

5703

Taimed terwise teenistuses.



Sallinn, 1933.

Taimed terwise teenistuses.

koostanud
S. Pilt.



Tallinn, 1933.



5941

Trükkfoda „Riitrikk“ Tallinn, Rataskaewu 6. 1933.

A-8703

Wäljaandja: G. P. Udm. R. Eesti Liit.

Cesfõna.

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

Siis pöördakse abi saamiseks kõiksuguste „imears-tide“ ja „soolapuhujate“ poole, kes mitmesuguste „oma-tehtud rohtudega“ arstimise poolest kuulsad. Niisuguste kahtlaste arstimite ja arstimiswiiside järelduisel haige tihti haigestub weel raskemal kujul ja satub mõnikord niisugusesse seisukorda, et isegi arst ei suuda teda enam terwistada.

Oleks haiguse korral õigeid wahendeid tarwitatud, mida loodus taimede näol kõigile rikkalikult pakub, siis oleks wõidud kergemakujuliste haiguste tekkimisel sellest omal jõul üle saada, kuna raskema haiguse korral, kunni arsti kohalejõudmiseni, oleks wõidud haiguse käi-gule mõjuwalt wastu panna.

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

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

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

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

Ja loodusel on ka praktiline wäärtus. Tuhandete taimeliikide seas, mis maapinda katawad, on mõned sajad taimed, millistel on meditatiiniline wäärtus, s. t. nende tarwitamine, nii kui nimetatud eelpool, mõjub terwendawalt inimese kehas ettetulewatele rikele. Urwestades sellega on kõigile tähtis tutwuneda arstirohuliste taimedega. Mitmel pool wälismaal hinnatakse wäga looduslisi arstimiswahendeid, nii kui õhl, päike, wesi, elekter ja arstirohulised taimed. Mitmed nimelad arstid hindawad wäga imewäge taimedes ja on loodusliku arstimiswiisi tulised pooldajad.

Ra apteekides müüakse arstirohte, mis on valmistatud taimedest ja nende juurtest.

Räesolew raamat tahab tutwustada teile kodumaal kasuwaid arstirohutaimi. Enam jagu neist on saada ka apteekidest, kuid siiski on soowitaw neid korjata ise, sest see tuleb odawam ja mis pääsfi, nad on wärskelt, wõltsimatult ja igal ajal käepärast.

Arstirohutaimede korjamisest.

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

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

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

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

Arstirohutaimede tarwitamistest.

Arstirohutaimi tarwitatakse arstimeiks mitmel wiisil — teena, keedisenä, pulbrina, mahlanä, tinktuurina, õlina, salwina, mähistena ja wannidena.

Tee walmistamiseks wõetakse tarwiline hull peeneks lõigatud wõi hõõrutud taimi, kallatakse keewa wett pääle ja lastakse tõmbuda. Rangema tee saamiseks keedetakse umbes 5 minutit. Juuakse wastawalt mõjuwusele supilusikatäis, lonks wõi tassitäis korräga.

Keedist walmistatakse eriti puisemaist taimeosadest. Saab kauem keedetud ja tuliselt tõmbuda lastud. On kängem teest. Tuleb palawalt kurnata läbi puhta linase riide. Tarwitatakse suuremate wõi wähemate annustena.

Pulbri walmistamisel saawad hästi kuiwatatud taimeosad pulbriks hõõrutud ja õhufindlast hoitud kinnises klaaspurgis. Wõetakse sisse mõni nootsatäis korräga peensuhkru wõi meega.

Mahla wõib walmistada taimi wärskelst lehtedest, õitest, marjadest ja juurtest, mis peeneiks tükkideks lõigata, lõmaks hõõruda ja läbi linase riide pigistada. Wõetakse sisse wastawalt mõjuwusele weega lahjendatult wõi lahjendamatult; wälispidiselst tarwitatakse määrimiseks.

Tinktuuri walmistatakse nõnda: 1 lusikatäie puruks hõõrutud taimepääle wõetakse 5—10 lusikatäit wiina ja lastakse nõdalapäewad seista wahapääl lofsutamise äga ja siis filtreeritakse (wõib läbi walge kuiwatuspäberi). Tarwitatakse tilladena sissewõtmiseks ja ka wälispidi.

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

Salwi walmistamisel taimeõli segatakse wärsk
soolata wõiga.

Mähiseiks tarwitatakse mitu korda kokkupandud
puhtaid linaseid lappe, mis tee wõi feedise sees niis-
teks tehtuna wõi pudrutaolise massiga haige koha pääle
pannakse.

Wannideks lisatakse pesuwee hulka teed wõi feedist.

Taimede arstirohuline wäärtus.

Arnika (*Arnica montana* L.).

Sirge warre otsas kollane korwõisik, lehed pikergu-
sed keelekujulised ja wastaspaaridena warrele asetatud,
kuna alumised maapinna ligi kimbukeseks koondatud,
juurikas lühike, jäme.

Arstirohuks tarwitatakse arnika juuri ja õisi, mil-
lest valmistatakse pääasjalikult tinktuuri ja ka teed.



Arnika.

Tinktuuri walmista-
takse sedawiisi, et pulb-
riks hõõrutud juured ja
õied pannakse piirituse
wõi wiina sisse, 1 lusika-
täis arnikat 10 lusikataie
piirituse kohta, ja mõne
päewa seismise järele kur-
natakse läbi, kallatakse
pudelisse, mis suletakse
korgiga.

Tinktuuri lahuga mä-
hised ja tinktuuriga sisse-
hõõrumine parandawad
haawu ja mädapaiseid,
muljutud ja nikastatud
kehaoosi, halwatust ja jooks-
jat. Häälähisemise pu-
hul tuleb tinktuuri lahuga
kuristada. Seda soowi-
tatakse ka pää pesemi-
seks juuste wäljalangemise
wastu.

Sisemiste haiguste, kõhukrampide, allkehawalude ja wenituse vastu mõjub tinktuur, mida päewa kohta teelusikatäis klaasi wee hulgas lonksaawal sisse võtta.

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

Siirkõrw (*Capsella bursa pastoris* Moench.).

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

Arstirohuks tarwitatakse kogu taime, mida suwel ja sügisel korjata.

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

Reediseega on soowitaw pesta lahtiseid haawu ja nahawigastusi ning pääle panna niisked lapid. Nina-
werekõrju puhul külmalt ninna tõmmata.

Heinputk (*Angelica silvestris* L.).

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

Arstirohuks tarwitatakse juurt, mida koguda kewadel.

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

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

Islandi sammal (Cetraria islandica Ach.).

Þ ö d r a s a m m a I.

Haruline nahtjas sammalpõõsake, ülemises osas mitmekordselt haruline, kusjuures harud ehk hõlmad kas äärest ülespoole kääritud või üleni rulli tõmbunud. Valguse poole pöördud hõlmade küljed on rohke-
kashallid, kuna teised küljed rohkevalged. Ruiwades läheb pruuniks.

Islandisambla-tee, -feedis ja -tarre on hää arsti-
rohi rinnahaiguste nagu
krampliku kõha, häälekähise-
mise, kopsutiisikuse, weel kõ-
hulahtisuse, kõhuwalude ja
kõhnaksjäämise vastu.

Reedise valmistamiseks
wõetakse 20 gr. kuiwatatud
sammalt 1 liitri wee pääle,
feedetakse 5 minutit, las-
takse paar tundi soojas ko-
has tõmbuda ja siis kurna-
takse ära. Maitseks lisada
suhkrut juure.

Tarde jaoks wõetakse
30 gr. sammalt liitri wee
pääle, feedetakse wäikse tule
pääl 1—2 tundi, lisatakse
maitseks mõnda marjakee-
dist juure ja lastakse siis
tarduda.



Islandi sammal.

Kadaf (Juniperus communis L.).

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

Kadafamari on wanast ajast saati kuulus rahwalik kõhu-, põie-, neeru- ja maksahaiguste wastu.

Kadafa marju ja okski tarwitatakse suitsetamiseks, kui tahetakse ruume puhastada, kus nakkushaiguste põdejad wõi furnud sees olnud.

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

Haiglasele kõhule on hääd teha järgmine rawimine: Esimesel päewal süüa 5 marja, teisel 6 jne. kurni 15 marja ja siis jälle ükskõik tagasi minna.

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

Kadafamarjatee — 3—5 tassi päewas — on wäga hääd kõigi nimetatud sisemiste haiguste wastu, ka were puhastamiseks ja külmetuse puhul.

Wõib walmistada ja tarwitada kadafatinktuuri.

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

Kalmus (Acorus calamus L.).

Kalmus on wesi-taim pikkade looklewate mõõgafujuliste lehtedega, piisikete kollakate seemnenuppudega poolifujulises õisikus, roomawa juurikaga, mis kõwa, seest lumiwalge ja päält walfjaspunane, würtsilise



Kalmus.

lõhnaga ja libeda maitsega. Kaswab mudase põhjaga wetes.

Urstirohuks tarwitatakse juurt, mis sisaldab eetrilist õli, waiku ja happeid. Kasulikum on koguda warakewadel wõi hilissügisel; lõigatakse tükkideks ja kuiwatatakse.

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

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

Wäga häa kõhurohi on tee kalmuse ja koirohu segust.

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

Ribuwits (*Rosa cania* L.).

Raunis kõrge terawate okastega ja ilusate roosõitega põõsas. Kaswab metsas, eriti raieistikus ja tee ääres.

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

Koirohi (*Artemisia absinthium* L.).

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

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

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

Koirohutee kange heinputketeega segatult mõjub hästi wähhjatõwe wastu.

Ülemäära päewa kohta tarwitades mõjub uimas-tawalt, päädpöoritawalt.

Kuterpuu (*Berberis vulgaris* L.).

Wäike põõsaspuu, oksad warustatud kolmikokas-tega, lehed munakujulised terawhambuliste äärtega, õied kollased ja rippuwaiks salguks koondatud, marjad pikergused punased, kaswab aias ilupõõsana.

Arstirohuliseks otstarweks tarwitatakse juuri, foort,
noori lehti, õisi ja marju, millest walmistada teed.
Kuferpuu-tee wirgutab neerufid korralikule tege-



Kuferpuu.

wusele, seega arstirohi neeruhaiguste wastu, ka mäsja-
haiguse, kõhufinnisuse, frampide jne. wastu.

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

Krooksleht (*Alchimilla vulgaris*).

Raswab igal pool warjulistel kohtadel, oja kallas-
tel ja niiskeil aruheinamail.

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

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

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



Krootsleht.

Edasi kõrwaldab selle rohuwedelikku joomine põletiku ja põle (Brand) sisemiste haawandite ja wigastuste puhul, kuid siis peab palju jooma, igal päewal 1—2 liitrit. Ka hääks abinõuks kõhulahtisuse wastu.

Wäliselt pääleasetatuna krootsleht parandab haawad, pisted ja lõiked.

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

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

tuhikulises korvikus rohakas-kollased. Tal on meeldiw õunalõhn. |

Died tarwitatakse arstirohuks. Neid tuleb taga-waraks koguda ja kuiwatada. Died sisaldawad eetrilist õli ja waikaineid, milledega kummel mõjub weresoonte ja ergukawa pääle ergutawalt ja rahustawalt, waigistab krampisid, kehawalusid, parandab kehakorratusi ja paneb higistama.

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

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

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

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

Wannid on hääd haiglastele lastele, põdejaile ja pärast haigust.

Rõõmned (Carum Carvi L.).

Warre pikkus umbes pool meetrit, haruline, lehed kitsad, mitmekordselt sulglised, walgete õite kogusarik koosneb mitmest wäiksemast sarakast, seemned pikergu-sed. Kaswab aasadel, põllupeenrail jne.

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

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

Rõõmneid tarwitatakse ka harilikult teeks ja pan-nakse leiwa hulka, mida tuleb wäga soowitada.

Lina (*Linum usitatissimum* L.).

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

Linaseemnetee (1 supilusikatäis seemneid 1 tasji wee pääle) mõjub limawabastawalt, erutuistalandawalt, tarwitatakse kopsuhaiguste nagu kõha, katarr, tiifikuse puhul, ja ummukuse wastu, kuna ta teeb kõhu lahti.

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

Weel rohkem tarwitatakse teda välispidi. Üldiselt on tuntud linaseemne mähised. Linaseemned keedetakse selleks puruks hõõrutuna wõi terwena, pannakse puhta rätikuga haige koha, paistetuse, paise, põletishaawa pääle. See pehmendab ja kaotab valu.

Leesikas (*Arbutus uva ursi* L.).

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

Arstirohuks tarwitatakse leesika lehti, mida korjata suwel.

Leesikateedis on rohuks põie- ja neerukatarr, neerukiwindite, weetõwe ja halwatuse wastu.

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

Maafapp. (*Erythraea centaurium* Persoon.).

Õidhuma l.

Mõru rohhtaim jalatõrguse neljatahulise warrega, ülemises osas haruline, roosjade kroonifujulises kobaras õitega, faunis piserguste munafujuliste lehtedega. Leidub aasadel, põllul kraawide, teede ja kiwihunnikute ääres. Arstirohuks tarwitatakse tema lehti ja õitswaid latwu, mis tuleb õitsmise alul korjata ja läbitõmbawas kohas kuiwatada.

Maafapi-tee (20 gr. 1 liitri wee pääle, päewaks 1 klaasitäis supilusikahaawal) on nõrga seedimise, maofatarri, kõhufinnisuse, maolimastumise, isupuuduse, palawiku, neeru- ja maksahaiguse wastu ja nahahaiguste arstimiseks pejemise teel.

Mailane (*Veronica officinalis* L.).

Madalakaswuline roomaw lill karwaste warte ja lehtedega ning wäikeste siniste õitega; kaswab metsas põõsaste wahel.

Arstirohuks tarwitatakse õitswat taime.

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

Sinktuuriga mähised parandawad wärsked lahtised haawad.



Maitlane.

Maitelluke. (*Convallaria majalis* L.).

Piibeleht.

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

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

Maitellukese õitest pulber nuusutamiseks on häa



Maikelluke.

abinõu pääwalu ja ninast werejoofsu wastu.

Õitest tee (1 gr. 1 liitri wee pääle) tassitais wõi wäife nootsatäis pulbrit forraga sisse wõtta on südamefloppimise wastu.

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

Maikellukese juurest keedis on arstirohi ossele ajamiseks.

Runa maikelluke on mürgine taim, siis oldagu tarwitamises ettevaatlik.

Mänd (Pinus silvestris L.).

Männimetsa õhk on kõigile rinnahaigetele väga terwislik. Kes tiisikuse tulekut kardab, see käigu hoolasti männimetsas ja hingaku tugewasti sisse läbi nina suud kinni hoides.

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

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

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

Naistepuna (*Hypericum perforatum* L.).

Kõrge, harulise warrega, ovaalsete lehtedega ja kollaste õitega rohttaim, kuiwis paigus, teede ääres jne. Meid on olemas mitu felti. Arstirohulist taime võib ära tunda „werest“. Kui poollahitud õied sõrme- küünte wahel hõõruda, tuleb „weri“ wälja; kõlbmatu taim ei oma „werd“.

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



Naistepuna.

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

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

Naistepuna-õli välispidiiselt sisse hõõruda parandab paistetuse, jooksjä, tule ja kuuma weega põletamisel tekkinud rafud ja kaotab walu. Seespidiselt (6—10 tilka) parandab piste- ja lõikehaawad, kaotab kehawalud ja krambid.

Nurmenukk (*Primula officinalis* Jacq.).

Rikkapüks, kanawarwas, kookannus.

Nurmenukk on warakewade lill, hääldõhnaliste kol-laste õitega lühikese lehtedeta warre otsas, lehed maapinnale kimbukeseks koondatud. Kaswab aasabel.

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

Nurmenukutee (10 gr. 1 liitri wee pääle, 1 klaasi-täis päewas) mõjub närwe rahustawalt; on kõha ja teiste rinnahaiguste, närwiwalu ja pääpöörituse wastu, on ka hää lihase- ja liigesereumatismi wastu.

Noored lehed on soowitatawad ka salatina.

Näär (*Pimpinella saxifraga* L.).

Putktaim pika warrega, walgete sarikas õitega, leherootsude küljes wälisesed munakujulised saetud äärtega lehekeseid suletaoliselt asetatuna. Kaswab aruheinamail, kiwide ja pöõsaste juures, heinakuhjaasemeil jne.

Arstirohuliseks otstarweks tarwitatakse juurikaid, mis õige libeda maiguga.

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

Nääritinktuur on abinõu häälekähisemise vastu ja rohtema weega lahjendatult kuristamiseks kurgupõletiku ja -mandlite puhul.

Nääriteega mähised ja pesemine parandab lahtised haavad.

Nõges (Utrica.).

Nõgeseid on kahte selti — raudnõges ja kõrvenõges. Raudnõges on väiksem, tihedalt karvakestega kaetud. Kõrvenõges on nõrgem kõrwetama. Mõlemad on meie harilikud umbrohud aias ja hoonete ümbruses.

Arstirohuks tarvitatakse lehti, seemneid ja juurikaid.

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

Nõgese seemneist keedis aitab kõhufinnisuse, weetõve ja kusefinnisuse vastu.

Mahl, mida värskelt taimedest välja pigistada, on vere ja mao puhastamiseks.

Juuste väljalanguse ja pääkõõma vastu mõjub igapäevane päa jissehõõrumine nõgese-äädikaweega, mille valmistamiseks võetakse 50 gr. peeneks lõigatud juuri, $\frac{1}{4}$ liitrit vett ja $\frac{1}{8}$ liitrit äädikat ja lastakse soojaalt tõmbuda.

Nõgesetinktuur kaotab mesilase piste valu.

Balderjan (Valeriana officinalis L.).

Pita, sirge, õõnsa varrega, sulgjaoliste lehtedega, väikeste roosakate kilvikujuliseks pöörisõisikuks koondatud õitega, kasvab raiestikel, aruheinamail, jõgede ja ojade kaldal. Suurikast, mis lühike, hargnewad pikemad kõrwaljuured.

Arstirohuna tarwitatakse juuri. Neid tuleb koguda püüasjalikult kewade- ja sügisepoole. Alalhoidmiseks tuleb juured kuiwatada; hoida finnis nōus ja kasjide eest warjatuna. Balderjani juuri on apteekides müüa.

Balderjan mõjub närwikawale rahustawalt ja karastawalt. Ta on täielik närwilisuse, närwihaiguse ja krampide arstirohi.

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

Balderjan mõjub hästi närwlike haigusnähete nagu hingamistakistuse (astma), südamefloppimise, kõhuforratuse, söögijupuuduse, liigse higistamise, unepuuduse, kehawalude, krampide, närwialu, ärrituse, minestuse, langetõwe, reumatismi j. t. puhul.

Soowitawad on ka palderjani flistiirid ja wannid.

Paiseleht (Tussilago farfara L.).

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

Arstirohuks tarwitatakse tema õisi ja õitswalt taimeelt kogutud lehti.

Paiselehe wärsked lehed on hää abi haadunud kehaosade, paise ja roosi wastu; lehed tuleb pisut mahale floppida ja haigele kohale pääle panna.



Paiſeleht.

Paiſelehetee — 10 gr. taſſi wee pääle, pulber paar
noatſatäit päewas ja mahl mee wõi piimaga on
rinnarohuks, waigistab köhafödistuſt ja kergendab röga
väljahetmiſt, arſtib kopsukatarri, häälekähifemiſt ja on
hääks abinõuks tiifikuſhaigete öiſe higistamiſe waſtu.

Paakspuu (*Rhamnus frangula* L.).



Paakspuu.

Walgete õitega ja punaste lihwtiste marjadega põõsaspuu.

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

Et kõhulahtisus kehasoojust alla võtab, siis võib põletiku ja palawiku puhul paakspuukoore-tee tarwitada.

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

Piparmiint (*Mentha piperita* L.).

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

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

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

Tasji tee jaoks võetakse supilusikatäis kuiwatatud lehti ja seda juuakse tasitāis hommikul ja teine õhtul. See mõjub närve ja kõhtu karastavalt, kaotab krambid, allkehavalud, närvlikud kõhurikked. Pääwalu võib sagedasti tekkida maotegewuse häireist ja sarnasel korral teeb piparmünditee imet. Piparmündil on ka südantkosutaw mõju.

Kuna piparmünditee on terwislik ja ka maitsev, siis tuleks seda teeks tarwitada ka söögilaual.

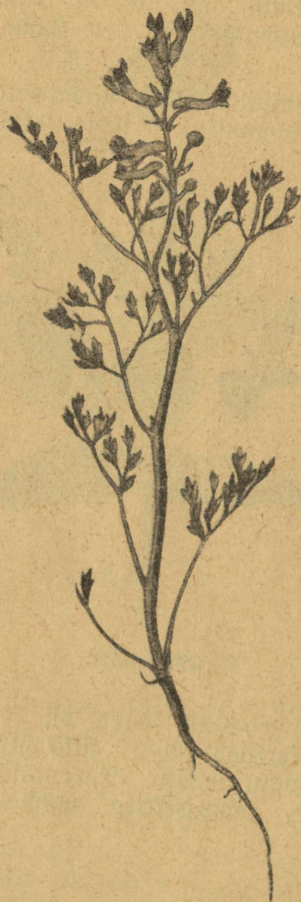
Edasi leiab piparmiint tarwitamist kompressidena ja krampe waigistawate wannidena.

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



Piparmiint.

Punand (*Fumaria officinalis* L.).



Punand.

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

Arstirohuks tarwitatakse fogu taim wärskest ja fuiwatatult, mis öitsemise ajal foguda.

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

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

Mahlast saab walmistada tinktuuri, mida weega lahjendatult mõõdukalt tarwitada.

Pärn (*Tilia grandifolia* Ehrh.).

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

Pärnaõietee ajab hästi higistama, seepärast väga soovitatav juua külmetamise järele ja külmetushaiguste nagu nohu ja köha puhul; tervendav abinõu ka weetõve ja kahvatõve korral.

Pärnaõitewesi, välispidi pesemiseks tarvitatud, on häa näoplekkide ja filmahaiguste vastu. Reedis õitest waigistab pääwalu.

Põldosi (*Equisetum arvense* L.).

P õ I d k u u s t.

Põldosi on pika sirge sõlmilise warrega taim, sõlmekohtadelt kasvavad rattakodarate taoliselt laiailminewad lehtedeta harud; kasvab põldudel umbrohuna.

Arstirohuliseks otstarbeks korjatakse taimi maa-päälsel osal. Korjata juuli kuul.

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

Raudrohi (*Achillea millefolium* L.).

B e r i h e i n.

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

fuiwis paigus nagu põllupeenrail, teede ja aedade ääres.

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

On saadud vähem haaw, tuleb noppida raudrohu lehti wõi õisi ning siduda haawa pääle ja weri jääb seisma. Teda võib panna ninna, kui nina jookseb werd. Hääl on, kui teda siduda ka raiade, paisete ja põletishaawade pääle. Ainult ettewaatust, et taimeosad puhtad oleksid!

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

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

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

Raudrohufeedisega niisutatud mähised on terwendawad haawale, paisetele ja paistetusele.

Raudrohuwannid mõjuwad farastawalt ning kosutawalt ja on iseäranis kasulikud nõrkade närwidega haigeile ja jooksjahaikeile jne.

Sibul (*Allium cepa* L.).

Sibul annab toidule hää maitse, aga ta on ka arstirohi. Ta omab kibeda lõhna ja maitse, mis tuleb temas leiduvas eetriõlist. See ollus kisub filmadest wee välja ja paneb naha punetama. Ta ärritab kehakudefid, seetõttu mõnel juhtumil väga kasulik.

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

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

Sibulamahl suhkruga on kõha, hingeldamise ja häälekähisemise vastu.

Sibulatinktuur (walmistatud 1 osa sibulat 4 osa wiina) 10 tilka korruga päewas 3—4 korda on seedimiskorratuse ja kõhuvalu vastu. Tinktuur meega on kõha vastu.

Sookail (*Ledum palustre* L.).

Sookaer.

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

Tuntud rohi koide ja kirpude vastu.

Sookailudest wannid on hääd jooksjahaigetele.

Soolikarohi (*Tanacetum vulgare* L.).

R a i n w a r s.

Pifa warrega, lehed kui sõnajalal, pruun-kollased õied forwõisikus, wänge lõhnaga; põllupeenrail, kraawikaldail.



Soolikarohi.

Arstirohuks tarwitatakse õitsemise ajal forjatud lehti ja õisi ning seemneid.

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

kuupuhastuse puhul, ja veel kõhuusfide vastu. Nende väljaajamiseks keedetakse tee soolikarohust ja koirohust, mõlemaid ühepalju. Seda juuakse hommikul ja õhtul üks tund enne sööki tassitais, kusjuures ei tohi palju süüa.

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

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

Sõnajalg (Filix.).

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

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

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

Sõnajala juur, äädikas keedetud ja mähistena tarwitatud, terwendab igasugused põletikud jalus, isegi veel siis, kui jalad juba finiseks paistetanud.

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

algawate reumaatiliste walude, liigesereumatismi, puu-
 sanärwiwalu (ischias) ja igasuguste liigesewalude kor-
 ral too koha wärskleid sõnajala lehti ja asetada need hai-
 gele kohale; walu esiteks suureneb ja pärast kaob
 täielikult.

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



Sõnajalg.

seotakse. Kui külmetus ja
 läbitõmbus on mõjunud
 kuulmisele ja kui selle
 juures on tunda reumaa-
 tilist walu, siis topitagu
 padjakotti sõnajala lehti
 ja magatagu sellel, siis
 saab kuulmise peagi ta-
 gafi. Kuid sõnajala eo-
 sed mõjuwad weel pare-
 mini, kui neid marlist
 kotifeselega kõrwa aset-
 tatakse. Sõnajala eosed aset-
 sewad lehe allpool kül-
 jel eospaunakestena, mis
 walmimise järele lange-
 wad maha.

Talwel tarwitatakse
 sõnajalatinktuuri sisse-
 hõõrumiseks, mida wal-
 mistatakse järgmiselt: too-
 red lehed lõigatakse pee-
 niks, pannakse klaaspurki,
 kallatakse piiritust pääle,
 et lehed oleksid kaetud,
 ja lastakse 6—7 päewa,
 seista. Selle-
 järel kallatakse piiritus
 päält ära ja tinktuur ongi

kaetakse hoolikalt päält kinni
 kas päikese käes wõi mujal
 sooja, seista. Selle-
 järel kallatakse piiritus
 päält ära ja tinktuur ongi
 walmis.

Runa sõnajalg on mürgine, siis võib teda seespidiseks arstirohuks tarvitada ainult arsti sellekohasel juhatusel.

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

Tafjas (*Lappa officinalis* All.).

Umbrohi suurte juurlehtedega ja pika kõwa varrega, mille küljes korvõisikud offaliste kerakestena, mis möödaminejaile külge jäävad. Kaswab teede ääres ja prüghunnikute juures.

Arstirohuks tarvitatakse pääasjalikult juuri.

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

Tamm (*Quercus pedunculata* Ehrh.).

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

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

Tammekooreweega mähised on hääd näärmepaisetetuse nagu kahepoolsete jne. vastu.

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

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

Tedremanan (Patentilla tormentilla.).

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

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

Reedisega mähised ja tinktuur on hää haawale.

Teeleht (Plantago major L.).

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

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

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

tatakse. Seda mahla vähese meega segatult võetakse
sisse 2—3 teelusikatäit korraga paar kord päevas kopsu-
limastuse puhul.

Saavad paranewad selle mahla abil kiiresti, sa-
muti kaitseb see weremürgituste vastu.

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

Ubaleht (*Menyanthes trifoliata* L.).

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

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

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

Walge emanõges (*Lamium album* L.).

P i m n õ g e s.

Umbes jalafõrgune sirge neljatahulise warrega,
lehed südamekujulised karwakestega kaetud, walgete
huulõitega; kaswab aedades, wõstistikus, metsa ääres.

Arstirohuks tarwitatakse ainult õisi.

Emanõgesetee — 10 gr. 1 liitri wee pääle
1—2 tassi päewas — on tuntud abinõu hingeldamise,
kõhuhaiiguse, põrnahaiiguse, kusetafistuse, walgetejoofu,
werejoofu, werewaejuse ja kuupuhastuse korratuste
wastu ning kange tee aur kõrwawalu vastu.

Waremerohi (*Symphytum officinale* L.).

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

Arstirohuks tarwitatakse waremerohu juurt, mida fewadel wõi sügisel koguda.

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

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

Wägihein (*Verbascum thapsus* L.).

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

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

Arstirohulisels otstarbeks tarwitatakse lehti ja õisi.

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

Lehti pannakse haudunud jalgade pääle.

Wõilill (*Taraxacum officinale* L.).

Wõilillega, mille juurlehed hambulised, painduwa, lehtedeta warre otsas suur kollane õietutt, mis pärast

muutub walgeks udusuleliseks haihtuwaks tutiks, ja katki murdes immitseb piimataolist mahla, on maapind igalpool nagu üle külwatud. Wäärib tähelepanu ja tarwitamist arstirohuks.

Rogu taimest walmistatud tee wirgutab organismi korralikule tegewusele, terwendab werd, puhastab kopsse, seedimisorgaane, neerusid, maksa ja parandab nende wead. Eriti on ta hää seeдеorganide nõrkuse ja ummiksuse wastu.

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

Mahl päält määrides terwendab ka nahahaigust.

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

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

Sisukord.

Eesfõna	25t.		3
Arstirohutaimeede korjamisest			5
Arstirohutaimeede tarwitamisest			6
Taimede arstirohuline wäärtus			8
	25t.		25t.
Arnika	8	• Balderjan	23
Hiirfõrw	9	• Paiseleht	24
Heinpuul	9	• Paakspuu	26
Islandi sammal	10	• Piparmüint	26
• Kadal	11	• Punand	28
Kalmus	11	• Pärn	29
• Ribuwits	12	• Põldosi	29
Koirohi	13	• Raudrohi	29
Kulerpuu	13	• Sibul	31
Krookisleht	14	• Sookail	31
Kummel	15	• Soolikarohi	32
• Kõõmned	16	• Sõnajalg	33
• Lina	17	• Taksjas	35
• Leefikas	17	• Tamm	35
Maasapp	18	• Tedremaran	36
Mailane	18	• Teeleht	36
• Mailelluke	19	• Ubaleht	37
• Mänd	20	• Walge emanõges	37
• Naistepuna	21	• Waremerohi	38
• Nurmenull	22	• Wägihein	38
• Näär	22	• Wõiküll	38
• Nõges	23		

Juhatus,

milliseid taimi mingi haiguse ravimiseks tarvitada.

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

Salwatus: Arnika, kadak, leesikas.

Sambawalu: Krooksleht, kummel, teeleht.

Saudunud tehaosad: Paiseleht, tamm, wägihein.

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

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

Singelduse (astma) wastu: Mailane, palderjan emannöges, wägihein.

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

Jooksja puusal (ischias): Mänd, sõnajalg.

Juuste wäljalangemise wastu: Arnikas, nõges, takjas.

Igemed walusad ja lahtised: Kalmus, kuterpuu.

Inglisshaigus: Kalmus, tamm.

Ispuudus: Kalmus, koirohi, kõõmned, maasapp, punand.

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

Kilpnäärmehaigus: Sõnajalg.

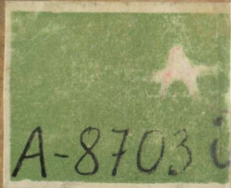
Kopsukatarr: Arnika, lina, mailane, paiseleht, teeleht, waremerohi.

- Kopsutiifikus:** Islandi sammal, lina, mänd, raudrohi.
- Krambid:** Heinputk, kuferpuu, kummel, mänd, naistepuna, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul.
- Kusjekinnisus, kusjemistafistus:** Nöges, sibul, põldosi, emanöges.
- Kõhu lahtistamiseks:** Paakspuu, lina.
- Kõhurikked, pisted, walu, puhutus, krambid, lahtisus jne.:** Arnika, hiirkõrw, heinputk, Islandi sammal, kadak, fibuwits, kummel, kalmus, koirohi, kuferpuu, krooksleht, lina, maasapp, naistepuna, näär, nöges, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul, soolikarohi, tedremaran, teeleht, ubaleht, wõilill.
- Kõhuusjid:** Koirohi, soolikarohi.
- Kõrwawalu:** Kummel, piparmünt, sõnajalg, emanöges.
- Kõõm:** Nöges, tafjas.
- Külmanud tehaosad:** Sibul, tamm.
- Külmetamise puhul:** Kadak, kummel, tafjas, wägihein.
- Külmetushaigused:** Kadak, koirohi, kummel, pärn, raudrohi.
- Langetõbi:** Palderjan.
- Lõhtenud käd, nägu:** Raudrohi, tamm.
- Leetrid:** Raudrohi.
- Nahahaigused:** Heinputk, kummel, maasapp, tafjas, tamm, wõilill.
- Nahawigastused:** Arnika, hiirkõrw, krooksleht, teeleht, paiseleht, waremerohi.
- Naistehaigused, allkehawalu, kuupuhastuserikked, walgewoolus:** Arnika, hiirkõrw, heinputk, kalmus, koirohi, näär, piparmünt, raudrohi, soolikarohi, tamm, emanöges.
- Nakkushaigustest hoidumiseks:** Kadak.
- Neeruhaigused:** Kalmus, fibuwits, kuferpuu, leesikas, maasapp, mailane, naistepuna, näär, põldosi, raudrohi, wõilill.
- Nohu:** Krooksleht, pärn.

- Närwe rahustamiseks:** Kummel, maikelluke, nurmenuff, palderjan, piparmünt, raudrohi.
- Näärmehaigus:** Mänd, punand.
- Nöelamine mesilaselt:** nõges.
- Nõrkus, jõuetus:** Islandi sammal, fibuwits, kummel, raudrohi.
- Maitsahaigus:** Kadak, kalmus, kuferpuu, maasapp, põldosi, raudrohi, wõilill.
- Maopõletik:** Takjas, maasapp.
- Maohaawad:** Waremerohi.
- Minestus:** Palderjan, sibul.
- Õksele ajamiseks:** Leesikas, maikelluke.
- Õksendamise wastu:** Koirohi, sibul.
- Paised:** Arnika, kalmus, krooksleht, lina, paiseleht, raudrohi, sibul, takjas, tamm, teeleht.
- Paistetud:** Kummel, lina, naistepuna, raudrohi.
- Paistetanud jalad:** Sõnajalg.
- Palawik:** Krooksleht, paakspuu, teeleht, ubaleht.
- Põiehaigused:** Hiirkõrw, kadak, fibuwits, leesikas, naistepuna, näär, põldosi, raudrohi.
- Põiepidamatus:** Wägihein.
- Pääwalu waigistamiseks:** Krooksleht, maikelluke, naistepuna, piparmünt, pärn, raudrohi, takjas.
- Põletik:** Heinputk, krooksleht, sõnajalg.
- Põletishaawad ja -willid:** Lina, naistepuna, raudrohi, tamm.
- Rinnahaigused, kõha, röga, walu:** Heinputk, Islandi sammal, lina, mailane, mänd, naistepuna, nurmenuff, näär, nõges, paiseleht, pärn, raudrohi, sibul, teeleht, ubaleht, wägihein.
- Sapihaigus, põrnahaigus, kollatõbi:** Hiirkõrw, koirohi, punand, emanõges, wägihein.
- Sarlakid:** Raudrohi.
- Silmahaigused:** Krooksleht, kummel, punand, pärn.
- Südamekloppimise waigistamiseks:** Kalmus, maikelluke, palderjan, tamm.

- Suulõhna, halwa, kaotamiseks :** Kadak, piparmünt.
Walud lehas : Kummel, naistepuna, nurmenukk, pal-
 derjan, sõnajalg.
Weetõbi : Kadak, kalmus, leesikas, näär, nõges, pärn,
 põldosi.
Wenitus : Arnika.
Werejooks ninast : Hiirkõrw, maikelluke, raudrohi.
Werejooks siseelundeist : Hiirkõrw, tamm, raudrohi,
 emanõges, tedremaran.
Werejooks rinnust : Hiirkõrw, raudrohi, tamm.
Werewaesus, lahwatõbi : Kalmus, koirohi, pärn, raud-
 rohi, emanõges, teeleht.

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



A-87030