuw — ning sedasama karwa Kalium hypermanganum'i sulatikust tuleb ta paremaks pidada. Selleks on külmalt walmistatud marjawihe; wefi lastakse 24 tundi marjade peal seista ja kurnatakse siis punakas wedelik ära. Ilanaha päris haigeksjäämise puhul on prof. Winternitzi seletuse järel tarwis 500 grammi mustikaid 1 liitri weega 500—600 grammi raskufeni keeta. Seda keedist tuleb soojal ajal külmalt hoida ja on kõige parem igal teisel wõi kolmandamal päewal wärskelt walmistada. — Kange mustikafupp wõi ka kuiwatatud mustikate sõõmine on

lastele kõige paremaks abinõuks, millega kõhu-lahtiolekut wõib waigistada. Nii on ka palawal ajal ning kolera kartufe puhul *mustikawiina* maitmine sõõgi juures soowitaw, palju kiidetud weini asemel. Teatawaste walmistatakle nüüd mustikawiina nii hästi, et tal peaaegu punase weini maik tuleb. Wõõrastele, kes palawal ajal reilwad, peab iseäranis mustikawiina soowitatama ning neile, kes alkoholiseid jooki ei tarwita, *mustikalimonadi essentfi* wee hulgas. Kui wanal ajal punaseft weinist kolera ajal head mõju arwafi määgatawat, siis wõis see ainult mustikateft, leedrist wõi wärwilistest wiinamarjadest tulla, mida lahjematele weinidele käimise ajal hariliselt hulka pandakse. Mustika terwisline wäärtus on ka suu- relt ofalt wärwiolluses, mis igale poole sisse tungib, peale muu ka hammaste sisse. Rakukesed, mis haiguslifest muudetud on ja taimete sõõdikud, mis seda wärwi külge wõtawad, tehtakse sellega kahjutumaks.“

Siin juhime weel tähelepanekut selle kafu ja terwisejõu peale, mida wärskelt keedetud mustikamoos seedimiseorganide kohta nende haiguste puhul awaldab; need on iseäranis katarr ja seedimisenõrkus ehk düspepsia. Isegi ajutine ummikus kaob wahest mustika wärwihappe mõjul ära, ehk küll mustikal muidu kõhtu-kõwakstegewad omadused on.

Nõnda on meil mustikas jällegi tubli rahwalik rohi ole- mas, mis uuemal ajal teaduse sülle ja aptegi rohtude hulka on wõtetud.

Sõstar (*Ribes rubrum*). Punastel sõstratel on rohkeste tai- mehappeid (õunahapet, sidronihapet), nad maitsewad hapukalt hästi ja awaldawad mao peale head mõju, iseäranis seedimisejõue- tuse puhul. Neid süüakse toorelt kui ka sisetehult ning nen- dest walmistatakle head marjawiina.

Lillakas (*Vaccinium vitis idaea*), ka lihmuka- ja kiwi- mari nimetatud. Neid marju leidub meie maal wähe, aga nende keedist tuntakse siiski igal pool, mida heaks maiuseai- neks arwatakse. Wähe tuntakse aga lillaka terwislõhi owaduli, mis alles kõige uuemal ajal on awalikuks tulnud. Lillaka sõõ- mine annab head ifu. Marja sees on palju hapet.

Dr. Büchner on lillakamarja üle terwe raamatu kirju-

tanud. Tema loowitab lillakaföömift niifugustele inimestele, kelle ihu ilmamuutust ei kannata, ning põie ja kufeorganide hädade wastu. Ka külmatõwe ja kõhutõwe puhul on temast abi märgatud, nimelt kaitserohuna. — Keegi Amerika arst teatab, et lillakamarjad wä h j a t õ w e on parandanud. Tema oli katkipigistatud marjafi rätiku sees haige koha peal pidanud ja seda hauet kolm korda päewas wahetanud. See oleks lihtne ja kahjuta abinõu, mis wäärt on lähemalt järele proowida.

Mägede oftas kaswanud lillakal on suurem terwisline mõju, peaasjalikult j o o k s w a wastu. Mitte ainult marjadel, mida keedisena kauem wõib alal hoida ja häda wähendamiseks ning äraajamiseks tarwitada, ei ole palju terwisliift wäge, waid palju rohkem on seda taimes eneses, lehtedes, warres ja juurtes, mis tulife weega leotatult head terwisliift jooki annawad. Seda theed joodagu iga tunni wõi kahe pärafft pool tassi, ning seda tehtagu kauemat aega edasi ka siis, kui walu ja haigusemärgid juba kadunud on. Edasirawitsemine hoiab siis haiguse tagasituleku eelt, mis nende hädade juures, fagedaste õige wähefe külmetamise pärafft, juhtub.

Wäljamaal walmistatakse lillakamarjadest maifewat, terwisliift wiina, nõndanimetatud „kiwiwett — Steinwaffer.“

Lillakakeedise isuärataw mõju tuleb peaasjalikult temas leiduwast s i d r o n i h a p p e f t, ja sellepärafft on nimetatud keedis kõhuhaigetele ja nõrga seedimisega isikutele hea. Lillakal on hapetelisalduse poolest mustikaga suur sarnadus.

Keegi p a e l u s i - r o h u n a tarwitatakse lillakaid. Pool tassi täit fõugatud kõrwiffaleemneid poole tassi lillakatega segatud süüakse wara hommikul tühja kõhuga tunni aja jooksul ära. Asjaolude nõuetel wõib ka piimaga klistiri lasta, mis elukat edasi ahwatleb. Aga see rawitus ei lähe alati kohe õnneks. Siis wõib seda uueste alles mõne aja pärafft, kui keha on kolinud, jälle ette wõtta. E l r a w i t s u s: Mitu päewa peab pärasoole tegewust weeklistiriga korraldatama ja elukat puuja aiawilja-föömifega näljutatama.

Wiinamari (*Vitis vinifera*). Mis wõib kenamat olla kui lopsakalt kaswaw wiinakobar? Päikefekiirte fotokeemialised

jõud on siin maa materialiste ollustega, nimelt suhkruainetega, uueks kehaks ühinenud, et rohke wee sisaldusega karastawalt ja kosutawalt, nälga- ja janukustutawalt mõjuda. Lapsukene kui ka wana rauk maiflewad seda looduseannet ühesuguse löbu ja rõõmuga. Rohket wiinamarja-lõõmist peetakse rahwa seas terwise edendamiseks, ja seda täie õigusega. Korralikku wiinakobaratega arstimist määratakse arstide poolt mõnefuguste haiguste wastu; mitmed paigad, näitufeks Meran Tirolimaal, on oma wiinamarjade poolelt isäranis kuulsad. Wiinamarjadega arstimine sünnib harilikelt sügisel nende inimeste juures, kes kewadel looduse ärkamise puhul oma were puhastamise eest hoolt ei kandnud, et neile enne talwet weel kosutust anda ja hooletust parandada.

Küpfete wiinamarjade mahlas leidub kobarasuhkrut, wiinaküwi-hapet, õunahapet, sidronihapet, pisut kleepi ja eeteriõli toores olekus, aga ka wähele suhkru juures pargihapet ja sapp-õuna-hapet. Siniste marjade koorte sees on weel leherohelift, kõwa waiku, taimewaha, sinililla wärwiollust ühes pruuni pargihappega, mis raua mõjul rohelifeks läheb, gummi jne. Marja tuumedes leidub weel üht raswast õli.

Wärsked wiinamarjad mõjuwad taimehapete sisaldamise pärast erutawalt mao, küfete ja pärafoole peale ning on suhkrusisalduse pärast toitwad. Sellepärast tarwitatakse wiinamarju palju mao-, koplu- ja pärafoole-häädade puhul.

Wääned sisaldawad wiina- ja õunahapet ja mõjuwad sellepärast werdpuhastawalt, kuff- ja higiajawalt. Wäänete keedis on hea jookswarohi.

Kobarate suhkru sisaldus läheb kaswupaiga soojusega suuremaks, aga ka harimisel on marjafortide kohta suur mõju. Mida madalamal kobar maa peal ripub, seda rohkem koguneb suhkrut, ja mida kõrgemal ta kaswab, seda suurem on happe hulk. Mida päikesepaistelitem seisukoht, mida rohkem sügisel päikene paistab, seda rohkem on suhkrusisaldust, seda parem kõik wiin. Kui hape on enamuses, siis mõjuwad wiinamarjad kõhtu-lahtitegewalt, kui suhkurt rohkem, toitwalt, kui pargihapet wõrdlemisi rohkest on, siis kõhtu kinni panewalt. Suhkru-

rohketel wiinamarjadel on ka haifuolluft, mis marjade forti määrab, enam kui hapudel.

Suurt mõju ollustewaheldamise peale wiinamarjadega rawitsemisel awaldab ka rohke weehulk, mis wiinamarjadega organismusesse jõuab. See wesi loputab lihakudesti wahetulel järele jäänud ollustejätistest ja aurab kergeste ära, sest et wiinamarja-rawitus hariliftel sel ajal ette wõetakse, kus õhk ähtlaiftel kuwo on.

Wiinamarja-rawitsemise fisioloogialift mõju tuleb nõnda ette kujutada: Kui päewas 3 kilgr. wiinamarju süüakse, siis on wähemalt 14 grammi hapet sisse wõetud. Need happed mõjuwad erutawalt ja sulatawalt ilanahkade peale, edendawad nõnda röga- ja kõhu-wäljaheidet. Kufi läheb wäikeste osadena alkalifeks ja eraldab nõnda üleliigsed happed ära, milledest luujookswa tuleb. Sellepärast on wiinamarjadega rawitsemine soowitataw ka kiwitõwe ja jookswa puhul, ülepea niifuguste haiguste äraajamiseks, millel kusehappe kinnijäämine põhjuseks on. Taimehapped muutuwad weres süsihapudeks alkalideks, ja need suudawad kiwistufi ära sulatada. (Põiekatarri, põiekiwi ja weetõwe puhul erutawad wiinamarjad neerude tegewuift oma sidronihappega, niifama kui sidronitega rawitsemisel.) Kuna wiinamarjade suhkur ennalt keha-munawalge asemel ära lahutab, sellega jääb kehasse munawalget ja raswa tagawaraks. Nii mõjuwad wiinamarjad ka toitwalt.

Tarwiline on wiinamarjadega arstimine ifeeneleift mõistetawalt järgmiste haiguste puhul: ummuksesse jäämine, raskused all kehas, maksa-hädad, hämorrhoidid,*) sooneummukfus, kõhufõbi ja kõhu lahtiolek; **) siis weel läkatufekõha, bronchialkatarr, kopsukatarri, ***) asthma, kopsutuberkulose. Wiimase puhul on

*) Hämorrhoidi wastu wõib wiinamarja-rawitufult arstimifeks lugeda, mille kordaminek kindlam on kui terwifeweel-käämine, kuna ta rohtude sifewõtmifelt kaugelt parem on. (Schirmer.)

**) Wäga tähtjas on wiinamarja mahla mõjumine kõhu lahtioleku puhul. Selle ja muude altkeha-hädade wastu oli teda juba Plinius mõjuwaks rohuks pidanud.

***) Wananenud katarride ja hingamise organide ilajookfu wastu on wiinamarjadega rawitsemine igal tingimisel kafulik, ifeäranis aga siis, kui need hädad hämorrhoidiliftel põhjufel on tulnud. (Schirmer.)

magusad marjad oma suurema toiduäärtuse pärast soovitawamad. — Ka näärmetõwe ja were lahtumise puhul on wiinamarja-rawitus kasulik.

Marjade koored ja väljaimetud jätised tulewad aga välja sülitada, sest et nad rawitsemisel nõutud rohke marjalõõmise mõjul seedimiseorganidele koormaks oleksiwad ning pärafoolt waewaksiwad ja äritaksiwad. Ka ei ole soowitaw marju wärskest puu otsast lõõmiseks wõtta, sest et nad nimelt hommikuses niiskuses külmad on. Kõige parem on, kui wiinamarjad paar päewa seisnud ja sellega lõpuliselt küpsiks saanud on.

Kui hammaste sisse isääraline tuim tunne jääb, mis taimehapetest tuleb, siis tuleb natukene leiwakoorukest närida.

Wiinamarja-rawitsemise wastaseks seisukorraks on aga *were waeelus*, *) sest et siin weri weel wedelemaks läheks. Ka raskejalgsed, imetajad ning kuupuhastuse läbitegijad ei pea endid wiinamarjadega rawitsema.

Misfugust toitu peab wiinamarjadega rawitsemise ajal lõõdama? Selle kohta on rawitsemise eesmärk mõõduandew, kas toitumise kofutust suurendada või vähendada tahetakse. Elimesel puhul tuleb soowitada magusaid wiinamarju ja palju lahja liha, teisel puhul hapusi marju ja wähe liha. — Täitka kõrwale jätta tulewad niifugused ained, mis kõhule kudagi wiisi raskuseks on, näit. kõwad, tihedad ja toored toidud (sealiha, juust, raske küpsised, raswased jahutoidud, must leib). — *Wee tarwitamist* on waja vähendada, aga pisut weini wõtta on lubatud. Piima wõtmine marjade peale või warsti marjalõõmise järele ei kõlba mitte. Väljas liikumine edendab märksa seedimist.

15. Mesi, suur arstirohi.

Mesi on õitsewa taimeilma peenikene, lõhnaw ekstrakt, mida wirgad ja wälimate melilased on kogunud. Ehk küll ka muud putukad wõiwad mett walmistada, kõneleme meie siin

*) *Pircheri* teatel aga olla wiinamarjadega rawitsemise rohkete rauaainete pärast nõrkadele neiudele kaswamise eas wäga mõnus ja *Tscharner Clarensis* nägi wiinamarjadega rawitsemise üleüldiselt nõrkadele inimestele hea olewat, isäranis närwiliselt erutatud meeleoluga isikutele.

ometi ainult mesilaste meest. Ühtlasi on meile loodus siin ühe füsioloogilise ülesande ette seadnud, kuna ta ühe oma kallimatest saadustest looma kehas lasseb läbi töötada ja keemialiselt ümber muuta. Näituseks ütleb kuulus Hollandi arst van Helmont mee üle wäga õieti: „Mesi sisaldab enefes kõige paremat lillede mahlast.“ — Mesi on kallis looduseanne, mis oma wõrdlemata heade omadustega inimestele toidu- ja rohuainet ühtlasi pakub ja mida loomariigi kõige imelikum elajas, suur kunstnik ja ehitaja, walmistab.

Mett on wäga mitmet karwa, ja see karw tuleb mõnefugustest taimedest, milledest mesi on korjatud, ja paigast, kus mesipuu seisab (mägi, org, põld, aas). Mee põhjuswärw käib wesihallist kollaseni ja sellest edasi kuni tume pruunini; need kolm wärwi annawad meeale aluskarwad.

Tähtsamad mee sortid wäartuse ja wärwi järele on: walge härjapea mesi (walge), akatiamesi (wesihall), raplimesi (walkjas hall), pärnameesi (kollakas roheline), tatrameesi (pruun), kanarpikumesi (tume pruun). Päewarooši-mesi on üsna must. Kanarpikumesi, mida meie maal iseäranis palju saab, ei ole nii magus kui muudest taimetest korjatud meesordid. Suurtes määras korjawad mesilased wahelt sitket, kibekat, tumedakarwalist mett, mida nad okaspuude kädidest wõtawad.

Keemialiselt lahutades seisab mesi koos wiljaluhkruust, wiinamarja-luhkruust, kõrkjaluhkruust, weest, raswast, munawalgest, eetriõlidest (mis head lõhna annawad), sipelgahappest (mis kõige pealt mett alal hoida aitab), mesilaste sülest ja mõnedest muudest olustest. Looduses leiduwad lillemahlad ei ole weel kaugeltki mesi ise, waid need on alles algusaineteks, milledest mesilased mett teewad.

Õiget lillemett wõib kergeste ära tunda nõndanimetatud meelillest ehk kujust, wäljanägemisest (meepaiste), siis weel maigust ja lõhnast. Kõige paremaks mee ehtsuse-tundemärgiks on aga ikka tema kristalliserimine. Iga wõltsimata mesi läheb lähema wõi pikema aja pärast teraliseks, kristallideks, mis mõnel sortil peenemad, mõnel jämedamad on. Kuumaks tehes läheb see mee omadus wähemaks ja kaob mitmekordse loendamisega hoopis ära.

Alalhoidmifeks on kõige parem kuiw ja wilu koht, kus kristalliserimine kõige rutemine korda läheb. Et mesi õhuga kokku puutudes hapuks ei läheks, tuleb mee anum (klaasist, plekist, sawist wõi portselanist riist) õhukindlalt hinni panna (niiske pergamendipaberiga wõi wahale kaanega).

Eht lillemesi on wäga sünnis toit, millel kõige pifemadki osad tõsist toiduainet sisaldawad, nõnda et tema terwena, ilma soolikatesse midagi maha jätmata, weresse läheb ja wee kombel ära lahutatakse. Sellel wiisil saadetakse inimese organismusesse wäikeste koguna palju toiduollust walmistõttatud korras. Kui siis lullika täis mett on ära lõõdud, on ka werese lullika täis toiduollust juurde antud. Seda näitab kõige selgemalt mesilane ise oma kehaga, kes talwel wähemalt kuus kuud meest elab, ilma et ta midagi wäljaheidet teeks. Mesi ei jäta nõnda soolikaste mingit jätitist. Suhkurt wõib waewalt mee asemel tarwitada; ehk mees küll palju suhkurt leidub, fiiski on ta oluliselt hoopis teine aine.

Juba wanad haritud rahwad on seda mee kõrget omadust täieste tundnud, sest niihästi rikka kui ka waele laua pealt oli teda alati leida. Ka meie eliwanemad armastaliwad mett ning tegiwad temast odrakeedisega segatud maitsewat jooki — mõdu.

Meie maitseme mett kõige armsamine toorelt, i. o. leiwa wõi laia peale määratult kohwi kõrwas, ja siin ei peaks keegi temaga kokkuhoidlik olema, waid põhjusemõtteks pidama: mida enam, seda parem! Meie perenaiste majatalituses on mesi tähtjas asi, ja teda tarwitatakse õige mitmekülgselt. Temaga tehtakse toituli magusamaks ja puuwiljasi paremaks, temast walmistatakse meekooki ja laiali, tehtakse ka mesijooki. Uuemal ajal on meest wiinagi tegema hakatud. Oma toitwa wäärtuse pärast on mesi wäga heaks rahwa toitmiselaineks.

Mee füsioloogiline wäärtus põhjeneb kõige esmalt selle peal, et mesi suurel mõõdul soojust sünnitab. Kuna nüüd mesi soojult tekitab, siis mõjub ta keha peale elustawalt ja noorendawalt, erutab organisi suuremale tegewusele ja wõib nii haigusest toibuwale inimesele wõimalikult ruttu endist kehajõudu ja eluwärskust tagasi tuua, wanale inimesele sündiaaks karastuse- ja kosutuseaineks olla. Niisamuti saadab mesi nõrkadele,

haiglastele ja werewaestele lastele kagu, nendele jõudu andes ja keha wäljaarenemist edendades. Palju haigeid lõpeb suure nõrkuse kätte ära, kelledele küllalt ruttu ei jõutud kaduma läinud jõudu kehasse tagasi muretseda. Sellel puhul wõib nüüd mett tarwitada.

Sellega oleme nüüd juba mee arstliku omadusi, mee terwise jõudu puudutanud. Mitte ainult üleüldine hea mõju inimese terve organismuse peale, ühtlasi ka jõuetuse ärakaotamiseks, ei tule siin kõne alla, waid palju enam mee eri parandumõjud, mida ta seedimiseriistade ja hingamise organide peale awaldab. Wana rahwa arstid kiitsiwad, et mesi nii mitut haigust parandab, kui mitmest lillest ja rohust ta on korjatud, ja see ei olegi wõlts arwamine. Meie esitab meile rohket segu eetrilistest ja lõhnalistest taimemahladest, nagu seda mineraliallikad ja terwisekaewud maa seest eluta ainetest wälja toowad. Mee terwisline mõju põhjeneb kõige rohkem limasulatawate omaduste peal, ning sellel põhjal tahame nüüd tema üksikuid mõjumisi lähemalt tähele panna.

Suust kuni keha lõpuni awaldab mesi head mõju, kus leiduwad limakogud ära sulawad, katarrid ja põletikud alanewad (nagu õliga määrides) ja paranemine igal pool algab. Seedimise tege wus läheb suuremaks, sest et nõrgalt ja jõuetumalt kõhult ainult wähest tege wust wõib nõuda. (Aga wai kida ei wõi siin sellest ometi, et mõned kõhuhaiged mett ja muid magulaid aineid sugugi ei kannata!) Rohkemalt süües teeb mesi kõhu lahti, on sellega kõige loomulikum ja kahjutam kõhu lahtitegemise aine. Meesõõmise tagajärjel on sagedaste isegi wifad kõhuwalud ja seedimisetakistused ära kadunud, mida aastate kaupa rohtudega asjata arstiti.

Niisamuti mõjub mesi hingamiseorganide peale koha ja katarride puhul, ka kõrisõlme-, bronchia- ja kopsukatarri juures mitmel korral üsna imeks pandawalt, nii näituseks, kui ilmade wahetuse puhul kewadel wõi sügisel rinnaorganid on haigeks jäänud. Mõned arstid arwawad koguni, et mesi ka raskeid kopsuhaigusi, isegi kopsutiifikuust, suudab ära hoida ja elimestest seisukorral mitte pa-

hemaks muutuda. — Et meli uuemate arstiteadlaste uurimise järel kõigi seenetuste vastu mõjub ja olemas olevad seenetused ära hävitab, siis võib mett tarvitada hoiu-abinõuks ja ka arstimiserohuks imemate laste suukõõksna ja difteritise vastu. Selle juures ei ole kahtlust, et meel bakteriasustuseid omadusi on, ja see tuleb peaaegajalikult lipelgahappelt.

Ka närwlise oleku, meie aja haiguse vastu on rahwas oma käega arstimisel mett tarvitama hakanud, ning korralise ja rohke maitsemise puhul olla häid tagajärgesi märganud.

Mett võib paranduse-eesmärgiga ainult tema alguslifel kujul maitfeda (wärske kärjemeega ei wõi seedimiseorganidele tülikat waha mitte ühtlasi alla neelata) wõi sooja piima wõi pärnadietiga segatult juua. Wõib peaaegu ütelda, et niifugufes segijoogis ja tema soojuse mõju all mee omadused rutemine ja paremine nähtawale tulewad kui muidu. See maktab iseäranis kangete ja ajutiste hingamiseorganidekatarride kohta. Sellepärast tuleb meeles pidada, et kui piinawa kõha puhul kiireste tahtakse kurgurõga lahti teha, mett natukene peab söendama.

Selterswefi meega on wäga kohane jook hädale äraolemise vastu. Hea puhas meli sulatatakse tulise wee sees ära ja pandakse pudelisse, millele kork tuleb peale lüüa, nii pea kui wedelik on külmaks läinud. See segadis feilab aga ainult mõne päewa hea, mispärast mitte paljut ei wõi walmis keeta. Tarwituse puhul walatakse seda klaasi sisse ja segatakse selterswett sinna hulka.

Meli rõikaga. Külmetusekõha vastu, kui kõrifõlmes kangeste kõdistab, on see segadis mitmel korral pehmendawalt ja parandawalt mõjunud. Tõugatud määrdõigast tuleb weega pooleks segada ja sellest iga kahe wõi kolme tunni järel üks theelufika täis sisse wõtta. Siin näeme kaht wastandit, pehme karedaga ühte pandud olewat!

Ka pealtmärimise-rohuna ei ole meli tähele panemata jäänud. Salweikeedifega segatult on meli kurguloputuse-weeks kinnijäänud rõga sulatamise tarwis suulaes ja kurgus. — Jahuga tainaks tehtult olla meli heaks plaalfriks, mis kõikfugu paifeid rutem lahti kifub ja paranema

paneb. Nii loeme rahwalikkude arstimiferohtude raamatus. — Mee wett tarwitawad naisterahwad pesuweena, kui nahk puhtaks ei lähe, ning üleüldse ilufama nõowärwi saamiseks.

Meie ei wõi siin üht arwamist awaldamata jätta, et mee parandaw jõud iseäralikult sipelgahappeft (*Acidum formicarum*) tuleb, nimelt bakterialiste haiguste wastu, nagu kopfufiifikus ja suukäsn on. Asjalugu, et seda hapet inimese kehas kõigis organides ja lihakudedes ette tuleb, fundis arsti Dr. med. E. Krulli arwama, et see inimese keha majanduses tähtsat osa etendab ja tema puudumine wõi wähenemine mõneluguseid haigusi toob. Sadandete kaffetega haigete juures leidis ta selle arwamise põhjendatud olewat ja wõis wiimaks tähtsa leidusega ette astuda, et sipelgahape õige peeneks wõi wedelaks tehtult isegi niifuguseid haigusi parandada suudab, mille wastu arstide koolitarkus midagi teha ei suutnud, nagu kopfufuberkulose, neerupõletik ja iseäralikult wähhjatõbi. Sipelgahape mõjub sel wiisil, et ta organismuse wastupaneku-jõudu wõitluses haigusega suurendab ja tema endisele korrale seadmise jõudu erutab. Lähemat selle kohta leiawad need, keda asi huwitab, arstiteaduslistes ajakirjades, kus nimetatud arst oma leiduse kohta wiimastel aastatel lähemaid seletusi on andnud.

Meega on ka kihwtituli ette tulnud, mida juba kõige wanemateft aegadeft teatakse. Xenophon teatab, et 10,000 greeklast Trebisonde piiramise juures nõndanimetatud „mel ponticum“ söömise pärast hullustusesse sattuliwad; ka Plinius kõneleb ühest „mel virosum.“ Mee kihwti laadi üle ei ole midagi lähemat tuntud. Mee, nimelt metsmee kihwtiseid omadusi püütakse sellega seletada, et kihwtiste taimete õitest kihwti olluseid on hulka korjatud. Kihwtise mee söömise järele tuleb inimesel suur hirm, põõritus, kõhuwalu, oksendus, palandus. Siis järgnewad uimastus, nägemisefumestus, hullus, krambid, ja lõpuks pahe-mal juhtumisel surm. Niifugusel puhul on waja nii ruttu kui wõimalik oklenduse- ja kõhulahfitegemise-rohtu sisse anda.

Seda tähendalime siin aga ainult sellepärast, et asi igakülgselt oleks läbi räägitud. See aga ärgu kohutagu kedagi kalli looduseande tarwitamiselt ära.

16. Uba.

Mõnesugused aiawiljad, mida meie toiduks ja leiwakõrwaseks kasvatame, warjavad enestes ka tähelepanemise-wäärt terwisliift jõudu, mille kättesaamiseks aga sagedat ja korralist rawitsemist tarwis läheb. Üksainus kord roheliift salatiit süüa, ei tähenda weel salatiga arstimist.

Hariline aiawilja, iseäranis aga thee tema kaunadest, mõjub mõnesuguste weetõwede juures weel-äraajawalt, nii et parandamata weetõbiste juures wähemalt ikka kunfliit ja wähe aitaawat weel-äralaskmist tarwis ei tule. Dr. Ramin Preetis austab uba iseäranis rohuna ja juhib tähelepanekut roheliise oa pealt ärawalatud keeduwee wettajawa jõu peale. Kõpsed wõi peaaegu kõpsed aiaoad ühes kaunadega ja kui wõimalik 3 sentimeetri pikkuste warretükkidega, 2—3 pihutäit, keedetakse weega 3—4 tundi, nii et $\frac{3}{4}$ liitrit keedist jääb; seda leent wõib lihakeedifega maitswaks teha ja kõige päewa tarwitada. Kõige rutemine mõjub see leem weetõwe järele südame- ja neeruhaiguste juures. Ka suhkrutõwe, Diabetes mellitus, puhul olla see abinõu alati aidanud, tõendab seefama arst.

Suures faktakeelses arstiteaduslises leksikonis kirjutatakse foolatüügaste all oast: „Rahwalikkudest rohtudest on üks hästi mõjunud, suure oakaun. Seda ainet, mida suwel suurel hulgal leidub ja wäärtufeta asjana ärawisatakse, tuleb järgmiselt tarwitada: Igal hommikul ja õhtul tuleb foolatüügast oakauna sisemise walge küljega kümme minutit hõõruda. Muidugi tuleb iga kord uus wärske kaun wõtta; mõne aja pärast lähewad foolatüükad liha küljest lahti ja kukuwad ära. Seletus on üsna lihtne. Oa kauna sisemisel küljel on ollust, mis weel iwasse ei ole wälja läinud. Kas kaunast tehtur tinktur niisama hästi mõjub, ei ole lähemalt weel järele uuritud.“ Asjatundja poolt näeme liin lihtsa ja tähtsufeta aiawilja arstirohuks tunnistatud olewat, wõi uueste selleks kinnitatud, ja nimelt wiisa häda wastu, mille peale sagedaste käredate keemilised rohudki ei hakka.

Meeles tuleb weel pidada, et naisterahwad kuupuhastuse ajal uba arstirohuna tarwitada ei tohi.

Lihtsa oa (Phaseolus vulgaris), ka keppuba nimeta-

tud, imad lisaldawad palju tärklisejahu, lämmastikulist gummiollust, limafuhkrut, gallerthapet, kali- ja lubjasoola, ja on sellepärast tugewaks ja terweks toiduaineks.

17. Kaewukresis (Nasturtium).

Kaewukresil on teraw kibekas maik. Väljapressitud mahla tarwitatakse muude rohtude mahladega segatult kewadisteks rawitsemisteks. Kewadel tarwitatakse kaewukresil sidronimahlaga sisetehutl werdpuhastawaks salatiks. — Kopsuhaiguste puhul süüakse weebrurist maini hommikutel tühja kõhuga pihu täis kresilil ilma soola ja äädikata.

Põhjussmõjud on, üleüldiselt üteldes, werdpuhastawad ja wettajad.

Tema on wanaks põliseks rohuks wetõwewastu, mis neeruhädast tuleb, ja uuemal ajal kiidetakse kaewukresil tarwitamine ühes kaeratangu-leemega Brighti neeruhaiguse wastu aitawat. Väljapressitud mahl ajab sisse wõttes kusele, sulatab põiekiwi ja tapab kõhuuslii.

Pressitud mahla wõetakse iga päew kaks lusikatäit sooja weega sisse.

Raskejalgsed naised ei tohi teda tarwitada, wõi wõiwad feda wäga etteaatlikult teha.

Kreis on peale selle wäga hea werelakkumise, skorbuti, nahakoi ja limajooksu wastu; ta aitab ka ummikulust ära hoida.

18. Kõrwenõges.

Suur kõrwenõges (*Urtica dioica*) kaswab teede ja aedade ääres ning harimata kohtades. — Kõrwetus, mida ta naha peal sünnitab, tuleb sipelgahappeft.

Noortelt wõsudeft saab kewadel pinati sarnast toiduainet. — Kuivatatud kõrwenõgeste ja teelehtede thee on hea litke kõhu wastu juua. — Nõgese juur mõjub kuselahutuse eden- duseks. Wärsketest lehtedest pressitud wedelik on hea kusele- ajamise-rohi.

Ilma lehtedeta wartega peksetakse tuimenenud ehk ärasur- nud liikmeid, peale selle saab nendest hingeldusekõha wastu abi.

Wäike kõrwenõges ehk raudnõges (*Urtica urens*) on nendelamade mõjudega, mis suurgi, ofalt aga veel kangem.

Raudnõgeseft walmistatakse wiimase ajal juukseõli, mis juuste ärakatkemise wastu kiidetakse aitawat. Selleks wõetakse umbes 200 grammi peeneks lõigatud juuri, pandakse need 1 liitri wee ja $\frac{1}{2}$ liitri äädikaga tulele ja lastakse $\frac{1}{2}$ tundi aega keeda. Kurnatud wedelikuga pestakse õhtul enne magamaminekut pead. Ka peakõhema wastu soowitatakse äädikaga tehtud nõgesekeedist, millega üks kord päewas tuleb pead hõõruda. — Nõgeseftinktur sisewõtmiseks on Dr. Burjeti teades (Londonis) hea põrnarohi ning aitab ka luujookswa wastu. — *Urtica urens* tinktur, mida aptegiff wõib saada, on wäga hea rohi mesilase walusa nõelamise wastu ja tuleb sellepärast mesilasepidajatele soowitada. Tinkтури lihtsalt pistekoha peale wõida, kõige parem veel seda mitu korda teha, ei laskwat paistetust tõusta ja tegewat walu wähemaks. Illegi kõige õrnemates näokohtades, nagu nina ja silmalao peal, annab urtikatinkтури lapp suurt kergitust. Et silma juures mesilase piste rohkem walutab kui mujal, siis tuleb seal lappi iga 5 minuti järel uueste niisutada ja ka õõseks peale jätta. Selle juures on aga iseenelefft mõistetaw, et elimene määrimine kohe nõelamise järele peab sündima. Kõrwenõgeseftinkтури on igalt aptegiff saada. Seda wõib aga ka ise walmistada, kui nõgese peale wiinawaimu walatakse, mõni aeg päikele kões seista lastakse, siis ära kurnatakse ja hoolega korgi all hoitakse. — Ka tulehaawade peale on see aine hea wõida. Puhast linane lapp, mis nõgeseftinkтури sisse kastetud ja põlemisehaawa peale pandud, wähendab walu ja keelab rakkude tõusmist. Lappi peab aga aeg-ajalt wahetatama.

19. Till (*Anethum*).

Tilli seemnete mõjuks on, et nad tuult ajawad ja piima rohkendawad. Wiie grammi seemnete peale walatakse 100 grammi wett, mis kõhu puhutuse, imetajate piimapuuduse ja laste luksumise wastu aitab. Keedist tuleb sooja theena juua.

20. Kurk (*Cucumis sativus*).

Armsaks peetud aiawili, mis suurelt osalt weeft koos seisab, ei ole mitte ilma terwislike jõuta, mida rahwaauriawaim ammugi oma kasuks on tarwitanud.

Kurgi mett, wärskelt wälja preslitud, wõetakse lusikatäie kaupa, werekõhimise, kollatõwe ja tiislikuse wastu sisse; wiimase puhul wähendab ta kõdi. — Wäljaspidi peale wõides mõjub kurgiwedelik jahutawalt ja waluwähendawalt nahaohafuse puhul, selle parandamist edendades.

Samuti mõjub ka melon, mis kurgi sugulane on. — Wefimelonidest olla langetõwe ja kollatõwe puhul kergendust.

21. Kibuwitfa-marjad

on kibuwitfa (*Rosa canina*) wili. Nad puhastatakse karwas-
teft leemnetest puhtaks ja keedetakse siis leemeks. — Need
ajawad kusele, mõjuwad kiwitõwe tekkimise wastu.
Wiljast, ühes teradega katki tambitult, walmistatakse theed.

22. Maarja sõnajalg.

Maarja sõnajala lehti tarwitatakse konnafilma de wastu
(Dr. Weil). — Nendes leidub palju õunahaput lupja.

Wäljapreslitud mahl on jahutawaks aineks sisse wõtta ja
pealt wõida. Piimakoore hulgas määratakse temaga suukärnafi
ja muid mädanewaid kohte.

23. Porgandid (karotid).

Karotid raua peal puruks riimitud, on lastele heaks abi-
nõuks wäikeste uslikeste wastu, mis alalise kõdi te-
gemisega wäga tülitawaks wõiwad minna. Sagedaste anna-
wad need elukad tütarlastele käfikijmaluse alustamiseks põhjust.

24. Kүүslauk.

Seda isääralise haifuga maustuletaimet tarwitatakse ena-
maste lihaworsfide sisse panemiseks, et sellele muutmata haifu

anda. Leiwa kõrwas süüakse küüslauku ka toorelt, mis samuti terwisline toit on.

Juurte seest saadakse õli, mida küüslaugu-õliks hüütakse. Oma terawa eetriõli ollustega mõjub see taime erutawalt kõigi ilanahkade peale, äratab söögiiisu, edendab seedimist ja soole eraldusetööd. Ka on tal kuseleajamise ning kõhuusside surmamise omadused. — Küüslaugu-keedist tarwitatakse klistirilaskmiseks lastele wäikeste walgete usside wastu. Wõetakse 5—10 grammi ühe laskmise peale, mida kauemat aega õhtuti enne magamaminekut korratakse. Ka kõhuusside wastu on küüslauk klistirina ja piimaga keedetult sissewõtmiseks wäga hea. — Piimaga keedetud wäikefed küüslaugu tükid soojalt juues aitawad jookswalise kõhuwalu wastu,

Küüslauk on ka äraproowitud abinõuks hädalaamise wastu kehalisel waewanägemisel, nagu marsimise, rakkutuse, aerutuse, rattasõidu jne. puhul. Kui hispanlane mäe otta ronima hakkab, siis wõtab ta tüki saia, mis pakult hõõrutud küüslauguga üle on riputatud, suuruseks kaala. Ehk niisugune hommikusõök mõnele küll wastumeelt näib olewat, siiski kergendab ta suureste ronimisewaewa. — Niisamalugune mõju on ka paremamaigulisel nõndanimetatud ussi-küüslaugul (Dr. Weill).

Wanad hääled küüslaugu kohta:

Ed-Dimafchky: „Küüslauk parandab hambawalu, niisama kõhuwalu, mis puhutusest wõi ummukusest tuleb.“ Hindu Sind Hefchâr: „Tema on wäga hea unetõwe wastu; ta rohkendab sünnitusejõudu ja on nendele kasulik, kes ennat liiga on nõrgendanud. Aga hämmarrhoidi ja skrohwlite põdejatele ei kõlba ta mitte. Raskejalgetele ja imetajatele on ta kahjulik.“ Hindu Scharek: „Weega wõi piimaga keedetult on tal paifete lahtitegemisemõju.“ Rufus ütleb, et küüslauk silmadele kahjulik on, aga kõhuusside wastu aitab. Razès: „Küüslauk on niisugune rohi, mis kõige rohkem kõhu täis ajab. Naha peale riputades tõmbab ta selle punaseks.“ — Andalufialane Sofian soowitab küüslauku wanadele inimestele, kes kult kinni pidada ei suuda.

25. Krefs (Lepidium sativum).

Riakrefs mõjub werdpuhastawalt, seda tarwitatakse salatikis ja supiks. Kresfi wesi mõjub iseäraliselt kufelahutufe ja kõhuuside peale. Seda saadakse nii, et wäljapressitud mah-lale wett hulka walatakse. Kui peterilliwett sellele sekka walada, siis on ülemaltähendatud mõju weel suurem. Pealtmäärimiseks tarwitatakse seda mõneluguste nahahaiguste ja juuste äraatkemise wastu. Juba Dioskoridese ajal peeti kõrwetatud kresfiseemneid kuseleajamise ja skorbutiwastaseks rohuks. H o b e i c h soowitab kresli wäga neerude raswamineku wastu.

26. Kõrwits (Cucurbitas).

Kõrwitsa seemneid peetakse rahwa seas p a e l u s s i wäljaajamise rohuks, mida ka arstidki waheft tarwitawad. Kõrwitsa seemned, kui neid hommikul tühja kõhuga rohkemal arwul süüa, ajawad paelusli kõlplaste wälja. — Kui seemned weega uhmri lees peeneks tõugatakse, nii et piim järele jääb, siis saadakse rohtu altkeha-hädade ja palawiku wastu.

27. Kõõmnes (Carum).

Eihffa kõõmne (Carum carvi) iwali tarwitatakse palju maiustufena leiwa, juustu, leeme jne. juurde, ja katted on õpetanud, et nende iwade eetriõli (Oleum carvi) seedimisteden-dawalt ja tuultfännitawalt mõjub. Juba wanad greeklased ja roomlased tundiwad seda omadust. Seemnetes leiduwal eetriõlil on weel krambiwaigistufe-, rahustufe, ja limafulatufe-omadused, ja seda wõib 2—4 tilka kameli-, piparmündi-, melislathee tasli lisse walada, kui paha ja krampliift puhutust kõhuft ära kaotada tahetakse. Puhutufe äraajamise theed walmistatakse sel kombel, et supilusika täis kõõmneid $\frac{1}{2}$ liitri wee hulka pandakse. — Kõõmnes on terwiserohi, ütleb wanafõna, ja see on üsna õige.

28. Lehtsalat (Lactuca virosa).

Riafalaft on wäga palju sortifi olemas, peafalat, endi-wiafalat j. m.

Noori mahlaseid lehti süüakse liha juurde maiustusena, ja selleks on nad väga terwislised, iseäranis werewaestele ja kahwatuleföbistele, sest et neis lehtedes rauaoluseid leidub. — Wart wõib tükikesteks lõigata ja nagu sparglit süüa; see mõjub kergelt kustajawalt. — Weel on salat hea unepuuduse wastu.

29. Majoran (*Origanum majorana*).

Majoranithee edendab kufelahufult weetöbistel, kõhuföbistel ja kiwitöbistel. — Majoraniõli, 3—4 tilka lisse wõetud, on hea krampide, puhutuse ja rahude ülesajamise wastu. Peale määrides annab ta halwatutele suurt kergitult.

30. Meliss (*Melissa officinalis*).

Lehtede sees on eetriõli ja neid tarwitatakse kergelt erutama ja rahustama ainena, nagu melissawett, melissatheed, melissaõli, karmelitwaimu, ka wõetakse neid lehteli muude rohtude juurde wannituste hulka. Kramplise oksenduse wastu on mõned tilgad karmelitwaimu heaks abinõuks (Walter). See on kokku pandud melissalt, sidronikoorelt, koreandriift, muskatpähklalt, nelk-kaneelilt, mida wiljawiina sees leotatakse. See olla kramplise kõhuhäda ja peawalu wastu rohuks. — Melissawaimu (karmelitwaimu) 20—30 tilka lisse wõtta on erutuse- ja higistamaajamise rohuks (Dr. Pollack).

Meliss on Perliq keeli sõna ja tähendab sidronilõhna. Wana ajal tarwitati seda „südant ja meelt“ ülendawat rohtu palju, iseäranis närwilise südameklõppimise wastu. Ühe korraga anti lisse 10 drahma rohuligu, ka loowitati seda toorelt salafina süüa. Arablane El Ghafeky loowitab seda luupainaja wastu.

31. Mäerõigas (*Cochlearia armoracia*).

Wärskest hõrutud juurte sees on kibedat mahla, mis naha punetama paneb, sellepärast tarwitatakse mäerõigalt ka kõhukorralduse-rohuna sinepi asemel. Kõige mõjuwamaks osaks on weewliollusline õli, rõikaõli, mida juur peale waigu, suhkru, gummi, tärklise j. m. eneses lisaldab. Tõugatud mõerõika-juur

erutab nõrka kõhu-ilanahka, mõjub veel wõre kiudsoonte tegevuse ja kuseeralduse peale. Tõugatud rõigast wõib aga wõga wõhe korruga lise wõtta, sest et muidu kergeste puhutus tuleb.

Kui rõigast kaabitakse ja naha peale pandakse, siis mõjub see tugewamine kui linepiplaaster; teda tarwitatakse hea meeleaga jookswalise hambawalu ja kõhukrambi wastu. Wanaste tarwitas rahwas seda nii, et kaabitud rõikajuurt wiljamiina sees leotati ja sellega jookswalisi liikmeid hõõruti. Määrõigast 1 osa 4 osa wiinaga leotatud peetakse heaks rohuks weetõwe wastu, sest et seda tarwitades kuse eraldus rohkeneb. Luujookswa ja asthma puhul wõetakse õhtul 1 kohwilufika täis kaabitud määrõigast, mille mõju ammugi on ära proowitud. Ühel korral, kus jalahigi kinnijäämisest seljajookswa tuli, kadus see warsti ära, kui jala alla ja sääremarjade peale määrõigast pandi (Dr. Waller).

Mis pealemäärimise waigistawasse mõjusle puutub, siis olgu veel nimetatud, et see ka kange pea- ja hambawalu, põõrituse, minestuse, seljawalu ja kõrwakohina wastu makstab. Tõugatud rõigast wõitakse kämbli laiufelt linase riide peale ja pandakse siis jalaaluse, sääremarja wõi kukla peale (wiimasel puhul, kui häda peas on) ja hoitakse nii kaua, kuni kange kõrwetus algab.

Sisewõtmise kohta tuleb veel juurde lisada, et mõned kõhuhaiged sellepärast, et rõigas erutaw aine on, teda toitude juures mitte ei kannata; niisama tuleb teda neeru- ja põiehaigetele suure ettewaatusega anda.

Määrõigas meega segatult on heaks rahwalifeks rohuks, millel rutuline limasulatuselõud on, mida rinna- haiged ja kõik, kes ajutist katarri põewad, suure kaluga wõiwad tarwitada.

Määrõika sugulane on aiarõigas ehk lufikarohi (*Cochlearia officinalis*), mida salatina tarwitatakse. See on heaks rohuks skorbutifõwe wastu.

32. Nairis (*Daucus carota*).

Tuttaw punakas-kollane nairis oma õmariku kuju ja magusa maiguga on meil tähtfaks kõõgitaimeks ja teda tarwitatakse wõga mitmeidifelt.

Selle juurewilja lõõmine on hea hingeldusekõha põdejatele ning ka raskejalgsetele; aga ta suurendab ka sugulift fungi. — Lastel edendab ta kuseleminemist ja tapab kõhuusfii. — Presfitud ja keedetud wedelik on mõju poolest muude siirupite sarnane. Kui nairistest wedelikku presfitakse ja puhastatud suhkruga siirupiks keedetakse, saadakse head sulatavat ainet hingamiselorganide katarride vastu, iseäranis lastele. — Rinna-weetõwe ja weetõwelise jalapaistetule vastu wõetakse iga päew mõned korrad $\frac{1}{2}$ theelulika-täit pulbriks tõugatud nairiseemneid meega sisse. — Kollase nairi kaape lapid paifete peal on tuntud rahwalik rohi, mida ka põletiku, põletikuliste paifete, paistetunud ja mädanewate rindade peale panna soowitatakse.

Walged nairid on heaks rohuks närwierutule ja skorbuti vastu. Oma rohke suhkrulisalduse ja lõbula magusa maigu pärast on nad lugupeetud kõõgiwiljaks. Peenema rahwa juures on nairis põlatud. Aga waene inimene oskab temast seda rohkem lugu pidada ja teab, kui karastaw ja kolutaw ta on.

33. Pastinak (*Pastinaca sativa*).

Juuri süüakse juunikuu keskpäewilt kuni septembrini salatina ja keeduwiljana, mis kuseeraldamist rohkendab ja werdpuhastawalt mõjub.

34. Piparmünt (*Mentha piperita*).

Piparmünt kaswab mitmel maal ifegi meffas ja wainul, meil aga ainult aedades. Tema sisaldab eetriõli, wehwermentsiõli, millel heategew mõju on, ning ka natukene pargihapet. Münti tuleb juulikuul koguda, mil ta mõju kõige suurem on.

Piparmündi lehtede thee on ammugi tuntud rahwalikuks rohuks. Seda juuakse krampide, seedimiseewigade, iseäranis kõhu ja soolikate krampliste hädade, kramplise oksenduse, puhutuse ja emakaja-häda vastu. See erutab soonte tegewust, rahustab närwili ja edendab naha wäljaauramist, millest nimetatud terwislisel mõjud tulewadki. Thee waigistab kõhuwalu, edendab wäljaheite minekut ja kaotab puhutust.

P i p a r m ü n d i - k a k u d, suhkrust ja piparmündi-õlilt teh-

tud, sünnitavad kõhus lõbusat soojust ja on sellepärast head kõhu- ja seedimisenõrkuse puhul, kuna nad seedimist edendavad, aga nende liia ja sündmata ajalise tarvitamise eest tuleb hoiatada. Nimelt peab seda lastele, kes neid hea meelega sööwad, meelde tuletama.

Piparmündi-wesi, läbiajades saadud, kui seda lüfika täie kaupa võetakse, mõjub ajuti seedimisenõrkuse, kõhupuhutuse ja isegi jookswaliste palawikuhoogude vastu; teda lisatakse fagedaste arstide poolt määratud rohtude hulka.

Piparmündi-õli, õitsewast piparmündi-rohuist läbiajamine-teel saadud wesi, maitseb wärskiliselt kõrwetades, siis jahutawalt; temast walmistatakse likööri ja lisatakse teda ka wähefel mõõdul wannituserohtude hulka, kuhu teda ta elustawate ja erutawate omaduste pärast pandakse.

Piparmündi sugulane käharmünt (*Mentha crispa*) on terwisliste omaduste pärast weel parem ja seda kaswatati endistel aegadel palju.

35. Peterfil (*Petroselinum*).

Lihftat peterfili kaswatatakse aedades ja tarvitatakse teda salatina, supimaostusena jne.

Mõjuwam osa sellest taimest on eetriõli, peterfiliõli, mida tema ümmargustes wiirulistes ja rohekates leemneterades leidub. Põhjusline mõju on kuseleajaw, sellega neerude ja põie kohta sihitud; wiimase kohta on tal weel iseäraline tähendus, mida arstiteaduses tuntakse (kulemiseraskus põiekatarri puhul).

Peterfiliwett, mida leemnetest läbiajades saadakse, arwitatakse mõnel maal theelufika, isegi supilufika-täite kaupa kuseleajamise-rohuks weefõwe puhul, ka on ta tuntud nahailustuse-ainena: sage pelemine peterfiliweega kaotawat tedretähniisi ja nahaplekkisi. Pihu täis wärskeid roheliisi peterfiliisi pandakse õhtul wärske wee sisse, millega hommikul, kui rohud on wälja wifatud, pestakse. Kui seda pelemist mõni nädal korratakse, iseäranis suwe lõpul, siis kaowad tedretähnid ära ja ei tule teisel kewadel mitte tagasi, wõi kui tulewad, siis wäga wähe. Need pelemised on peale selle jahutawalt lõbusad.

Peterfiliõli tarwitatakse pead määrides peatäide kaotamiseks.

Peterfiliiseemned on lifandufeks juukleõlile, millega juuklekaswu edendatakse, juuste katkemist ära hoitakse. Sage-daste wahetatakse peterfil aga koerapeterfiliga (*Aethusa Cynapium*) ära, millel surmawaid tagajärgeli on olnud, sest see taime on wäga kihwifine. Tundemärgiks on tema finifewiiruline waris, kuna peterfili waris hiilgaw roheline on.

36. Rabarber (*Rheum*).

Rabarberi kaswatatakse aedades kõõgitaimena. Noori lehti ja wõsulfi süüakse kewadel salatina ja keeduwiljana. — Taimes leiduw eetriõli, rhabarberin, mõjub erutawalt seedimiseorganide ja tundliste weresoone-närwide peale. Wäikesel hulgal mõjub ta kofutawalt, rohkemal hulgal kõhtupuhastawalt.

„Rabarber läheb weresse“ enam kui ükski teine rohi ja mõjub tõe poolest werdpuhastawalt, sellega on ta hea jookswa wastu.

Tema sündfaid arstiawaid omadusi on rohuteaduses ju wananaste ära tuntud ja neist lugu peetud. Teda on arstid alati määranud ja rahwa seas on ta tuttawaks ja armsaks saanud. Rabarberi wõetakse mitmel kujul paljude hädade wastu abiks, sest et temast kudagi kahju ei tule. Aptekides müüdaw rabarberirohi on tema juurtest walmistatud ja tuuakse wäljamaalt. Siiski on Wenemaa rabarberi juured kõige paremad.

Puhast rabarberit saadakse kõige pealt pulbrinaõl; pulbril on helekollane, wahelt ka punakas karw. Peale selle walmistatakse kaht tinkturi, weliist rabarberitinkтури (*Tinctura rhei aquosa*) ja weinist rabarberitinkтури (*Tinctura rhei vinosa*). Wiimane on koos rabarberist, pomerantfiikoortest, kardamonist, suhkruft ja Scherry weinist, on sellega üsna segirohi. Segide mõjul on tal erutaw, seedimist edendaw wõim, soojufesünnituse pärast kõlbab aga kõhu lahtitegemise aineks. Ta on wägewaks rohuks isikutele, kellel seedimine nõrk, kellel kõht hõlbaste kinni jääb ja kellel kõht nõrkufe pärast wedelaks läheb. Sellest tuleb wõtta 3—4 korda päewos

20—30 tilka mingi muu wedeliku hulgas. Põhjusmõjaks on nõnda kõhukinnitus.

Wefine rabarberitinktur mõjub enam soole peale edasiwiimise-ainena, on sellepärast ummukfufe puhul abiks, puhastab ka makia; sellepärast on ta abiks maksapaistetufe, altkeha weretakistufe, hämmorrhoidide ja altkeha-nõrkufe juures. Wõtta wõib $\frac{1}{2}$ —1 theelufika-täit.

Wäga hea segi, milles kõik rabarberitinkturide mõjud ühendatud, on Tinct. Chin. comp. (2 oia) ja Tinct. rhei aquosa (1 oia).

Rabarberifiiirup on lasteke esimesel eluaastal heaks kõhalahtitegemise aineks. Iga päew 1 wõi 2 theelufika täit wõtta.

37. Salepijuur.

Seda tarwitatakse nagu kaeratangu- ja riifilimagi laste palawikuliste soolikakatarride wastu kõhtu kõwemaks tehes, ja nimelt wee, piima wõi lihakeedifega kokku keedetult (1 theelufika-täis salepijuurt 2—3 tassi wedeliku kohta.) Lahjemalt wõib seda soowi järel rohkemgi juua kauase kõhu-lahtioleku, näit. altkeha soojatõwe puhul (Dr. Pollack). — Isäraliselt salepiks nimetatud limaollus on wäga toidukas ja sellepärast ülemal nimetatud otstarbeks kohane tarwitada. Nõrkadele lastele, keda ilma emapiimata kaswatatakse, on salep kohaseks toiduaineks. — Haigufed, millede wastu teda tarwitatakse, on kehakuiwamine, kõhu-lahtiolek, kõhutõbi, kusetung, katarrid, kuuw kõha, hääle-äraolek ja isegi kopfütiifikus. Enne tarwitamist tuleb salepijuur pulbriks teha.

38. Oblikas (Oxalis acetosella).

Hapukalt maifewates lehtedes on oksalhapet. — Wärskest süües mõjuwad nad werdpuhastawalt, ja wõib neift ka salafit walmistada.

39. Murulauk.

Murulauk on kahtlemata wäga kalulik taim ja maniffus: „Istutage murulauku ja lõõge teda agaraste maostuleks!“ on

omalt kohalt õige. Teda võib mõnelugusel näol süüa: supi sees, salatina, võileivaga jne. Küüslaugu ja sibula lugulafena on ta väga würtfikas ja wõrdtoitew aine. Botanikaline sugunimi on tal ka paljalt lauk (*Allium*).

Murulauk liidab palju rauda, ja sellepärast on selle taime sömine soowitaw werewaestele, nõrgakondilistele ja halwa kõhuga iikutele.

40. Selleri (*Apium*).

Lihtsat sellerit (*Apium graveolens*), mis iseeneleest kraawides ja niisketes paikades kaswab, haritakse ka aedades kõõgi tarwiduseks. Juuri tarwitatakse maostuseks, noori kaswufi oblikate hulgas supiks.

Juur on würtfiline ja lõhnaw, mõjub kangeste neerude tegeuse peale, on sellega kufeleajaw, ja rahwa arwamise järele, mida senini pole ümber lükatud, erufawat ka sugulist fungi.

Weel on sellerist abi nähtud jookswa, närwliste ärituse ja seedimise rikkeseleku wastu.

Keegi wana arst tarwitas sellerit alati hea tagajärjega jookswa wastu. Selleri tuleb tükkideks lõigata ja wee sees pehmeks keeta, ning seda wõet liis haigele juua anda. Ka keedetakse sellerit wärske piima, jahu ja muskatipähkliga panni peal ja süüakse seda liis praetud leiba ja kartulitega.

41. Aspargel (*Asparagus officinalis*).

Noori wõfuli süüakse kewadel were puhastamiseks salatina. Maik on iseäraline magufakas. Asparglis leiduw ollus asparagin mõjub kangeste kufeeralduse peale, ja sellepärast tarwitatakse ka asparglit palju luujookswa ja weetõwe, kuferasuse ja kiwitõwe puhul. — Asparglit tarwitatakse ka nahahigistuse edendamiseks.

42. Spinat (*Spinacia oleracia*).

Spinatit kaswatatakse aedades ja süüakse kewadel kõrwõngeste, teelehtede ja oblikatega werepuhastuse otstarbeks. Te-

mas on palju rauda organilises ühenduses, mis kergeste seeditaw on ja kergeste keha wedelikkusesse läheb. — Spinatis on aga ka (professor Dr. Klempereri seletusel) palju okfalahapet ja sellepärast ei tohi teda need inimesed süüa, kellel hõlbaste okfalahapu kiwitõbi wõib tulla, mida sagedamine juhtub, kui rahwa seas teatakse.

Avicenna, kuulus *Arabia* arst, ütleb: Spinatil on oma oia toidurammu. Mõni kord ei jakfa kõht teda aga seedida. Niinõie elanikud lõõwad teda palju ja arwawad, et see hea olla rinnahaiguste wastu.

43. Tomatid.

Nende lõõmift soowitatakse makfatõbistele, nõrga ja rikkes olewa seedimifega isikutele.

44. Sibul (*Allium cepa*).

Lihtsat sibulat tarwitatakse meie juures palju toiduks ja maostufeks. Ta oli juba wanas Egiptuses ja juufide juures armastatud rahwatoiduks. Sõõgiks on sibul kaunis toidukas, sest et temas lämmastikku leidub; küpsetamise ja keetmise puhul läheb kaduwa õliga ühes ka kibedus kaduma. Sibulate lõõmine toorelt on siiski wõga äritaw nõrwidele ja seedimiforganide ilanahkadele, mida sellega kergeste wõib liialt äritada. Selle suure erutufega ajab sibul kõhus tuult, sunnib kusele ja rohkendab ilanahkade, tegewuift iseäranis rinnus. Äranõgemise järele on sibulad head pakfudele, tuimadele isikutele, kes suuremat ärituift kannatada suudawad, kuna lahjad, nõrgad ja äritatud kõhuga isikud teda hästi ei kannata. Wiimased peawad sibulalõõmifes effewaatlikud olema, wõie teda hoopis tarwitamata jätma.

Sibul on kibedam ja kangema haifuga kui küüslauk; need omadused tulwad temas leiduwaft eetriõliift. See õli on ka ollufeks, mis filmadest wee wälja kifub ja wiimaks naha punetama paneb. Rohke sibulalõõmine teeb hingeõhu halwahaifulifeks, niifama ka higistufe.

Sibulat tarwitatakse fislewõtmifeks ja pealepanemifeks mitmet moodi rohuna.

Sisfewõtmifeks: Wäljapresfitud sibulawett suhkruka wõetakse 15—45 grammi päewas weetõwe ja wananenud rinnakatarri wastu sisse. Köha, hingelduse, hääle-äraoleku, rinnakittikuse wastu wõetakse sibulamahla suhkruka wäikefel mõõdul, aga lagedaste, ja kõlbab see rohi niihästi täiskaswanutele kui ka lastele. Wanaks retseptiks katarriilise köha wastu on: Keedetakse 500 grammi kooritud ja pragulifeks lõigatud terweid sibulaid 1 liitri wee, 80 grammi mee ja 400 grammi melisafuhkruka pikkamisi 3—4 tundi, lastakse segi ära jahtuda, walatakse läbi peene sõela ja pandakse pudelisse, kus ta korgi all hoitakse. Seda sahwiti wõtab haige tarbe järele 4—6 sõõgilufika-täit päewas leigelt. — Wein ja sibulamahl sisse wõttes edendawad sünnitamist ja kuupuhastust. — Sibulatinktur (1 osa sibulat ja 4 osa wiljawiina), 10 tilga kaupa wõtta, on heaks abinõuks tuuletõwe ja kõhuwalu wastu.

Arablane El. Basry ütleb: Kõige paremad on sibulad äädikaga sissetehtult; nii on nad heaks kõhurohuks.

Razes on temaga ühes nõus, kuna ta toonitab, et äädikaga sissetehtud sibulad heaks ifuandmise-rohuks olla, aga ainult niifugused, mis kauemat aega on äädika lees seisnud. Keedetult wõi küpsetatult olla nad heaks kõhupehmeduse-rohuks.

Ibn M a s l u i h: Wee sees keedetud sibulate lõõmine edendab sünnitusejõudu. Toore, purustatud sibula nuusutamine teeb ifu ja ajab nohu ära.

Wäljaspidi tarwitatakse sibulat erutuseainena. Kange oksendamise puhul pandakse sibul kaenla alla, laste kuse kinnioleku puhul küpsetatud sibul kubemesse. Tuha sees küpsetatud sibulate hauded on head kaelapaisete ja katarriilise kaelahäda wastu. Et wõrepaistet lahtiminekul edendada, tehtakse tulise wee sees katki pigistatud sibulatest pudru ja pandakse haudena peale. Ka on sibul nuusutuserohuks minestuse ja hüsterialiste naiste krampide puhul. — Kui sibul soolaga konnaõilmade ja soolatuügaste peale seotakse, siis tulewat need ära. — Külmarakkudest katkiseid käli ja jalgü määritakse sibulakaapega. Walu andwat kohe järele ja rakud hakkawat paranema. — Lõhki lõigatud sibulad, mis toas on wälja pandud ja mida iga päew

uuendatakse, kifuwad haigufeidusi endi külge ja puhastawad nõnda õhku; haigete tubades on nad kohasteks paha õhu ja haifu häwitajateks.

Kui me oma kirjeldust üle waatame, siis näeme, et mõne-
sugused kõõgitaimed kahel wiisil mõjuwad ja need mõjud aina
korduwad. Ühed suurendawad neerude tegewust ja aja w a d
kusele wõi edendawad ilanahkade tegewust, teised mõjuwad
werdpuhastawalt (näit. rabarber) ja werdpara-
n d a w a l t, wiimast rauafisalduse abil (Spinat, murulauk, salat).
Nimefatud rohud on sellega head iseäranis järgmiste haiguste
wastu: werewaesus ja werelahtumine, mitmet laadi wedelikkude
hukkaminek, jookswa ja luujookswa, altkeha were kinnijääk,
weetõbi ja kiwitõbi.

45. Mitmesugused taimed.

Anis. (Bibernelle. Pimpinella anisum.) Anisi seemned li-
saldawad eetritaalist õli (anisiõli), raswaõli, waiku, gummi,
limasuhkurt, õunahapet, rauahapetist. — Anisi tarwitatiwad
juba wanaaegsed arstid kollatõwe, ergunõrkuse, puhutuse, pistete,
sünnitulewalude jne. vastu. — Rahwaliku arstirohuna on anis
praegugi lugupeetud; teda tarwitatakse tuuletõwe, kõhu-kinni-
oleku, kõhu- ja soolikate-limatõwe kui ka kõhunõrkuse vastu.
Anisi seemnetest walmistatud wedelik, mida palawalt joodakse,
on hea rohi rinnahaiguse vastu. Laste puhutusehaiguse vastu
on anisiõeli rahwaliku koduse arstirohuna tuntud, kuna pee-
neksõõrutud anisi rahwa seas luksuimise vastu tarwitatakse.
Anisiõli on lauaõliga segatult kõige parem abinõu täide
wastu, selleks tuleb teda pähe pritsida; ka sügeliste
wastu wõib seda õli hea eduga tarwitada. Oleum Rosmarini
ja Oleum Anisi segu, mida sügelewale nahale peale õõrutagu,
surwab piffelukad ära.

Arnika, ernittarohi, ernitted. (Arnika. Arnica mon-
tana.) See on vastu waidlemata üks kõige tuttawamatest ja
rahwalikumatest rohtudest, mida igalpool ja kõigis rahwakihi-
des tuntakse. Tarwitatawad on rohu warred, tema õied ja juured,
kõige suurem mõjuvus peitub aga õites. Need liisaldawad: 1)
eetriõli; 2) kibedat ainet, mida Ladina keeles arnicin'iks ni-

metatakle; 3) waiku; 4) ühte kollaseks wärwimat ainet; 5) munawalget, lima ja gummi; 6) kampwerit. Iseäranis mõjuw on nende leaft arnicin, mis arnikataimele tema iseloomulised omadused annab.

Sisewõtetult mõjub arnika erkude ja mao ning soolikate ilanaha peale, iseäranis aga wereloonte-kawa, s. o. werejooksu ja wereloonte tegewuse rikisoleku peale.

Rahwale on aga peaaegu ainult wälispidine tarwitamine pealeõõrumise ja sidemete niisutamise kujul tuntud. Kõige kohasem on selleks arnikatilkasid tarwitada, mida igast aptegist wõib saada; neid peab aga weega tubliste lahjendama. Ühekordseks pealeõõrumiseks ehk sidemeniisutamiseks on 10 tilgast küllalt. Sagedaste tarwitatakle arnikat liig kangelt.

Kõigi terwerikkete puhul, mis sisemiste ehk wälimiste wigastuste tagajärjel on tõusnud, wõib arnikat hea eduga tarwitada. Niisugused on, näituseks, kukkumine, puskleda ehk lüüa saamine, haawad, hoobid, pigistused, wenitused ja nikastused kui ka nende tagajärjed, nagu: halwatused ja peaaju werest-tähjenemise tagajärjed, were kadumise sisemistest ja wälimistest elunditest; igasugused werekaotused, mis wigastustele (terariista wõi püsiga haawamisele, löögile, haawa-arstiisele löikulele wõi hamba wäljatõmbamisele) järgnewad; siis weel emakoja werejooks, iseäranis peale sünnitamist, seljahalwatus põrutuse tagajärjel jne. H a a w a r o h u n a seisab lahjendatud arnika kõigist teistest taimeollusest wõrdlemata eespool, sest wäljawoolawa were drapsemiseks ei ole paremat abinõu kui arnikatilgad. Tuntud ja lugupeetud on weel kodus walmistatud arnikawedelik, mille walmistamiseks põletatud wiina arnikaõite peale walatakle; koduse arstirohuna on see õigusega lugupidamise-wäär. Halwastuste ja jookswahoogude puhul tarwitatakle teda siseõõrumiseks, kus juures teda sagedaste sipelgapiiritusega, terpentiniga, kampweriga jne. segatakle. — A r n i k a õ l i, mida arnikatilkadest ja oliwiõlilist walmistatakle, on hea abinõu juukste peast-äratulemise ja nende kaswamise kängujäämise wastu. Ka arnikawett, s. o. lahjendatud arnikatilkasid tarwitatakle ja loowitatakle pea paljaksmineamise wastu. Siin kohal ei taha meie tähendamata jätta, et mõned inimesed teistega wõrreldes

arnika mõju vastu väga tundlikud on ja et liig kangelt tarvitatud arnikawedelik paljas peanahas ägedat roosi- ehk heelingitaolist põletikku sünnitab. Veel pahem on lugu, kui lahuseid haavafid ravitsetes liig kangelt arnikat tarvitatakse.

Bertrami kummel. (Bertram wurz. *Anacyclus Pyrethrum*.) See taim kasvab Wahemere-mail ja sisaldab tumefinist eeterlist õli, kibedat ekstraktiivainet, vaiku ja gummi. Mõjub tugevaste äritavalt, vaigistab krampisid ja kinnitab ühtlasi jõudu. Teda tarvitatakse ergu- ja seedimisenõrkuse, kõhuturdumise ja raske ummistuse vastu. Wedelikku valmistatakse 150 gr. Bertrami kummeli juurtest ja 2 liitr. piiritusest, mis 6—8 päeva seista lastakse. Sisse võetakse ühe korraga 10—20—40 tilka. — Keelehalvatuse ja reumatilise hambavalu puhul näritakse Bertrami kummeli juurt. — Nõndanimetatud Peršia putukatepulber valmistatakse Bertrami kummeli juurtest. — Tüütavate kõhuusude vastu, mis iseäranis laste und väljakannatamata sügelemisega segavad ja millede vastu paljud abinõud ainult vähe ehk ajutiselt aitavad, on Bertrami kummeli juur kahjata, kuid kindlasti mõjuv abinõu. Dr. med. R. Weil kirjutab selle kohta järgmist: Theelufika-täis head putukatinkтури (*Pyrethrum rosenum*) segatakse 4—5 supilufika-täie lahja tärkliisulatifega ühte ja pritsitakse õhtul sisse, kuna pärasoolikas siis enne klis-tiri abil puhtaks tehtagu. Seda tehtakse viis päeva järgemööda ja siis veel viis korda iga ülepäeva. See abinõu on täieste kahjata, sest Bertrami kummel ei sisalda kihviteid aineid. — Jga emauslikene muneb kõhu ilanaha korstude wähe üle 1200 muna, sellepärast on võimata, et nad 2—3 klis-tiri järele kõik välja tuleksivad. Et teine finktuuriga pandud klistir foolikasie peab jääma, siis tohib ainult mõned supilufika-täied sisse pritsida, sest et ta muidu jälle välja purtskaks.

Hanepersed, kirikakar. (*G ä n s e b l ü m d e n*. *Bellis perennis*.) Selle rohu jõumahl (essents), mida 5—10 tilka päevas sisse võetagu, pakub lugupidamise-wäärt abi pikalistes rinnaja- ja kopsuhaiguste vastu, mis sellest on tulnud, et higiselt midagi külma on joodud. Seda on ärandgemine juba ammu tõendanud. Üleüldse on ta hea abinõu palawiku- ja

life rinnahaiguse järel nõrgaksjäämise vastu ja hea arstirohi noorele ja wanale. Theeks keedetult sisse wõtta.

Heinputk. (Angelika.) Heinputke tähtsamad osaained on isefugune gummawaik (nn. angelikabalsam), ja eetrisar-nane õli, peale selle sisaldab ta weel ühte kibedat ainet, mida weega ehk piiritusega wälja wõib leotada, ja tärklift. — Ta mõjub jõudsalt ja ruttu erutawalt, ajab higistama ning kusele, kosutab aga ühtlasi jõudu. Ta on kõigi haiguste vastu kohane, millede puhul ergukawa üleüldiselt erutatud ja kus peale põle-tiku weel kõhu-rikkesolek peapõhjuseks on. Sedamööda tar-witatakse heinputke juurt kõhu- ning sisekonna-nõrkuse ja sel-lega ühenduses olewate pistete ning puhutuste vastu, kõhutõwe lõpul ehk järelrawittemise puhul, palanduse ja sellega ühendu-ses olewate haiguste vastu, pikaliste nahahaiguste, ergutõwe (hüsteria) ja raskemeelsuse puhul. Peale selle tarwitatakse teda weel naisterahwa suguosade limawooluste vastu, takistatud kuupuhastuste korral, mis üleüldise nõrkuse ja nahategewuse seisatuse tagajärjeks on; kopsu rõgatõwe vastu, mis põletiku tagajärjel on tekkinud; pikalise luuwalu (rheumatismuse), jookswa ja tüüfuse vastu (Stahl). Harilikult wõetakse heinputke mahla wedelikkudes sisse. — Mitte wäga peenikeseks pulbriks õõrutult tarwitatakse heinaputka weel rohupatjade jaoks.

Hopsajuur, aalandijuur. (Alant.) Hopsajuur sisaldab hopsakampwerit, tärklift, ühte seebiainet, kibedat waiku, gummi ja wäljaaurawaid osaaineid. Ta mõjub mahedaste eru-tawalt ja edendab rooja wäljaheitmist. — Hopsajuurt tarwita-takse arstirohuna kõigi haiguste vastu, millele hingamise- ning seedimiseelundite lõtwus, pikaline tegewus ja limaajamine põh-juseks on. Nende hulka käiwad muu seas ka lõtwuse tagajär-jena tekkinud rinnaelundite ilanaha-põletikud (katarrid), pikalised (kroonikalised) foolika- ja pärafoolika ilawoolused ja kuupu-hastuste seisumajäämine. Siis tarwitatakse hopsajuurt weel jookswa vastu, mis kõhuelundite tegewuse korratuse ehk rikkemi-neku tagajärjel on tekkinud. — Hopsajuurt wõetakse mitmel kujul sisse. Rinnahaiguse ja raske kõha puhul joodakse paar korda päewas theed, mis 5 gr. hopsajuurest 200 grammi weega keedetud, wõi wõetakse peeneks tambitud juurt weega

segatult sisse; see edendab väga wäljaheitmist. — **Hopsajuure-wein** (Flantwein), mida wiinaga keedetud juurtest walmistatakse, kinnitab kõhtu, mõjub takistatud kuupuhastule peale ja edendab ka ila-wäljaheitmist. Dr. **Lowers'** i kõhutilgad lisaldawad peaaoinena hopsajuurt. — Wälispidise arstirohuna tarwitatakse hopsajuurt nahahaiguste, sügeliste jne. wastu.

Humal. (**Hopfen.** Humulus.) Õllejoojad nimetawad humalat ja linnakleid „jumalaandeks“ ja tegelikult on humalal õllepruulimise juures suur tähtsus. Kuid humala mõru on ühtlasi ka arstirohi ja mõjub nagu teisedki mõrudad wäljaleotatawad ained seedimisenõrkuse peale; see on, nii ütelda, humala looduslik omadus ja isegi õlle sees ei kaota ta seda mõjuwust. — Weini sees leotatud humalad on kollatõwe wastu head tarwitada. — Weiniga walmistatud humalatiinktuur (4—5 tilka korraga sisse wõtta) mõjub põrna ning maksaummistuse, isupuuduse ja kõhupigistuse, jooksja ning jalajooksja (podagra), tiisikuse-haigete unepuuduse ja tahtmata leemnewooluste wastu. — Seedimisenõrkuse ja kõhu-limatõwe wastu tarwitatakse humalatheed. Tinkuri walmistamiseks wõetakse 1 osa peenekslõigatud humalaid ja 4 osa wiljapiiritust. — Noori humalawõrsid süütakse kewadel salatina; need puhastawad werd. — Järeiproowitud abinõu unepuuduse wastu on humalatega täidetud padi, mille peal õffel magatakse. Humalalõhn, mõjub sel korral nagu mahe unerohi.

Jaani punad, naistepunad, emasterohi, wilnalilled, kollased punad, Rootsi punad. (**Johanniskraut.** Hypericum perforatum.) Õitsemise ajal (juuni- ja juulikuul) korjatakse selle rohu warfa ning juuri, kuiwatatakse ja segatakse raudreia-rohu theega pooleks. Seda theed tarwitatakse emakoja-krampide, puuduliku ja walusa kuupuhastule ja werewäheluse wastu. Wiljapiiritusega wõib tinkuri teha, mida 10 tilka korraga sisse wõetagu. Tähtsamad osained on mõru wäljaleotataw aine ja punane waik. — Wenemaal tarwitatakse piiritust, mis jaanipuna lehtede ja õite peale walatud, rheumatismuse wastu kui ka haawarohuna. — Endistel aegadel tarwitaliwad arstid jaanipunafid ägeda palawiku ja väga mitmeluguste haiguste wastu, aga hiljem on nad unustusesse jäänud. Uuemal ajal on

arstide tähelepanek jällegi jaanipunade peale juhitud. Näituseks on ta Dr. Hughes'i sõnade järel ergukawale seda, mis arnika lihaketetele on. Seljaüdi-haiguste jne. parandamise kohta teatatakse, et jaanipunad üleüldse erkude rikksoleku wastu aitawad. Edasi tõendatakse, et nad wäliselt tarwitades h a a w a r o h u k s kohased olewat, näit. sõrmepigistamise (nagu üleüldse erkudewigastuse) puhul, kus erkude lõpuotsad, nagu sõrmeotstades, kudagi wigastada on saanud. 1 osa tinkturi (nagu seda aptekidest saada on) lahjendatakse 10 osa weega ära ja tarwitatakse kompreslitegemiseks. [Dr. Röhrigi sõnade järel olewat jaanipunad ka ainus tõsifelt mõjuw rohi pärasoolikawerejooksu wastu. Kuigi see tõendus kõigiti õige ei ole, sest et selle haiguse wastu ka teisi mõjuwaid rohtusid on, siiski tõendab ta jaanipunade uue, senini tundmata omaduse olemasolemist. — Taimest walmistataw jaanipuna-õli (Oleum hyperici) on hea rohi wälimiste wigastuste wasta. Pancovius kirjeldab seda õli kui sõrmepaisleid parandawat rohtu; see on uuemal ajal läbi kassitud ja õige leitud olema. Üks teine ütleb selle kohta: „Ilma jaanipuna-õlita ei taha ma enam sõrmepaisletega (Panaritium) tegemist teha. Ta pehmendab walu ja tema tarwitamise korral saab paisle ruttu küpseks ning terweks. Kolm korda päewas lasen ma haiget sõrme hästi soojendatud õliga õõruda ja siis puhta wati sisse mähkida. Ainult hooletusesse jätud paislete juures peab peale õliga wälimise arstimise lisemise rohuna ka Silicea't ja wahel ka weel Sulphur'i tarwitama. Kõik wärsked paisled arstin ma aga jaanipuna-õliga terweks. — Ka t u l e h a a w a d e wastu tarwitan ma seda õli heade tagajärgedega. Üleüldse pean ma jaanipuna-õli iga wigastuse wastu niisama heaks kui arnikat.“ — Need äranägemised peakiwad laiemates ringkondades tuttawaks ja jaanipunad täieste rahwalikuks rohuks saama. Nad on õigusega seda wäärt.

Imikas, jumikas, kopsutõwe-rohi. (Lungenkraut. Pulmonaria.) Lehtedest walmistatud thee on wäga ilapuhastaw rohi; teda juuakse hääleäraolemise, rinna ning kaela ilanaha-põletiku ja weresülitamise wastu. Sagedaste keedetakse teda ühes teiste rõgapuhastawate rohtudega (paisulehed, teelehed jne.) theeks ja tarwitatakse selleksamaks otstarbeks.

Kaer. (H a f e r. *Avena sativa*.) See tuffaw terawili on tubli toiduaine inimesele ja loomale; inimeste jaoks on teda aga alles uuemal ajal tarwitama hakatud. Mis kakao loojadele maadele, seda on kaer põhjamaadele, kus tema tõline kodu on. — Kaeraterad sisaldavad tärklisist, limasuhkrut ja gummi, kibedat ainet ja kleepiwat munawalge-rikalt kaeralima. Wiimane on iseäranis toitew ja üks parematest toiduainetest haigetele nimelt palawiku ajal. Kuid ka kaera terwisline mõju on tähelepanemise-wäärat. Apteekides saadawal olew kaeratinktur (*Tinctura avenae sativae*) on uuemal ajal juba arstirohtude hulgas omale koha wõitnud: ta on üleüldiselt kosutuseaine kui ka erguhaiguse- ja unepuuduse-rohuna tarwitataw. — Kaeralima-lupp peenekslõigatud mooriputke- ja teelehe-juurtega puhastab wõerd. Kaeralima-lupid on üleüldse neeru- ja põiehaiguste puhul wäga kohased. Kaerakõrre-thee aitab kõhaharohuna külmetamisest tulnud kõha, kurgu- ja kõrisõlme-ilanaha-põletiku, nohupalawiku ja lükestuiekõha wastu. Kuiwad ja puhtad kõrred lõigatakse heksliteks ja keedetakse wee sees ära. Sellest tuleb pruun tee, mis wärwi poolest mustast kohwist wähe walgjam on. Seda keedist, kuhu natuke suhkrut juurde peab lisama, juuakse hommikul ja õhtul üks pealistasli-täis. See tee mõjub wana ja noore peale hästi ja toob nimelt ilanaha-põletiku kaafas olewa kõha wastu abi.

Pistete puhul täidetagu kotikene kõrwetatud kaertega ja seotagu see soojalt kõhu peale. — Kaeraõlgede wannid on wäga kohased, et pikaliste haiguste kahjulikka sünnituli ära pesta, iseäranis rheumatismuse, kärnade jne. puhul. Põlletäis, peenekslõigatud kaeraõlgi lastakse pool tundi keeda ja lisatakse siis wanniweele juurde. Haige jääb pooleks tunniks wanni, mil ajal wann kinni olgu kaetud. Kui ülemalnimetatud haigusekujudega tegemist on, siis joodagu ühtlasi kaerakõrre-theed.

Kalmus. (K a l m u s. *Acorus calamus*.) Juur, mida arstimiseks tarwitatakse, on würrsilise lõhna ja kibeda maitsega. Ta sisaldab tähtsamate osaainetena eeterlist õli (kalmuseõli) ja kibedat wäljaleotatawat ainet, peale nende weel waiku, gummi, soolahaput ja wosworihaput kalit. Juur lõigatakse

peeneks ja keedetakse theeks. Kalmus seifab magukarastawa rohuna heas kuulsuses ja meie wõime isklise äranägemise põhjal ütelda, et ta koirohuga ühes kõige parem kōhurohi on. Kalmuse ja koirohu-juurte theed juuakse hommikul enne söömist ja õhtul enne magamaheitmist üks tassi täis korraga. Paljude afemel toome ainult ühe näituse. Üks kehaliikult nõrk ja kõngu jäänud tütarlaps kannatas kuni 15. aastani iseäranis seedimise- ja maonõrkuse all, ta ei wõinud midagi raswast süüa ja ihaldas ainult piima, mida temale keedetult ja kuumalt juua anti; see oli peale kohwi ainus toit, mis tema elu ülewal pidas. See thee aga tõi täieliku pöörde: söögiiisu ilmnes ikka enam ja enam, magu õppis kõike wälja kannatama ja sai tugevamaks ja suutvamaks kui seda sel juhtumisel (teda oli juba palju „tohterdatud“) keegi wõimalikuks oleks pidanud. Lapse ema oli selle lihtsa „retsepti“ ühe wana naise käest saanud. — Ka ametlikus rohuteaduses peetakse sellest kalmuse omadusest lugu. Nii kirjutab kalmuse kohta näit. Dr. J. A. Schilling: „Kalmuses leiduwate eeterlise õli ja kibeda ekstraktiw-aine pärast mõjub see taim erutawalt ja ühtlasi kōsufawalt; seega on ta ainult erutawate ning soojendawate ja ainult kōsufawate arstirohtude wahel fillaks. Meeldiwa soojuse-tundmisega kõhus äratub ta söögitahtmist ja on seega üks lihtsamateist ja paremateist ilutõstuwateist rohtudeist.“ Ka teistele, mitmetest rohust walmistatud theedele ja terwisejookidele lisatakse kõhu kōsufuse otstarbel kalmust juurde; kõigist niifugustest rohtudeist tarwitatakse kalmust kõige rōhkem. Walmistatakse ka kalmuseliikõri, mis niifama mõjub ja mida kõhunõrkuse all kannatajatele ainult soowitada wõib. — Isegi kolerahaigetele on kalmusefinktur, mida mitu korda pāewas 10 tilka korraga sisse wõetagu, kasulik. Niifama rohkendab kalmusejuure-keedis weetõwe korral kusemist. — Kalmust soowitatakse weel terwe rea osalt raskete haiguste wastu sissewõtmiseks. Meie aga läheme nendest waikides möõda, sest et kõik soowitused meie arwates küllalt põhjendatud ei ole. — Inglise haigules olewate laste supeluwannidesse pandakse 60—80 grammi kalmuseid. Ka wõib 1 osa kalmuseist ja 8 osa wiinast ülewalatist walmis-

tada, mida rhachitise, näärmetõwe ja laste kidunemise puhul keha pelemiseks kaluga on tarwitatud.

Kaneel. (Zimmt. Cinnamomum.) Kaneel on igapidi üks parematest würtsidest, wäga meeldiwa maitsega ja head-tegewa mõjuga, nii et tema tarwitamist küllalt ei jõua foowitada. Ainult würtlina tarwitatult mõjub ta ergutawalt, edendab isu ja on kõhuhaigetele alati wäga hea, näit., ühes piimaga keedetud riisiga. — Kaneel on jõudukosutaw wahend, mis wäikesel mõõdul tarwitamise juures kõhu-ilanahka ergutab ja nahas ning neerudes lahutamist toetab. Suurema tarwitamise juures rohkendab ta werd, tõstab elustawalt were-ringjooksu ja mõjub iseäranis ergutawalt suguelundite peale. — Ta on üks tugewamatest wahenditest kuupuhastuste aitamiseks, jõupuuduse tagajärjel tekkinud kuupuhastuste-äräjäämise kui ka emakojawerejooksu puhul. Meesterahwaste suguwõimetuse wastu on kaneel üks parematest ja lihtsamatest rohtudest, kuna ta suguelundisi mahedaste erutab ja neid uuele tegewusele kihutab. Kuid mitte ainult ülemalnimetatud naisterahwahaiguste ja meeste suguwõimetuse puhul ei ole kaneel tingimata tarwiline rohi, waid teda tarwitatakse tema erutawa, jõudukosutawa mõju pärast, mida ta mao ja soolte peale awaldab, ka lastehaiguste wastu suurte tagajärgedega. Muidugi wõib teda lastele ainult wähemal mõõdul anda. — Kaneelitinkuri, mida aptekides õnneks weel ametliku rohuna müüdakse, foowitab Dr. Pollack sünnitusewalude ja liig ägeda kuupuhastuse wastu 20—50 tilka sisse wõtta. Niisama wõetakse seda tinkuri 10 tilka kuni theelusika-täis korraga seedimisenõrkuse, maohappe, kõhukrambi, oksendamise, pasandamise ja tuuletõwe wastu sisse. — Kuna wiimase ajal arstide tähelepanek seega uueste kaneeli kui arstirohu peale juhiti, et Dr. Landerer kaneelihapet kopsutiisikuse juures hakkas tarwitama, on ta nüüd ka nohupalawiku (influentisa) wastu tarwitusele wõetud. Seda teatab Dr. Roß „Brit. Medical Journal'is.“ „Seesama arst andis haigetele kaneeli 15 gr. suurusel hulgal keedetult wõi tahwlikeste kujul esmalt iga poole, pärast tunni järele, kuni kehasoojus loomuliku kraadini alanes. Pärast seda wõeti kaneeli weel neli päewa, neli

korda püewas sisse. Rõõmustaw on näha, et nii hea ja lihtne, kuid peaaegu unustatud rohi teaduse poolt jälle wastutulekut leiab. — Saagu see terwislik ja kasulik würtz ikka enam rahwalikuks rohuks. Inimene nõuab seda tõeste loomufunnilikult, igatahes oleks loomida, et ülemal kirjeldatud rohu tarwitamine ikka enam üleüldiseks saaks.

Kanep. (H a n f. *Canabis sativa*.) Wärsketest, õitsewatelt kanepitelt walmistatud tinktur on arstiteaduses laialiselt tarwitusel. — Rahwas tarwitab kanepiseemneid, mis puruks tambitult ja weega keedetult nn. „kanepipiima“ annawad. Põie- ja kusetoru-põletiku taotiste haiguste (põie ilanaha-põletiku ja tripperi) puhul awaldab see pehmendawat mõju. — Piimaga leotatud ja joodud kanepiseemned kaotawad kõha ja kergendawat kusemist.

Karulapp, aloe. (A l o e.) Et aloe arstlikes ringkondades arstirohuks on tunnistatud, siis on seda igas aptegis saada, kuid ka rahwa seas tuntakse teda terwiserohuna. — Ta kasvab ainult soojadel maadel ning sisaldab tähtsamate osadena waiku ja ühte mõruda ainet, mida wee ehk piiritule abil taime seesit wälja wõib leotada ja mida a l o s f i n i k s nimetatakse. — Aloe awaldab kõhuelundite ja iseäranis soolikate peale wäga luurt mõju, mispärast teda r a s k e u m m i s t u l e ja kauawältawa kõhu-kinnioleku vastu iseäranis põhjaliku abinõuna tarwitatakse. Tema erutawa mõju pärast wõib teda ainult w ä i k e s t e osadena sisse wõtta; aloewedelikku (tinkuri), mis wäga kibeda maitsega on, wõetagu ainult mõned tilgad ja lahjendatagu neid weega. Iseäranis on ettewaatust pãrasoolika-haiguste, lapselkoja ilanaha-põletiku ja raskejalgsuse puhul waja, sest et siin kergeste werejooks ette wõib tulla; sedasama peetagu ka ägeda, ülemääralise sapikogumise, kuupuhastuste algusel ning wahetpidamata edasikestmise ja palawiku juures meeles. Ergutawa mõju pärast, mida karulapp kõhu, soolikate ja maksa tegewuse peale awaldab, toob ta wäga paljude haiguste puhul abi. Nende hulka käiwad: raskendatud ehk nõrgestatud seedimine ühes kõhu-kinniolekuga, millele maksanõrkus ja puudulik ehk wigane sapiojamine põhjuseks on; siifikonna tegewuse nõrkus; ülemääraline lima- ja hapetetekkimine soolikates; pika-

line makfaummistus; toojaaine kogumine jämefoolikasse puuduliku sapiajamise tagajärjel; rasked pisted ühes ummistusega; pärafoolika limawoolused. Kõigi nende haiguste juures aitab karufapp selleks kaasa, et harilikku, kuid haigule mõjul takistatud were-ringjookfu korda seadida. Ka ummistanud kuupuhastuse ja paeluside wastu olewat karufapp paremaks wahendikuks kui teised kõhupuhastuse-rohud, sest et ta seedimisele kahju ei tee, mispärast teda sissewõtmiseks pikema aja jooksul wõib tarwitada.

Dr. Walferi teadete järele tarwitatakse karufappi ka teiste rohtudega üheskoos, nagu raudreia-rohuft ja jaanipuna-rohuft walmistatud thee sees, millega wiibinud kuupuhastust kiirustada püütakse; lodjapuu-õitega segatult tarwitatakse karufappi kollatõwe wastu. Mõlematel kordadel lisatakse täh. rohtudele ainult aloet juurde.

Wastupidisteks näitusteks, kudas karufapp üleliigse tarwitamise korral kahju wõib teha, toome mõned surmaga lõppenud kihwtitamisejuhtumised, mida lugejad hoiatuseks tähele pangu. Keiser Otto II suri peale 16 grammi aloet sissewõtmist äkilise soolepõletiku kätte. Nagu Taylor teatab, heitis keegi naisterahwas, kes 8 grammi aloet sisse oli wõtnud, 12 tundi hiljemalt ülemääralise palanduse tagajärjel hinge. Stumpf teatab ühte juhtumist, kus juba 5 grammi aloet järele raugemine tuli. Peale selle mõjub aloet arstide arandgemise järele naisterahwaste peale kergemine ja suuremal mõõdul. See on osalt selle mõjuga seletataw, mis aloet emakoja peale on. Ka wõib ülemal toodud kihwtitamisejuhtumistest järeldada, et aloet mõju mine ühe wõi teise inimese peale wäga mitmesugune on ja inimese kehalistest omadustest ära oleneb.

Wõidakse küsida, kas aloet oma kardetawa mõju pärast rahwalikuks arstirohuks kohane on. Meie arwame, et ta kohase ja mittekohase wahel seifab, ja et ülemal seiswa külmise peale jaatawalt kui ka eitawalt wõib wastata.

Kibeohakas. (*Cardobenedictenkraut*. *Genturea benedicta*.) See taim kasvab Lõuna-Europas ja Wäike-Asias. Ta sisaldab kibedat ekstrakti-ainet, mis seedimist kinnitab. Sooladest sisaldab kibeohakas soolahaput kalit, wäawlihaput lupja ja salpetert, mis kuseelundite tegetuust tõstawad

ja kuse hulka suurendavad. Maonõrkus, seedimisekanali lima-
tõbi, nõrkuse kaafas ilmuwad kõhuhaigused ja palandused, pi-
kalised makahaigused ja ifegi kopfü-rõgatõbi on selle rohuga
parandatawad; ka kergema weetõwe wastu toob ta abi.
Üleüldse mõjub kibeohakas kehakogu peale kosutawalt. Ka
pael- ehk laiuslõde wastu wõib teda koirohuga segatult heade
tagajärgedega tarwitada. Theed tehes wõetakse taslitäie wee
peale näputäis kibeohakaid. Kibeohakad on mitmesuguste kõh-
tukinnitawate terwisejookide tähtsamaks osaineks; nende seas
on ka kibeohaka-wein (Cardobenedictenwein), mis iseäranis isu-
puuduse korral hästi mõjub.

Tarwitatakse weel ka piiritusega walmistatud tinkturi, mil-
leks 1 osa rohtu ja 4 osa piiritult wõi weini ahte segatakse.
Seda wõetakse 2—3 korda päewas 8—10 tilka suhkruga wõi
weega sisse.

Koirohi. (*W e r m u t. Artemisia absinthium.*) See taim
sisaldab eeterliit õli ja tubliste mõrudat ekstrakti-ainet.
Wiimase kaudu on ta otse wanaõnaliseks saanud, kuigi kalmus
selle omaduse poolest koirohult weel kaugel ees seisab. Harilikus
elus räägitakse koirohu-tilkadest, mis millegi sisse olla segatud,
ja tahetakse sellega midagi iseäranis „mõrudat“ tähendada. —
Mõnel maal on koirohi wäga lugupeetud kodune rohi mitme-
suguste haiguste, iseäranis mao- ja seedimisenõrkuse wastu.
Selleks soowitatakse rohelist koirohu-lehtesid puhta kaewuwee
sees mõned päewad liguneda lasta, siis wedelik pudelitesse wa-
lada ja 14 päewa igal hommikul enne lõõmist seda üks napsi-
klaasi-täis ära juua. Wõib ka teifiti teha ja theed keeta.
Selleks wõib kuivatatud lehtesid tarwitada, nagu neid igas ap-
tekis saada on. — Paremaks k õ h u k o s u t u f e - r o h u k s p i k a -
lise mao- ja seedimisenõrkuse puhul peame kalmusejuurtest ja
koirohult keedetud theed, mida hommikul tühja kõhuga ja õh-
tul 1 taslitäis soojalt joodagu (wõrdle kalmusega). — Ka k o i -
r o h u - w e i n i walmistatakse ja tarwitatakse tagajärje-rikkalt
maonõrkuse, kõhuelundite lõdwenemise, tuuletõwe, kõhuhappe,
takistatud kuupuhastuse ja kõhuuslõde wastu. Need lõõdikud ei
ole mõrudate ainete lõbrad, nagu seda juba teiste rohtude jau-
res oleme näinud.

Juba Dioskorides ütleb selle kohta: „Koirohu-wein on tubli kõhurohi ja ajab kusele, on usside wastu ja seab kuupuhastused korda. Ka suurel hulgal siseööetult ei mõju ta halvaste.“

Koirohu-õli, mida veel mitte täieste lahtilõõnud õitest ja heast rasvakest õlist valmistatakse (lahutamine kestab 40 päeva), korraldab kuupuhastusi; teda võetakse kollatõve ja haiglaste maksaäritule wastu sisse; ta on usside wastu ja kosutab kõhtu. — Wasturohi kihwtõseentega kihwtitamise korral. (Sickenberger.)

Koldsed aiaõied. (Ringelblume. *Calendula officinalis*.) Warred ja õied sisaldavad mõrudat ekstraktiivainet, eeterlist õli, gummi ja soolafid. — Koldsetel aiaõitel oli waremalt arstiteaduses mitte juft tähtsusega seisukoht ja alles uuemal ajal on nad unustusesse jäänud. Neil on erutaw, äritaw jõud, mille head mõju iseäranis nõrkusemärksid awaldawa, haiglastel puuduliku kuupuhastuse (Amenorrhoe) korral võib märgata. Õite keedist tarwitati waremalt kui lugupeetud higistamiserohtu (*Diaphoreticum*) ja kuupuhastuse aitawat wahendit (*Emmenagogum*). Niifama tarwitati teda palawiku, kollatõve, näärmetõve, kõhuusside jne. wastu. Wälispidise rohuna oli ta filmapäletiku wastu ja sidemete kujul soolatüügaste, konnasilmade, nahakõwenemise, näarmemuhkude jne. wastu tarwitusel. — K. Sprengel soowitas koldseid aiaõili wähhjatõwe wastu, kuna seda mõju ka teiste poolt kinnitatakse; nii olewat Weltring ja Sönnnerberg nendega emakojawähhjatõbe parandanud. Stein kiidab wärskest wäljapressitud mahla, mida ühtlasi sees- kui wälispidiselt tarwitatagu, kui naha-wähhjatõwe wastast rohtu. — De Camp on koldsete aiaõite ekstraktiga maokrambi (*Cardialgia*) wastu abi leidnud, kusjuures mao erutus krambi pärast nii äge olnud, et kõik teised arstirohud kohe jälle wälja oklendatud. Teised arstid tunnistawad niifama koldsete aiaõite krampide wastase jõu olewaks ja soowitawad teda ka veel hüsteria ja mitmeluguste teiste erguhaiguste wastu. Sehri tõenduse järele on koldsete aiaõite ekstrakt emakojakawandõrgestuse wastu wäga kasulik; ka peale sünnita-

miist ja nõrkade ehk koguni ärajäänud kuupu-
hastuste peale avaldab see ekstrakt sehri sõnade järele
kõige paremat mõju. — Koldsete aiaõite wana kuulfuse, mis
arstiteaduses kaduma on läinud, tõi homoöpatia*) uueste pae-
wawalgele; tema arstirohtude hulgas etendawad koldsed aia-
õied tähtsat osa. — Ka Amerika homoöpatiline arst Dr. Dewey
on suur koldsete aiaõite austaja ja kiidab tema ilawoolufe-
wastasteid omadusi, kuna ta ajakirjas „Medical Century“ (1899)
kirjutab: „Koldsed aiaõied mõjuwad niifama nagu sublimat,
kuid nad ei ole kihwtifised nagu wiimane. Kõige parem on neid
weilise sulatifeena tarwitada, mida koldsete aiaõite mahlane
tuntakse. Seda mahla võib ka puhtalt tarwitada ja nimelt siis, kui
õieti arnikat peaks tarwitama. Siis on ta weel kõige parem
wälistpidine rohi werdjookswate ning kistud ha-
wade ja mädanewate tulehaawade wastu. Igatahes
on otstarbe-kohane, koldsete aiaõite mahla sealjuures puhasta-
tud weega lahjendada. Teatawatel juhtumistel tarwitatakse
tähendatud õite ekstrakti ka salwi sees.“

Rahwa-rohuteaduses on koldsed aiaõied alati
lugupeetud olnud. Neid tarwitati leespidiise rohuna türotõwe,
rahudepaiseuse ja kõhunõrgestuse puhul rohuna, mis kõhu,
neerude ja naha kaudu teatawate ainete wäljaheitmiist toetab.
Weini sees pakskuks seguks keedetud koldsed aiaõied on üli-
wana, rahwalik rohi werekusemise wastu. Kõigepealt tarwita-
takle tinkturi, mida sel wiisil walmistatakse, et lehtede ja
õite mahla ühepalju wiljapiirituse juurde lisatakse ja mõned pae-
wad tõmbada lastakse. Seda wõetagu 10 tilka päewas sisse;
sislewõtmist korratagu seda mõõda, kudas haigufe iseloom on.
Koldsete aiaõite-see walmistamiseks wõetakle hari-
likku wihmawett, milles taimi mõned päewad tõmbada lastakse.
Seda tarwitatakse haawarohuna sidemete tegemiseks ehk tilgu-
tatakse ka haawa sisse.

Ka koldsete aiaõite-salw on tarwitufel. Seda wal-
mistatakse järgmiselt: Wõetakle wärskeid warsii ühes õitega,
liffutatakse need katki, keedetakse nii suure hulga searaswaga, et

*) Homoöpatia — arstimine niifugufe rohuga, mille tarwitamine
terwele inimesele niifamafugufe haigufe tooks.

viimane üle taimede ulatab, vähele tule peal ja liitatakse sinna juurde nii palju kollast waha, et salw paras saab. Seda tarwitatakse kõigi lõõwate haiguste wastu, nagu wā h j a t õ b i j a p a h a d k ä r n a d, halvaste lõhnawad paised inimestel ja elajatel kui ka pigistuse wigastused. See salw parandawat ka niifuguseid halvaid haiguseid, kus teised rohud enam ei aita. Soowitaw on, et koldseid aiaõili sarnasel korral ühtlasi ka seepidise rohuna tarwitataks.

Koldsetel aiaõitel on mitme saja-aastased soowitused toeks ja nad ei tohiks üheski koduses rohuaias puududa, et nad häda korral kohe käepärast oleksiwad. Mõistlikum oleks, et kitsas aias mõned ilufaimed oma kohtadelt kaoksiwad ja et kalulikku meeldiwalt paremaks peetaks. Kõigepealt walmistatagu koldsetest aiaõitest tinkturi ja salwi, et neid ka talwel saada oleks.

Kolmleht, ubaleht (Bitterklee. *Menyanthes trifoliata*.) sisaldab mõrudat ainet, mida seedimisenõrkuse wastu kasuga tarwitatakse. Selleks otstarbeks kuivatatakse taime lehti, leotatakse neid wiirta sees ja wõetakse seda wedelikku suhkru peale tilgutatult sisse.

Koriander, lutikarohi. (*Coriander*. *Coriandrum sativum*.) See rohi sisaldab: koriandriõli, raswa- ja õliaineid, lima, rauarohelise pargihapet ja lubjafoola. — Koriander ergutab mao- ja sooletegewuult, kuna ta oma eeterlise õli poolest ka puhutuse wastu rohuks on. Teda tarwitatakse pulbrina ja õlina. Anisi ja köömnega segatud koriandri seemned edendawad õhu läbikäimist kehast (Dr. Waller).

Kukemarjad, lambamarjad, jookswatõwe-rohi. (*Mauerpfeffer*. *Sedum acre*.) On igal pool leida, kaswab wanade müüride, harimata liiwamaa ja kaljude peal. Kõigis rohu raamatudes antakse sellele taimele hulk terwislisi omadusi, milledest aga meie paljud mitte täieste kindlaks ja kahtlasteks peame ja neist sellepärast waikides mööda läheme ning ainult seda teatame, mis teaduse poolt tõeks on tehtud. Kahtlemata on selles lihtsas taimes väga kõrgewäärtsuslised paranduse jõud peidus; et ta mitte täieste tühine taim ei ole, seda tõendab see asjalugu, et wärskete warte maitsmine oklendamist ja pasandamist takistab.—

Prof. Altschul ütles kukemarjade kohta: Sel taimel on kibe, põletaw maitse; ta sisaldab eeterlist õli, mis temale selle maitse annab. Lihavad lehed tekitavad ihunahas põletikku ja panevad ta punetama; taim ise ajab kusele. Välispidiselt soovitatakse teda vähjatõve, lööwate paisete ja peakärna wastu. — Õpetlane Leunichweig soowitab oma „Aptekrite-raamatus“ juba 1512. a. kukemarju „kurja kaelahaiguse“ wastu; tema õpetusele juurde lisatud näitused laewad arwata, et kurja kaelahaiguse all differitist on mõeldud. Uuemal ajal on teadus seda kinnitanud. Wagner teatab, et ta seda rohtu väljaspoolt peale määrides differitist ja kõripõletikku heade tagajärgedega arstinud: Igatahes tarwitati siin kukemarja-ekstrakti teiste ainetega üheskoos. (Spir terebinth., Acid. lact. ja Extr. fluid. aconiti), nii et kindlaste ei teata, misugune nendest nimelt mõju awaldab, f. o. misugune osa kukemarjadel seal on.

Hoollat tähelepanemist leidis tarwitamisewiis, mida Duval soowitas: Tema õpetab, et $\frac{1}{2}$ liitrit kukemarja-mahla niisama palju õllega segataks; siis klopitagu see segu $\frac{1}{4}$ tunni jooksul labidakefega tubliste läbi ja lisatagu weel $1\frac{1}{2}$ liitrit õlut juurde. Seda segu aurutatakse nüüd pikalise tule peal umbes nõus, kuni pool eialgset hulka ära aurab. Siis wõetakse ta tule pealt ära, lastakse wähe aega seista ja lisatakse suhkru- ja juurde. Keedise walmistamine peab kaks fundi kestma. Ta lõhn on nagu mõrudal õllepõõsel, maitse kibe ja teraw. Sellest keedistest walmistas Duval nüüd sulatise, kuna ta 5 grammi keedist 1 liitri wee peale wõttis. Siis laskis ta differitisehaigeid seda sulatist iga 15, 30, 60 minuti järele, sedamööda, kui raske haigus oli, wäikesel klaasitäie sisse wõtta, kuni terve liiter ära oli tarwitatud. Maitse on peaaegu jälkust ärataw ja juba peale 3. kuni 4. klaasi ärajoomist hakkab haige differiamembranadid (nahakesi) wälja oklendama, ülejäänud osa on aga kerge sisse wõtta. Ühest liitrist on hädaohu kõrwaleaatmiseks enamaste küllalt. Duval soowitab aga weel teist liitrit ära juua, et hädaohu tagasitulemisele wastu panna. Nii kaua kui haigeid selle rohuga arstitakse, ei tohi teisi jookkida tarwitada. On haigulenahakesed wälja heidetud, siis lubab Duval oma haigele lihalupi wedelikku juua, weini suppi maitsta jne., et täieliku paranemiseni jõuda.

Rahud jääwad harilikult weel 2—3 päewaks punetama, siis kaowad puna ja sellega ühes olew kõrwetus täielikult ära. — Nüüd wõidakse arwata, et kukemarjade tagajärg ainult nahakeste wäljaoksendamises seisab, ja et teiste oksendamiserohtudega sedafama eesmärki kätte wõib saada. Kuid Duval lisab sinna juurde, et ninasie tekkinud haigusnahakeled peale 3—4 kordset kukemarija-ekstrakti sissepriitumist ära kaowad, nii et nende mõju tõepoolest iseäranis tähelepanemise-wäär on.

Wärskelt wäljapreesitud kukemarija-mahl oli wanaste kuulus rohi langetõwe wastu ja praegugi tarwitab rahwas seda taimet täh. tõwe wastu mõnes kohas wäga laialiselt. Mosti järele pöörasiwad ka arstid Sommer ja Zichorn selle rohu peale tähelepanemist. Nad leidsiwad ta isegi niifugustel juhtumistel mõjuwa olewat, kus teised obinõud tagajärgedeta oliwad jäänud. Nimetatud arstid lasksiwad kaks korda päewas $\frac{1}{2}$ —2 supilusika-täit mahla 2 tassi mandlipiimaga ehk kaeraleemega sisse wõtta. Tagajärgedeks oliwad esiotfa oksendamine ja palandus, mis aga mõne päewa pärast ära kadusiwad. Ka Prantfule arstid, nagu Gaudier ja Pasquier, tõendasiwad, et kukemarijad langetõwe wastu hästi mõjuw rohi on.

Peale selle oliwad kibedad kukemarijad endistel aegadel wähhjatõwe-rohuna suures kuulsuses. Haigete kohtade peale pandi purukslihtatud lehtesid wõi keedetud taimetega täidetud sidemeid. Sisewõtmiseks tarwitati (wähjatõwe wastu) lehtedest wäljapreesitud mahla ehk nendest walmistatud theed. Rootsimaal tarwitab rahwas kukemarija seesmise arstirohuna külmapalawiku, tangutõwe, skorbuti ja kuseelundite ilajooku wastu.

Oma okleleajawast mõjuft ja kibedast mahlast hoolimata ei ole kukemarijad sugugi kihwtised, sellepärast wõiliwad nad siin kohal kahtlustäratamatalt aset leida. Et nende tublid omadused lenini weel wähe tuntud on, siis juhime selle rohu peale iseäranis tähelepanemist.

Kummel, kammel, Sakfa kanaperse-lilled. (Chamille. *Matricaria*.) Päriskummel ehk harilik põllukummel (*Matricaria chamomilla*) on koduse abinõuna laialiselt tarwitataw. Neil kummelitel on meeldiw lõhn ja mõru, würtfiline maitse.

Tähtsamad osained on eeterline õli (kummeliõli), mõru ekstraktiivaine ja waiguained. Nendega mõjub kummel vere- soonte- ja ergukawa peale ergutawalt, ja rahustawalt, wai- gistab krampsiid, aitab puhutuse wastu ja paneb higistama. Harilikult tarwitatakse teda theeks. Õieti tohib female aga ainult wett peale walada, sest et wastasel korral lõhnawad ained (aroma) ja eeterlised ained kergeste wälja aurawad, kuna kummeli mõjuwus peaaesjalikult juft nendes seisabki. Wälispidi tarwitatakse kummelit rheumatilise paistetuse wastu rohu-patjadena, pistete puhul tehtakse kummelipeedisest klistiri. Rohuwannide tegemiseks wõetakse (täis- kaswanud inimese jaoks) 1 kilo kummeli wedelikku wanni peale. — Ehfsal kummeliõlil on wäljapaistwad omadused ole- mas, see aga on niiwõrd kallis, et tema üleüldisest tarwitami- sest juttugi ei wõi olla. — Jgas aptekis saadawal olewaid lini- seid „kummelitilkasid“ soowitatakse ka arstide poolt rheumatilise ärewuse ja hambawalu wastu.

Kummeliessentsi soowitab üks uuema aja tegelik arst ägedate sünnitamise-järewalude wastu tõlise arstirohuna. Sise wõetagu: 20 tilku, mis 20 grammi alkoholi sees ära sulatatud; $\frac{1}{2}$ —1 tunni järele wõetagu 5 tilka.

Kõõmel. (Feldkummel. Carum carvi.) Kaswab igal pool heinamaa-äärtes. Laialiselt tarwitataw rohi, mis haiguse- idulid puhastawat ainet, thymoli, sisaldab. Sellepärast on kõõmlithee paiste peale sidemetegemiseks, suuloputamiseks ja ematupespe prittimiseks kasulik (Dr. Pollack). Lähemat waata nõmme-kaetisrohu kirjelduses.

Laukapuu. (Schlehdorn. Prunus spinosa.) Marjasid korjatatakse oktobrikuul, õisi aprillis wõi mais, noori kaswulid mais. Õiepungadest keedetakse maal palju tarwitatawat, werd- puhastawat laukatheed; seda keedetakse piimaga wõi weega; ajab kergeste kõhu lahti. Laukamoo si walmista- takse sel wiisil, et terad laugastest wälja nopitakse ja sahwat tar- wiliselt paksuks keedetakse; see on oma kokkutõmbawate oma- duste pärast palanduse ja werejooksu wastu hea. Noori tippu- sid ja sel ajal saadawal olewaid lehtesid ja õisi tarwitatakse keedisesna rohkeste ja sagedaste heade tagajärgedega mitmelu-

guste kulemifewaewade wastu. Naisterahwaste kõhukrampide wastu tarwitas Dr. Walser laukatheed heade tagajärgedega ja ka takistatud kuupuhastuste wastu peawad naisterahwad laukapuu-õiteft ja jaanipunadeft keedetud theed jooma.

Laukaploomideft saab head weini. Lauka weini valmistamiseks annab Sr. Wilkens järgmist õpetust: Waadi peale, mis umbes 30 liitrit sise mahutab ja millel wõimalikult awar punniauk olgu, wõetakse 4—5 liitrit kupsleid laukaid, mis aga weel mädanemas ei tohi olla, tambitakse need uhmri lees puruks, lisatakse kaks naela suuri, purustatud rofinaid sinna juurde ja puistatakse see segu waadi sisse. Siis täidetakse waat õige nõrga walgeweiniga ehk, kui seda ei ole, ühe palju wõetud piiritule ja weega nii kaugele täis, et weel 2 naela palawaks aetud suhkruisirupit juurde wõiks lisada. On need ained tubliste läbi raputatud, pandakse wein käärima, kui tarwis, wähefe osa prespärmi abil. On käärimine lõppenud, siis pandakse wein jaanuari- ehk weebruarikuul pudelitesse. Sellel weinil on ilus, hele wärw ja peenikene lõhn, nagu Lõunamaa weinil.

Leedripuu, Saksamaa lodjapuu, Saksamaa õispuu. (Hollunder. Sambucus nigra.) Harilik leedripuu on rahwa terwisele iseäranis kasulik põõsataim, mis mingisugust hoolitsemist ei nõua, kuid seal juures siiski wäga wiljakas on. Kõige enam tarwitatakse õisi ja tuttawaid mustasid marju, milledest leedrimahla ja leedrimoosi saab. Rahwale on üleüldiselt tuttav, et leedripuu õitsemise ajal iseäralist magamisetungi tuntakse; arwatawaste on see õite lees leiduwa uimastawa aine mõju. — Õied sisaldawad eeterlist õli ja waiku, pargiainet ning foolasid, marjad — waba taimehapet, wioletiwärwilist pargiainet ja limasuhkrut. — Theena tarwitatawad leedripuu-õied panewad higistama ja erutawad seal juures ainult mahedaste. 5 grammi õisi wõib 120 gr. weega üle walada ja seda wedelikku mõned tasiläied juua. Seda tarwitatakse palju, kui pärast külmetamist ruftu higistada tahetakse wõi kui higistamine pooleli on jäänud. (Mõnikord lisatakse sellel otstarbel leedriõitele ka pärnaõisi juurde.) Leedripuu-õite ülewaltis on wäga kasulik ilanaha-põletiku, kõha, hädle kähise mise ja rinna-rõgatõwe ajal, sest et ta selgitawalt mõjub ja

werd ning mahlasid lõpulikult puhastab. Kuiwatud leedrii tarwitatakse ühes kummelitega rohupatjadeks. — Marjadest valmistatud leedrimoos on päris kalliväärtusline aine ja iseäranis terwislik. Teda võib leiwakõrwafena tarwitada või leiwakupi sisse panna. Lulikataieist moolist ja klaasitaiest weelit saab tublit karastusejooki. Leedri meeldiw hapu kosutab kõigepealt magu ja tõstab peale selle neerude tegewust ning kuselahutamist. — Kuiwatatud leedrimarjad on palanduse wastu head. — Keedetud koorred ja juured edendawad kusemist, mispärast neid juba wanast ajast peale weetõwe wastu heade tagajärgedega on tarwitatud. Juba Plinius (furn. a. 79 p. Kr.) kirjutab: „Wana weini lees ära keedetud lodjapuu-lehed, -juured ja -õied ajawad wee keha seest wälja, kui neid kaks korda päewas, üks tassiäis korraga, juuakse. See jook jahutab ka wärskeid tulehaawafid; jahuga (polentaga) ühes pudruks keedetult parandawad lodjapuu-lehed ning -õied ka koerahammustatud haawafid. Kõige pehmemaid ja õrnemaid lodjapuu-lehtefid sõõdagu õli ja soolaga: nad ajawad kõhuft röga ning sapi wälja. Kui weega, milles lodjapuu-lehti ja tippufid pehmeks leotati, tuba üle piferdada, siis põgenewad kirbud ja kärbsed sealt ära. — Leedrimoos puhastab kõigepealt puuwiljaga segatult werd ja toob katarriliste haiguste puhul lahutust. — Et leedripuu wäga kergeste kaswaw taim on, siis ei tohiks ta üheski aias puududa.

Leelikas, liitwid, mähkmemari, linnumari. (Bärentraube. Uva ursi.) See taim mõjub iseäranis neerude ja põie peale. Leelikalehtede-thee, mida rawitsemise ajal iga ülepäewa 1 supilusika-täis poole liitri weega ära jookdagu, awaldab head mõju pikalise põie-ilanaha põletiku puhul, mis ennast tihti korduma, sagedase walusa kusemise ja segase kuse nõol awaldab. Ka on neid lehtefid weetõwe puhul kusemise rohkendamiseks heade tagajärgedega tarwitatud.

Lina. (Lein. Linum.) „Tulge põldudele ja nurmedele, waadake tütarlaste armsamat taime.“ Nii ütleb Sakia luuletaja harilikku lina kohta, mida taimeteadlased Linum usitatissimum nime all tunnawad. Sellel wäga tarwilisel taimel, millest meie kehakatteid walmistame, on ka tubli paran-

dusejõud olemas. Seemned sisaldavad: rasvast õli, lima, magusat ekstraktiiv-ainet, tärklift, waha ja liimi. Nende limaõliste ainete pärast mõjub lina iseäranis pehmeste erutawalt kõige inimese organismuse ilanahkade peale. Tarwitatakse seemneid ja nendest walmistatud linaõli, mis ühtlasi tubli toiduaine on. — Juba Plinius soowitas lina seemneid tiiflikuse haigetele ja rinnaelundite haiguste wastu. Hommikumaa arstid tegiwad seemne pulbriks ja tarwitawad seda pulbert meega segatult selleksamaks otstarbeks. Ka tuttaw Dr. Heim kiitis tema mõju kopsuhaiguste wastu. Hufeland soowitas lina seemneid kramplise kõha, werekõhimise, pistete, neeruwalu ja põie-ilanaha põletiku wastu; niisuguste haiguste korral laskis ta ristikõõmlite ja lakritsipuu juurtega segatud linatheed juua, mis keha tubliste loojendab. — Uuemal ajal tarwitawad arstid teda suhkru-kusetõwe (Diabetes mellitus) wastu heade tagajärgedega. — Seemet tarwitatakse praegusel ajal seespidiiselt rinna-ilanaha põletiku, soolikate ja kuseelundite põletikusarnase erutuse pehmemdamiseks; iseäranis tähelepanemise-wäärts on tema mõju kuseelundite peale. Lina seemne-piima saadakse, kui lina seemned wee sees ära purustatakse, keedetakse ja läbi kurnatakse. See parandab põie-ilanaha põletikku ja tripperit. — Üleüldiselt tuntud on pehmemdawad lina seemne-sidemed. Lina seemned tehtakse selle jaoks pulbriks ehk keedetakse terwed terad piima sees ära. — Tulehaawade puhul kaotab 2 osa lina- ja 1 osa mandliõliga tehtud side walu ja parandab haawasid. — Soolaga ja kummelikeedidega segatud linaõli on hea klistir pistete puhul, mis kehaummistusest ja kinniolemisest tulewad.

Kuulame lõpuks weel arablaste arwamisest lina seemnete kohta. Ibn Masfuih ütleb: Waha ja meega parandawad nad küünehaigust. Seespidi tarwitatult edendawad nad mehe seemne kogumist ja on rindadele head. — Masferguih andis õliga segatud keedist sisekonna-paisete wastu. — Razes kõneleb lina seemnetest kui tubliste walu ja erutust waigistawast rohust. — El Ghafeki ütleb: 3 drachma lina seemneid sisse wõtta, aitab kopsuhaiguse wastu. Sidemetena aitab ta paisete ja teiste muhkude küpsmiseks ja lõhkemiseks kaasa. Tema tar-

witamine vähendab aga nägemise jõudu. (Wiimane tähendus on täieste põhjata. Raamatu kirjutaja.)

Linnuleht, rägaleht kassinairis. (Malve. Malva.)
Metsa linnulehe (Malva sylvestris) õisi tarwitatakse theena hingamiseelundite ilanaha-põletiku vastu. Piima lees leotatult olewat linnurohi tiisikuse vastu. Linnulehe õite tee on hea kuristamiseweli.

Sedasama mõju awaldab ka tema sugulane, amar-guste lehtedega kassinairis (Malva rotundifolia).

Loorber. (Lorbeer. Laurus.) Loorberilehed sisaldawad eeterliff õli ja mürudat ekstrakti-ainet. Nende lõhn ja maitse on würtsilised, neid loowitatakse kõhtukolutawa ja puhufuse-wastase rohuna. Würtolina lisatakse neid toitudele, nimelt lihakupile juurde. Loorberiõliga hõõrumine mõjub künnapite ja erkude peale. Ühesuuruse ola piiritusega segatud tarwitatakse teda halwatuse ja liigetenõrkuse vastu.

Luuerohi, jooksjarohi. (Hauhechel. Ononis spinosa.) Juur sisaldab ononini, mis ergutawalt neerude peale mõjub. Sellepärast tarwitatakse seda weetõwe, muna-weetõwe, rheumatismuse, jookswa ja põie-kiwitõwe vastu (wiimase juh-tumisel kusehappe wäljaajamiseks ja kiwinemise takistamiseks; peale selle tarwitatakse teda ka ägedate muhuhaiguste ja järel-tripperri puhul. — Juured ja rohi keedetakse 1 liitri wee lees ära ja tarwitatakse seda rohtu pikema aja jooksul iga päew.

Luuerohi, efel, rägamaillase-rohi. (Ephed. Hedera.) Ka see lugupeetud wäänkalw peidab enefes terwekstegewat jõudu. — Luurohu-keedis on kõhutõwe vastu hea rohi. — Mahl ja gummi, mis taime seest wälja woolawad, surmawad peatõisid, on aga juuksekaswule kardetawad. — Kiwihai-gus kaob, kui 4 gr. peenekstambitud luurohu-teri weiniga sisse wõetakse.

Luuwalu-hein, hiirekõrwad, seakõrmed, kassitrad, kassitradrad. (Hirtentäichel. Capsella bursa pastoris.) Harilik luuwalu-hein on tubli rohi ja seisib wanaaegsete inimeste filmis suures lugupidamises. Werejooksi waigista wa rohuna on temal otse imestust arataw jõud. Ülemääralt kuu-woolust ja teisi ägedaid naisterahwaste sugu-

elundite haiguseid waigistab selle rohu jõumahl sa-
gedaste kõige lühema aja jooksul. Seda võetakse 5—10 tilka
korraga sisse, sedamööda, kui pakitsev haigus on. Niisama palju
võetakse seda rohtu nina-werejooksu vastu sisse. Kellel
hästi valmistatud jõumahla (wiinawaimuga valmistatud tinkturi)
käepärast ei ole, see tarwitagu weliift, wärskelt rohult valmistatud
keedist. (Peotäis peeneks lõigatud rohtu lastakse 1 liitri wee sees
10 minutit keeda, kurnatakse keedis ära ja võetakse theelufika-
tāis korraga sisse.) Ka weresulitamise, wereskuse-
mise ja punase kõhutõwe vastu on luuwalu-
hein kohane. Rademacher, osaw lahutusteadlane ja arst,
leidis, et luuwalu-hein mõjuw rohi kõhu-weetõwe ja
neerulõmera vastu on. Juurtest ja lehtedest keedetud
thee, mida 1—2 korda päewas pool tassiäit joodagu, mõjub
tõeste kufelahutamise peale ja puhastab ühtlasi werd. — Dr.
med. R. Ebing, praeguse aja arst, pühendab luuwalu-heinale
ilufaid ja waimustatud lõnu ning tutvustab meid ühtlasi selle
taimekese ajalooaga, kuna ta kirjutab: „See rohi, mida küll iga-
üks tunneb, oli endistel aegadel niivõrd kiidetud ja laialiselt
tarwitataw, et isegi sunnitud oldi, tema tarwitamist wõi õige-
mine kurjaste tarwitamist riigiwõimu poolt ära keelama, wä-
hemalt tehti seda Aultrias. Seal oli nimelt tähele pandud, et
selle rohu mõju ülemääralise tarwitamise juures olle hirmutaw oli.
Kloofrites oli ammugi aru saadud, et wärsk, s. o. kuiwatamata
luuwalu-heina keedise joomine meeleliift äritult wõim-
faste rahustab. Sellepärast tarwitati seda rohtu kuulmata
suurel hulgal. Õnnetuseks aga järgnesiwad wältawale tarwitamisele
halwad tagajärjed. Nimelt tuliwad noorte tütarlaste juures suur
tahtejõu-nõrkus ja iselugune nõrgameelsus ilmsiks. Kui mõned
iseäranis filmapaistwad juhtumised Aultria walitsusele teatawaks
saiwad, keelas ta selle rohu tarwitamise üleüldse ära. — See
on aga niisama, nagu oleks laps ühes pesuweega ära wisatud,
selt wärsk rohu keedis on imehea rohi werehaiguste, nina-
werejooksu ja naistehaiguste vastu. — Ninast werejooksmile
vastu wõib wärsket rohtu sel wiisil tarwitada, et teda peeneks-
hõõrutult ninasse pandakse. Joogiks valmistatakse teda, kui
3—4 wärsket taime keewa wee sees weerand tundi tõmbada

lastakle; seda theed joodagu 2—3 korda päewas 1—2 tasfi-täit.“ Olgu see märkus ülemäärase tarwitamise wastu hoiatuseks.

Maafapp, põldhumal, lõõthumal. (Tausendgäl-denkraut. *Erythraea centaureum*.) Sel taimel on oma-päraline omadus: ta awab oma õifi ainult päikesepaiistel. See-ga armastab ta päikest, kõige maapealle ülewalpidajat. Ta sisaldab kibedat ainet centaurin'i, mis magu kolutab ja mida juba wanal ajal tunni. Oma mõju poolest on maafapp muu seas entflaniga ühetaoline, ta on aga vähem higistama ajaw ja enam lahutaw. Wärskete taimete mahla tarwitatakse kewadiseks rohitemiseks (wõilille-mahlaga segatult) limatõwe, kõhunõrgestuse ja maksa- ning sapihaiguste wastu. Seda mah-la lõõdakse lihahupiga: 2—4 lusikatäit pandakse suurema tasfi-täie supi peale; rohitemine wältab mitu nädalat. Peale muu tarwitatakse maafappi theena wõi tinkturina werepuhastami-seks ja seedimiseelundite lõtwuse, maksa- ja pärasoolika-hai-guse wastu. Maafapi-tinktur on rohtude hulgaft, mida arstid ja ka asjatundjad wanaste õigusega suure au sees pida-siwad. Ta on rinna- ja kõhu-limatõwe, maksa-kõwenemise, weseoonte-kawa nõrgestuse, kõhu-kinniolemise, üleüldise seedimisenõrkuse ja maksa-haigete rinnakõtsuse wastu. Teda wõetakse 3—4 korda päewas 10 tilka sisse. Kuivatatud lehtedest walmistatakse järgmisel wiisil theed: wõetakse 10 grammi katkilõigatud rohtu 100 grammi (s. o. umbes pealistasli-täie) wee peale, Rohu peale walatakse keew weli ja lastakse segu weel kord tule peal keema hakata. Seda joodakse päewas 3—4 tasfi. Hel-lade inimeste jaoks tohib ainult umbes 5 grammi rohtu tasfi-täie thee peale wõtta, sest et see wastasel korral põõritust sünnitab. Sarnasel korral on sellepärast parem tinkturi tarwi-tada.

Merealat, lehwelrohi. (Löffelkraut. *Cochlearia of-ficinalis*.) Lehtlid lõõdakse salatina. Seemnetest walmis-tatud õli wõetakse reumatismuse puhul kui werdpuhastawat rohtu tilga wiisi sisse; peale selle rohkendab ta kusemist, mis-pärast ta ka weetõwe puhul kasulik on.

Muskat-pähklipuu. (Muskatnuszbaum. *Myristica*

officinalis.) Tarwitufel on muskatpähkla õied ja terad, mida muskati pähkliteks nimetatakse. Muskat on üks peenematest ja parematest würtsidest; tal on kaneeliga ühelugused omadused. — Kõige tugewamine mõjuvad (arstlikes mõttes) muskati õied, iseäranis kõhunõrkuse ja tuuletõwe puhul. Neid lisatakse lõõgile juurde wõi tarwitatakse 20 osalt wiljapiiritusest ja 1 osalt õitest walmistatud tinkturina. Seda tinkturi wõetakse mitu korda päewas iga kord 15 tilka sisse, kui kõhu ilanaha-põletiku, pikalise maonõrkuse (Dyspepsie), maokrambi ja pistete all kannatatakse. — Hõõrutud muskatpähklid mõjuvad mahedamalt kui õied. Würtšina lõõgi juures tarwitatult mõjuwad nad seedimise nõrkuse peale wäga kasulikult. — Teradest laadakse wäljap्रेसимise teel muskatpähkli-õli (Oleum Myristicae, Oleum nucistae). See tugewaste lõhnaw eeterline õli lisaldab wedelat õli ja raswa ainet. Mõnikord tarwitatakse seda pealehõõrumiseks wõi wõetakse suhkru peal tilgawiisi maergutuse-rohuna sisse. Muskati õitest saab teist eeterlist õli, muskatõie-õli (Oleum Macidis); ergutab niisama ka seedimist. — Ka Arabia arstid pidasid muskati õite wäärtust suureks. Toome ainult mõned sellekohased mõtted ette. Ishaak Ibn. Amrān ütleb: „Nad on meeldima lõhnaga ja maonõrkuse ning põrnahaiguse wastu head.“ Mas'sīh: „Neil on need omadused, mis muskati pähklilgi; nad on mao- ja makshaiguste ajal neerurohuna kasulikud; weega ehk sinilille-õliga segatult on nad peawalu (migrāni) wastu. Wälispidise rohuna on nad nabalidemeteks puuduliku kuse-kinnipidamise wastu head.

Muftjuur. (Schwarzurz: Symphitum officinalis.) Iseäranis tähtis rohi haawade wastu, kui ka luud wõi luunaha k wajutamise, forkamise, kukkumise wõi pigistamise mõjul wigastatud on. — Hea rohi ka künnapite ja liikmete wigastuste wastu. — Luumurdmisi parandab ta wõrdlemisi ruttu, sest et muftjuur õige iseäraliselt lapitekkimist ergutab (kui teda tubliste lahjendatult ühtlasi ka sisse wõetakse). — Wälispidi tarwitatakse weega lahjendatud tinkturi kõigi nimetatud wäliste wigade wastu. — Kui luuwigastused ja lihahaawad ühtlasi olemas on, siis tuleb muftjuurt ja Arnica wõi Calendula segu lahjendatult tarwitada.

Müüriruut (*Mauerraute. Ruta muraria.*) kasvab Wahemere-mail ja Aafias. A. Richardi „Medicinische Botanik“ toob selle taime kohta järgmise lähema kirjelduse: „See väikene, 2—3-tolli kõrgune lõnajala-taoline taim kasvab pakside põõsastena kaljupragude ja wanade müüride vahel. Pruunid warred on alumisel poolel ühekordsed ja paljad, ülemisel aga mitmeharulised. Lehed on väikesed, korratult ümargused, pakfud nahasarnased ja siledad. Nad on lähikesed, tõmbid ja korratult hambulised. Wiljaosad ilmuwad hiljem lehe alumisele küljele ja katawad selle wiimaks, kui seemnetuped suuremaks saavad, peaaegu täieste kinni.“

Dr. J. V. Rothe ütleb müüriruudu kohta: „Tal on peenikesed, ümargused, tugewad warred, mis ülemises osas harudesse jagunewad ja milledel kolm väikest, ümargust, äärest pügaldatud lehte on. Lehe teisel küljel on pruunid plekid, nagu *Asplenium Trichomanes*’il või *Adiantum rubr.*’il. Lehtedel ei puudu lõhn ega maitse.“ Oleme need taimeteaduslised märkused siin kohal selleks ette toonud, et unustusesse jäetud rohutaimet paremine tundma õppida, ja et igaüks teda ise õffida ja oma kasuks tarwitada võiks.

Nimetatud arst, kes minewal aastal ajal elas, tõendab, et müüriruudul (wiinaruudu kõrwal) haruldane, peaaegu erakorraline parandusjõud ko p s u t i i s i k u s e wastu olewat. Tarwitamise wiisi kohta annab ta järgmised juhatused: 1) Kui asjaolud ja aastaaeg lubawad, siis wõetagu igapäew 2 loodi wärskest rohult wäljapreesitud mahla sisse; 2) lõõdagu igal ennelõunal 2 loodi rohelist, tükideks lõigatud müüriruutufid wõileiwa peal; 3) 2 loodi õhu käes, ilma päikelepaisteta ja palawuleta kuivatatud müüriruutufid pandagu sawipoti sisse, walatagu 2 naela keewa wett peale, kaetagu pott pealt kinni, lastagu see tule peal mõned korrad keema hakata ja siis üks õõ feista, et wedelik kangemaks läheks, ja joodagu see osa järgmise päewa jookkul ära.

Niihästi mahl kui ka wärske rohi ning ülemal kirjeldatud wedelik olewat haigele täieste kahjuta. Haige ärgu hakaku seda rohtu mitte liig hilja tarwitama ja tarwitagu teda niikaua, kuni haigus kadunud on.

Neid juhatusi tuleb niiviisi mõista, et müüriruutu ühel

ajal ainult ühel ülemalkirjeldatud viisil võib tarvitada, mis asjaoludele ja aastaajale kohane on. Siin on unustusesse jäetud kopsurohuga tegemist, mida uueste meelde peaks tuletatama.

Ka teised, ifegi kuulsad wanaaegsed arstid, nagu *Borhave, van Swieten, Tralles* j. t. tundsiwad müüriiruudu terwekstegewat jõudu kidunemapanewate haiguste wastu ja tõendaliwad weel, et tal ka terawust kaotaw omadus olewat, mispärast nad teda sügeliste, jooksja, tiirutõwe ja siifilise wastu loowitasiwad. Selle järele ofustades peawad müüriiruudul werdpuhastawad ja mahlaid parandawad omadused kõige kõrgemal kraadil olemas olema. Pühifsegu ta arstirohu-taimena oma ülestõusmist ja pääfegu unustulehõlmast!

Naaredid, nabajuur, nääred. (*Bibernell*. *Pimpinella*.)
Harilikunaaredi (*P. saxifraga*) juurel on meeldiw lõhn ja peaaegu niifamalugune, kuid ühtlasi peaaegu põletaw maik. Teda tarwitatakse kõhukanali suurema nõrkuse, puhutuste ja mao ning soolikate limaajamisega ühenduses olewa seedimise-nõrkuse ja pikalise kopsu-rõgatõwe puhul, rinna-rõgatõwe wastu, kui rõga wäljaheitmine raske on, weetõwe wastu ja kuupuhastuste kaalaitamiseks. Seedimisehaiguse rohuna tarwitatakse naaredijuuri heade tagajärgedega; peale selle tehtakse siifimiseks tarwitamiseks weel tinkturi, milleks 150 gr. mitte wäga peeneks tambitud juuri 1 kilogrammi piirituse sees leotatakse.

Nõmme-kaetisrohi, punahein, kaebtuse-, kaetuserohi, rabanduserohi, liiwathee, mettathee. (*Thymian*. *Thymus serpyllum*.) Nõmme-kaetisrohu thee toob naisterahwastele, kes krampliste kuupuhastuse-raskuste all kannatawad, abi. Warsii tarwitatakse wälispidi kui lahutawat ja kofutawat wahendit sidemete tegemiseks, pesemiseks ja lõhnawateks wannideks (õili ka rohupatjadeks). Taimesees leiduw eeterline õli mõjub äritawalt nahaerkude peale. Soojad nõmme-kaetisrohu wannid parandawad lihaksete wärisemist, halwatust ja rheumatismust, niifama on nõmme-kaetisrohu wannid ka näärmehaigetele lastele head. Soojad nõmme-kaetisrohu padjad lahutawad ja pehmendawad walu. — Nõmme-kaetisrohu piiritust tarwitatakse samasteks otstarbeteks, siiski aga on ta pealehõõrumise- ja pelu-

wahendina liikmete wärisemise ja ületuldise ergunõrkuse wastu isedranis tarwitamist leidnud.

Aia-kaetisrohi (*Thymus vulgaris*) on uuemal ajal teaduslifelst läbi kaffutud ja loowitust leidnud. Prof. C. Fischer on teda läkastufekõha kui ka kõrifõlme- ja kõri-ilanaha põletikkude juures proowinud. Tema oma lapsed, 10 kuu kuni 10¹/₂ aasta wanused, kes kõik korraga läkastufekõha põdeliwad, saiwad nõmme-kaetisrohu ekstrakti ja juba mõne päewa pärast jäiwad kõhahood päris silmapaistwalt kergemaks. Ka teised haiged, kes kõha all kannatatiwad, nagu näit. rinnakiffikuse põdejad, tarwitatiwad seda rohtu kasuga ja tunditiwad, et see nende seisukorda tõeste kergendas. Prof. Fischer tõendab, et nõmme-kaetisrohul krampiid wai-gista w ja ühtlasi ilalahutaw mõju olewat. — Hariliku nõmme-kaetisrohu tarwitamine on üliwana. Juba 60. a. peale Kristust pühendas Dioskorides nõmme-kaetisrohu imejõulisele mõjuwusele tõlise hümnuse. — Peale „raskehingamise“ olewat ta ka nägemisenõrkuse, sõõgiisu-puuduse ja kõhuuslide wastu kafulik tarwitada.

Oblikas. (*Ampfer. Rumex.*) Maitse poolest hapukad lehed on salatina terwislileks toidulifaks; neid tarwitatakse ka skorbuti wastu arstirohuna. — Puuõliga segatud oblikamahl on peawalu ja -kuumuse wastu, kuna pead täh. mahlaga hõõrutakse; weiniga segatult olewat oblikamahl kollatõwe ja maksahaiguse wastu kafulik rohi ja kergendawat ka kuupuhastusi. — Seeme ajawat kõhuusliid wälja. Oblika seemned on ka pafanduse wastu mõjuw rohi. 1¹/₂ loodi seemneid keedetakse 1¹/₄ naela wee sees ja puhtaks kurnatud wedelik jookdakse 24 tunni jooksul ära. Tagajärg ei jää tulemata. Mõnel pool korjab maarahwas oblikaseemneid ja hoiab neid tarwitamiseks alal. Sõõdakie ka muna sees küpsetatud seemneid. Keegi wanem arst on tõendanud, et oblikaseemned tõeste pafanduse wastu aitawad.

Paakspuu, paatfapuu, uhupaats, soeuibu. (*S a u l b a u m. Rhammus.*) Musti, läikiwaid, ümargusi ernesuuruseid marju tarwitati arstlistes ringkondades ja ka rahwa seas waremalt wäga laialifelst, kuid ka ilma nendeta saab läbi. — **P a a k s -**

puu koor on aga alles praegugi odaw ja kergeste saadaw kõhutühjendamise-abinõu. 1 supilufika-täis peeneks lõigatud koort keedetakse $\frac{1}{4}$ liitri wee sees ära wõi walatakse ainult keewa wett peale; wiimafel korral on mõju nõrgem. Seda keedift joodagu hommikuti ilma lõõmata.

Paifulehed, kabjalehed, waestelaste-leht. (H u f l a t t i g. Tussilago farfara.) Lehed sisaldawad ekstraktiw-ainet, lima-ja pargiainet. Rohuna tarwitatakse teda ilanaha ergutamiseks kopsukatarri, häälekareduse ja üldse kõha puhul. Selleft tuleb taime ladinakeelne nimigi (Tussis — kõha), mis kõharohtu tähendab. Paifulehtedest theed joomad kopsuhai-
ged. See waigistab kõhakõstistust ja kergitab röga wälja-
heitmist, ilma et ta hädaohtliku haiguse edasiminekut ta-
kistaks, weel wähem parandaks. Sellepärast ei tohi hädaoht-
liku haiguse puhul aega wiita, waid peab mõjuwaid rohtusid
tarwitama, seni kaua kui weel aega on. — Paifulehtede thee,
millele Saksamaa sarapuu lehtesid juurde lisatagu, toob tiiru-
paistetõwe wastu abi; theele lisatagu weel natuke Bordeaux' weini
juurde. Kahtlemata jääb abisaatja au sel korral aga Saksa-
maa sarapuu lehtedele.

Peetrihein, padanahein, tõnikene. (B e t o n i e. Betonica.)
Rohi ja õied sisaldawad mõrudat lõhnawat ainet, mis wäga äri-
tawalt mõjub, juur mõjub äritawalt ja ajab kergeste okslele.
Omajal ajal kuulus Dr. R u d g l e y oli ühe arstirohu kokku sead-
nud, mille walmistamist ta saladuses hoidis. Selle rohu mõju
oli offe imetegew. Rudgley arstis temaga rabanduses halwatud
ja allapoolē rippuwaid liikmeid terweks. See rohi sisaldas
muu seas ka peetriheina. Juba wanal ajal peeti peetriheina
terwekstegewateft omadustest lugu; keiser Augustuse ihuarst
M u s a kirjutas peetriheina kohta suurema kirjatöö, milles ta
teda 47 mitmesuguse haiguse wastu loowitas.

Puju, poju. (B e i f u s, g e m e i n e r. Artemisia vulgaris.)
Puju juurt tarwitati juba wanal ajal langetõwe wastu. Heade
tagajärgedega wõiwad teda kaswamiseas olewad poisilapsed
ja suguelundite rikete all kannatawad naisterahwad tarwitada.
Päewas wõetakse üks supilufika-täis peeneks lõigatud juuri
 $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ liitri weega theeks keedetult sisse. Juurt peab hilja sü-

gisel korjama. Ka meie ajal tarwitatakse pujut langetõwe, tant-
lufõwe (Veitstantz) ja nendesarnaste krambihaguste wastu. —
Õiikandwad warreoffad kergendawad kuupuhastust.

Päewalill. (S o n n e n b l u m e. Helianthus.) Päewalillefid
on umbes 50 sellist; meil on Helianthus annuus kõige enam tar-
witufel. Päewalill on Wenemaal rahwalise loopala wiku
(Malaria) wastase rohuna wäga laialt tuntud. Tinkтури walmis-
tatakse sel wiisil, et mingifugune riist wärskete päewalillede
peeneks lõigatud wartega ääreni täis täidetakse ja sinna
piiritust peale walatakse. Nädala pärast walatakse piiritus ära,
tume „leem“ presitakse ja kurnatakse läbi ja segatakse ärawalatud
alkoholiga ühte; seda tinkturi antakse rawitfufusalusele 3—4 kor-
da päewas üks liköriklaasi-täis sisse. Doffent siletowi teadete
järele aitawat see rohi ka niifugufel korral, kui ifegi kangeht hi-
nini asjata on tarwitatud. Tal on see hea omadus, et ta täieste
kahjuta on ja mingifugufeid kihwitufusi ühes ei too. — Weel
paljud parandufejõud wõiwad selles meie kodumaa taimes pei-
tuda. Kas ei aita ta ka influentfia, selle koleda ja salakawala
wõõramaa-külalife wastu, mille wastu suurte hinini hulkadega
aõideldakse.

Põldofi, põldosjad, kuuskjal, lambanifa, orawafaba.
(S c h a c h t e l h a l m. Equisetum arvense.) Põldosja-thee on
tuntud kufeleajaw rohi. Ta parandab liiwa-, lõmera- ja
kiwitõwe (päästwat kiwid põie seest lahti ja saatwat ära),
üleüldse kufemiferaskufeid. Teda peab iseäranis neile
soowitama, kes kuff mitte küllalt kaua ilma waluta pidada ei
suuda. Järeleandmata haiguste wastu tarwitatakse põldosja
(-keedife) auru; põldosja aur olewat üleüldse paljude haiguste
wastu hea. Põldofi sisaldab ka ränimulda (Silicea) ja sellest tulebki
see parandaw mõju, mida põldosjaga tehtud soojad jalawannid
mädanewate haawade, külmawigastuste jne. peale awaldawad.
— Wanast ajast saadik tarwitati kuuskjalgu kufemiferaskufe
wastu. Arabia arst Sherif teab selle kohta järgmist
huwitawat asja jutustada: „Maghrebi (Algieri, Marokko, Hispa-
nia) naised tambiwad taime puruks, segawad teda wiinamarja-
mahlaga, selgitawad wedeliku ära ja joowad seda suurte klaasitõite

kaupa rohuna, mis priskeks ja pakfuks teeb, nahawärwi parandab, emakoda puhastab ja kofutab.“

Raudhein, raudrohi, raudreia-rohi. (Schafgarbe. *Achillea millefolium*.) Raudhein, mis meie maal igal pool meffikult kaswab, sisaldab muu seas eeterliff õli ja kibedat ekstraktiwainet, mis temale omapäralise rawitufewõimu annawad. Tal on kofutaw ja kokkutõmbaw jõud, seega on ta passiwliste were- ja ilawooluste kui ka maonõrkuse wastane rohi. Supirohuna, kuna ta lehtedest ühes hapuoplikatega jne. suppi keedetakse, on raudrohi haigetele hea. Wärskest wäljapressitud mahla tarwitatakse sagedaste ühes wõililledega, kaewukressidega jne. kewadiseks rohitsemiseks kõhuhaiguste wastu. Wärsketest raudheintest keedetud thee mõjub ägedalt ilmuwate kõri- ja rinna-ilanaha põletikkude puhul pehmeste erutawalt ja teatawal mõõdul ka parandawalt. — Raudhein on wana hea rahwalik rohi igaluguste werewooluste wastu, nagu ninast werejooksmine, weresülitamine, wereoksendamine, pärafoolika werejooksmine. Aitab weel mao- ja kõhu-ilanaha põletiku, pistete ja krampide, pea-werefoone nõrgestuse, seedimisenõrkuse, põrnatõwe, werewäheluse ja kopsutõwe wastu. Teda tarwitatakse jõumahlana (essents) wõi wärsketest ja kuiwatatud lehtedest walmistatud theena. — Raudheina-keedisega wannid mõjuwad karastawalt ning kofutawalt ja on iseäranis nõrkade erkudega paranewatele haigetele kasulikud.

Reinwars, reedekook, saunarohi, foolikarohi. (Rainfarn. *Tanacetum*.) Harilik reinwars (*Tanacetum vulgare*) sisaldab teiste ainete kõrwal eeterliff õli ja õunahapet. — Theeks keedetud rohi mõjub nõrga seedimise, krampliste haiguste ja takistatud kuupuhastuse puhul tugewaste erutawalt, peale selle on ta kõhuusfide wastu. Nende wäljaajamiseks keedetakse reinwartest ja koirohust, mida mõlemaid ühepalju wõetakse, theed. Seda joodakse hommikul ja õhtul 2 taslitäit, kusjuures palju süüa ei tohi. Sellega aetakse kõhuusfid wälja.

Riis. (R. i. s. *Oryza sativa*.) Teatawaste on riis Hommiku-maal sadadele miljonitele inimestele peaaegu ainlaks toiduaineks; juba sellepärast ei wõi ta wähe toitew olla. Kui terwisliff toitu wõib teda ka arstimiseks tarwitada. P i i m a sees keedetud riis

on maonõrkufe wastu wäga hea ja kaneeliga segatult ergutab ta ka seedimist.

Profeslor Dr. B o u r g e t Lanseuris soowitab puhta piima-õõgi asemel, mida tihti saada ei ole, kõhupaiete puhul piimariisi anda. Ta lafeb riisi (50 grammi-riisi 1 liitri piima peale) mitu tundi keeda. Sellest tuleb lõpuks paks supp, mis haigetele iseäranis hea on.

Ristikõõmliid, wenkel. (F e n c h e l. Foenikulum.) Kõik ristikõõmli osad lõhnawad wäga meeldiwalt: juba sellest wõib offustada, et ta terwekstegetwad jõud wähefed ei ole. Ristikõõmli seemned on ergutawate omaduste poolest rikkad ja mõjuwad iseäranis hästi hingamiseelundite ja kõhukanali ilanahkade peale. Sellepärast käibki ta kõige enam lugupeetud arstirohtude hulka ja etendab iseäranis naiste- ja lastears-
timises tähtsat osa. Nagu anisiseemned, nii ajawad ka ristikõõmli seemned kõhugaasifid wälja, kui need kokku kogunud on ja rõhitusi, pöõritusi ning kõhuwalu sünnitawad. Ristikõõmleid li-
saldawad ka mitmed, paljudest ainetest kokkuseatud rohuthe-
fordid, mida kõhuhäisajamise wastu ja ka kõri-ilanaha põletiku pu-
hul rõga wäljaheitmise aitamiseks juuakse. Teiste rohtudega
ühes tarwitatakse ristikõõmli seemneid sel kujul kõige rohkem.
Üksikult tarwitatakse teda järgmiselt: Ristikõõmli-thee pruuni
suhkruga on tuttaw rohi laste puhutiste wastu. — Ristikõõmli-
pulber, mida kuuma piimaga supilulika-täie wiisi sisse wõetakse,
on hea rohi pistete wastu. — Thee, mille walmistamiseks 5
grammi ristikõõmli-seemneid taslitäie keewa weega üle wa-
latakse, mõjub pistete, puhutiste ja kõhunõrkufe wastu. Anisi
ja kalmusega üheskoos tarwitatakse ristikõõmli-seemneid ka
kõhunõrkufe wastu. — I m e t a j a t e l e n a i s t e l e on risti-
kõõmlite tarwitamine igal kujul wäga kasulik, sest ta rohken-
dab piima, puhastab lapsekoda ja kuseelundisi ning lahendab
põrna ja maksa. — Eeterline ristikõõmli-õli, mida seemnetest
weega aurutamisel saadakse, kaotab puhutused ära. — Wä-
lispidi tarwitatakse ristikõõmli-theewett filmapõletiku puhul li-
demete niifutamiseks. Sidemed ei tohi aga iialgi loojad olla.
Siiski ei loowita meie seda tarwitamise wiisi mitte.

Roowihein, kōokannus, koldne imelik, sapirohi. (F r a u e n -

flachs. *Linaria*.) See on ammu kiidetud rohi. Mõjub ifeäranis kuseelundite peale, mida wanaaja inimesed wäga hästi teadsiwad. Nagu prof. Farrington tõendab, parandab roowihein kusewoolust (*Enuresis*), s. o. haigust, mille puhul äge, walus kufetung haiget õõsetel üles sunnib tõusma; niilama ka ägedaid, ilma nähtawate põhjusteta minestusehoogusid, mis südamehaigusest tulewad. — Wälispidise rohuna on roowihein filmapõletiku wastu kasulik. Tehtakse roowiheina-keedist (10 grammi 100 grammi wee peale), filgutatakse seda natukene filma sisse ja pandakse ühtlasi keedisega märjaks kastetud mähe (kompres) filma peale. — Kui roowiheina-keedisega pead pestakse, siis edendab see juukste kaswamist ja kaotab kõõma ära.

Rosmarin (Hilumaal: kalmuoksad). (*Rosmarin*. *Rosmarinus officinalis*.) See on meeldiw taimekene, mis enesest tublifid terwekstegewaid jõudusid peidab. Lehtedel on balsami-aitte ja nad sisaldawad rosmariniõli. Ergukawa wälisuse puhul mõjub see ergutawalt. — Seestpidise rohuna wõetakse rosmariniõli suhkrul peal 3—5 tilka korruga seedimisnõrkuse ja puhutusepistete wastu sisse, wälispidiselt tarwitatakse teda halwafuste, ergu- ja künnapinõrkuse puhul pealehõõrumiseks. Wärsketelt lehtedelt keedetud tee joodakse ühtlasi seedimiserikete wastu. Ofte erakorraliselt mõjub rosmarin maokalmetamise wastu, mis külma joogi joomisele järgneb. Kui teda kohe peale wigasaamisest tarwitatakse, kaitseb ta sagedaste halbade, fihti wäga pahade tagajärgede eest. Rosmariniwein on kui magukolutaw ja kusele ajaw rohi laialt tarwitusel (neli korda päewas korruga üks klaas juua). Rosmarinipiiritus (*Spir. rosmarinus*), mida igas aptekis saada, on pealehõõrumiseks hea rohi närwilise peawalu wastu, nimelt kui peanahk wajutamise puhul walutab ja põletaw-kuum tundub olewat; ta edendab juukste kaswamist ja kaitseb juukleid erguhaiguslistel põhjustel ilmuwa pealt ärangelamise eest. Liikmete rheumatismuse puhul kirjutawad arstid teda walupehmenawana rohuna ette. Aitab ka konnasilmaade wastu ja takistab nende uueste tekkimisest. Üleüldise toob rosmarinipiiritusega hõõrumine ergurikete wastu filmapiitwat abi. Sama mõju awaldab see rohifemise wiisil korral, kui

peanahk liigutamise juures närwiliselt walutab, ja ka ägeda selja- ja puufawalu puhul, kui need liikmed hommikul halwatud on. Nende walude põhjuseks wõiwad raske mure, kurbtus wõi käfikiimalus olla. Rosmarinipiiritusega hõõrumine mõjub sedawõrd, et haige wähehaawal liigutamise wõimuliseks saab. Niisama mõjuwad tähendatud piiritusega hõõrumised ka kurjaste tarwitamise tagajärjel nõrgestatud suguelundite peale, kui need lödwad ja külmad on; suguelundid lähewad sel teel soojemaks ja ka lihaksekawa läheb tugewamaks, nii et nad oma endise suuruse jälle kätte saawad.

Rosmarinist walmistatakse teiste arstirohtudega (ruut, salweirohi, majoran j. t.) ühes ergufalwi, mida erguhalwastuste, künnapikangestuse jne. wastu tarwitatakse. — Seega on rosmarin tubli mao- kui ka ergurohi ühtlasi.

Safran. (Safran. Crocus.) See sibulatõugu taim sisaldab oma seemnepahkade punakas-kollastes, kangeste lõhnawates narmastes tublit würtsi, arstirohtu ja wärwoid aineid. Inimele keha peale awaldataw mõju, mis ehk safrani (Crocus sativus) arstirohuks teeb, on õige erakorraline ja kutsub sellepärast ifegi ettewaatusele. Wähesel mõõdul tarwitatult on ta seedimiseelunditele elustaw ergutuserohi; suuremal hulgal sünnitab ta aga wereoonte kawas kuumust, ärritab erkulid ja waigistab närwilist walu ning krampilid. Weel suuremal hulgal mõjub ta aga uimastawalt, nagu opium ja erutab fugewaste emakoda, seega aitab ta kuu-puhastust; niisama mõjub ta ka pärasoolika-wooluse peale. Selle mõju pärast tarwitatakse safrani ergutawa rohuna, et nõrgestatud kuupuhaastusele jälle lomulikku käiku anda. Lisatakse 1 osa safrani 10 osa wiljapiiritusele juurde ja wõetakse seda 5 tilka wenkli wõi anisiweega sisse. Rinnahaigetele on ta röga wäljaheitmist hõlbustawa rohuna kasulik. Arsti käes wõib ta ka emakoja- ning kõhukrampide wastu abi tuua; söögi ja joogi sisse segatult ajab safran kusele, parandab kollatõbe ja puhastab lapselikoda. — Et ta nimi juba ülemas laulus ja Homeruse luuletustes ette tuleb, siis on ta wanal, hallil ajal rahwaste elus suurt osa etendanud. — Wärwina tarwitatakse teda likõride, kookide ja maiusajade wõrwimiseks.

Salweirohi. (Salbei. *Salvia officinalis*.) Hollandlane ütleb: „Salbie is het bes kruit.“ (Salwei on kõige parem rohi) — ja temal on õigus. Salweirohi seisis endisel ajal koduste rohtude hulgas auplatfil, kuid on praegusel ajal tema tublideft omadusteft hoolimata ainult wähe tarwitufel. Nõrgestawa õõlise higistamise puhul joodagu (seda wõiwad ka tiisikusehaiged teha) salwei lehtedest keedetud theed leigelt wõi külmalt, see parandab tülitawat haigust. Dr. Krahn tegi ühes wäikeses raamatus selle kodumaalise rohu wanaste tuntud arstiwa jõu uueste ~~awalikkuks~~, proowis paljudel kordadel tema mõju õõlise higistamise wastu ja tegi oma katsete tagajärjed üleüldiselt tuttawaks. Et salwei pehmeste kokkukiskuw rohi on, siis on tema kaela-, suu- ja kahepooliste-põletiku puhul hea k u r i s t a m i s e w e f i. — See kuristamisewefi on üleüldse suu- ning kurgu-ilanaha lõtwuse ja igemete kãsnade wastu tarwitamiseks kohane, parandab werdjookswaid igemeid ja suukãsnu, kuna teda ka elawhõbeda mõjul tekkinud sõljewoolufe wastu kui kokkufõmbawat rohtu wõib tarwitada. Wee ja weiniga keedetud salweirohu-thee joomine puhastab maksa ja neerufid. — Salweirohu-keedis, mida wõlispidi mähkmete niilutamiseks wanade, mädanewate haawade (pahemate jala-, reie- j. t. paisete) wastu tarwitatakse, olewat teistest rohtudest parem. Soowitatakse ka weel salweirohu pulbrit, pärnasõega kui tublit hambapulbrit. — Sisewõetult mõjub salweirohi mahedaste erutawalt ja õhtlafi erkulid kofutawalt seedimiseelundite peale. 2 grammist salweist $\frac{1}{4}$ liitri weega tehtud leotis on mõjuw abinõu sisekonnasõrkufest tekkinud haiguste, seedimiseelundite kergemate wigade ja kergema kroonikalise emaka-werewoolufe wastu; waigistab piima wõljawoolamist. Kroonikalise kõrikatarri puhul, kusjuures elundid rohkeste lima ajawad ja rinnad nõrgad on, kergendab ta kõha ja hõlbustab rõga wõljaheitmist.

Sealõua-rohi (B r a u n w u r z. *Skrophularia nodosa*.) on üks nendest rohtudest, mis õigufega rahwalikkudeks arstirohtudeks saama ja unustufe hõlmast pääfema peakiwad. Wiimaste aastafadade arstid kiifiwad ja tunnistasiwad tema kasulikka omaduli õigufega heaks. Iseãranis jõudfalt parandab ta tiiru-

ehk näärmetöbe. Seda teadsiwad wanad arstid wäga hästi ja nad soowitawad kõiki tema ofasid, ifeäranis aga juurt ka elarahude haiguse, kaelamuhu-paistetuse ja näärmete lubjakärna wastu. Prof. Altschuli teadete järele tarwitas Chomel sealöua-rohtu muhkude ja paifete wastu, teised arstid andsiwad teda ka elarahude ja kubemewigastuste ning Slevoigt — kõhuusfide ja pārasoolika werejooklu wastu. Sisewõtmiseks tarwitatakse mahla, mis wärsketest, õiffewatest taimedest on saadud. Mõned tarwitawad ka mahla, mis maikuus enne õiffemist korjatud juurtest saadakse. Wälispidise rohuna tarwitatakse salwi, mis 5 gr. mahlast ja 50 gr. wafelinist walmistatakse. Kõwad rahusõlmed lähewad peale tähendatud salwi tarwitamist lühikese aja jookkul mädale, mis ühtlasi paranemise määrgiks on.

Seahjad, naisterahwa-soonerohi, hanerohi, kalkunirohi, wererohi, seawäed, seawõäd. (Gänsefingerkraut. Potentilla anseraria.) Kõige wanemad rohuraamatud kirjeldawad seahjaid walgetejooksmist parandawa rohuna ja tegelik äranägemine kinnitab seda ka tänapäewgi. Tõepoolest on seahjad hea rohi walgetejooksmise (Fluor albus) wastu. Täht. haiguse puhul wõetagu kolm korda päewas wiis tilka felle taime jõumahla (essentfi) weega lisse.

Silmarohi. (Augentrost. Euphrasia officinalis.) See meeldiw taim sisaldab mõjuwaldawate ofadena kibedat ekstraktiwa-ainet ja rauarohelist pargiainet. Ta kannab oma nime õigusega, sest et temal ifeäranis silmade kohta terweksetgew mõju on; silmalaugude lõdwaksjäämise, pikalise filmapõletiku ja nõrgestatud nägemise juures tarwitatakse teda wälispidise silmarohuna. Ta mõjub jõudukusutawalt.

Sinilill, sinikann, lõstrassilm, kannike, waeslapse-lill. (Veilchen. Viola.) Lugupeetud sinilill, tuttaw ja alati palawalt igastetud kewadekuulutaja, on ühtlasi ka arstirohu-taim ja niifugulena rahwa seas juba wanast ajast saadik tuntud. Kõige rohkem rohitemise wõimu on kolmewärwilisel kannikesel (Viola tricolor), mida ka keowikuks, kääorwikuks ja Sakamaa aiakannikeseks nimeta-

takke; üks tema wanemateft nimedest on Jacea, s. o. terwisekannike. Ka nime Herba trinitatis, s. o. kolmainuse rohi, tuleb wanades arstiraamatutes ette. Meie aptekides on see rohi veel leida, Herba violae tricoloris nime all. Kui arstid teda tundma oliwad õppinud, kirjutasiwad nad keowikut naha haiguste wastu ette ja leidisiwad, et ta laste piimakärna (Crusta lactea) wastu tubli rohi on. Niifama parandab ta jõudfaste peakorpa (Tinea), kauakest-waid kärnasid ja plekitõbe, kusjuures palawus ja higistamine suured on. Keowik on ka mitmefuguste rinnawewade wastu kafulik tarwitada, nagu rinnakitsikus ja lima ajamine näärmetõwelise wõi sihiliselise wererikke juures; ka walget woolust (Fluor albus) on temaga parandatud. Dr. Honigberger, mitme India würsti ihuarft, tarwitas keowiku jõumahla (esentfi) palawiku ja sihemise kuumuse wastu; seda mõju tõendati ka teiselt poolt. — Keowikuthee mõjub üleüldiselt laste näärmetõwe, pea- ja kehahatuste, nahaplekkide ja kusemiferaskuse*) wastu. Suurel hulgal tarwitatult wõib ta aga oksendamist ja palandamist sünnitada. Harilik mõõt on 10 grammi 120 grammi wee peale, mis päewaleks aratarwitamiseks paras on. Kibedat maitset wõib piima wõi suhkru juurdeliifamisega kaotada.

Sinilillejuur on hambaid tegewatele lastele armastatud puremiseafi, selleks otstarbeks peab teda aga enne keedetama. Pulbriks tehtult on ta sagedaste hästilõhnawate kogu-rohtude (hambapulbrite) osaaineks.

Ka Arabia arstid tundisiwad sinilille tema rohifemise-wõimu järele wäga hästi. Masih ütleb: Sinilille lõhn waigistab peawalu ja toob kofutawat und. Hobeisch soowitab teda kui kerget kõhu-lahtitegemise rohtu. Ibn Masuih kiidab sinilille-liirupit rinnarohuna ja iga kõha wastu, Avicenna — neeruhaiguste wastu.

*) Tuntud ahi on, et peale terpentini tarwitamist kufi nagu sinilill lõhnab. Seda lõhna wõib kufi ka mitmefuguste haiguste, näit. sihilise ja suhkru-kusetõwe puhul omandada.

Sinine gummipuu. [Australias.] (Eucalyptus globulus.)

See suurepäraline soojamaa-taim leiab uuemal ajal mitte ainult rahwa, waid ka teaduse poolt ikka enam tähelepanemist. Hollandi afumaadel leidis keegi arst täh. puu lehtede keedise influentia wastu mõjuwa rohu olema. Arsti wõju seisab nähtawaste lehtedest saadawas sinise gummipuu õlis ja selle sees olewas mõjuwas osaines, eukalyptolis, mis oma kokkuleade poolest kampweri larnane, hapustatud süsiwefinik on. Eukalyptoli mõju on nagu hininilgi: takistab käärimist, alandab kehasoojust ja wähendab põrna. Sinise gummipuu õli tarwitatakse sisesise arstirohuna soopalawiku (Malaria), nohupalawiku (influentia) ja teiste palawikuhaiguste, ilanaha-põletikkude ja ajutise erguhaiguse wastu, kuna ta wälispidise rohuna mädanewate haawade wastu abi pakub. Tõendatakse, et soojadel maadel, kus sinine gummipuu alati saadawal on, ka soopalawikku ei ole. See on sellega seletataw, et tugew ja kiireste kaswaw puu enesesse palju wett imeb ja sel wiisil maa põhja kuiwemaks muudab. Seega on ta kardetud soopalawiku wastu looduslik kaitse-abinõu ja aitab rahwa terwise hoidmiseks arwamata palju kaasa, kuna ta soostes maakohtades oma kiire kaswamisega põhjawee täieste wälja imeb ja seega maapõhja ning ühtlasi õhku parandab. Uuemal ajal tarwitatakse seda gummipuud ka kopluhaiguse wastu. Juuakse lehtedest keedetud theed ja hingatakse selle gummipuu-õli õhku sisse. (Siiski ei taheta uskuda, et see gummipuu ka tiisikuse wastu aitaks.) Oma ilusa lehehte ja meeldiwa lõhna pärast, mida ta laiali laotab, on ta ka tubaseks taimeks kohane. Meeldiwalt lõhnawad lehed parandawad ja puhastawad teatawal määdul õhku, ühtlasi tõrjub ta ka kärbleid, koilid ja teisi tülitawaid putukaid eemale ja häwitab neid. Nende omaduste pärast ja filmas pidades, et seda soojamaa-taime ka meie maal wõib kaswatada, oleme tema kirjeldusele siin kohal ruumi andnud.

Soowenkel. (Wasferfenchel. Phellandrium aquaticum.) Soowenkel on üliwana rahwalik rohi igasuguste kõha- ja raskete kopluhaiguste, isegi tiisikuse wastu. Teda wõib theena wõifikturina tarwitada. Tinkuri walmistatakse soowenkli seemnetest alkoholi pealewalamise abil wõi ostetakse teda wal-

milt aptekist. Soowenkel parandas lähikele aja jookul niidasti algawa kui ka wanaksjäänud katarrikõha (rõgaga ja ilma). Wifad hingekõri ilawoolused ja rawiffuseluste filmapaistew lahjemaksjäämine ei kadunud ühegi teise rohu tarwitamisel nii ruttu, kui soowenkliga arsfimise järele. Mädanewa kopfutiifikuse all kannatajatele toob soowenkel kui mitte paranemist, siis ometi suurt kergendust: rõgajooks wäheneb ja kõhahood kui ka rinnapiffitused kaotawad oma ägedusest paljugi; ka lõõgiifu suureneb; toitmise tõusmine peatab äwardawat hädaohtu ja lõkkab ta wähemalt edasi. Ka rinnahaigete wanade, mädate jala-paifete puhul, mis rinna-rõgatõwest tulewad, olewat soowenkel kasulik, nagu uuemal ajal keegi tegelik arst tõendab: ta puhastawat rinda ja paifeid ning kaotawat walu. — Profeslor Dr. med. Hegewald soowitas hiljuti soowenkli-theed hingekõri-põletiku, kopfu-mädatõwe ja tiifikuse wastu.

Südame-emajuur, emakajuur, ifujuur. (Enzian. Gentiana.) Laialifelt tuntud ja arfllisteks otstarbeteks tarwitataw on kollane emakajuur (Gentiana lutea); tumepruunifid, seeffpoolt pommerantfika-wa-kollaseid juuri peetakse kõige mõjuwamateks. — Juur sisaldab mõrudat ainet (Gentianin), eeterliift õli, waiku, gummi ja limaluhkurt.

Ta mõjub kofutawalt ja elustawalt seedimiseelundite peale, ergutab lõõgiifu ja kofutab kõike organismuft ning takistab werkehade lagunemist.

Juurt tarwitatakse harilikult thee kujul, 4—8 gr. mitme taslitäie peale, mis päewa jookul ära juuakse; tükideks lõigatud juurtest ja piiritusest walmistatakse tinkturi. Seda wõetakse maonõrkule, seedimisehaigule, palanduse ja werewaelusehaigete kõhunõrkuse puhul lisse. Peale selle tarwitatakse emakajuurt kõhtukinnitawate rammuleente ja terwisejookide walmistamiseks; ainete hulgas, millest neid walmistatakse, on emakajuur esimene ja kõige tähtsam. Paljude asemel nimetame meie ainult ühte niifugust segu: Wõetakse peeneks lõigatud emakajuuri, kollaseid pommerantfi koori, puruks tambitud kalmu-

leid, igathte 15 grammi ja anifi 10 grammi, leotatakse need weini sees ära ja kurnatakse wedelik läbi. Hommikuti wõetagu seda thee- ehk supilulika-täis sisse. (Teiselt poolt loowitatakse palju suuremat osa sisse wõtta.) Kui kolmlehtedid juurde lisatakse, olewat see tinktur weel mõjuwam.

Takjas, kobrelehed. (Klette. *Lappa officinalis*.) Hari-liku takja juur sisaldab määratud ainet ja eeterliift õli. Ta mõjub lahutawalt, ajab higistama ja kufema. Sellepärast tarwitatakse teda rheumatismuse, gichti, kiwitõwe ja mõnede nahahaiguste wastu. Takja juurtekeedis parandab peakärnasid ja muid nahahaiguseid paremine ja kindlamine, kui praegu lugupeetud tõrwaga hõõrumised, mis neid haiguseid ainult wähen- dawad, kuid mitte ei paranda. Kuusekaswudega ühes mõjub takjas nahahaiguste ajal iseäranis werdpuhastawalt. — Pea pelemiseks tarwitatakse keedist, mis juuksekaswamiift edendab. Selleksfamaks otstarbeks wõib ka takjajuure-õli (*Oleum crinale rubrum*) tarwitada, mida igast aptegiist saab. Seda tehtakse juurekeediselt ja puuõliift. On juukse korras- hoidmiseks ja nende kaswamise edendamiseks kohane. Tund- mata poolt tõendati kord, et lehekeedisel wõhjatõwe parandamiseks suur jõud olewat; haigeid kohtasid pestagu selle keedisega. See seletus tarwitab aga alles tõendusli.

Tatarkaswud, kirburohud, kirbuheinad. (Knöterich. *Polygonum*.) Nende rohufarnaste kaswude hulgast tarwi- tatakse arstimileks aasa-tatarkaswuid (*Polygonum bistorta*), millede juured rohuteaduses *Radix bistortae* ni- melise rohuna tuntud on, ja linnuheina (*Vogelknöterich. Polygonum aviculare*). Mõlemad sisaldawad palju parkha- pet. — Kopsuhaiguste wastu on need rohud Dr. R. Ebingi tõenduse järele wäga head. Nende thee on üleüldse hea rohi kaela- ja rinnahaiguste wastu. „Wene tatarkaswude-thee nime all on teda isegi müügil, pealegi kaunis kõrge hinna eest. Et see rohi meie juures igalpool kaswab, siis wõib teda igatks- ise noppida ja seega muidu saada. Igal wiljapõllul on teda suurel hulgal leida. Niihästi wärskelt kui kuiwatatult mõjub ta ühte moodi parandawalt. — Peale selle parandawad tatarkaswud,

teft et nad parkhapet sifaldawad, weel pärafoolika-werejookfu kui ka lima- ning werewooluft kufe- ja luguelunditeft.

Teeleht. (*W e g e r i c h. Plantago.*) Selle taime mitmesugustest liikidest tarwitatakse arstimiseks suurt teelehte (*Plantago major*) ja n. n. *lambakeelefid* (*Plantago lanceolata*) i. o. pikerguste terawate (lantseti kujuliste) lehtedega teelehte. — *Lambakeelefid* tarwitatakse salatina wõi keeduwiljana (sagedaste ühes spinatiga) wõi preslitakse wärskest rohust mahl wälja ja segatakse sellest mõned lusikatäied piima wõi supi sekka. Seda liiki teelehte tarwitatakse kõigi hingamise- ja kusemifeelundite haiguste, kõhu-limatõwe ja seedimisenõrkuse wastu. Wärskeid lehti loomitatakse ka meelaste ja wapsikute piftmiste wastu, i. o. pistetud kohale peale panna. „*N e w E n g. M e d. G a z.*“ teab suurest teelehest palju head jutustada. Teelehelil on suur mõju *n a h a h a i g u s t e* wastu, mis ennast kaua kestwa ja ägeda sügelemise, kõditundmise ja kõrwetustega awaldawad. Nagu „*M e d. C e n t u r y*“ teatab, awaldanud keegi madudetahtutaja, et tema salarohi, millega ta *l a t f u j a m a o h a m m u s t a m i s e* kahjutaks teinud, teeleht on. Tema tegewufewiis, mida ta iseenele juures tarwitas, seisis selles, et ta teelehe mahla jõi ja hammustatud koha peale puruks pigistatud lehtedest tehtud pehmendawa sideme pani. — Teelehe mõju närwilise kõrwahaiguse wastu (kus juures walu kord ühes, kord teises kõrwes tundub), kõigis hammastes olewa hambawalu ja õõsise woodiniisutamise (*Enurese*) wastu olgu unustamata. — Taim, mida igalpool teede peal leidub, on oma kaswamiskoha järele ka nime saanud.

Tokkroofi-juur. (*A l t h e e w u r z e l.*) Mõjub rahustawalt ja lõdwendawalt. Peeneks lõigatud juurtest keedetakse theed, mida harilikult kõrisõlme- ja kõri-ilanaha põletikkude puhul puhastawa wahendina tarwitatakse; sedasama theed tarwitatakse ka alalise kusepakituse, kiwihaiguse ja kõhutõwe wastu. — Kuristamiseks tarwitatakse kurgupõletiku, kaelahaiguste ja kurgurahude pundumise puhul theed, mille walmistamiseks ühelugusel hulgal tokkroofi- ja leedripuu-õisi ning linnulehtefid wõetakse. — Peale selle on tokkroofi-juur üks nende pehmendawate rohtude hulgast, mis põletikutaoliste pai-

setuste puhul ümberpandavate loojade sidemete lise õmmeldakle või ära keedetakle ja wanni lise, kus haige supleb, weele juurde lisatakse.

Usfi-lõnajalg. (*Wurmfarn. Aspidium filix mas.*) See taim on küll kõige tuttavam nende paljude rohtude hulgast, mida väljalt paelusli wastu toodakle; tal on filmapiitwad omadused paelusli väljaajamiseks. Sellel otstarbel walmistatakse lõnajala-juurest ekstrakti, mida 10—15 gr. suuruste osadena lise wõetakse. Selle rohu tugewaste erutawa ja ägeda mõju pärast tarwitatakse teda siiski ainult arsti korraldamise järele ja piiratakse isearstimist hädahoitawate rohtude tarwitamisega. Nimelt ei tohi aga naisterahwad raskejalgluse ja kuupuhastuse ajal seda nõrgestawat rohtu omapead tarwitada. See hoiatus maktab ka selle kohta, kui lõnajalaga rohitemist mitu korda korratakse. Kui paelusli välja ei tule, wõtawad mõned rohtu uueste ja kangemal hulgal lise, arwates, et „palju aitab palju“; siis aga tuleb sagedaste ilmfiile, et rohi tubliste kahju on teinud ja — — paelusli olemaski ei ole! Sellepärast kahekordset ettevaatust!

Üheksamehe-wägi, tülgas, üheksawägine, usfiüheka. (*Königskerze. Verbascum Thapsus.**) Õied liialdawad eeterliift õli, raswa, kollast wärwiainet, gummi ja limasuhkrut. — Üheksamehe-wäge tarwitatakse mäletamata aegadest laadik koduse rohuna kaela- ja rinnahaiguste wastu, kuid ka juba wanaaegsed arstid tarwitawad teda iseäranis kuiwa, kareda ja õõnsa häälega kõha wastu mitmelugulel wiisil. Nii on ta koduse ja ametlise arstirohuna juba wanast ajast laadik oma osa etendanud; tal on oma ajalugu.

Jirimaal tarwitatakse teda tiifilikuse wastu: tema keedist antakse haigetele kõha pehmendamiseks, rõgahte wai-gistamiseks ja keha raskuse suurendamiseks. Mõne aasta eest juhtis Dr. Quinlon Dublinis selle peale tähelepanemist, et üheksamehe-wägi (ka see, mis metfiikult kaswab) rinnaelundite peale erutust- ja waluwähendades mõjub. Ta ütleb, et see taim jirimaal tiifilikuse wastu lugupeetud rohuna juba kaua tarwitu-

*) Nõnda nimetatakse teda tema kodumaa, Thapsuse saare järele.

fel on. Ta on leidnud, et lehed ja õied wõi ka ainult elimefed, kui neid piima lees keedetakse, tiisikusehaigete kõha kergendawad ja ka nende kurnawat pafanduft waigistawad. Haigufe elimefel järgul on rohi tema äranägemise järele niuwõrd mõjunud, et haigete keharaskus kaswas, kuna wiimafel järgul mingifuguff ifeäraliff mõju ei olnud märgata. — Kuninganna Elisabethi ajal tarwitati lehtefid langetõwe arstimifeks ja õite läbiaetud wett peeti jooksja wastaleks rohuks. Kahtlemata on temal ilajooksmife wastane jõud olemas. Gerard ütleb, et üheklamehe-wäe lehtede fife pakitud wiigimarjad mädanema ei lähe ja et tema õli imestamifewääriline rohi on. Rooma naisterahwad wärwiifwad tülgafelehe-keedisega oma juuksed kollaseks ja üheklamehe-wäeff walmistatud juukseõli tarwitatakse Sakfamaal praegugi kaunis rohkeste. Uus-Ingliismaal luiffetatakse mõnes kohas kuiwatatud tülgafelehtefid piibus, et rinnakiffikufe ja tiisikusehaigufega ühes käiwat lähi-keft kõha arstida.

Üheklamehe-wäe õli. (*Oleum florum Verbasci*) on Sakfamaal rahwaliku arstirohuna külmawigastufe wastu tarwitufel; uemal ajal on teda ka kufetilcumife (*Enurese*) wastu ja kõrwa fife tilgutamifeks kõrwakurtufe wastu tarwitatud. Wälispidi peale määrifult kergendab ta rinnahai-
guff ja kaotab n ä o w a l u, mis külmetamifeft on tulnud. Seda õli walmistatakse fel wiifil, et taimed oliwiõli fife kastetakse ja kolm nädalat päikefawalgufes lastakse feista. — Dr. O. S. L a w s Los Angeleff (Kalifornias) teatab „*The California Medical Journal*'is“ (1896) oma kaffete kohta, mis ta üheklamehe-wäe õliga kufetilcumife ja nõrga kuulmife puhul toime on pannud, järgmiff: Kaks koolilaff pidiwad wähele kuulmife päraff kooliff lahkuma, aga kui kolm nädalat üheklamehe-wäe õli tarwita-
tud oli (2—3 tilka tilgutati 2 korda päewas kummagise kõrwa), kadus haigus ära. Edasi on ta tähele pannud, et lee õli mõnel juhtumifel ka wanade inimeste kehwa kuulmife wastu abi toob. Kufetilcumife wastu olewat ta niifamuti wäga hea rohi. Ta peaks kõigi selle haigufe wastu tarwitatawate rohtude eesoffas feisma, feft et tema täieliku mõjuwufe fife kindlaste wõib uskuda. Ühel Dr. L a w i poolt tähele pan-

dud juhtumisel oli 16-aastane pois juba lapsepõlweft laadik kusetilkumiseega koormatud. Kui ta aga päewas 15 tilka üheksamehe-wäe õli sisse wõttis, sai ta täieste terweks. — Üheksamehe-wäeft walmistatawat piirituletinkтури (mida mõned tilgad korraga sisse wõetakse) tarwitawad praegusel ajal mõned arstid kareda kurgupära- ja kõrikõha ning hädle-ära-olemise ja õõlise allakufemise wastu. Amerika arst Dr. Cushing tähendab, et weel ühtegi tüh. haigusejuhtumist ette ei ole tulnud, mida ta parandanud ei ole; selleks tarwitanud ta 3 deffimalilist üheksamehe-wäe preparati.

Ülekäija-rohi, rebase- ehk rabanduserohi, palderjaan. (*Baldria n. Valeriana officinalis.*) Tarwitataw on selle rohu juur, mille mõjuwus järgmiste olluste peal põhjeneb: 1) omapäraline ekstraktiw-aine (palderjaaniaine); 2) kollafeks wärwiw ekstraktiw-aine; 3) pehme ehk balsamiwaik; 4) palderjaanihape; 5) palderjaaniõli; 6) gummi ja puunarmad. — Sisse wõetakse palderjaani theena wõi tilkadena; wiimaselt nimetatud wedelikku walmistatakse sel wiisil, et wärsketelt juurteft wäljapressitud mahla niisama palju piiritusega segatakse, wõi et mahl offekohe piirituse abil wälja leotatakse.

Palderjaan on tugewaste erutawalt, peaasjalikult ergukawa peale krampidid waigistawalt mõjuw rohi, mida mitmesuguste erguhaiguste, iseäranis hüsteria puhul tarwitatakse. Palderjaanitilgad, mida 20—30 korraga sisse wõetakse, on igasuguste krampide, näit. maokrambi wastu laialt tarwitusel, kuid liiski ei wõi ta mõju peale alati tõeste kindel olla. Palderjaanithee ($\frac{1}{4}$ —1 supilulika-täis palderjaaniwedelikku tasitäie keewa wee peale) olewat mitugi korda langetöwe wastu aitanud. Närwilise peawalu ajal joodagu hommikul ja õhtul üks tasitäis palderjaanitheed. — Unepuuduse wastu soowitas Dr. G. Schmidt omal ajal palderjaanitheed: supilulika-täis peenekstõugatud palderjaanijuuri wala-tagu $\frac{1}{4}$ liitri palawa weega üle. Seda wedelikku joodagu tund aega enne magamaheitmist 1—2 tasitäit. — Kõigi nähtuste puhul, mis erguhaigust awaldawad, on palderjaani kõige parem õhtu eel sisse wõtta. — Palderjaaniwedelik on weel kafuliku mõjuga rohi *f u d a m e n d r k u l e* wastu, mis raskete

palawikuhaiguste, nagu tüüfufe, kopsupõletiku jne. tagajärjel tekkinud, kui nahk lõtv ja jahe ning suurt närwilist erutust on märgata. — Palderjaaniwedelikult klistirid on kõhukrampide vastu väga soovitatavad. — Lihaksekrampide vastu on palderjaaniõliga hõõrumine soovitatav abinõu.

Kõhuusside vastu on palderjaanithee kõige parem mulle tuntud abinõu (Prof. Dr. med. Hegewald).

Palderjaan on kaunis omapäraline taim, mida juba seegi tunnistab, et ta kasvab peale suurt mõju avaldab. Need loomad armastavad selle rohu lõhna ja sellepärast tarvitatakse palderjaani selleks, et kasvab petta ja neid kinni püüda. Kui kasvab ülekaia-rohu sees püherdamiseks võimalust on, siis tarvitavad nad seda kohe, kus juures nad suurt kisa teevad.

Ülekaia-rohi on tähtis arstirohu-taim, mispärast tema juures pikemalt peatame. Loodame, et see lugejatele meeldib, juba sellepärast, et siin selle kohta märkuseid teeme, kudas taimeid arstlikeks otstarbeks korjata ja misfugused nende arstlike omadused kasvamisekohale järele on.

Inglise arst Dr. John Hill oli suur palderjaani austaja ja tundja ning avaldas teadmised, mis ta selle kohta kogunud, raamatus, millest siin kohal tähtsamad mõtted avaldame.

Valeriana ehk ülekaia-rohi nime all tunneme meie suure meeliku taimesoo juuri. Täiskasvanud palderjaan on väga meeldima lõhnaga; teatatakse, et selle taime kasvamiseks rohkestest päikest ja õhku vaja on, et ta warjus ja niiskuses kiduma jääwat ja mõnikord koguni ära häwinewat. Sellepärast on need palderjaanitaimed, mis kuwadel küngastel ja päikeleht kõrwetatud nõmmedel kaswanud, kõige suurema jõuga ja ainult neid võib arstimises tarvitada. Kuiwal nõmmel kaswanud palderjaani tublidus on niivõrd suur, et teiste tarvitamiseks wajuks ei ole; pealegi on neid ka nii palju leida kui tarwis. Eht, aasadel kaswaw palderjaan, nn. „a a s a p a l d e r j a a n“ (*Valeriana pratensis*), kaswab umbes 2¹/₂ jalga kõrgeks; ta juurtel on läbitungiw wärtsi-, wähe wastik lõhn. Wee palderjaan (*Valeriana aquatica*) kaswab 4

jala kõrguseks. Selle lõhn ei ole nii läbitungiv ega wärsfilik meeldiw, waid teatawal määdul ainult wastik ja lehkaw.

Ainult meelikut kaswanud taime juurel on kõige paremad omadused. Enne warte wäljapuhkemist on juured täies jõus; muul ajal on nad arstlikeks tarwitamiseks kõlbmatad.

Lõhna järele wõib kahe isefuguse palderjaani juurtele wahet teha, kui nad üksitelega segi on pandud. Parem juur on healõhnaline, siiski on seal juures ka wähe wastikut lõhna tunda, kuna teine täieste lehkab ja meeldiwat lõhna tema juures peaaegu sugugi ei ole märgata. Kasfid, kelledel haifutundlikumad ninad on kui meil, märkawad seda wäga hästi. On teatawaid lõhnafid olemas, mida nad ihaldawad, peasjalikult lehkawad lõhnad (kuigi siin mõned erandid on olemas), sellepärast on nad weepalderjaani juurte peale wäga himukad, kuna nad teistest palju wähem lugu peawad.

Palderjaani juurte kange lõhn ja maitse läheb kauase seisuse puhul kaduma, niisama kahaneb ka nende jõud. Juuresid ei tohiks iialgi tarwitada, kui nad kaua on seisnud.

Juurte jõud on kõige täielikum, kui nad parajaste warfi hakkawad ajama, aga sellega weel lõpule ei ole jõudnud; enne seda ei ole nad weel täielikud, sest et nad weel täieste walminud pole. Kui aga warreajamine juba on sündinud, siis on nende jõud nõrkenud. Sellepärast ei tohi juuri arstlikeks otstarbeks iialgi sel ajal korjata, kui taim õitseb wõi õitsemiseajale lähenemas on. Juurte korjamine wõib ainult sel ajal sündida, kui taimel ainult juurelehed (tinulehed) olemas on; kõige parem aeg on selleks aga siis, kui esimene warreotlakene nähtawale tuleb.

Korjamiseks on õige aeg maikuu keskpaewil ja kõige paremad juured on need, mis seemnest on kaswanud. Seemnest tõusnud juured on sügisel ja talwel oma esimese kaswamisejõu läbi elanud, kewadine soojus ja niiskus on neile täielise suuruse andnud ja esimene pungakene, s. o. warreotlakene on alles noor. Juur on kõige parema mahlaga täidetud ja korjamiseks on see kõige kohalem aeg.

Rasapalderjaani juurel on selles seisukorras kõik

omadused alles, mis female omased. Palderjaan on täielik erguhaiguste arstirohi. Ta on kõige parem kõigist rohudest, mida wälitawa, mõtlemise tagajärjel tekkinud peawalu wastu üleüldse tarwitatakse. Ainult tema võib langedõwe wastu abi tuua. Laialdalt tarwitatakse teda meie ajal naisterahwaste sünnitamiseelundite haiguste ja krampidest algawa rinnatardumise (Asthma convulsivi) wastu. Ta kergendab walu, nagu kõige mahedamad wahendid, mis opiumist ja moonimahlast walmistatud, ja on juhtumistel, mis kuupuhastuste kinniolemisest tulnud, kõige paremat mõju awaldanud, sest et ta peale haigusejuhtumise ka selle põhjustele lõpu teeb. Wististe pandakse kord äranägemise järele tähele, et palderjaan kõigist seepidist puhastawatest abinõudest (Emmenagogum) kõige parem on. Ma palun kõiki, kellel selleks enam wõimalust on, et nad selles sihis edasi katteid teekiwad. — Ofakene wärsket, kanget juurt sünnitab palandult, aga see on niifugune omadus, mida kõige wähem ofitakse.

Hiljuti hakkasin ma teda luupainaja wastu tarwitama ja kahel juhtumisel, mil ma teda selleks otstarbeks wõisin tarwitada, saiwad haiged täieste terweks.

Th e e k s keedetult on wärskelt kuivatatud palderjaani juured arstirohuks wäga head. Poole klaasi keewa wee peale pandagu neid 3—4 grammi, tehtagu see segu magufaks ja lisatagu natuke piima sinna juurde; kõigist palderjaaniwedelikudest on aga nn. satureritud tinktur kõige parem. Juured on kõige täielikuma jõuga, kui nad wärskelt kuivatatud ja nagu ülemal tähendatud, õigel ajal korjatud on. Sellel aastaajal on palderjaan pulbrina ja theena kõige suurema mõjuga, kuid kõige hoolluse peale waatamata ei wõi neid sarnases seisukorras kaua hoida. Sellepärast on parem, kui ülemal tähendatud tinkturi tarwitatakse. Hea piiritulega võib kanget wedelikku walmistada, mille wäiksemal osalgi suur jõud on.

Seda tinkturi walmistatakse järgmiselt: lõika üks nael ja 4 unti*) wärskelt kuivatatud palderjaanijuuri õige wäikseteks tükkideks, tambu nad uhmri sees peeneks ja wala neli Inglise mõõtu head piiritult sinna peale, lasse see segu neli päewa soo-

*) Üks unts = 30 grammi.

jas kohas seista ja lokkuta iga päew hästi läbi, kurna siis wedelik ära ja pigista juured tugewaste wälja, pane sulatise sisse jällegi üks nael peeneks tambitud juuri ja lase nädal aega seista; siis wala wedelik ära ja kurna ta läbi sellekohase sõela. Sisse wõtta wõib seda wedelikku klaasikele wee wõi weiniga üks wõi kaks korda päewas; sissewõtmiseks on supilufika-täis paras oia.

Tuletan siin kohal weel ühte uut Alekäija-rohult walmistatud arstirohtu meelde, kuigi ma tema mõju tegelikult weel küllalt tundma ei ole õppinud; see on hapu palderjaani-tinktur. Ma walmistasin seda nii, et älemal kirjeldatud tinkturile ühe naela peale 2 unssi lõngasõli (witrioli) juurde lisasin. Ma leidsin, et see wedelik mõnel juhtumisel wäga hea on. Hapu teeb palderjaani maitse poolest paremaks, ühtlasi annab see wedelik maole uut jõudu, äratab sõõgisi ja aitab peawalu vastu, mille all erguhaiged inimesed peale lõõmift kannatawad. Et hapu palderjaani jõudu wähendab, siis tarwitagu muul ajal lihtsat tinkturi. . .

Meie ndeme nendest seletustest, et wanaaegsed arstid palju elutargemad oliwad kui uuel ajal teadus neid laseb paista; et neil looduseuurimiseks rohkeste mõistust oli, ja et nad taimeriigi terwisetoowaid jõudusid wäga hästi tundiswad ja hinnata oskasiwad. Sellepärast leidku seegi, mõõdaläinud aastafadadest päritolew hädal kuuljaid.

Lõpuks tähendame weel, et palderjaani nimetus ka Wana-Sakia muinasjutudes ette tuleb. Hertha tarwitas palderjaani rattapiiftana, kui ta oma põdraga, kellel humalawarred waljastena peas oliwad, üle nurmede rattutas.

Wanill, wanille. (Vanille.) Peenikene ja meeldiw wurts, mis peale muu kakao hästi maitsewaks teeb. Kui teda sõõkidele juurde lisatakse, teeb ta need kergeste seeditawaks, seega hoiab ta seedimiseelundisi nõrgaksjäämise eest. Wanill mõjub ergutawalt ja elustawalt suguelundite peale, selle poolest on ta kaneeliga teatawal mõõdul sarnane.

Warjulill. (Waldmeister. Asperula.) Hästi lõhnaw warjulill (A. odorata) lisaldab wähe eeterliift õli, kibedat wäljaleotatawat (ekstraktiw) ainet ja rauarohelift parkollust.

Temaft walmistatud „maijook“ puhastab hästi werd, kofutab erkulid ja parandab lõmeratõbe. Warjulilleft saab ka peenikefe lõhnaga theed.

Wiinaruut. (*Gartenraute*. *Ruta graveolens*.) Kaswab Lõuna-Europas ja Afrikas meffikus olekus; ta wõib madala põõsana ka meie maal meffades kaswada. Wiinaruudu lehed seisawad ümargustest, sinakas-rohelistest lapikestest koos. Okfade lõpuotfas seisawad õied, kuna wars enne seda mitmeks haruks laiali läheb. Kõige pealmisel õiel on alati wiiejaoline karikas, 5 õielehte, 10 õieniiti ja wiiejaoline seemnetupp. Alumistel õitel on suuremalt osalt neljajaoline karikas, 4 õielehte, 8 õieniiti ja neljajaoline seemnetupp. Õied on kollased, wähe rohekad. Seemned on wäikesed, nurgelised ja mustad. Kõigel taimel on, kui ta alles wärske on, teraw, kibe ja mitte juft meeldiw lõhn. Kuiwas lähewad mõlemad omadused suuremalt osalt kaduma. Selleft taimest saab õige wähefed hulga eeterliift õli. Niipalju wiinaruudu taimeteadlise olu kohta.

Keemialised osained, mis taimetele terwekstege-
wa jõu annawad, on Mähli uurimise järele järgmised: wäljauraw kollakas-roheline õli, mis wähe kibeda maitsega ja wähem wastiku lõhnaga on, kui wärske rohi, munawalge roheline wahawaik, ekstraktiw-aine, waba õunahape, narmad ja omapäraline tärklis. Bornträger leidis sealte weel ühe happe, mille ta rutinihappeks nimetas. Tähtsamad terwekste-
gewad ained on nende hulgaft eeterline õli, kibe ekstraktiw-aine ja rutinihape.

Wiinaruutu hindasiwad juba wanaaegsed inimesed suure-
wäärtusliseks ja ka Hypokrates nimetab tema nime. Plinius ütleb, et Pythagoras teda filmadele kahjulikuks pidanud, sellega aga ekläinud, sest et kiwiwoolijad ja maalrid wiinaruutu leiwaga wõdi kresfiga lõõnud, et oma filmasi kofutada.

Kõige enam mõjub wiinaruut filmakerkude, selg-
roo-erkude, kõhu-ergukawa ja emakerkude peale. Sellepärast on wiinaruut üleüldiselt filmaja naisterahwahauguste-rohuna tuntud.

Wiinaruudu kui kopsurohu kohta anname elutargale tegelikule arstile Dr. J. V. Rothele lõna. R. kirjutus 1807. a.

wiinaruudu kohta raamatu, milles ta muu seas ütleb: „Et ofalt ajaloolised teadmised, ofalt paljud äranägemised kõike minu tähelepanekut wiinaruudu peale juhtisid, tarwitasin ma teda sagedaste paljudel juhtumistel. Asjakohane on siin ainult ütelda, et ma teda ofalt nõrgaksjäämise algusel kaitse-abinõuna, ofalt algawa tiilikuse puhul lasen tarwitada ja teda tungiwalt soowitan. Ma lasen teda nimelt wärskelt, haljalt täkkideks lõigatult hommikuti wõileiwaga sisse wõtta. Päew-päewalt, ja aast-aastalt suuremal hulgal tarwitamiseks ei soowita ma teda mitte. Ta on kange ja nõrgestab liiaste magu. Sellepärast ei tohi ma kindlaste ütelda, kui palju teda sisse peab wõtma. Hakatagu wähefega peale, pandagu tähele, kas magu teda wälja kannatab, ja jäädagu üleüldse paraja tarwitamise juurde. Sel wiisil märgatakse tema arstiwat mõju. Ka see, kes päris terve on, wõib mõnikord wärsket wiinaruutu wõileiwa peal sisse wõtta. Et keha iga asjaga kergeste ära wõib harjutada, siis peetagu mõni aeg wahet, hakatagu uueste peale, lõädagu wiinaruutu oflekohe wõi preslitagu temast mahla wälja. Meie eliwanemad, arstid ja mitte-arstid, tarwitasiwad wiinaruutu palju enam kui meie. Käsitagu seda ainult weel meieaegsete, wäheste wanakeste käest. Nemad tarwitasiwad palju asju, millede üle meie hirwitame, ja saiwad wanaks. Nende rohtude hulgast, milledest meie uhkusega mõõda läheme, on näit. ka wiinaruut. Ülekohtulelt põlgame meie teda; heameelega tahaksin ma temale suuremat tähelepanemist ja sagedamat tarwitamist ofaks lasta saada.“

Kes ei tunneks selle seletuse järele ettewaatlikku ning harjunud arsti ära! Edasi toetab raamatukirjutaja ennast teiste ofuste peale ja toob järgmist ette.

J. L. L. Lõseke, Mat. med.: „Wiinaruut on üks parematest ja tublimatest higistama ajawatest ja mädanemise wastastest rohtudest: Teda ei kiideta mitte ilma põhjusteta heaks rohuks, mis puhutusi kaotab, kuupuhutuse-korratusi kõrwale saadab, emakakrampsid waigistab ja erkusid kinnitab.“ Peale toorelt tarwitatawate lehtede ja nende mahla soowitab see allikas weel mitmesuguseid aptekiteft saadawaid segusid, nimelt ühte wiinaruu-

dust tehtawat weft, õli ja kõigepealt wiinaruudu-
äädikat.

Cruiken, Mat. med. ja Consbuch'i haiguste tasku-
õnaraamatus öeldakse: „Wiinaruut on üks kangemateft, ker-
gendawateft, ummistulewastastest rohtudeft, mis limajookiu,
were ringkäigu pikalluse, ergutõwe ja filmahaiguste
wastu mõjub. Ühtlasi on ta ka iseäranis hullu koera kihwõile
mõjuw wastasrohi.“

Auftria „Provinzial-Pharmakopäa“ (Wien, 1796) ütleb: „Ta
algatab ja aitab wäljaauramist, kaotab krampsid, on usside
ja mädanemise wastu, iseäranis wälispidi, kus ta tuge-
waste lahutab.“ — Boerhave kiidab iseäranis õiffemise eel
korjatud wiinaruutudeft walmistatud weft kui krampide was-
tast, higistamapanewat abinõu. Wiinaruutudeft walmistatud
õli (mida 3—4 filka suhkruga sisse wõetagu) tungib läbi, eru-
tab, kaotab puhutusi; wälispidi tarwitatakse teda nõrgesta-
tud, halwatu d kehaolade sissehõõrumiseks. (Wiimasel juh-
tumisel wõib ka wiinaruudu-äädikat tarwitada.)

Richardi „Medizin. Botanik“ järele hõlbustab wärskete
lehtede leotis oma ergutawa ja äritawa mõjuga kuupu-
hastusi, kui nõrgestawad mõjud neid takistawad; niisama
tarwitatakse teda ka werewaeuse ja iseäranis sagedaste
kõhuusside wastu. (Ägeda iseloomuga naifed tohiwad seda
rohtu aga ainult etteaatlikult tarwitada, sest suurel hulgal sis-
sewõetult mõjub ta wäga ägedalt emaka peale ja wõib selles
põletikku tekitada, ning raskejalgõluse ajal ifegi enneaeõsele
sünnitamisele põhjust anda. Michaelis.)

Kõigest sellest wõib järeldada, et wiinaruut werd- ja
mahlaõid puhastaw rohi on ja sellepärast seedimist tõs-
tab kui ka rõgastamise ja rinnaelundite haiguste wastu mõ-
juwat abi pakub.

Ka homöopatialise arstimisewiifi juures tarwitatakse seda
rohifusewõimulist taimekest, kuigi ka weel mitte kõiki selle
taime mõjuwaid omadusi tegelikult tarwitusele ei ole wõetud.
Homöopatialiste põhjusemõtete järele tarwitatult ilmuvad wiina-
ruudu iseloomulise arstiwa mõju tagajärjed peaaõsja-
likult järgmiste haigusemärkide puhul: wäimusefundmus terwes

kehas; jalgade ja käerandme-liikmete reumatiline halwatus; walu liikmetes liigutamise juures peale kukkumist, tõukamist ja pigistamist; roofisarnased põletikud, külmatundmus; sifemine ja wälimine kuumus näos ja peas ühes palawikutao-lise rahutusega; filmawalu ja segane nägemine, mille põhjuseks ülearune filmapingutamine palju lugemise ja filmasid waewawa käsitöö juures on; alumiste filmalauge kramp; weejooksmine filmist krambi lõppemise juures; kiskuw walu jalgades; põle-taw walu mao ning maksa sees; raske wäljakäimine; pärasoo-lika wäljalangemine; kusepakiffus ja raske wee-kinnipidamine; suurenenud sugutung; põlised seemnewoolused; emakoja-were-woolused; enneaegne sünnitamine; nina werejooksmine; rinna-haigus ja rufuw täius rinnas ühes hingamise takistamisega; walu käelliigetes, puufaliikmetes ja pealuus, nagu peale tõu-kamist wõi kukkumist.

Sellest on näha, et homöopatialine peamõju filmade-nõrkuse, mitmesuguste reumatiliste haiguste, üklikute kehaosade halwatus, mehaniliste wigastuste jagajärgede ja nende mõjul tekkinud werewooluste peale on juhitud, nagu korratused naisterahwa suguliste elundites. Tegelikult tarwitataksegi wiinaruutu täh. wiisil peasjalikult nende haigusnähtuste wastu.

Juhime weel ühe haigusnähtuse peale iseäranis tähelepa-nemist. See on kange ja sägedane kusepakiffus ja kuse-pidamise wõimatlus, kuigi põies wähe wedelikku on. See arstide keeles Incontinentia urinae nime all tuntud haiglane nähtus ilmub nimelt halwaste lõppenud põie-ilanahapõletiku (ühes tripperiga wõi ka muidu) tagajärjena. Sellepärast on wiinaruut ka selle alguslise haiguse halbade ja tälitawate ta-gajärgede wastasena tähelepanemise-wäär.

Süsioloogilised läbikatsumised on palju tõeks tunnistanud, mida endise aja arstid ainult äranägemise- ja proowimise teel üles leidsiwad. Meie näeme seega, kudas selles lihtsas taime-kefes, millest tuhanded tähelepanematalt mööda lähewad, lõp-mata hulk kafulikkuksid jõudusid peidus on, ilma et tema ter-wekstegew mõju selle läbi wahel nõrkeks. — Tema mitme-kälgse mõju pärast wõib wiinaruutu, kui mitme haiguse wastast

rohtu kõrgewäärtuslikeks pidada, kuna ta senini liig wähe austamist on leidnud.

Wõilill, wõikann, seanupp. (L ö w e n z a h n. *Leontodon taraxacum*.) Seda kollast rohtu sööwad lehmad heameelega ja ta suurendab piimaandi. Saksamaal tarwitatakse seda lille sa- gedaste elimele keedutaimena. Et kibedat maitset ära kaotada, selleks keedetakse teda esmalt foolale wee sees, lastakse üks õõ wärske wee sees liguneda ja walmistatakse siis toiduks, nagu spinatit. Prantsusmaal tehtakse noortest lehtedest salatit. — Wõilill mõjub lahutawalt kopsu, maksa, kõhukanali ja kuse- elundite peale. Et ta hästi werd puhastab, siis tarwitatakse teda kewadiseks rohitsemiseks õige ohtraste, rohifemine peab aga 3—4 nädalit kestma. Arstirohuna tarwitatakse ainult kewadist wõilille (*Leontodon taraxacum*), kuna tema sugulaseft, sü- giseft wõililleft, weel lugu ei peeta.

Wanad arstid ja rahwa terwifetargad tarwitaswad teda kui mõrudat, lahutawat rohtu kõhuelundite nõrkuse ja ummis- tuse wastu. Tegelikult ongi ta seda wäärt, et teda nende hai- guste kui ka sellefarnaste rikete wastu, mis maklas, wereüoon- tes, põrnas, maos, kõhus ja neerudes ette tulewad, nagu ka pärafoolika werejooksu, põrnatõwe, külmapalawiku, weetõwe ja üleüldise nõrkuse kui tüh. haiguste tagajärgede wastu tarwita- takse. Preisi kuningas Friedrich Suur tundis wõilille lahutawa, werdpuhastawa jõu wastu suurt ufaldust.

Dr. Hübner leidis, et wõilillega arstimine maksa- ja haiguste puhul wäga soowitaw on. Heäranis kohane on ta järgmiste haiguste wastu: maksa- ja kõhukõwene mine, kollatõbi, sapiwooluse takistused, pärafoolika- haigus ja -werewoolus; põrnatõbi ja põrnamuhud, nagu need tihti külmapalawiku ja tüüfuse tagajärgedeks on. Niisama on wõilill niisuguse weetõwe puhul, mis maksa- ehk põrnahaiguseft tõuseb, tarwitamiseks kasulik. Raske- ja kuruwameelus, mis nendest haigustest tekivad, kaowad wõilille tarwitamisel ära. Kroonikalise maos- ja kõhu- ilanaha põ- letiku ning seedimisenõrkuse wastu, kusjuures röga jookseb, suus kibe maitse on, keel walgeks wõi kollaseks läheb, ja kõhu- kinnioleku wastu on wõilill hea rohi.

Raskete neeruhaiguste vastu olewat wõilillel wõga suur mõju. Dr. Kirich soowitas omal ajal Morbus Brightii vastu külma wõilille-theed juua. Mahnemann soowitas wõilille kusetõwe (Diabetes) vastu.

Tarwitatakse ka wõilillest valmistatud tinkturi. Selleks preslitakse mahl nendest kewadel wälja ja segatakse niisama palju piiritusega ühte. Kroonikaliste haiguste ajal wõetagu seda tinkturi 1—2 kuud mõned korrad päewas 2—4 tilka korraga sisse. Teistel juhtumistel, nimelt neeruhaiguse puhul, tuleb wõilille-theed paremaks pidada. Et mõned haiged wõilillega rohitsemist wälja ei kannata ja sellest mitmed haigused (seedimiserikked, were kõhtutungimine ja parasoolika werejooksmine) wõiwad tekkida, siis peab sellega teatawal määdul ettevaatlik olema. Sellepärast tarwitatagu teda esmalt wähesel määdul ja peetagu igapidi parajult. Wahel tuleb siin ka üleaurust erutust tähele panna, mida teatawad arsirohud ja ifegi toiduained mõne inimese peale awaldawad. — Wiimaks tarwitatakse wõilille-keedist parasoolika-paisetuse vastu klistirikis (1—2 korda päewas) heade tagajärgedega.



Ü i s a.

Siin avaldame veel juhatuse järgmiste mõneluguste ter-
wifetheede kokkuleadmise ja tarwitamise kohta.

Higifemifethee.

1. Wõetagu kadakamarju 30 grammi ja peterfili seemneid ning luuderohu juurt kumbagi 15 grammi.
2. Wõetagu lodjapuu ja pärna õili segamine (juhtumise korral ka lillemeega segatult). Michaelis peab seda theed kõige lihtsamaks ja paremaks.

Kõhu-lahtitegemise thee.

Wõetagu paakspuu koort, laukapuu lehti ja seenislehti ühe-
wõrra (sinna juurde wõimalikul korral ka noaoffa-täis aloet ja
maigu paremakstegemiseks katki lõigatud magusapuu juurt).

Seda theed ei tohi aga need inimesed mitte juua, kellel
neeru- wõi põiehaigused on, sest et selle all need hellad keha-
osad kannatakiwad. Ka on mitmed naisterahwad endile liig
tugewa seenislehtede keedifega ägeda põiekatarri külge saanud,
mida teatawaste kibe walu ja wäga tüütaw tundmus saadawad.

Kõhupistete thee.

Wõetagu piparmündi ja melissa lehti kumbagi 20 grammi,
pommerantfi lehti 10 grammi, puuanisi ja ristikõõmleid kumbagi
4 grammi, pandagu seda theed 1 supilufika-täis 3 tassi wee
peale ja keedetagu wett nõnda kaua kui 2 tassi wõrt wedelikku
järele jääb.

K õ h u t u u l t l a h u t a w t h e e: Kõõmlifi ja anisi kum-
bagi 3 osa, kammelit kaks osa, koirohtu, piparmünti ja palder-
jaani juurt igaühte 1 osa.

Kõhuthee.

Wõetagu kalmuse juurt ja koirohtu. See on kõige parem abinõu pikalife mao- ja seedimisenõrkuse vastu. Ka võib sinna juurde veel kolmlehte võtta.

Põiekatarri-thee.

Wõetagu leelikalehti 30 grammi, kanepi- ja linaseemneid kumbagi 15 grammi ja pandagu seda segu theelufika-täis 3 tassi wee peale.

Rinnathee.

1. Wõetagu tokkroosi juurt, magusapuu juurt, sinilille juurt, üheksamehe-wäe õisi, paisulehti ja puuanisi. See segu on hea abinõu palawikuta kopsukatarride puhul; theed joodagu palawalt; segu wõetagu supilufika-täis 2—3 tassi wee kohta.

2. Wõetagu tokkroosi juurt, paisulehti, metsmagunaid ja magusapuu juurt, igauhte 30 grammi ja anisi 10 grammi ning pandagu seda segutheed 1 supilufika-täis 3 tassi wee peale ja heedetagu seda niikaua, kuni wedelik 2 tassi peale väheneb.

Unepuuduse kaotamise thee.

Wõetagu ülekäija-rohtu, kolmlehte ja piparmünti igauhte ühepalju. Seguft pandagu üks lufikatäis 1 loobi keewa wee peale, lastagu theed 10 minutit liguneda ja joodagu seda enne magamaminekut külmalt üks klaasitäis. Ka võib seda theed niiviisi walmistada, et segu üks theelufika-täis wõetaksle, 1 tassi keewa wee sees ära leotataksle ning siis õhtul enne magamaminekust külmalt joodaksle. See thee pidada wäga r a h u s - t a w a l t nende inimeste peale mõjuma, kes nãrwilist unepuudust kannatawad.



Tähtis raamat koolidele.

„Kunsti ja Teaduse“ kirjastusel ilmus trükiselt ja on kõigile raamatukauplustele saada:

□ □ **fiisika** □ □ **algusõpetus.**

Kokkuseatud

Bublikow-Goldenbergi ja Malinini fiisika-õperaamatute järele.
Piltidega.

Hind pehmes köites 50 kop., kõvas köites 60 kop., postiga tellides 7 kop. kallim.

(Hinna võib ka markidega ära saada.)

Ajalehed on raamatut väga kiitnud. Nii leiab „Wirulane“ pikemas arvustusekirjas, et „meie seltside koolid, kus õpekeeleks emakeel on, seda raamatut iseäranis tähele panema peaksivad.“

Leht kiidab raamatu kokkuseadmise juures avaldatud head tahtmist ja kindlat kätt ja ütleb piltide kohta, et need selgemalt välja olla tulnud kui meil Eestis harilikult näha saab.

Raamatu sisemise külje kõrval on ka ta välimuse peale kõige suuremat rõhku pandud, sest väljaandja on kõik teinud, et fiisika-õperaamatu välimus ta sisemise väärtusega kokkukõlas seisaks.

Kirjaliste tellimiste aadress:

„Kunsti ja Teaduse“ kirjastus,

Tallinn, Brookusmägi, Selsbergi ja Tetermanni trükikoja kontor.

Iseõppijatele ja lugemiseks soovitatav raamat

„Kunsti ja Teaduse“ kirjastusel ilmunud

ja igal pool saadav

☐ ☐ **Fiisika** ☐ ☐
algusõpetus.

Kokkuõpetud

Bublikow-Goldenbergi ja Malinini fiisika-õperaamatute järele.

Piltidega.

Hind pehmes köites 50 kop., kõvas köites 60 kop., postiga
7 kop. kallim.

(Hinna võib ka markidega ära saata.)

„Tallinna Teataja“ ütleb arvustuses „fiisika-algusõpetuse“ kohta, et see „korralikult kokku õpetatud, pildid selged, trükk selge ja keellaitmata on... Rahva-raamatukogudele ja iseõppijatele võib teda julgeste soovitada.“ Ühtlasi avaldab leht lootust, et see raamat ka emakeelsetes koolides tarvitusele võetakse.

„Postimehes“ ilmunud pikemas arvustuses harutab cand. hra J. Sarw raamatu omadusi mitmekülgsest ja soovitab teda lugeda.

Kirjaliste tellimiste aadress:

„Kunsti ja Teaduse“ kirjastus,

Tallinn, Brookusmägi, Selsbergi ja Tetermanni trükikoja kontor.