

AD. ALF. MICHAELIS

Imejõud taimedes

Juhatus, kudas neid leida ja tarvitada

Tallinn : Kunst ja Teadus
1911

Trükise digitaalkoopia ehk e-raamatu tellimine (eBooks on Demand (EOD)) –miljonid raamatud vaid hiireklõpsu kaugusel rohkem kui kümnes Euroopa riigis!



Täname Teid, et valisite EOD!

Euroopa raamatukogudes säilitatakse miljoneid 15.–20. sajandi raamatuid. Kõik need raamatud on nüüd kättesaadavad e-raamatuna — vaid hiireklõpsu kaugusel 24 tundi ööpäevas, 7 päeva nädalas. Tehke otsing mõne EOD võrgustikuga liitunud raamatukogu elektronkataloogis ja tellige raamatust digitaalkoopia ehk e-raamat kogu maailmast. Soovitud raamat digiteeritakse ja tehakse Teile kättesaadavaks digitaalkoopiana ehk e-raamatuna.

Miks e-raamat?

- ➔ Saate kasutada standardtarkvara digitaalkoopia lugemiseks arvutiekraanil, suurendada pilti või navigeerida läbi terve raamatu.
- ➔ Saate välja trükkida üksikuid lehekülgi või kogu raamatu.
- ➔ Saate kasutada üksikterminite täistekstotsingut nii ühe faili kui failikomplekti (isikliku e-raamatukogu) piires.
- ➔ Saate kopeerida pilte ja tekstiosi teistesse rakendustesse, näiteks tekstitöötlusprogrammi-desse.

Tingimused

EOD teenust kasutades nõustute Te tingimustega, mille on kehtestanud raamatut omav raamatukogu. EOD võimaldab juurdepääsu digiteeritud dokumentidele rangelt isiklikel, mittekommertseesmärkidel. Kui soovite digitaalkoopiat muuks otstarbeks, palun võtke ühendust raamatukoguga.

- ➔ Tingimused inglise keeles: <http://books2ebooks.eu/odm/html/utl/en/agb.html>
- ➔ Tingimused saksa keeles: <http://books2ebooks.eu/odm/html/utl/et/agb.html>

Rohkem e-raamatuid

Seda teenust pakub juba tosin raamatukogu enam kui kümnes Euroopa riigis.

Lisainfo aadressil: <http://books2ebooks.eu>

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, äreusus.

Nende põhjused ja parandamine.

Sisult: Argtus ülemate ees, Argtus teise soo vastu, Ülearune punastamine, Ekklamikartus ja argtus awalikul etteastumisel, Kohmetus seltskondlikes elus, Kohmetus kehaliste wigade tagajärjel, Kohmetus närwiwigade tagajärjel, Salakired argtule põhjuseks, Argtule kõige raskemad iselaadid.

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

(Hinna võib 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 waikinud, ja huwitaw sellepoolest, et ta kõigile neile, kes arad, kohmetanud ja ärewad on, ehk teiste lõnadega: kes endid ruttu araks teha, kohmetusesse ajada ja ärewusesse saata lasewad, asjatundlikult head õpetust jagab, kudas nad sellest pahalt pääseda wõiwad. Õpetus on kuulsamate eriteadlaste uurimiste põhjal antud ja soovida jääb ainult, et raamat omale kõige laialisematesse 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.

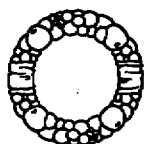
Kirjaliste tellimiste adrets:

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

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
Arhiivraamatukogu

55983

Eeslõna.

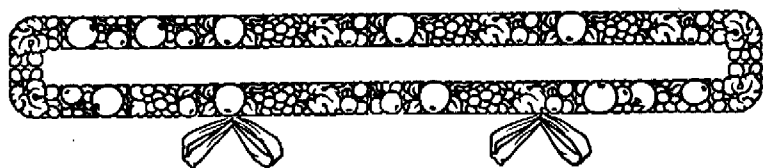
Taimeilmas peitub ära arwamata suurterweks tegewate jõudude tagawara. Kui neid jõudusid kõiki tuntaks, siis ulataks neist üksi juba kõigi parandatawate haiguste arstimiseks. Rahwas oma loomuliku tähelepanemise-andega on seda juba õige wanaft ajast saadik märganud ja taimede mahla kasulikult tarwitada oskanud. Eesti keeles kannawad paranduseained koguni „rohu“ nime, mis tunnistab, et meie eliwanned taimeriigi jõudude tundjad ja tarwitajad oliwad.

Meie kodumaa taimed sisaldawad endis nõnda palju ja nõnda mõjuwaid terwisejõudusid, et meil küllalt põhjust on selle eest endi loojale tänulikud olla. Igalpool, kuhu aga waatame wõi jala tõstame, leiame terwisetaimeid, olgu need puud, põõsad, rohud wõi lilled. Wägewaft tammest peale kuni õrna näälike-seni woolamad kõigis taimeriigi lastes terweks tegewad 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 soovitawad ja kudas ühte wõi teist taimet kasulikult tarwitada. Saksa keeles on käesolew raamat rohkest 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 wiisadust ja waprust. Nagu lõwi elajate kuningaks nimetatakse, nii on ka tamm oma suuruse, wiisaduse ja wäärtuse poolest õigusega metsapuude kuningas: tema wälimus awaldab suurst, waprust, jõudu ja ilu. Sellepärast pidasid teda juba meie ehiwanemad wanal hallil ajal au sees. Põltsid, toredaid tammeli peeti pühaks, nende ümber oliwad pühad hiied, kus rahwas oma looduluteenistust pidas ja jumalatele lähenemist otis.

Tammel on palju sortifi, ja et ta kõigil maadel, kõige soojemalt maalt kuni paraja maawöö lõpuni, kasvab, siis on ta aastatuhandetel mõnefuguleks 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 otia seada kui tamm. Sest tamme peatähtsus, mida ka ehiwanemad nähtawaste tundiswad, 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. Grolsbergeri poolt uueste wälja antud, kuna Dr. med. Rud. Weil sellele kohale liseljuhatuse tegi.

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

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

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

Lehtedest keedeti juba wanal ajal wälispidiist rohtu, kuna nende wee sees hautati, nendest sisleprittimise- 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 haigewad; see wõtab paha haifu ära ja teeb igemed jälle kawaaks ja wärskeks. Tamme lehtede ja koorte keedis aitab ka skorbütitõwe 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 veel laialdasemalt sisewõtmise- ja pealtmäärimise-rohuks tarwitama hakatud kui lehekeedist. Siin peame kõige pealt kooreligu nimetama. Parkalitel, iseäranis nende õpilastel, lähewad lubjahapatusega sõrmed katki, mille parandamine wäga wisa on, kui tööd ei taheta katki jätta. Parkalid arstiwad seda wiga tammekoore kange liguga, millega nad sagedaste käli 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 üldine 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 luujooksa õige ruttu ära parandanud.

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

Jhuarst Kämpf nägi oma katsetel, et kui tammekoore-keedisega kõhtu hautatakse, külmtõbi ära kaob. Wälispidiiseks rohuks, tõendab tema, ei jõua mina küllalt kiita tammekoore-pulbrit ja punasest weinist tehtud plaastrit, mida wanade haa-

wade peale ning poolhalwatud kõhu peale wõib määrada, 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 tagasiluleku sellega ära, et ta tammekoore-pulbrit iga kahe wõi kolme tunni taga poole drahme (natuke enam kui $1\frac{3}{4}$ 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 arstimisewiisi, sellest on ka arwamine tulnud, et edaspidi tammekoore-pulber Hiina hinini eemale tõrjub.

Henning soowitab oma nähtuste järel tammekoore-keedist sissewõtmiseks kui ka pealewõidmiseks wäliste pahade paistete, ilegi kondipaistete puhul, mille juures see parandawat mädanemist tekitab ja sellega täissa parandaw rohi on.

Hahnemann leidis tammekoore-keedise wäliste mädanewate paistete, weel enam aga põlenud haawade puhul hea olewat ja soowitas seda tungiwalt. — Rademacheri tammetõru-tinktur on Dr. Burneti (uuema aja tähtjas arst Londonis, † 1901) järele hea põrnarohi, on ka wäga hea jookswahaiguse-rohi niisugustele 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 tammetõru 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 jaogi 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. Groszberger tõrukohwi walmistamiseks järgmise juhatuse andis:

„Tõrusi korjatakse sügisel, kui nad walmis on ja ise puu otsast. maha langewad, kooritakse ära, lõigatakse tuum kohwiuba suurusteks tüki-kesteks ja kuiwatatakse loojas ahjus ära. Siis hoitakse neid kuiwas kohas, kus nad mitu aastat head seilawad. — 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 kõrwetatakse 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 seilawad, 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 keedist natuke aega seista, kurnatakse läbi ja juuakse koore ning suhkruga kohwi asemel. Palju maitsemam 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. Peasjaks 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 ilikute juures, kellel krambid käiwad, kehas häda wõi kõht kinni on.

Mina lasen niisugustel kordadel rawifust 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 $1\frac{1}{2}$ kwendiga päewas alustada ning annet poole loodini (umbes $7\frac{1}{2}$ grammi) rohkendada, või sellest natukene ülegi; muidu aga lasen kohe $1\frac{1}{2}$ loodiga rawifust alustada. Ikka lasen ma tõrude rohkest kaaluga arwata, mille juures ma kuivatatud tõruse 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 tõruse ära tarwitatakse, siis wõetakse üks pool hommikul ja teine pool peale lõunat kohwiks, mille juures $1\frac{1}{2}$ kuni 2 kwenti tõruse tasli wee kohta tuleb, jook nõnda maigu poolest magusamaks läheb. Lastele walmistatakse $1\frac{1}{2}$ kwendist tõrupulbrist tals kohwi nii palju piimalisandusega, 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 kakaolisandusega. — Ka kuivalt on kõrwetatud tõrude pulber suhkruga pooleks segatult mõnus wõtta, umbes 2 või 3 tunni taga wäikele kohwilusika 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 võib hõlpsaste kahjulik olla. (Tõrukohw on pulbri näol nüüdse ajal pea kõigis aptekides ja rohukauplustes laadawal, mis selle joogi laialilaotamisele aina kasuks võib olla.)

Ülemal nimetatud arst annab veel 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 äritusega lahti teeb.

„Kui pärafoole nõrkuse pärast kõht kinni jääb, siis võib 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 talitufi korda saata ja wäljaheidet edasi lükata.“

Ofustused tõrukohwi üle wõtab Grofsberger järgmiselt kokku: „Nõnda võib tõrukohwi suurema jao haiguste puhul kõige parema tagajärjega kolutuse aineks tarwitada, nii kõhunõrkuse, ilupuuduse, 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, raskemeelsuse, emaka-närwitõwe ehk hüsteria, närwilise ärituse ja liia kõdi-tundmuse, sugulise jõuetuse, eneseroojastamise, walgejooksu, kõhnaksjäämise, külmatõwe ja laste foolikatõwe, kui ka paljude teiste lastehaiguste wastu.“

Isedranis nõrkadele lastele ning ilikutele, kes foolika 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 tõi 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 foolikatõwes olewa lapse terweks teinud.

Weel muidki tõrude tarwitamise wiisifi olgu siin nimetatud.

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

remehele, kes lapsepõlvest saati oma wett kinni pidada ei suutnud. — Souquet on tõrude keedisega kopsutõbe kergendanud. — Dr. Marx tarwitas tõruli kõige parema tagajärjega kopsutuberkuloosi ja näärmetõwe tuleku wastu, niilama ka juba pisut märgatama, aga mitte kaugele läinud kopsutiifiliku wastu; edasi — aga ühes pomerantsilehtedega — pikalise ja raske hüsteria puhul, 7 aastat kestnud kangestuletõwe, kramplise rinnakitsikuse, äkilisest rõõmuist tulnud ja teisel puhul eneferoojastamisest tekkinud langetõwe wastu. Wiimasel puhul pidiwad aga haiged 6 kuni 9 kuud seda rohtu tarwitama. Weel palju muid wilsali haigusi, nagu näit. kõhuwalu ühes hüsterialiste hoogudega ja kõhukrambid kuupuhastuse ajal, on nimetatud arst tõrudega arstides ära ajanud.

Muudest parandulemõjumistest on weel teada:

Pesemised weega, milles tammelehti wõi tammekoort on keedetud (umbes 30 grammi koort 750 grammi wee peale wõi pihutäis tammelehti toobi wee kohta) kaotawad lagedaste tülika higi kaenlaalustest ja jalgade küljest, raskutamisest ja pikaliolemisest tulnud nahahaawad jne. Külmetuse-rakkude wastu mõjuwad niifuguse keedisega niisutatud mähkmed hästi.

Tammekoore-wannid. Pikaliste nahahaiguste puhul on mitu korda 28—29 kraadilised tammekoore-wannitused head olnud. Neid wannisi walmistatakse nii, et 1—1½ naela peenikest tammekoort (parki) kaua wee sees keedetakse, see keedis supelusewee lisse pandakse ja wesi 28—29 kraadi R. soojaks tehakse. Supeluse kestmus olgu 20—30 minutit; selle järele loputatakse keha leige weega (24—25 kraadi). Ka nõrgad, sooletõbe ja inglise haigust põdewad lapsed kosuwad märkla niifuguse wannituse kauema tarwitamise järel, mida nädalas 3—4 korda (umbes igal teisel päewal) korratakse. Ilegi sih wilisest tekkinud naha- ja musklihaiguste wastu igas järgus mõjuwad soojad tammekoore-wannid wäga parandawalt, kui selle juures ühtlasi kuude kaupa taimetoitu süüakse (Grosfberger). — Göttingeni profesori J. S. Oslander, rahwalikkude paranduleainete suur austaja, teatab ühest eneferoojastamisega (onanismus) üsna ära-

nõrgestatud tüdrukust, keda need wannid jälle täitsa terveks tegivad.

Soojatõbiste loolika-werejooksu puhul on tamme-koore-keedis elupäästwat parandusejõudu üles näidanud, nii sama ka kopsu-werejooksu (weresülitamise) puhul.

Tamme mõju ülevaade:

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

Tammekoore (keedetult) on üks kõige kangematest kokkutõmbawatest ainetest. Ta kõlbab enam wäliseks tarwitamiseks, näituseks üleüldise musklite nõrkuse, kõhu lahtioleku, keha kuiwamise (atrophia) ja närwitõwe wastu; siis paikliste nõrgestuste rawitsemiseks, pärafoole, emaka ja hämarrhoidal-sõlme wäljalangemise wastu, katkestuste puhul üleüldiselt, lahtiste haawade, paisete, nahakatkestuste, külma ja palawa põletiku puhul. Pritsitakse ka lise walgejooksu puhul.

Stahli rohuraamat nimetab tamme parandusemõjuft järgmist:

Wäljaspidi ümbermäheteaks, kergeste werd jookswatele igemetele, kui ka suu- ja kurguloputuse-weeks suu sisemiste kalfjate puhul, keedetult. — Kui tammepuud keedetakse ja seda keedist punase weiniga segatakse, siis saadakse hea jook weresülituse, werejooksu ja peawalu wastu. — Tõrudest 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. — Tammewesi, noortest tammelehtedest valmistatud, on wäga heaks joogiks kiwitõwe, werewooluse, küljepiste, kopsutiilikuse, maklatõwe, pafanduse wastu. — Allakusemise wastu juuakse iga õhtu enne magamaminekut tammelehe-weet 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 mürjaks ja pandakse see mulgu peale. — Maklapõletiku puhul pandakse

puruks tambitud tammelehti häda koha peale, lehti peab sagedaste uuendatama. Mähkmed ei tohi mitte loojaks minna. — Ölu, mille sees tammelehti leotatud, on sünnis abi-nõu kõhuvalu vastu. — Tammelehed, mis kuumade kohtade peale pandakse, kisuwad kuumust wälja. — Tammelehed, mis tõugatult lahtiste haawade peale pandakse, tõmbawad neid kokku. — Sisewõtmisel waigistab koorekeedis rohket kuupuhastuse jookku, parandab põletikulisi paiseid ja külma rakkuli. — Kõhu lahtioleku ja kõhutõbe puhul wõetakse tõrukaabet munaga sisse. — Igal tunnil 1—2 söögilulika täit tammekoore-keedist sisse wõtta, olla hea külmatõwe ja muude palawikkude vastu. — Lastel nabakatkestuste vastu (kui laps wanem kui aastane on) kaabitakse 8 grammi lappõunu ja 8 grammi Hiinakoort segamine, pandakse see pulber wäikele li-nale kotti sisse, niisutatakse 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-metamisest hambawalu tuleb, siis keedakse noori, punaseid tam-melehti punase weiniga ja wõetakse seda sagedaste natukene suhu; jne.

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

Kirjeldustest on ükslugu näha, et punane wein iseära-liseks wahendiks on, millega tamme terwiseandmist ühendatakse. See selgub osalt sellest, et punasel weinil enesel teatud protfen-did pargihapet sees on, mis kokkutõmbamise-wõimu awaldab. Arstiteadus peab seda asjaolu tähtsaks ja sellepärast määratakse sagedaste tannini punase weini sulatise hulka, nii näituseks tripperi puhul sisseprittimiseks.

Nagu me näinud oleme, on tammes leiduw ja tema ter-wisliise mõju põhjuseks olew pargiollus õige edasitungiw aine, ja sellepärast on tähelepanemise wäärt tõenduseks, et mõned loomad (nagu sead, lojukied, kitied, haned), kes hea meelega tõrusi sööwad ja keda nendega nuumatakse, iialgi ummukle-haigust ei põe. Nähtawaste on siin loodud wõi külgeharjutatud wigatusega tegemist, nagu seda loomariigis sagedaste ette tuleb. Näituseks ei tee lühikese kihwt siilile midagi wiga, ka kan-

tharidi ehk Hispania kärbsel wastu on ta tuim, kuna kanad suurel määdul strihnini ehk rebasekihwti wälja kannatawad. Harjunud wigatuseks tuleb ka seda pidada, et mõnele meelaste-kaswatajale meelase nõelamine walus ei ole.

Ükski teine metlapuu ei jõua arstlikelt seilukohalt waadates tamme kõrgusele. Rahwaliku parandusewahendina ei peeta temast weel küllalt lugu. Mitte ainult oma wälimuse pärast, waid palju enam oma sisemise terwislike wäe pärast wõib teda kõigi puude kuningaks nimetada.

2. Kask (Betula).

Meie maa walge kask (Betula alba) õitseb maikuus ja sellepärast nimetatakse teda ka meiu-, nelipühi- ning isegi punasekskaskeks. 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 sealt rohkestest magusat mahla. Selle sees on suhkrut, weinihaput kalit ning muid soolasi.

Koort tarwitatakse külmatõwe puhul. — Mahla tarwitatakse kusemiseorganide rawitsemisel, ajutiste nahakatkilõõmiste, kõhuuslide ja skorbutilise werepakulise ehk düskrasia wastu ning on ta nimelt kewadistel arstimistel au sees. Peakärna ja nahakõhma juures soowitatakse kalemahla pesemise-aineks. — Läbiajamisel saadud õli tarwitatakse Wenemaal külmatõwe wastu sisewõtmiseks, 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 isedaaliist nappi, kuna wärskete lehtede wannituses nahk punasekupuliseks läheb, mis werd nahahaigustest puhastab. — Kõik keha mähitakse wärskete kaselehtede sisse, mis rohkestest 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 tekkinud soojus waigistab häda ja mõjub parandawalt; ka küüb see sisse jäänud jalahigi jälle wälja. Nahakoi ja weetõwe puhul mähitakse halasti wõetud keha wärskete lehtede sisse, mis kaste ega wihmaweega ei ole niisutatud, kuna tekkinud higi woodisfe riiete alla minekuga ja sooja joogiga weel edasi pikendatakse. Kafelehtede keedis on sügeliste wastaseks peluweeks.

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

Kafelehe-tee on kangeks ja kahjutaks kusele 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 tagajärjega oli tarwitanud. Professor andis nüüd seda theed mitmele haigele ja nimelt nõnda, kudas elimente oli õpetanud. Kafelehti pidi kewadel korjatama, mispeale neid kuibas, õhulises, pimedas ruumis õhukeste kihina pidi kuivatatama. Kui nad üsna on ära kuivanud, 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 öö 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 elimist sissewõtmist suuremaks, ilma et midagi paha märgata oli, ja sagedaste tõulis kuse rohkus, nii kaua kui theed tarwitati (wahelt kestis see mõju ka hiljem edasi) 300—400 ccm pealt 2000—2500 peale.

3. Cepp (Alnus).

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

Hallilepa (*alnus incana*) lehed, kui neid sukkade wõi muude jalanõude sisse pandakse, nii et nad wastu paljast jalaalust on, wähendawad jala waewa wõlitawal jalarändamisel. (Kui aga mitte hõõrumine mehaniliselt häda ei tee. Grosberger.) — Siis on nad weel rahwaliseks abinõuks piima ärajamisel neile naistele, kes enam ei imeta, paisete, puusawalu ja halwatuks wastu.

4. Kuusk (*Albies excelsa*).

Kuuse waik on wana rahwa arstirohi, mida wanad rahwad juba aastatuhandete eest mõnesuguste hädade wastu 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 heaksrohuks nõrkihädade wastu (s. o. kui see nõrkusest tuleb), samuti kahwatufetõwe, werewaesuse, kõhuwalu, neeru- ja põiehaiguse, kerge külmetuse (nohu jne.) kui karinawalu, jookswa ja laste nõrkuse wastu.

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

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 wõtta. Et waigu

maiku vähendada, võib seda rohtu piimaga tehtud kohvi hulka segada.

Lastele tohib waigurohtu ainult välistpidi, see on sisesehõõrumiseks tarvitada, mille juures seda segu veelgi weega pooleks peab walama. Pärast pesemist võib selle rohuga lastel seljanõgu hästi sisse hõõruda.

Peale selle enesewalmistatud kuuseokka-tinkтури on rohukauplustes ja aptekides ammugi veel kangem, kunstlikult valmistatud aine, kuuseokka-eeter, müügil, mida palju jookswahaiguse ja närwihäda, nimelt puusa-luujookswa wastu hea tagajärjega tarvitatakse.

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 saadakse sellepärast ka niisama mugult mõju kui tammekoore- ja pargiwannidega.

Uuemat ajal on supelusearst Dr. Adam Flinsbergis kuuske supeluse tarvituses teadusliliselt uurinud ja tema on — harilike kuuseokka-wannituse wastaselt — kuuse koore tarvitamise poolt, et wärsket, mitte kuiwatatud koort ning noori kuuse kastwoli wannitusel peab tarvitatama. Aasta jookkul nägi ta kuusekoore-wannid wäga hästi mõjuma suure hulga osalt wifade haiguste wastu, milledest meie ainult järgmisi nimetame:

Neurasthenia (närwinõrkus), iseäranis hyperästhesia (liig hell tundmus) ja neuralgia (närwiwalu); neurasthenia climacterica, kus hädatundmus naha või sisemiste organide poole käib, kange kuupühastus, walgejooks, nimelt kui need hädad korraga tulewad (koorewannid ühes paraja külmawee-parandusega). — Kahwatufetõbi, werewaelus, suhkruetõbi, weretõbi, katarri ja jookswa ahtejuhumine, näärmetõbi ja Inglise haigus. (Selle poolest on koorewannid palju paremad kui okkawannid ja võib 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 kuivamise ehk sklerose, südame laienemise, keha kuivamise ja südame üleliigse kaswamise ehk hypertrophia puhul, samuti hingamiseorganide ajutiste hädade, wiimaks isegi keha kuivamise puhul. Ka hingedõri ja kopsu werejooksu-tungi puhul on need wannitused head.

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

Kuseorganide ajutistel katarridel ja Brighti neeruhaigusel.

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

Mõnelugused nahahaigused, nagu paikline wõi üleüldine higistus, hõlpsaste külmetamine, paised, naha wäljalöömine (ekzema, urticaria, prurigo, intertrigo, psoriasis). Sellel põllul oliwad tagajärjed isearanis head, isegi imeks pandawat. (Isaeraliselt valmistatud kooreekstrakt on rohuks sügeliste wastu.)

Kooreaurutused. Waigu ja õli mõju ilanaha rahude kohta on lahtitegew, edendaw, pargiollusel jälle kiudsooni kokku tõmmates werd ja ila wähendaw. Nemad mõjuwad wäga hästi nina-, kurgu-, kõrisõlme-, hingedõri-katarri, kopsu ajutise põletiku, hingedõri soonte weniemise ehk bronhiektasia ja kuivamise ehk phthiisi puhul. Peale paiklise headuse on neil weel üleüldine mõju, et nad kõigele organismule jõudu ja edu annawad ja mettaõhku meelde tuletawad, mille terwislike wäärtuse wastu nad muidugi ei laa.

See hea mõju kõige hingamisetegewuse peale tuleb osalt terpentiniõlist. Selle kohta awaldab professor Sée kopsutiisikuse batfillustest järgmist: „Terpentiniõli 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 juurelt ära, teeb peale selle hingamise ja were-tuksumise pikalisemaks. Tema on peale selle ärituseaineks närwide keelklistemile, ning õhukurgu kataride puhul, kui palawikku ei ole, wäljaheitmise kergendajaks. Sedasama mõju nähakile ka tiifikusetõweliste juures, kus paha karta ei ole. Aga, siin ei wõi mitte eetri-õli tarwitada, waid meie peame wedela waigu tarwitusele wõtma.“

Seidku need tublide arstide lõnad rahwa seas wastukõla ja laagu nende tähelepanekud kõigele rahwale kasuks. Siis tõuseb kuuls koduse arstirohu andmises esimehele paigale.

Seefama maksab ka pädaja ja ülepea kõigi okaspuude kohta.

5. Mänd (Pinus).

Meie maal wõib ainult liht männist (*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.

Männametsa õhk on kõigile rinnahaigetele wäga hea.

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

Männiokka-wannid. Üsna ifeäraline mõju — ja seda õigusega — arwatakse kewadel männi oklaotfadesse ilmuwatel noortel kasudel, wärsketel wõsudel, 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 fundi wanni jääda ja selle soojus ei tohi üle 27 kraadi R. tõusta. —

Need wannid on väga head iga laadi närvihaiguste, nahakoi, jookswa, luujookswa, loontekangestuse ja ischia ehk puusajookswa puhul; kõige tuttavam ja rahwalikum on küll nende tarvitatus jookswa ja luujookswa vastu. Peale selle on nendest ka nähtud olewat läkatusekõha, emakoja-närvitõve, raskemeelsuse, krampide, unetuse, puhutuse ja weetõve vastu.

Noori kewadekaswusi tarwitatakse ka sissewõtmiseks, kuna neid väikesteks tükkideks katki lõigatakse, wee sees ära keedetakse ja siis seda wett lusikatäie kaupa juuakse, nimelt were puhastamiseks pärast wäljalõõmisi, nahakoi, jookswa, luujookswa, näärmetõve ja laste lahjenemise vastu, üleüldiselt nendelamade haiguste vastu, milleks ka kuuseokka-wannid tarwitatakse.

Peale selle usub rahwas kuusel kõik need terwislised omadused olewat, mis terpentiniõliski tuntud on.

Kuuseõhku tuppä wõib järgmisel wiisil muretseda: poti wõi kapa sisse walatakse 1 liiter keewa wett, kallatakse theelulika täis terpentiniõli selle sisse, ja kõige lõbusam kuuseõhk täidab warsti terwet tuba. Kui nõndawiisi iga päew kaks korda tehtakse, siis ei ole külgehakkawate haiguste idufi karta. See näib seda wõimalikum olewat, et terpentiniõli tuntud bakteriatewastane aine on. Rinnahaigetele on niifugune parandatud õhk väga hea, mida siin waja ei ole kinnitama hakatagi. Et terpentiniõli peale selle veel väga odaw on, siis on ta nõnda wiisi väga kohaseks koduseks rahwalikuks rohuks.

Terpentiniõli aurutegemist wõetakse hea tagajärjega ette mitmelugustel hingamiseorganide haigustel, nii kui kaela- ja rinnakatarri, influentia, nohu ja isegi kopsutuberkulose puhul. Wiimase haiguse puhul on see aurutus iseeneft mõista ainult kergenduse-abinõuks. Kui suure kuuse roheliste käbidega pehmet wett läbi aetakse siis saadawat niifugune pefuweli, mis näo korfsud ära kaotawat wõi vähemalt pifendawat.

Kahflemata on mõneluguste kuusefortide waigu-balsamistes ollustes häid terwislisi jõudusi warjul.

6. Pärn (Tilia).

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

Suurte lehtedega pärn (*T. grandifolia*), ka lihtne pärn, lumi-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 pärnameli 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 kahwatuse tõwe puhul. Seda võib, nagu rohelist theedki, piimaga juua, või lillmett juurde lisades higisünnitamise-rohuks tarvitada. — Pärnamahl, mida kewadel niisama kui kalemahla tüvi lisse puuritud august saadakse, puhastab werd. Keskmiselt koorest väljapressitud mahl olla põletiku kui ka tulehaawade wastu hea.

Aga kauale alleshoidmisega kuivatatult kaotavad pärnaõied palju oma rammust ära.

Wärskel pärnaõite-pulbril on mõnesuguseid häid omadusi. Kurnawa palawiku ja õõlise higistule, rinnawalu ja kõha, üleüldse kopsuhaiguste puhul toob pärnaõisi palju kergendust. Rõõsa leige piima sees võetakse sellest hommikul ja õhtul nootõia 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 tarvitatud, 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 emakaja-põletiku wastu, kui walud mitte järele ei anna. Mõnesuguste emakaja-hädade wastu tarwitati-

wad juba wanaaegsed arstid pärnaõili. Crato andis pärnaõili 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 põie-katarri ja rögistawa rinnahäda wastu. — Läbi aetud haawalehe-wesi olla wanadele inimestele heaks rohuks, kes küft kinni pidada ei saa, sellega abiks põienõrkuse 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 lõõdetakse kastanidega lojunkteid, lambaid ja sigu, kes neid hea meelega lõõwad.

Hobukastania õili 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 wani-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 Ameerika arst J. R. Eberle (Põnas) heaks rohuks hingeldusekõha wastu, kuna ta rõga lahutab ja kõhahoogufi wähendab, kuni kadumiseni. Sõõdawa kastania lehtedest, mida suwe jookkul nopitakse, saab tinkturi sissewõtmise tarwis. Selle rohuna wõib kastania üleüldiseks rahwarohuks saada. Ka olla mitme rinna-rohu hulgas, mida lõõsfutusekõha wastu soowitatakse, kastania mahla.

„Saponin“ on ühe rohu nimi, mis Dr. Flügge uuemal ajal hobukastania ekstraktist on walmistanud. Temal on nimelt korda läinud hobukastaniat nendest ollustest ära puhastada, mis teda inimesele maitsemataks teewad, ja nõnda jahu saada, mis rahwa toitmisel tema organilise woswori hulga pärast (Lecithin) ja wast ehk ka haigete rawitsemisel tähtjas wõib olla. — Ekstrakti ollustest walmistati Extractum Hippocastani (hobukastania ekstrakt), ja sellel arwab Dr. Schürmayer tema rohke saponinisisalduse pärast küllalt terwisliis jõudu olewat. Liikmete, musklite 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 jookswahaigusesse puutub, rahwa leitud rohi jällegi teaduslikele rohule ette jõudnud.

9. Pähklapuu (*Juglans regia*).

Seda häätakse ka Greeka pähklapuuks, ja tema wili on tuffaw suur krobeline pähhel.

Pähkla lisust saadakse pähklaõli, millega pealt määrides naha kärnafi pehmendatakse ning paha seltsi nahakoid ära kaotatakse. — Rohelised koored mõjuwad erutawalt ja pehmelt kokkutõmbawalt, on head seedimisenõrkuse puhul ja ajawat ka (Walleri järele) kõhuusliisi ära. Selletarwis tuleb peeneks tehtud pähklakoori wiljawiina sees leotada ja leost 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 sisewõtmiseks saadakse sellega, et 2 osale rohelisele koorepurule 12 osa weiniwaimu (Weingeist) 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 parema rohu olewat. Tema juhatuse järele tarwitatakse pähklapuu

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

Dr. Burnett'i järele († Londonis) parandati homöopati-liselt walmistatud pähklapuu-esentliga üht haiget, kellel „wa-lus, närimis 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 esentlist.

Greeka pähkel Arabia tarkade seletusel:

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

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

Avicenna: Sisletehtud pähklad on hea roog, aga nad edendawad kõhuuside, isearanis paelusli kaswamist.

10. Kadakas (Juniperus).

Lihtne kadakas (J. communis) on üleüldiselt tuntud kasuline põõsas, mis meie maal igal pool liipastes, mägilistes paikades, metsades ja orgudes kaswab. Tuttawad, alles teise aasta sügisel walminewad, sellepärast ikka küpses ja poolküpses olekus leiduwad marjad on kibekasmagusa maiguga ning kange balsamihaiuga. 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; otsekohefolt mõjub kadakas neerude peale, nende tegewust kuse lahutamises suurendades.

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

Kadakamarjafi tarwitatakse suitsetamiseks jookswa ja luujookswa puhul ning hea lõhna tegemiseks kirikutes; närimiseainena erutawad nad maotegewust, on kaitse-abinõuks paha ilma ja külgehakkawa õhu wastu sellega, et nad kusele ajawad. Kiwitõwe wastu tuleb iga päew 20—30 kadakamarja ära närida ja alla neelata. Suitsetamiseaineks on kadakamarjad wäga head, kui ruumisi puhastada tahetakse, milledes külgehakkawa haiguse põdejad, furnud jne. on tees olnud. — Kadakamari on wanast ajast saati kuulus rahwalik rohi põie-, neeru- ja maksa haiguste wastu. — Rastal 1884 loowitas Dr. Bachmeier, Brascho maakonna ülemarst, kadakamarjawiina 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. — Wiljamiina tees leotatud kadakamarjadest saab head kõhurohtu.

Üleüldiselt üteldes mõjuwad kadakamarjad puhastawalt, kust ja higi sünnitawalt, tuult ja usfisi wälja ajawalt. Neid tarwitatakse seedimiseorganide nõrkuse ja ummukuse, kinnijäänud kuupuhastuse, weetõwe ja kõhuuside wastu. Nendest tehtakse theed, milleks 15 grammi marjafi 1/2 liitri weega keedetakse, kuni pool on ära kahanenud; seda juuakse taslikaupa.

Kadakamarja-tee 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 niisamuti põletiku järelhaiguste, näit. rinnapõletikku kohta, kui waja on kinni jäänud higistust 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 niisamafuguse mõjuga kui päris kadakaski, aga temal tulewad kihwtiollused juurde, mida hariliselt hea kui ka kurja eesmärgiga tarwitatakse. Sadepuu mahl mõjub iseäranis kangeste naisterahwa kule- ja luguorganide peale, kuna ta kuupuhastuse korratust ja nõrkust parandab, aga ka liig äritatud puhastuse jookku hariliseks teeb. Sellepärast tarwitatakse sadepuu lehti, nimelt lehtede tippu, theeks, wõi wõetakse sabinaõli 1-5 tilka püewas sisse, mis takistused kõrwale heidab.

Rahwa seas on üleüldiselt tuntud, et sadepuu tarvitamine raskejalgsetele enneaegist mahasaamist toob, ja nii tarwitatakse seda hõlpsaste kättesaadawat ainet lubamata kombel idanewa elu äraajamiseks.

11. Paju (Salix).

Pajukoort tarwitati juba ajal, kui Hiina puu koort ei tuntud ja ka hiljem, kui seda kätte ei saadud, nende haiguste wastu, mille wastu praegusel ajal hinini nii laialiselt tarwitatakse. Teda leiti mõju awaldawat seedimiseorganide nõrkuse puhul, siis weel närwi- ja mädapalawikus, näärmetõwe, rahitiile, usside, wäljaheite-häda ning organide paiklise nõrgestuse wastu. Iseäranis kiideti tema jõudu palawiku äraajamisel. Salitsiini leidmise puhul saadi põhjus kätte, mis neid terwislisi mõjusi ühendab.

Aastal 1830 leidis apteker C e r o u x Vitry-le-François'es hininile asemikku offides pajukoorest kristalliseritud ollust, millele ta salitsiini nimeks pani. See oli niisama kibe kui Hiina puu koor ja sellepärast arwati teda palawiku äraajamiseks niisama hea olevat kui hinini; katsied, mis mitmes Pariisi hospitalis ette wõeti, ei täitnud aga neid lootusi, mis tema peale pandi. Siin kõneleb siis rohuteadus rahwarohule wastu. Aga arwama peab, et nii tähtjas ollus kui salitsiini, mis tuttawal salitsilhappel põhjaks on, ilma arstliste omadusteta ei wõi olla. (Michaelis.)

Seedimiseorganid kannatawad salitsiini suurel hulgal ja ta ei mõju rohkeste wõttes kõhu peale nii pahaste kui hinini alkaloid. Tema palawiku-äraajamise jõud on muidugi pisem 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 tarvitatakse tema keedist kokkutõmbawa ainena, nimelt naisterahwaste walgejooklu puhul sislepritsimileks. (Ka võib pajukoore-keedise sisse kastetud käsna ette pista.) Pajukoore-keedis on peale selle hea kopisuhaguste, kõhu-lahtioleku, emakojade were-wooluse puhul, nimelt kui wiimasele 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-keedisest saab ka head suuweeti, kui igemed koredad on ja hõlpsaste werd jooksewad.

Ka muid pajuosafi võib tarvitada. Paju urwad (haned), pulbriks tehtud ja weiniga sisse mõetud, aitawad werekõhimise wastu. Kui walge paju lehti hea põletatud wiina sees leotatakse ja seda päewas üks või kaks napsiklaasi-täit juuakse, siis on see hea põiehaiguste ja kiwitõwe wastu. — Katki tõugatud paju-lehed wärske 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 walula ja-lajookswa wastu.

Ka teiste taimetega ühenduses (kakra, kanalilled) keedetakse paju lehti, mis karastawat rohtu wälisuse, nõrkuse, jalawalu ja põletiku wastu annab (väljaspidi pesemiseks ja hõõrumiseks).

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

12. Puuwiljad ja marjad.

Puuwiljast üleüldise. Kuju ja laadi poolest jaotatakse puuwilja tuumalisteks, kiwisüdamelisteks ja marja-puu-wiljadeks. Tuumaliste hulka arwatakse õun, pirn, kwite j. t.; kiwisüdamelisteks ploom, kreek, kirsi, aprikos; mar-jawiljad on maasikas, murakas, pohl, waarmari, sõstar, tiker-beri j. t. See on üleüldine looduseõpetusline jaotus. Tegeliste

põhjuste pärast oleme meie marjad teiste hulgaft isääriliselt wälja wõtnud.

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

Puuwili toiduaineid. Puuwiljas on munawalget wäga wähe olemas, see tähendab neid aineid, mis lihakudesti üles ehitawad ja toitmisel sellega kõige esmalt küsimuse alla tulewad. Toitmisest ükfinda puuwiljaga ei wõi selle järele juttugi olla, sest et meie siis wäga palju puuwilja peaklime ära lõdema, näit. ühe kana- muna asemel, mis 45 grammi kaalub ja 5 grammi munawalge- ollust sisaldab: 550 grammi kirsifit, 620 grammi ploomifit, 1260 grammi õunu, 2000 grammi pirnifit. Puuwili on sellega enam karastuseks ja isurastuseks, terwise hoidmiseks ja edendamiseks (wiljahapete ja organiliste soolade rohumõjude tagajärjel) kui toitmiseks, ta on ennem maiuse- kui toitmiseaineks. Tema wäärtust maiuseasjana määrab kõige pealt maigu headus, mis jälle sulawate ja sulamata olluste seisukorralt tuleb. Maitse järele hinnatakse puuwilja esimesel järgul ja maksetakse tema eest raha.

Puuwilja seedimise. Siin tuleb kõige pealt wahet teha toore ja keedetud puuwilja wahel. Toores puuwili nõuab ikka, nimelt sagedase ja rohke lõdmise puhul, tugewaste seedi- wat magu. Nõrgas kõhus aratab toores puuwili kergeste- hapatust ja puhutust, ning hulk ilmseedimata tšelluollust, mis mit- med puuwiljad, nagu õunad ja pirnid, sisaldawad, takistawad kergeste mao tegewust ja sünnitawad mõneluguseid hädafi, kõhu lahtiolekut, täispuhutust jne. Puuwili on seega raskem seedida, mida enam kestafi, tuumefi ja tšelluollust 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 ummukst tuua. Nimelt on see wäga kardetaw, kui koorred ja südamed umbfoolde ja selle keerulisesle lifandusesle sat-tuwad, selle kinni panewad ja umbfoole põletikku sünnitawad, mille parandamisel sagedaste tarwis on läikamist ette wõtta. Kõige pealt peab lapsi hoiatatama, et nad marja tuumeli ja koori, nimelt kirfi kiwisi alla ei neela, waid wälja sülitawad. Toorelt puuwilja ei peaks millalgi koorimata ja -pefemata lõddama. Selle peale weel waatamata, et puuwilja koore küljes kõiklu-guseid nägemata waenlasi mikrobide ja bakteriate näol wõib pefitada, peaks siin ju lihtne puhtusekäsk seda sundima. Ar-mas lugeja, punane ahwatlew õun, mis sa ise puu otlast wõ-tad, wõib, ilma et sa seda vähematki aimad, üht wõi teist lõõ-dikut oma pinnal kanda, ning paljudest kätest ja ruumidest wõib ta läbi käinud olla, kui sa seda mitte ise loodusest ei wõta. Toore puuwilja eest peab üleüldiselt äritatud mao ja soolekatarrri puhul hoidma. — Kui peale puuwilja, nimelt kirsiide, rohket lõõmisti palju juuakse, nimelt wett, siis wõib see seedimise tege-wuses raskeid takistusi tuua, kõhtu liig täis puhudes, mille eest nimelt lapsi wäga peab hoiatatama.

Keedetud ja küpsetatud puuwili on märkka seediwam kui toores puuwili, ta ajab vähem täis ja ei sünnita ülepea nii hõlpsaste seedimiseraskendusi. Puuwilja-keedis, kompott, mis suhkruga keedetud ja aurutatud, on üsna terwe toit, mida ka kõige nõrgem magu seedida suudab. Kompotid, mis õun-dest ja pirnidest walmistatud, on sellega wäga kohased karas-tused terwetele, haigetele ja terwekslaajatele. — Mitmed mao- ja makslatõbised, kes toorelt puuwilja süüa ei tohi, wõiwad nii-sugust keedist küllalt maitsteda. — Keedetud ja küpsetatud puu-wilja wõib suuremal hulgal süüa kui toorelt.

Puuwilja füsioloogialised mõjud. Üleüldiselt on tuntud, et hapud ja hapukad marjad, nagu sõitrad ja ploomid, kõhu lahti teewad ja seda puhastawad, kuna magusad wiina-marjad ja mustikad kõhu kergeste kinni panewad. Hapudes marjades on meil sellega lõbus, pehmeste mõjuw kõhupuhas-tule-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, mille tagajärjel kõik üleliigne lõhape weres kokku tõmmatakse ja „magusaks“ muudetakse, mis kõige keha ollustewahetusele kasuks on. Sellest saame ka aru, miks puuwili puuduliftelt 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 kusehappeet 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 laialisemaks. Meie oleme juba näidanud, mille peal puuwilja terwislikud mõjud põhjenewad, ning teatame siin weel lühidalt puuwiljaga arstimise peajasjali. Profesori Uffelmann on lagedaste näidanud, kui kasulikku mõju puuwiljaga arstimine wäga rikis olewa seedimise, ajutise kõhukatarri, ileäranis pärast rohket alkoholi joomist, soolika-we-rejooksu, 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 rawitsemisel päraoolika werejooksu põdejate juures, kes oma istuwa eluwiisi pärast seedimise rikkese olekut, 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, vähemalt 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 erutawad. 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 saawad. (Hiller, Keemiaõpetus.) Wiinamarjades leiduwate hapete hulgas on suur osa õunahapet. Õunahappe seiskord weinikiwi-happe wastu on muutuw. Maalikates 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 mahl ilma lahjemaks tegemata maitse ei või. Sidronimahlas on umbes 8 protsenti sidronihapet; jõhwikate sees olla seda koguni kolm korda rohkem. Ka apelsinides, pohlades ja sõitratel (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 wiinakiwi- ja õunahappega).

Weinikiwi-hapet ehk weinihapet tuleb 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 tagajärel 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, apelsini ja sibula terwislike jõu üle tähtsa raamatu kirjutas, ja Dr. med. R. W e i l, kes wälimatalt mõnede puuwilja-sortide terwisliist jõudu on awalikuks teinud. Need teadusmehed 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 terwislikumaks toiduks — haiguste eest hoidmise ja nende parandamise aineks. Ükski toit ei anna nii puhast werd ja ükski toiduaine ei ole nii puhas kui puuwili. Puuwilja rohkus annab rahwale terwiist ja kosumist. 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 pirniisi) 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, soolase ja suitsetatud toidu (sealiha, juustu, kõwa saia, musta leiba) ning äritawate jookide eest hoida. Wabas õhus jalutamise abil peab kassutama ainewahetust weel edendada.

P u u w i l j a k o o r t, vähemalt mõnedel kõwakoorelistel wiljadel, ei pea, nagu üteldud, mitte ühes ära lõõdama, milleks neid ka looduse poolt ei ole määratud, niisama ka kiwiliist sõdant, mis kõiklugu hädasi ja isegi raskeid haigusi wõiwad tekitada, nagu kirsi-kiwidest 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 üklikute osade tähenduse peale mõelda. Isegi pühwleid ja härgasi ei wõeta ühes naha ja karwadega toiduks, waid nahk antakse parkali kätte muude kaluliste ülesannete tarwis;

kala ei wifata ühes loomustega pannile ning wähkili ja ault-
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 Luislepad. Mõneluguste sortide maik on wahest hapu, wahest magushapu, wahest puhas magus ning wahest isefugule würtfiline.

Õun on toitew ja karastaw toidu- ja maiuseaine, olgu see toorelt wõi keedifena süües; wiimane isäranis haigetele ja terwekslaajatele kui ka nõrga seedimisega isikutele.

Õuna arfllise ja toidulise wäärtuse kohta olgu esmalt järgmised üleüldised märkused tehtud. Õun teeb werd puhtamaks ja wedelamaks ja awaldab seedimisorganide kohta heategewat mõju (nimelt hapumagulad lordid). Kes wälinud 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 söömiseks soowitada, kes unepuudust kannatawad; siis weel kõigile waimutöö-tegijatele, kes ükslugu peaga töötawad, sest wosworisifaldusega mõjub õun otsekohefelt peaaegu peale ning on sellega otsekoheles ühenduses mõtlemisetegewuse ja kõige sifemise eluga. Ütleb ju kuulus M o l e t h o t t: „Ilma wosworita ei ole mõtet!“ Pärast raswa- ja lihatoitude wõtmist (nagu ka iga suurema söömaaja järele) on wäga soowitaw üht head õuna seedimise erutamiseks ja suu puhastamiseks ära süüa. Paha suuõhk kaob ka rohke õunasöömisega ära, õun mõjub paiguti puhastawalt ja haiguseidusid häwitawalt; teiselt poolt selgub see mõju jälle sellest, et paha suuõhk maost oma alguse saab ja keha pahadest wedelikudest tuleb. Ühtlasi on õun hea janukustutaja, sest et meile temas, nagu igas paremas mahlas wijas, kõige paremat ja puhtamat loodusejooki pakutakse. Keda söödikud piinawad wõi kellel üleüldse puhtusest nakk on, pesku ennast

õunamahlaga, mida pressi läbi õunade seest kergeste wõib wälja pigistada.

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

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

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. Kõrpfetatud õunad on keha ummukuse ja raske omaasjal käimise wastu head; soojalt lõõdud kõrpfetatud 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 leemnelisuga tükkideks ja täidetakse nendega $\frac{3}{4}$ theekannust. Mõni tund enne joomist tuleb kann keewa wett täis panna ja siis soojas kohas paar tundi tõmmata lasta. Kui jooma hakatakse, siis tuleb weli wälja kur-

nata ja sellele maitse järele suhkrut juurde lisada. Kannu sisse jäänud õunatükkiidele walatakse uus wesi peale ja lastakse jälle mõni tund tõmmata, mille järele see teine täis. niisama 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, puhas 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. täiista küpsetest õuntest puhtalt walmistatama. — Tululik on pöewas 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. — Arstiline mõju on üldiselt sellega seletada, et see werejooklu takistusi alumises kehas lahutab, sellega ummukuse ja hämorrhoidi hädade wastu aitab. Illegi raske pärafoole-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 lasa 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-maitsmine kehaehituses sähihaput kalit sünnitab ja sellega niisamuti mõjub kui mineralweed Vichys, Vals'is j. m. — Siin tuleb meile weel midagi meelde, mis niifugustele, kes palju mune sõõwad, kasuks wõib olla. Supelari Dr. Winckler Nenndorffis on nimelt tähele pannud, et alaline rohke munasõõmine kiwi tekitada aitab. Lihtne

täendus on siin kohe käepärast; munarebu sisaldab cholestearini, mida üksinda põiekiwi sees 80 protsenti leidub. Pealegi olen mina (Michaëlis) juba lapsena rahwa seas kuulnud, et munade söömisest „kiwili tulla“, millest ma siis muidugi aru ei saanud. Siia juurde lisame nüüd nõu, et inimesed, kes mingi põhjusel palju mune sööwad (meie mõtleme kanamune), loomulikult wastumõjaks õunawiina peawad jooma. — Õunawiinaga arstimise ajal ei tohi mingit muud rohtu võtta.

Eraarst W. Pettsch asutas omal ajal õunawiinaga ravitsemise koha ja tegi ennatset sellega rahwa seas väga kuulsaks. Tema andis haigetele harilikult õunawiina ja piima segamine. Selle lihtsa rohuga parandas Pettsch niisuguseid haiged, keda õppinud arstid enam aidata ei osanud. Puhast õunawiina andis ta ka sisle ning määris sellega pealt.

Tema seletuste järele võib õunawiina ilma erandita kõigi haiguste wastu tarvitada; nii on näituseks rikkis olewa kõhu ja muude kergete haiguste puhul puhta õunawiina maitsemisest häda äraajamiseks küllalt. Pettschi rohketest õpetustest tähendame siin mõnda.

Jookswa ja luujookswa puhul tarvitatakse esmalt 2—3 nädalat õunawiina-piima, siis alles hakatakse päewas mitu korda tuliseks tehtud õunawiina-äädikaga haiged liikmeid hõrsuma. Kui jookswa õige wiis ja pikaldane on, siis hakatakse weel kaks nädalat hiljem wiinaäädika-aurutust tegema. — Soojad ümkrikud, mis õunawiina ja õunawiina-äädikaga poolekspandult niisutatud ja kukla ümber pandud, mõjuwad väga hästi, kui kuklas jookswanärwilised walud käiwad; sedasama tarvitatakse ka liikmete kangestuse puhul kõige parema tagajärjega. — Kõrwa walu jääb järele, kui õunawiina-äädika auru trehtli abil kõrwa lastakse. — Aurutamine õunawiinaga teeb kinnijäänud kuupuhastuse lahti ja on väga hea kõigi emakojahäiguste wastu. — Närwihälgatuse wastu on õunawiina-äädikaga hautamine hea, kui ka elu- ja magadistuba selle auruga täidetakse. — Sihwiliist ja elawahõbeda-kihwitust parandatakse kauaaegse õunawiina-piima sisewõtmisega; kui selle juurde põletik ilmub, siis tuleb kolm korda päewas õunawiinaga kastetud mähked ümber

panna. Kahjulist eneferoojastamist ja meesterahwa sugulist jätetuist 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 toitumise sööda. Kõikide joowastawate ja äritawate jookide eest peab waljuste hoidma (wiin, õlut j. m.), ka kohwi, theed ja šokoladi ei või juua ning raskeid ja raswaseid söökisi 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 võimalik. Michaelis.) Lugupeetud arst Dr. med. R. Weil, keda meie lugejad juba tunnawad, on õunawiinaga arstimise aate uueste üles võtnud, teaduslikult läbi uurinud ja tegelikult tarvitada kaffinud. Oma tähelepanekud ja kaffid on ta üles kirjutanud raamatusse, mille nimi meie keelde tõlgitult on: „Õunawiin ning arstimine õunawiina ja piimaga.“ Sellega on õunawiinaga arstimine uude ajajärku jõudnud ja ühtlasi kahtlemata üldeldist huwitust äratanud. Rahwalik arstimise-aine on sel kombel nõnda üldela teaduse poolt ära pühitsetud ja arstide aatepiiri sisse wiidud.

Siin tahame lähidalt selle arsti tegewusest õunawiina ja piima segiga arstimises kõneleda ja tema tähtsamaid arstimisekombeid 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). Piimaweeks leiduw kasein on peenes olekus, kuna jämedamad kaseiniolad angumisel ära on eraldatud. Kõik piimaweeks leiduwad ollused on keha toitumiseks wäga tähtsad ning sulatatud nõol kehale kerged wastu wõtta ja läbi töötada.

Kuna haige kõht puhasst piima ei jakia ära seedida, suudab ta raskematest ainetest ära puhastatud piimawett küll ära imeda ja weresle 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 saada, nõnda tohib ka õunawiinalist piimawett ainult niisugusel rohkusel sisse wõtta, millel kõht teda läbi luudab töötada.

Õunawiina-piimawett walmistatakse 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 linale riide. Läbiläinud 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 sõõgilusika 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: Pakluks jäänud keel läheb puhtaks, sõõgiisu tuleb tagasi, wäljaskäigutung tõuseb; tume, segane kufi 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 puhasst segadist anda ja nõnda juustuollust ühes ära juua lasta. Selle angumisega on kõhule juba eeltööd tehtud, ja kõhulima wõib otsekohe kafeini sulatamise kallale asuda.

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

iga laadi seedimisevad, kõhu-, foolika- ja maksa haigused, were-
haigus, palawikuhaigused, isedaanis tihvus ja algaw paranemine
pärast palawikuhaigusi. Üksikudel juhtumistel on weel paranda-
tud: wisa nahahaigus (ekzema), weremädanemist (furunkulose),
kupulist wäljalöömist, ajutist lüürepaiset, üldiselt närwärewust
ja unepuudust, paksuksminemist ja südamehäda, rinnakile-põle-
tikku, paranenud liikmejookswa tagajärge, põiekatarri.

Õunawiinaga rawitsemise puhul peab kõigi käredate, suit-
setatud ja sisetehatud toitade eest hoidma, niisama ei wõi tar-
witada kangeid wärsi, juustu, salatit, õlut, napli, weini (siin
on Dr. Weil Pettschiga üldiselt ühes nõus).

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

Weega lahjemaks tehtud õunawiin on pealt-
määrimiseks lagedaste wäga mõnus rohi tulehaawade,
külmetusewigade, isedaanis 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 närwliste 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.

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

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, mispärast mõtte peale tuldi, jookswahaigusesse jääjatele kirsididega ravitsemist soovitada, sest et jookswa tundemärgiks meres leiduv lahutamata jäänud kusehape on. — Palawikuhaigetele on wärsked kirsid suureks lahutuseks. Kõhuhaiguse puhul on wähest magusad, wähest hapud kirsid paremad; wiimased kergendavad wäljaskäimist. Kirsisüsi, nimelt hapusi, pandakse ka wiljawiina lisse. See kirsiviin, wäikeste napsidena wõetud, erutab seedimiseorganit. Rohket kirsiisõõmist tuleb soovitada inimestele, kes istudes töötavad, hämmorroidipõdejatele ja haigeks jääjatele; van Swieten soovitas kirsididega ravitsemist ka kõhutõbistele.

Perfikud (pirsiid, Persia õunad), mis aga liig küpled ei tohi olla, on kõige paremad hommiku wara tühja kõhuga süüa. — Wärskest lehtedest thee, hommikul ja peale lõunat juua, on heaks rohuks kiwitõwe vastu. Siiski peab seda mitu kuud tarvitama, enne kui mõju awaldamist märgata on. — Õitest läbiaetud wesi parandab nahka krobeldusest ja plekkidest, on sellega kosmetiline rohi. — Perfiku tuumedest tehtakse alkoholi sees perfikunapsi. — Lehtede ja õite mahl oli endisel ajal paelusli wäljaajamise rohuks. Perfikud äratawad isu, kustutavad janu ning waigistavad palawawerelistel isikutel üleliigset kirge (Sickenberger).

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

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

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

Sidron (Citrus). See Lõunamaa puuwili on meie maal juba ammugi maitseainena tuntud. Temas peitub palju mõnefugult terwisliift jõudu, millest rohkem peaks lugu peetama kui seda sünnib. Iseäraline terwisejõud on sidronimahla sees leidumal happel, sidronihappel, millel oma iseäralised omadused on. Kui sidronist head mõju tahetakse saada, siis tuleb selleks wärske sidronite mahla wõtta, mitte kunstlikku „sidronisahwti“, 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 vastu. Ägeda palawiku puhul jahutab ja rahustab külm jook suud ja kõhtu. Külmetuse, kõha, katarri puhul vähendab 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 sapilahu tufi. Kui palawa ilmaga weri kuumaks läheb, millest kange sapilahu tufus, peawalu, põõritus; isupuudus, seedimisekorra tufus ja korratu wäljaskäimine tulewad, siis mõjub see limonad wägewaste vastu. Maksa haigus ja kollatõbi seisawad tema heategewa mõju all, aga ka kõhuusfide ja nahahaiguste vastu on selle korralik joomine abi andnud. — Uuemat ajal on ka jookswa ja luujookswa vastu 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 — täieliseks ja üldlaseks paranduserohuks ei ole ta aga siin mitte. — Pealtmäärimisel on sidronimahl heaks rohuks wõrسته, koredaste igemetele ning skorbutifowele kõigis selle ilmuwustes. Madrused, kes oma iseäralise elu- ja toitmisewiisi pärast hõlplaste sellesse haigusesse jääwad, maitsewad hea meelega enam wõi vähem 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. Külmetußerakkuli parandatakse sellega, et neile sidroni killud peale pandakse. Konnafilmad lähewad sidroni kildude all ühe ööga seda wõrt pehmeks, et neid teisel hommikul kergeste wõib wälja wõtta; niifama minewat loolatüükad 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 tasli lahjat theed ära juua, mille sisse iga tasli kohta poole sidroni mahl on wälja preslitud. (Ka musta kohwi ja lahja mineralwee hulgas wõib sidronimahla sisse wõtta. Michaelis.)

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

Kuulame ka arablaste arwamist:

Avicenna teatel tapab see allaneelatud werekaani ära, kui sidronit wiinadädika sees keedetakse ja sellest wedelikust pool-tasli ära juuakse. — Sidronimahl waigistab raskejalglaste naiste haiglisi kirgefi.

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

Nimetatud teadulamehed olivad keskaja arablaste arstid, kes siis teadusekandjateks jäiwad, kui muhamedlased Hispania dra wõitfiwad. Cordobas oli kuulus arstiteadusline kool, elimine Arabia arstide ülikool.

14. Marjawiljad.

Põldmarjad (*Rubus fruticosus*). Esmalt on need marjad karastawaks maiustuleks, nagu maasikadki. Juured erutawad kusele. Warsi, 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. L e d e r e r soowitab põldmarju p a e l u s s i w ä l j a j a m i s e rohuks ühe juhtumise põhjusel, kus rohke põldmarjade söömise tagajärjel paelus wälja läks, kuna enne mitmed rohud midagi ei olnud aidanud.

Maasikas (*Fragaria vesca*). Noortest lehtedest saab, ka põldmarja lehtedega segatult, healõhnalift theed. — Nõo krobedule, tähtede ja märkide wastu määratakse iga õhtu enne magamaminekut neid kohtasi wärske maasikamahlaga, niikaua kui küpsid maasikaid laadawal on. — Külmarakkude wastu walmistatakse tuntud headusega rohtu nii, et maasikate küpsimise ajal $\frac{1}{4}$ liitrit maasikaid $\frac{1}{2}$ liitri weega hästi kinnipan-dult mõneks kuuks päikese paistele jäetakse. Kui külmarakud walutawad, siis pestakse neid selle weega ja pandakse sellesse kastetud mähkmed ümber. — Wartekeedis, püewas mitu tassi joodud, parandab kollatõbe. — Maasikad on peale selle heaks rohuks k õ h u u s l i d e wastu. Marjad ajawad paelusfi wälja; neid tarwitatakse isedranis selleks, et järel katsuda, kas uis fees on. — Maasikal on täielised werepuhastuse-omadused, sellepärast aitawad nad ka j o o k s w a ja l u u j o o k s w a puhul. Sellepärast söödagu neid, nii kaua kui küpsid maasikaid laada on, iga päew nii palju kui süda kutsub. Selle nähtuse seletuse laame uuema aja teaduse käest. C. P o r t e s ja A. D e s m o u - f i è r e s on nimelt salitsiilhapet maasika põhjusollusena

ära näidanud. Nemad leidiswad 1 kilogr. wärskete maafikate feelt umbes 1 mg. puhaft salitsilhapet, mis nähtawaste salitsil-happe-methylesteri näol marjades peitub. Selle salitsilhappe-si-salduse mõju on ka igatahes, et maafikaid juba wanast ajast saati jookswa wastaleks rohuks on peetud. Kui salitsilhapet niisugusel kujul, nagu ette seeditult taime kehas kätte tuuakse, siis ei ole tarwis maafikamoosi mõju üle imestada. L i n n é oli kindlas arwamises, et ta enefel maafikatega oli luujookswa ära parandanud. Kui tal jookswahoog tuli, siis lõi ta kauki täie maafikaid ära ja oli teisel päewal terve. Ta tegi seda mitu aastat, kuni haigus enam tagasi ei tulnud. — Ainult wärskeid ja metsmaafikaid peab söödama; kahjuks on aga maafikarawitus lühikese 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 kasvawad, jõuab. Meie paigus ei pea sellepärast lühikelt maafikateaga tarwitamata mööda lastama.

Siin juures peame weel üht olukorda nimetama, mida arstiteaduslifel*t* i d i o s ŭ n k r a s i a nimetatakse. Sellega tähendatakse mõnede inimeste suurt äritusefundmust teatud toitude wastu, mida nad kangeste ihaldawad, aga milledest haigufenähtused tulewad, need on näituseks wähid ja maafikad. Wiimaste kohta peame siin mõne sõna ütleva. De H a e n 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. S t e n s jutustab, et tema kaht noortmeest tunneb, kellel maafikasõm-mise järele kõik keha kupuliseks läks. Olgu see hoiatuseks neile, kellel maafikate wastu idiosünkraasia-fundmus on. Need juhtumised on aga haruldased.

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

W a a r m a r j a - s a h w t i walmistatakse nõnda, et õige

küpsed 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, pressi see 24 tunni pärast wälja ja lasse 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 väga 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, niisama rikkeselewa kuupuhastuse ja rohke werejooksu puhul. — Waarmarja ja põldmarja lehtede keedis wärwib juuksed mustemaks, kui selle weega mõnda korda on juukseid pestud.

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

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

Juba wanast ajast saati tarwitab rahwas kuivatatud marju, wee wõi piima sees keedetud, kõhu lahtioleku wastu, mis soole muuklite 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 theelufika, täis sisse. Ka mustikathee on kasulik. Kui seda iga päew juua, siis on see kolera ja kõhutõwe külgehakkamise aegadel ärahoidmise-abinõuks.“ — Seeelama asjatundja näeb mustikates peaabinõu wägu kardetud suhkru-kusetõwe (Diabetes mellitus) vastu ja laskis selleks otstarbeks pilli walmistada, mis nime all „Pilulae myrtilli Jasper“ müügil on.

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

Niisama 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 vastu, 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 kortfud ja praod wäga ruttu ja panewad wigastufed paranema. Ka muud paistetused ja põletikusünnitused suus ja kurgus kaotawad mustikad õige lühikese ajaga ära. Sihtsaks 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; weli lastakse 24 tundi marjade peal feista 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 raskuseni keeta. Seda keedist tuleb soojal ajal külmas hoida ja on kõige parem igal teisel wõi kolmandamal päewal wärskelt walmistada. — Kange mustikafuupp wõi ka kuiwatatud mustikate sõõmine on

lastele kõige paremaks abinõuks, millega kõhu-lahtiolekut wõib waigistada. Nii on ka palawal ajal ning kolera kartuse puhul mustikawiina maitsmine sõõgi juures loowitaw, palju kiidetud weini asemel. Teatawaste walmistatakle nüüd mustikawiina nii hästi, et tal peaaegu punase weini maik tuleb. Wõd-rastele, kes palawal ajal reisiwad, peab iseäranis mustikawiina loowitatama ning neile, kes alkoholiseid jooki ei tarwita, mustikalimonadi essentfi mee hulgas. Kui wanal ajal punaseft weinist kolera ajal head mõju arwati märgatawat, 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. Rakukefed, mis haiguslifest muudetud on ja taimete sõõdikud, mis seda wärwi külge wõtawad, tehtakse sellega kahjutumaks.“

Siin juhime veel tähelepanekut selle kafu ja terwisejõu peale, mida wärskelt keedetud mustikamoos seedimiseorganide kohta nende haiguste puhul awaldab; need on iseäranis katarr ja seedimisenõrkus ehk düspepsia. Slegi 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 uuelmal ajal teaduse sülle ja aptegi rohtude hulka on wõetud.

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-deft walmistatakle head marjawiina.

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

Dr. Büchner on lillakamarja üle terwe raamatu kirju-

tanud. Tema loowitab lillakaföömist niisugustele inimestele, kelle ihu ilmamuutust ei kannata, ning põie ja kuseorganide hädade vastu. Ka külmatõve ja kõhutõve 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 otlas kaswanud lillakal on suurem terwisline mõju, peaasjalikult j o o k s w a vastu. Mitte ainult marjadel, mida keediseks kauem wõib alal hoida ja häda wä h e n d a m i s e k s ning äraajamiseks tarwitada, ei ole palju terwislist wäge, waid palju rohkem on seda taimes eneses, lehtedes, warres ja juurtes, mis tulise weega leotatult head terwislist jooki annawad. Seda theed joodagu iga tunni wõi kahe päraft pool tasfi, ning seda tehtagu kauemat aega edasi ka siis, kui walu ja haigusemärgid juba kadunud on. Edasirawitsemine hoiab siis haiguse tagasiluleku eest, mis nende hädade juures, fagedaste õige wä h e s e külmetamise päraft, juhtub.

Wäljamaal walmistatakse lillakamarjadest maitsewat, terwislist wiina, nõndanimetatud „kiwiwett — Steinwasser.“

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

Ilegi p a e l u s i - r o h u n a tarwitatakse lillakaid. Pool tasfi-täit fõugatud kõrwifaleemneid poole tasfi 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 päraft, kui keha on kolunud, jälle ette wõtta. Eelrawitus: Mitu päewa peab pärasoole tegewust weeklistiriga korraldatama ja elukat puu- ja aiawilja-föömisega näljutatama.

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

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

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

Wärsked wiinamarjad mõjuwad taimehapete sisaldamise pärast erutawalt mao, kusetee ja pärasoole peale ning on suhkrusisalduse pärast toitwad. Sellepärast tarwitatakse wiinamarju palju mao-, kopsu- ja pärasoole-häädade puhul.

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

Kobaraste suhkrusisaldus 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 päikesepaistelisem seisukoht, mida rohkem sügisel päikene paistab, seda rohkem on suhkrusisannitust, seda parem kõik wiin. Kui hape on enamuses, siis mõjuwad wiinamarjad kõhtu-lahtitegewalt, kui suhkurt rohkem, toitwalt, kui pargihapet wõrdlemisi rohkesti on, siis kõhtu kinni panewalt. Suhkru-

rohketeel wiinamarjadel on ka haifuollust, 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 harilisel ajal ette wõetakse, kus õhk õhtlaselt kuiv on.

Wiinamarja-rawitsemise fäsioloogialist mõju tuleb nõnda ette kujutada: Kui pãewas 3 kilgr. wiinamarju sütakse, siis on wãhemalt 14 grammi hapet sisse wõetud. Need happed mõjuwad erutawalt ja sulatawalt ilanahkade peale, edendawad nõnda röga- ja kõhu-wäljaheidet. Kufi läheb wãikeste osadena alkaliseks ja eraldab nõnda üleliigsed happed ära, milledest luujookswa tuleb. Sellepãralt on wiinamarjadega rawitsemine loowitataw ka kiwitõwe ja jookswa puhul, ülepea niifuguste haiguste äraajamiseks, millel kusehappe kinnijäämine põhjuseks on. Taimehapped muutuwad weres süsihapudeks alkalideks, ja need suudawad kiwistuli ära sulatada. (Põiekatarr, põiekiwi ja weetõwe puhul erutawad wiinamarjad neerude tegewust 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 iseenelelt mõistetawalt järgmiste haiguste puhul: ummuksesse jäämine, raskused all kehas, maksahädad, hämorrhoidid,*) sooneummuksus, kõhutõbi ja kõhu lahtiolek; **) siis weel lãkatufekõha, bronchialkatarr, kopsukatarr, ***) asthma, kopsutuberkulose. Wiimase puhul on

*) Hämmorrhoidi wastu wõib wiinamarja-rawitstust arstimiseks lugeda, mille kordaminek kindlam on kui terwiseweel-käimine, kuna ta rohtude sisewõtmisest kaugelt parem on. (Schirmer.)

**) Wãga 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 ilajooksu wastu on wiinamarjadega rawitsemine igal tingimisel kafulik, iseãranis aga siis, kui need hädad hämmorrhoidilisel põhjufel on tulnud. (Schirmer.)

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

Marjade koored ja wäljaimetud jätised tulewad aga wälja lülitada, sest et nad rawitsemisel nõutud rohke marjaõõmise mõjul seedimiseorganidele koormaks oleksiwad ning pärasoolt 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-rawitluse wastaseks seisukorraks on aga *were-waefus*, *) sest et siin weri weel wedelemaks läheks. Ka raskejalgsed, imetajad ning kuupuhastuse läbitegijad ei pea endid wiinamarjadega rawitsema.

Misugust toitu peab wiinamarjadega rawitsemise ajal lõõdama? Selle kohta on rawitluse eesmärk mõõduandew, kas toitmise kofutust suurendada wõi vähendada tahetakse. Elimesel puhul tuleb soowitada magusaid wiinamarju ja palju lahja liha, teisel puhul hapusi marju ja vähe liha. — Täitla *kõrwale* jätta tulewad niisugused 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 wõi warsti marjaõõmise järele ei kõlba mitte. Wäljas liikumine edendab märksa seedimist.

15. Mesi, suur arstirohi.

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

*) *Pircheri* teatel aga olla wiinamarjadega rawitsemine rohkete rauaainete pärast nõrkadele neiuudele kaswamise eas väga mõnus ja *Tschanner Clarensis* nägi wiinamarjadega rawitsemise üleüldiselt nõrkadele inimestele hea olevat, isäranis närwiliselt erutatud meeleoluga isikutele.

ometi ainult mesilaste meelt. 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 väga äieti: „Mesi sisaldab eneses kõige paremat lillede mahlast.“ — Mesi on kallis looduseanne, mis oma võrdlemata heade omadustega inimestele toidu- ja rohuainet ühtlasi pakub ja mida loomariigi kõige imelikum elajas, suur kunstnik ja ehitaja, walmistab.

Mett on väga 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 meele aluskarwad.

Tähtsamad mee lordid wäärtuse ja wärwi järele on: walge härjapea mesi (walge), akatliamesi (wesihall), raplimeesi (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 meefordid. Suurtes meffades korjawad mesilased wahelt sitket, kibekat, tumedakarwalist mett, mida nad okaspuude käbidest wõtawad.

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

Õiget lilemett võib kergeste ära tunda nõndanimetatud meelilest ehk kujukst, wäljanägemisest (meepaiste), siis weel maigust ja lõhnast. Kõige paremaks mee ehtsuse-tundemärgiks on aga ikka tema kristalliserimine. Iga wõltsimata mesi läheb lühema või pikema aja pärast teraliseks, kristallideks, mis mõnel lordil peenemad, mõnel jämedamad on. Kuumaks tehes läheb see mee omadus wähemaks ja kaob mitmekordse loendamisega hoopis ära.

Alalhoidmiseks 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 või portselanist riist) õhukindlalt hinni panna (niiske pergamendipaberiga või wahale kaanega).

Eht lillemesi on väga sünnis toit, millel kõige pilemadki osad tõstis toiduainet sisaldawad, nõnda et tema terwena, ilma soolikatesse midagi maha jätmata, weresse läheb ja wee kombel ära lahutatakse. Sellel wiisil saadetakse inimese organismu-lesse wäikeste koguna palju toiduollust walmistõttatud korras. Kui siis lülrika täis mett on ära lõõdud, on ka werese lülrika täis toiduollust juurde antud. Seda näitab kõige selgemalt mesilane ise oma kehaga, kes talwel vähemalt kuus kuud meest elab, ilma et ta midagi wäljaheidet teeks. Mesi ei jätta nõnda soolikasse mingit jätitist. Suhkurt võib waewalt mee asemel tarwitada; ehk mees küll palju suhkurt leidub, siiski 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 või saia 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 toitust magusamaks ja puuwiljasi paremaks, temast walmistatakse meekooki ja saiaid, tehtakse ka mesijooki. Uuemat ajal on meest wiinagi tegema hakatud. Oma toitwa wäärtuse pärast on mesi väga heaks rahwa toitmiselaineaks.

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

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

Sellega oleme nüüd juba mee arstliku omadusi, mee terwise jõudu puudutanud. Mitte ainult üldine hea mõju inimese terve organismile peale, ühtlasi ka jõuetule ärakaotamiseks, ei tule siin kõne alla, waid palju enam mee eri parandumõjud, mida ta seedimiseriistade ja hingamise organide peale avaldab. Wana rahwa arstid kiitsiwad, et mesi nii mitut haigust parandab, kui mitmest lillest ja rohuist 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 ükikuid mõjumisi lähemalt tähele panna.

Suust kuni keha lõpuni avaldab mesi head mõju, kus leiduwad limakogud ära sulawad, katarrid ja põletikud alanewad (nagu õliga määrides) ja paranemine igal pool algab. Seedimise tegeus läheb suuremaks, sest et nõrgalt ja jõuetumalt kõhult ainult wähest tegewust võib nõuda. (Aga waikeida ei wõi siin sellest ometi, et mõned kõhuhaiged mett ja muid magusaid aineid sugugi ei kannatal) 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.

Nii samuti mõjub mesi hingamiseorganide peale kõha ja katarride puhul, ka kõrisõlme-, bronchia- ja kopsukatarri juures mitmel korral üsna imeks pandawalt, nii näituseks, kui ilmade wahetule puhul kewadel wõi sügisel rinnaorganid on haigeks jäänud. Mõned arstid arwawad koguni, et mesi ka raskeid kopsuhaigusi, isegi kopsutiifikut, suudab ära hoida ja elimisest seisukorralt 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 suukõksna ja differitise vastu. Selle juures ei ole kahtlust, et meel bakteriatavastatuid omadusi on, ja see tuleb peaaesjalikult siipelgahappelt.

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

Mett võib paranduse-eesmärgiga ainult tema alguslifel kujul maitfeda (wärske kärjemeega ei wõi seedimiseorganidele tülikat waha mitte ühtlasi alla neelata) wõi sooja piima wõi pärnadietseega segatult juua. Võib peaaegu ütelda, et niifuguses 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 tahetakse kurgurõga lahti teha, mett natukene peab söendama.

Selterswesi meega on wäga kohane jook hädle 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 seilab 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 kõrisõlmes kangeste ködistab, on see segadis mitmel korral pehmenawalt 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 käredegaga ühte pandud olewat!

Ka pealtmäärimise-rohuna ei ole meli tähele panemata jäänud. Salweikeedilega segatult on meli kurguloputuse-weeks kinnijäänud rõga sulatamise tarwis suulaes ja kurgus. — Jahuga tainaks tehtult olla meli heaks plaalfriks, mis kõiksugu paisteid rutem lahti kilub ja paranema

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

Meie ei wõi siin üht arwamist awaldamata jätta, et mee parandaw jõud isäralikult sipelgahappest (*Acidum formicarum*) tuleb, nimelt bakterialiste haiguste wastu, nagu kopsufiilikus ja suukäsn on. Asjalugu, et seda hapet inimese kehas kõigis organides ja lihakudedes ette tuleb, sündis arsti Dr. med. E. Krulli arwama, et see inimese keha majanduses tähtsat osa etendab ja tema puudumine wõi wähenemine mõneluguseid haigusi toob. Sadandete katsetega 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 kopsu-tuberkulose, neerupõletik ja isäralikult 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 huvitab, arstiteaduslistes ajakirjades, kus nimetatud arst oma leiduse kohta wiimastel aastatel lähemaid seletusi on andnud.

Meega on ka kihwtituli ette tulnud, mida juba kõige wanematest aegadeist teatakse. Xenophon teatab, et 10,000 greeklast Trebisonde piiramise juures nõndanimetatud „mel ponticum“ söömise pärast hullustusesse sattusiwad; 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, pööritus, kõhuwalu, oksendus, palandus. Siis järgnewad uimastus, nägemisestumestus, hullus, krambid, ja lõpuks pahe-mal juhtumisel surm. Niifugusel puhul on waja nii ruttu kui wõimalik oksenduse- ja kõhulahtitegemise-rohtu sisse anda.

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

16. Uba.

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

Hariline aiawilja, iseäranis aga thee tema kaunadest, mõjub mõnesuguste weetõwede juures weti-äraajawalt, nii et parandamata weetõbiste juures wähemalt ikka kunftliift ja wähe aita-wat wee-äralaskmist tarwis ei tule. Dr. R a m i n Preetlis 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 südamet ja neeruhai-guste juures. Ka suhkrutõwe, Diabetes mellitus, puhul olla see abinõu alati aidanud, tõendab seefama arst.

Suures faksakeelses arstiteadusliises 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 siin lihtsa ja tähtsufeta aiawilja arstirohuks tunnistatud olewat, wõi uueste selleks kinnitatud, ja nimekt wiisa häda wastu, mille peale sagedaste käre-dad keemialised 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 lifaldawad palju tärklisejahu, lämmastikuliist gummi-ollust, limafuhkrut, gallerthapet, kali- ja lubjasoola, ja on sellepärast tugewaks ja ferweks toiduaineks.

17. Kaewukresis (Nasturtium).

Kaewukresil on teraw kibekas maik. Wäljapreslitud mahla tarwitatakse muude rohtude mahladega segatult kewadisteks ravitsemisteks. Kewadel tarwitatakse kaewukresli sidronimahlaga sisetehutult werdpuhastawaks salatiks. — Kopsuhaiguste puhul süüakse weebruliist maini hommikutel tühja kõhuga pihu täis kreslii ilma soola ja äädikata.

Põhjussmõjud on, üleüldiselt üteldes, werdpuhastawad ja wettajad.

Tema on wanaks põliseks rohuks wetõwe wastu, mis neeruhädast tuleb, ja uuemal ajal kiidetakse kaewukresli ravitamise ühes kaeratangu-leemega Brighti neeruhaiguse wastu aitawat. Wäljapreslitud mahl ajab sisse wõttes kusele, sulatab põiekiwi ja tapab kõhuuslii.

Preslitud mahla wõetakse iga päew kaks lusikatäit sooja meega sisse.

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

Kreis on peale selle wäga hea werelahkumise, skorbuti, nahakoi ja limajooksi wastu; ta aitab ka ummukult 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 teeletede thee on hea sitke kõhu wastu juua. — Nõgese juur mõjub kuselahutuse edenduseks. Wärsketest lehtedest preslitud wedelik on hea kusele-ajamise-rohi.

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

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

Raudnõgeleht walmistatakse wiimase ajal juukleõli, 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 medelikuga pestakse õhtul enne magamaminekut pead. Ka peakõhma wastu loomitatakse äädikaga tehtud nõgelekeedist, millega üks kord päewas tuleb pead hõõruda. — Nõgelehtinktur sisewõtmiseks on Dr. Burgeti teades (Londonis) hea põrnarohi ning aitab ka luujookswa wastu. — *Urtica urens* tinktur, mida aptegift wõib saada, on väga hea rohi melilase walusa nõelamise wastu ja tuleb sellepärast melilasepidajatele loomitada. Tinkтури lihtsalt pistekoha peale wõida, kõige parem veel seda mitu korda teha, ei laskwat paistetust tõusta ja tegewat walu vähemaks. Ilgi kõige õrnemates näokohtades, nagu nina ja silmalao peal, annab urtikatinkтури lapp suurt kergitust. Et silma juures melilase piste rohkem walutab kui mujal, siis tuleb seal lappi iga 5 minuti järel uueste niisutada ja ka õõseks peale jätta. Selle juures on aga iseeneleht mõistetaw, et elimene määrimine kohe nõelamise järele peab lündima. Kõrwenõgelehtinkтури on igast aptegift saada. Seda wõib aga ka ise walmistada, kui nõgele 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 nõgelehtinkтури sisse kastetud ja põlemisehaawa peale pandud, wõhendab 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 weest koos seisab, ei ole mitte ilma terwislike jõuta, mida rahwa juurim waim ammugi oma kasuks on tarwitanud.

Kurgi mett, wärskelt wälja preslitud, wõetakse lusikataie kaupa, werekõhimise, kollatõwe ja tiislikuse wastu sisse; wiimase puhul wõhendab ta kõdi. — Wäljaspidi peale wõides mõjub kurgiwedelik jahutamalt ja waluwõhendawalt naha ohakuse 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-
test seemnetest 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 wõikeste uslikeste wastu, mis alalise kõdi te-
gemisega wõga tülitawaks wõiwad minna. Sagedaste anna-
wad need elukad tütarlastele kõlikijmaluse alustamiseks põhjust.

24. Kүүslauk.

Seda isedaalise haifuga maustufetaimet tarwitatakse ena-
maste lihaworsside sisse panemiseks, et sellele muutmata haifu

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

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

Küüslauk on ka äraproowitud abinõuks hädalaamise wastu kehalisel waewanägemisel, nagu marsimise, rattutuse, 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 hommikusöök monele küll wastumeelt näib olewat, siiski kergendab ta suureste ronimisewaewa. — Niisamaugune mõju on ka paremamaigulisel nõndanimetatud ussi-küüslaugul (Dr. Weil).

Wanad hääled küüslaugu kohta:

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

25. Krefs (*Lepidium sativum*).

Riakrefs mõjub werdpuhastawalt, seda tarwitatakse salatikis ja supiks. Kresfi wesi mõjub isēdraliselt kuselahutuse 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 ärakatkemise wastu. Juba Dioskoridese ajal peeti kõrwetatud kresliseemneid 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 wahest 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*).

Lihtsa kõõmne (*Carum carvi*) iwasi tarwitatakse palju maiustulena leiwa, juustu, leeme jne. juurde, ja katted on õpetanud, et nende iwade eetriõli (*Oleum carvi*) seedimisteden-dawalt ja tuultsünnitawalt mõjub. Juba wanad greeklased ja roomlased tundsiwad seda omadust. Seemnetes leiduwal eetri-õlil on weel krambiwaigistuse-, rahustuse, ja limasulatus-oma-dused, ja seda wõib 2—4 tilka kameli-, piparmündi-, melissathee tasli lisse walada, kui paha ja krampliit puhutust kõhuist ära kaotada tahetakse. Puhutuse 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*).

Rialalatit on wäga palju sortili olemas, peasalat, endi-wialalat j. m.

Noori mahlaseid lehti süüakse liha juurde maiustuseks, ja selleks on nad väga terwislikud, iseäranis werewaestele ja kahwatuletibistele, sest et neis lehtedes rauaoluseid leidub. — Wart wõib tükikesteks lõigata ja nagu sparglit süüa; see mõjub kergelt kustajawalt. — Veel on salat hea unepuuduse vastu.

29. Majoran (*Origanum majorana*).

Majoranitheed edendab kufelahunutult weetõbistel, kõhutõbistel ja kiwitõbistel. — Majoraniõli, 3—4 tilka sisse wõetud, on hea krampide, puhutuse ja rahude ülesajamise vastu. Peale määrides annab ta halwatutele suurt kergitult.

30. Meliss (*Melissa officinalis*).

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

Meliss on Perlig keeli lõna ja tähendab sidronilõhna. Wana ajal tarwitati seda „südant ja meelt“ ülendawat rohtu palju, iseäranis närwilise südameklõppimise vastu. Ühe korraga anti sisse 10 drahma rohuligu, ka loomitati seda toorelt salatina süüa. Arablane El Ghafeky loomitab seda luupainaja vastu.

31. Mäerõigas (*Cochlearia armoracia*).

Wärskest hõõrutud juurte lees on kibedat mahla, mis naha punetama paneb, sellepärast tarwitatakse mäerõigalt ka kõhukorralduse-rohuna sinepi asemel. Kõige mõjuwamaks olaks on weewiollusline õli, rõikaõli, mida juur peale waigu, suhkru, gummi, tärklise j. m. enefes lisaldab. Tõugatud mäerõika-juur

erutab nõrka kõhu-ilanahka, mõjub veel mere kiudsoonte tegewuse ja kuseeralduse peale. Tõugatud rõigast wõib aga wäga wähe korraga lise wõtta, sest et muidu kergeste puhutus tuleb.

Kui rõigast kaabitakse ja naha peale pandakse, siis mõjub see tugewamine kui sinepiplaaster; teda tarwitatakse hea meelelega jookswalise hambawalu ja kõhukrambi wastu. Wanaste tarwitas rahwas seda nii, et kaabitud rõikajuurt wiljamiina lees leotati ja sellega jookswalisi liikmeid hõõruti. Mäerõigast 1 osa 4 osa wiinaga leotatud peetakse heaks rohuks weetõwe wastu, sest et seda tarwitades kuse eraldus rohkeneb. Luujookswa ja althma puhul wõetakse õhtul 1 kohwilulika täis kaabitud mäerõigast, mille mõju ammugi on ära proowitud. Ühel korral, kus jalahigi kinnijäämisest seljajookswa tuli, kadus see warsti ära, kui jala alla ja sääremarjade peale mäerõigast 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 maktab. Tõugatud rõigast wõitakse kämbli laiufelt linase riide peale ja pandakse siis jalaaluse, sääremarja wõi kukla peale (wiimasel puhul, kui hõda 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.

Mäerõigas meega segatult on heaks rahwaliseks rohuks, millel rutuline limasulatus- ja jõud on, mida rinna- haiged ja kõik, kes ajutist katarri põewad, suure kasuga wõiwad tarwitada.

Mäerõika sugulane on aiarõigas ehk lusikarohi (*Cochlearia officinalis*), mida salatina tarwitatakse. See on heaks rohuks ikorbutitõwe wastu.

32. Nairis (*Daucus carota*).

Tuttaw punakas-kollane nairis oma ümariku kuju ja magusa maiguga on meil tähtlaks kõõgitaimeks ja teda tarwitatakse wäga mitmepidifelt.

Selle juurewilja lõõmine on hea hingeldusekõha põdejatele ning ka raskejalgsetele; aga ta suurendab ka sugulist tungi. — 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 võetakse iga päew mõned korrad $\frac{1}{2}$ theelulika-täit pulbriks tõugatud nairiseemneid meega sisse. — Kollase nairi kaape lapid paistete peal on tuntud rahwalik rohi, mida ka põletiku, põletikuliste paistete, paistetunud ja mädanewate rindade peale panna loomitatakse.

Walged nairid on heaks rohuks närwierutule ja skorbuti vastu. Oma rohke suhkrulisalduse ja lõbula magula 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 keskpaewilt kuni septembrini salatina ja keeduwiljana, mis kuseeraldamist rohkendab ja werdpuhastawalt mõjub.

34. Piparmünt (Mentha piperita).

Piparmünt kasvab mitmel maal ifegi metsas 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 soolike krampliste hädade, kramplise oklensuse, puhutuse ja emakaja-häda vastu. See erutab soonte tegewust, rahustab närwili ja edendab naha väljaauramist, millest nimetatud terwislised mõjud tulewadki. Thee waigistab kõhuwalu, edendab väljaheite minekut ja kaotab puhutust.

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

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

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

Piparmündi-õli, õitsevalt piparmündi-rohust läbiajamise-teel saadud õli, maitseb wärsilisel kõrwetades, siis jahutavalt; 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 veel 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 seemneterades leidub. Põhjusline mõju on kuseleajaw, sellega neerude ja põie kohta sihitud; wiimase kohta on tal veel iseäraline tähendus, mida arstiteaduses tuntakse (kusemiseraskus põiekatarril puhul).

Peterfiliwett, mida seemnetest läbiajades saadakse, arwitatakse mõnel maal theelufika, isegi supilufika-täie kaupa kuseleajamise-rohuks weetõwe puhul, ka on ta tuntud nahailustuse-ainena: sage pelemine peterfiliweega kaotawat tedretähniti ja nahaplekkiti. Pihu täis wärskeid roheliisi peterfiliisi pandakse õhtul wärske wee sisse, millega hommikul, kui rohud on wälja wiisatud, pestakse. Kui seda pelemisest mõni nädal korratatakse, 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 lisanduseks juukleõlile, millega juuklekasvu edendatakse, juuste katkemist ära hoitakse. Sage-daste wahetatakse peterfil aga koerapeterfiliga (*Aethusa Cynapium*) ära, millel surmawaid tagajärgeli on olnud, sest see taime on väga kihwtine. Tundemärgiks on tema finilewiiruline waris, kuna peterfili waris hiilgaw roheline on.

36. Rabarber (*Rheum*).

Rabarberi kaswatatakse aedades kõõgitaimena. Noori lehti ja wõfuli 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 sündslaid arstiward omadusi on rohuteaduses ju wana-naste 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 pulbrinaol; pulbril on helekollane, wahest ka punakas karw. Peale selle walmistatakse kaht tinkturi, weliist rabarberitinkturi (*Tinctura rhei aquosa*) ja weiniist rabarberitinkturi (*Tinctura rhei vinosa*). Wiimane on koos rabarberist, pomerantfi-koortest, kardamonist, suhkruist ja Scherry weiniist, on sellega üsna segirohi. Segide mõjul on tal erutaw, seedimist edendam wõim, loojulesünnituse pärast kõlbab aga kõhu lahtitegemise aineks. Ta on wägewaks rohuks isikutele, kellel seedimine nõrk, kellel kõht hõlbaste kinni jääb ja kellel kõht nõrkuse pärast wedelaks läheb. Sellest tuleb wõtta 3—4 korda päewas

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

Weline rabarberitinktur mõjub enam soole peale edasiwiimise-ainena, on sellepärast ummukuse puhul abiks, puhastab ka makia; sellepärast on ta abiks maksaapaistetule, alakeha weretakistuse, hämmorrhoidide ja alakeha-nõrkuse juures. Võtta võib $\frac{1}{2}$ —1 theelufika-täit.

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

Rabarberisiirup on lastele esimesel eluaastal heaks kõhulahtitegemise aineks. Iga päew 1 või 2 theelufika täit võtta.

37. Salepijuur.

Seda tarwitatakse nagu kaeratangu- ja riisilimagi laste palawikuliste soolikakatarride vastu kõhtu kõwemaks tehes, ja nimelt wee, piima või lihakeedisega kokku keedetult (1 theelufika-täis salepijuurt 2—3 tassi wedeliku kohta.) Lahjemalt võib seda soowi järel rohkemgi juua kauase kõhu-lahtioleku, näit. alakeha 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. — Haigused, millede vastu teda tarwitatakse, on kehakuuamamine, kõhu-lahtiolek, kõhutõbi, kusetung, katarrid, kuu kõha, hääle-äraolek ja isegi kopstutiilikus. Enne tarwitamist tuleb salepijuur pulbriks teha.

38. Oblikas (Oxalis acetosella).

Hapukalt maikewates lehtedes on oksalhapet. — Wärskest süües mõjuwad nad werdpuhastawalt, ja võib neist ka salatit walmistada.

39. Murulauk.

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

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

Murulauk sisaldab palju rauda, ja sellepärast on selle taime söömine soovitav verewaestele, nõrgakondilistele ja halva kõhuga inimestele.

40. Selleri (*Apium*).

Lihtsat sellerit (*Apium graveolens*), mis iseenelelt kraamidest ja niisketes paikades kasvab, haritakse ka aedades kõõgi tarviduseks. Juuri tarvitatakse maostuseks, noori kasvu liivate hulgas supiks.

Juur on vürtsiline ja lõhnas, mõjub kangeste neerude tegevuse peale, on sellega küleleajav, ja rahva arvamisest järele, mida senini pole ümber lükatud, erutavat ka sugulist tungi.

Weel on sellerist abi nähtud jooksva, närvalise ärituse ja seedimise rikkedele vastu.

Keegi wana arst tarvitab sellerit alati hea tagajärjega jooksva vastu. Selleri tuleb tükideks lõigata ja wee sees pehmeks keeta, ning seda wett siis haigele juua anda. Ka keedetakse sellerit wärske piima, jahu ja muskatipähkliga panni peal ja süüakse seda siis praetud leiva ja kartulitega.

41. Aspargel (*Asparagus officinalis*).

Noori võrsu süüakse kewadel were puhastamiseks salatina. Maik on isäraline magusakas. Asparglis leidub ollus asparagin mõjub kangeste küseerelduse peale, ja sellepärast tarvitatakse ka asparglit palju luujookswa ja weetõwe, küseraskuse ja kiwitõwe puhul. — Asparglit tarvitatakse ka nahahigistuse edendamiseks.

42. Spinat (*Spinacia oleracea*).

Spinatit kasvatatakse aedades ja süüakse kewadel kõrwenõgeste, teelehtede ja oblikatega werepuhastuse otstarbeks. Te-

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

Avicenna, kuulus *Arabia* arst, ütleb: Spinatil on oma osa toidurammu. Mõni kord ei jaksa kõht teda aga seedida. Niiwõ elanikud söowad teda palju ja armawad, et see hea olla rinnahaiguste wastu.

43. Tomatid.

Nende söömist soowitatakse makulatõbistele, nõrga ja rikkese olewa seedimise jaoks.

44. Sibul (*Allium cepa*).

Lihtsat sibulat tarwitatakse meie juures palju toiduks ja maostuseks. Ta oli juba wanas Egiptuses ja juutide juures armastatud rahwatoiduks. Sõõgiks on sibul kaunis toidukas, sest et temas lämmastikku leidub; küpsetamise ja keetmise puhul läheb kaduma õliga ühes ka kibedus kaduma. Sibulate söömine toorelt on liiski wõõra äritaw närwile ja seedimisorganide ilanahkadele, mida sellega kergeste võib liialt äritada. Selle suure erutusega ajab sibul kõhus tuult, sunnib kusele ja rohkendab ilanahkade, tegewust iseäranis rinnus. Ärandgemise järele on sibulad head paklutele, tuimadele isikutele, kes suuremat äritust kannatada suudawad, kuna lahnad, nõrgad ja äritatud kõhuga isikud teda hästi ei kannata. Wiimased peawad sibulasöömises ettewaatlikud olema, wõi teda hoopis tarwitamata jätma.

Sibul on kibedam ja kangema haisuga kui küüslauk; need omadused tulwad temas leiduwast eetriõlist. See õli on ka olluseks, mis filmadest wee wälja kisub ja wiimaks naha punetama paneb. Rohke sibulasöömine teeb hingeõhu halwahaifuseks, niilama ka higistuse.

Sibulat tarwitatakse sissewõtmiseks ja pealepanemiseks mitmet moodi rohuna.

Sisfemõtmiseks: Wäljapressitud sibulamett suhkruga wõetakse 15—45 grammi päewas weetõwe ja wananenud rinnakatarri wastu sisse. Köha, hingelduse, hädle-äraoleku, rinnakittikuse wastu wõetakse sibulamahla suhkruga wäikefel mõõdul, aga lagedaste, ja kõlbab see rohi niihästi täiskaswanutele kui ka lastele. Wanaks retseptiks katarrilise köha wastu on: Keedetakse 500 grammi kooritud ja praguliseks lõigatud terweid sibulaid 1 liitri wee, 80 grammi mee ja 400 grammi melisfahukruga pikkamisi 3—4 tundi, lastakse seegi ära jahtuda, walatakse läbi peene sõela ja pandakse pudelisse, kus ta korgi all hoitakse. Seda sahwiti wõtab haige tarbe järele 4—6 sõõgilusika-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 sisetehutult; nii on nad heaks kõhurohuks.

Razes on temaga ühes nõus, kuna ta toonitab, et äädikaga sisetehutud sibulad heaks ifuandmise-rohuks olla, aga ainult niifugulised, mis kauemat aega on äädika sees seisnud. Keedetult wõi küpsetatult olla nad heaks kõhupehmenduse-rohuks.

Ibn M a s l u i h: Wee sees keedetud sibulate sõõmine 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 katarrialse 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 foolaga konnasilmade ja foolatüügaste peale seotakse, siis tulewat need ära. — Külmarakkudest katkiseid käsi ja jalgu määratakse sibulakaapega. Walu andwat kohe järele ja rakud hakkawat paranema. — Sõhki lõigatud sibulad, mis toas on wälja pandud ja mida iga päew

uuendatakse, kifumad haiguseidusi endi külge ja puhastavad nõnda õhku; haigete tubades on nad kohasteks paha õhu ja haifu häwitajateks.

Kui me oma kirjeldust üle vaatame, siis näeme, et mõnesugused kõõgitaimes kahel wiilil mõjumas ja need mõjud aina kordumas. Ühed suurendawad neerude tegewust ja ajavaad kusele wõi edendawad ilanahkade tegewust, teised mõjumas werdpuhastawalt (näit. rabarber) ja werdparandawalt, wiimast rauasisalduse abil (Spinat, murulauk, salat). Nimeetatud 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 sisaldawad eetritaalist õli (anisiõli), raswaõli, waiku, gummi, limasuhkurt, õunahapet, rauahapetist. — Anisi tarwitatiwad juba wanaaegsed arstid kollatõwe, ergunõrkuse, puhutule, pistete, sünnitulewalude jne. wastu. — Rahwaliku arstirohuna on anis praegugi lugupeetud; teda tarwitatakse tuuletõwe, kõhu-kinniõleku, kõhu- ja soolikate-limatõwe kui ka kõhunõrkuse wastu. Anisi seemnetest walmistatud wedelik, mida palawalt joodakse, on hea rohi rinnahaiguse wastu. Laste puhutulehaiguse wastu on anisiõeli rahwaliku koduse arstirohuna tuntud, kuna peeneksõõrutud anisi rahwa seas luksumise wastu 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, surmab pihelukad ära.

Arnika, ernittarohi, ernitted. (Arnika. Arnica montana.) See on wastu waidlemata üks kõige tuttawamatest ja rahwalikumatest rohtudest, mida igalpool ja kõigis rahwakihtides tuntakse. Tarwitatawad on rohu warred, tema õied ja juured, kõige suurem mõjumas peitub aga õites. Need sisaldawad: 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 foolikate ilanaha peale, iseäranis aga wereloonte-kawa, s. o. werejooklu 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: halwatuse ja peaju wereftühjenemise tagajärjed, were kadumine sisemistest ja wälimistest elunditest; igasugused werekaotused, mis wigastustele (terariista wõi püsiga haawamisele, löögile, haawa-arstiisele lõikusele wõi hamba wäljatõmbamisele) järgnewad; siis weel emakoja werejooks, iseäranis peale sünnitamist, seljahalwatus põrutule tagajärjel jne. H a a w a r o h u n a seisab lahjendatud arnika kõigist teistest taimeollusest wõrdlemata eespool, sest wäljawoolawa were drapelemiseks 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. Halwatuste 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 kangujäämise wastu. Ka arnikawett, s. o. lahjendatud arnikatilkasid tarwitatakle ja loomitatakle pea paljaksmineamise wastu. Siin kohal ei taha meie tähendamata jätta, et mõned inimesed teistega wõrreldes

arnika mõju vastu väga tundlikud on ja et liig kangelst tarvitatud arnikawedelik paljas peanahas ägedat roosi- ehk heelingitaolist põletikku sünnitab. Veel pahem on lugu, kui lah-tiseid haawalid rawitsedes liig kangelst arnikat tarvitatakse.

Bertrami kummel. (Bertramwurz. *Anacyclus Pyrethrum*.) See taim kasvab Wahemere-mail ja sisaldab tumesinist eeterlist õli, kibedat ekstrakti-ainet, waiku ja gummi. Mõjub tuge-waste äritawalt, waigistab krampsid ja kinnitab ühtlasi jõudu Teda tarvitatakse ergu- ja seedimisenõrkuse, kõhuturdumise ja raske ummistuse vastu. Wedelikku walmistatakse 150 gr. Ber-trami kummeli juurtest ja 2 liitr. piiritusest, mis 6—8 päewa seista lastakse. Sisle wõetakse ühe korraga 10—20—40 tilka. — Keelehalwatuse ja rheumatilise hambawalu puhul näritakse Bertrami kummeli juurt. — Nändanimetatud Persia putukatepulber walmistatakse Bertrami kummeli juurtest. — Tüütawate kõhu-uslide vastu, mis iseäranis laste und wäljakannatamata süge-lemisega segawad ja millede vastu paljud abinõud ainult wähe ehk ajutiselt aitawad, on Bertrami kummeli juur kahjuta, kuid kindlaste mõjuw abinõu. Dr. med. R. Weil kirjutab selle kohta järgmist: Theelufika-täis head putukatinkтури (*Pyrethrum rosenum*) segatakse 4—5 supilufika-täie lahja tärkliselulatisega ühte ja pritsitakse õhtul sisle, kuna pärafoolikas siis enne klis-tiri abil puhtaks tehtagu. Seda tehtakse wiis päewa järge-mööda ja siis weel wiis korda iga ülepäewa. See abinõu on täieste kahjuta, sest Bertrami kummel ei sisalda kihwtiseid ai-neid. — Jga emauslikene muneb kõhu ilanaha kortide wa-hele üle 1200 muna, sellepärast on wõimata, et nad 2—3 klis-tiri järele kõik wälja tulekliwad. Et teine tinkturiga pandud klistir foolikasle peab jääma, siis tohib ainult mõned supi-lufika-täied sisle pritsida, sest et ta muidu jälle wälja purtskaks.

Hanepersed, kirkakar. (*G ä n s e b l ü m c h e n*. *Bellis pe-rennis*.) Selle rohu jõumahl (essents), mida 5—10 tilka päe-was sisle wõetagu, pakub lugupidamise-wäärst abi pik a l i s t e r i n n a - ja k o p s u h a i g u s t e vastu, mis sellest on tulnud, et higiselt midagi külma on joodud. Seda on äranägemine juba ammu tõendanud. Üleüldse on ta hea abinõu p a l a w i k u t a o ,

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

Heinputk. (*Angelika*.) Heinputke tähtsamad osaained on isefugune gummivaik (nn. angelikabalsam), ja eetrisar-nane õli, peale selle sisaldab ta veel ühte kibedat ainet, mida weega ehk piiritusega wälja wõib leotada, ja tärklift. — Ta mõjub jõudsalt ja ruttu erutawalt, ajab higistama ning kusele, kofutab aga ühtlasi jõudu. Ta on kõigi haiguste vastu kohane, millede puhul ergukawa üleüldiselt erutatud ja kus peale põle-tiku veel 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-les olewate haiguste vastu, pikaliste nahahaiguste, ergutõwe (hüsteria) ja raskemeelsuse puhul. Peale selle tarwitatakse teda veel naisterahwa suguelundite 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 peenikeks pulbriks õõrutult tarwitatakse heinaputka veel 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 seismajäämine. Siis tarwitatakse hopsajuurt veel 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. — **Hopsa-juure-wein** (Alantwein), mida wiinaga keedetud juurtest walmistatakse, kinnitab kõhtu, mõjub takistatud kuupuhastule peale ja edendab ka ila-wäljaheitmist. Dr. **L o w e r s** 'i kõhutilgad lisaldawad peaaegsena hopsajuurt. — Wälispidise arstirohuna tarwitatakse hopsajuurt nahahaiguste, sügeliste jne. wastu.

Humal. (**H o p f e n.** 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 wälja-leotatawad 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 humalatinktur (4—5 tilka korraga sisse wõtta) mõjub põrna- ning maksaummistuse, isupuuduse ja kõhupigistuse, jooksa ning jalajooksa (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 süüakse kewadel salatina; need puhastawad werd. — Järeiproowitud abinõu unepuuduse wastu on humalatega täidetud padi, mille peal õsel magatakse. Humalalõhn, mõjub sel korral nagu mahe unerohi.

Jaani punad, naistepunad, emasterohi, wiinalilled, kollased punad, Rootsi punad. (**Johanniskraut.** Hypericum perforatum.) Õitsemise ajal (juuni- ja juulikuul) korjatakse selle rohu warfa ning juuri, kuivatatakse ja segatakse raudreia-rohu theega pooleks. Seda theed tarwitatakse emakoja-krampide, puuduliku ja walusa kuupuhastuse ja werewähele 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, rheumatismule wastu kui ka haawarohuna. — Endistel aegadel tarwitaliwad arstid jaanipunaliid ägeda palawiku ja väga mitmeluguste haiguste wastu, aga hiljem on nad unustusesse jäänud. Uuemat ajal on

arstide tähelepanek jällegi jaanipunade peale juhitud. Näituseks on ta Dr. Hughes'i sõnade järele ergukawale seda, mis arnika lihaksetele on. Seljaüdi-haiguste jne. parandamise kohta teatatakse, et jaanipunad üleüldse erkude rikksoleku vastu aitawad. Edasi tõendatakse, et nad wäliselt tarwitades h a a w a - r o h u k s kohased olewat, näit. sõrmepigistamise (nagu üleüldse erkudemigastuse) puhul, kus erkude lõpuotsad, nagu sõrmeotsades, kudagi wigastada on saanud. 1 osa tinkturi (nagu seda aptekidest saada on) lahjendatakse 10 osa weega ära ja tarwitatakse kompreslitegemiseks. [Dr. Röhrigi sõnade järele olewat jaanipunad ka ainus tõsiselt mõjuw rohi pärasoolikawerejooksu vastu. Kuigi see tõendus kõigiti õige ei ole, sest et selle haiguse vastu ka teisi mõjuwaid rohtusid on, siiski tõendab ta jaanipunade uue, senini tundmata omaduse olemasolemist. — Taimeist walmistataw jaanipuna-õli (Oleum hyperici) on hea rohi wälimiste wigastuste wasta. Pancovius kirjeldab seda õli kui sõrmepaisleid parandawat rohtu; see on uuemal ajal läbi kassutud 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 õruda ja siis puhta wati sisse mähkida. Ainult hooletusesse jäetud 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 vastu tarwitan ma seda õli heade tagajärgedega. Üleüldse pean ma jaanipuna-õli iga wigastuse vastu 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 werefülitamise vastu. Sagedaste keedetakse teda ühes teiste rõgapuhastawate rohtudega (paifulehed, teelehed jne.) theeks ja tarwitatakse selleksamaks otstarbeks.

Kaer. (H a f e r. *Avena sativa*.) See tuttaw 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 tõeline kodu on. — Kaeraterad sisaldawad tärklist, limasuhkrut ja gummi, kibedat ainet ja kleepiwat munawalge-rikalt kaeralima. Wiimane on iseloomis toitew ja üks parematest toiduainetest haigetele nimelt palawiku ajal. Kuid ka kaera terwisline mõju on tähelepanemise-wäär. Aptekides 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 wõrd. 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. Kuimad ja puhtad kõrred lõigatakse heksliteks ja keedetakse wee sees ära. Sellest tuleb pruun tee, mis wärwi poolest mustalt kohwist wähe wäiksam 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 kaastas olewa kõha wastu abi.

Pistete puhul täidetagu kotikene kõrwetatud kaertega ja seotagu see loojalt kõhu peale. — Kaeraõlgede wannid on wäga kohased, et pikaliste haiguste kahjulikka sünnituli ära pesta, iseloomis 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 wärsilise lõhna ja kibeda maitsega. Ta sisaldab tähtsamate osaainetena eeterlist õli (kalmuseõli) ja kibedat wäljaleotawat ainet, peale nende weel waiku, gummi, soolahaput ja mosworihaput kalit. Juur lõigatakse

peeneks ja keedetakse theeks. Kalmus seisab magukarastawa rohuna heas kuulsuses ja meie wõime isklise äranägemise põhjal ütelda, et ta koirohuga ühes kõige parem kõhurohi on. Kalmuse ja koirohu-juurte theed juuakse hommikul enne söömist ja õhtul enne magamaheitmist üks tassi täis korraga. Paljude asemel toome ainult ühe näitule. 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 ülewäl pidas. See thee aga tõi täieliku pöördse: söögiliikumus 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 ekstraktiwa-aine pärast mõjub see taim erutawalt ja ühtlasi kolutawalt: seega on ta ainult erutawate ning loojendawate ja ainult kolutawate arstirohtude wahel sillaks. Meeldiwa loojusetundmisega kõhus äratav ta söögitahtmist ja on seega üks lihtsamatest ja parematest ilutõstwatelt rohtudest.“ Ka teistele, mitmetest rohust walmistatud theedele ja terwisejookidele lisatakse kõhu kolutuse otstarbel kalmust juurde; kõigist niisugustest rohtudest tarwitatakse kalmust kõige põhkem. Walmistatakse ka kalmuseliikõri, mis niisama mõjub ja mida kõhunõrkuse all kannatajatele ainult soowitada wõib. — Isegi kolerahaigetele on kalmusetinktur, mida mitu korda päewas 10 tilka korraga sisse wõetagu, kasulik. Niisama rohkendab kalmusejuure-keedis weetõwe korral küsemist. — Kalmust soowitatakse weel terve rea osalt raskete haiguste wastu sissewõtmiseks. Meie aga läheme nendest waikides mööda, sest et kõik soowitused meie arwates küllalt põhjendatud ei ole. — Inglise haiguses olewate laste supeluswannidesse pandakse 60—80 grammi kalmuseid. Ka wõib 1 osa kalmusest ja 8 osa wiinast ülewalatist walmis-

tada, mida rhachitise, näärmetõve ja laste kidunemise puhul keha pelemiseks kaluga on tarvitatud.

Kaneel. (Zimmt. Cinnamomum.) Kaneel on igapidi üks parematest würtsidest, wäga meeldiwa maitsega ja head-tegewa mõjuga, nii et tema tarvitamist küllalt ei jõua soowitada. Ainult würtsinä tarvitatult mõjub ta ergutawalt, edendab isu ja on kõhuhaigetele alati wäga hea, näit., ühes piimaga keedetud riisiga. — Kaneel on jõudukosutaw wahend, mis wäikesel mõõdul tarvitamise juures kõhu-ilanahka ergutab ja nahas ning neerudes lahutamist toetab. Suurema tarvitamise 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-ärastamiseks kui ka emakojawerejooksu puhul. Meesterahwaste suguwõimetuse wastu on kaneel üks parematest ja lihtsamatest rohtudest, kuna ta suguelundisid 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 avaldab, ka lastehaiguste wastu suurte tagajärgedega. Muidugi võib teda lastele ainult vähemal mõõdul anda. — Kaneelitinkture, mida aptekides õnneks weel ametliku rohuna müüakse, soowitab Dr. Pollack sünnitusewalude ja liigägeda kuupuhastuse wastu 20—50 tilka sisse wõtta. Niisama võetakse seda tinkturi 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 juhitakse, et Dr. Landerer kaneelihapet kopsutiisikuse juures hakkas tarvitama, on ta nüüd ka nohupalawiku (influentia) wastu tarvitusele võetud. Seda teatab Dr. Rosh „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 alaneks. Pärast seda võeti kaneeli weel neli päewa, neli

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

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

Karusapp, aloe. (A l o e.) Et aloe arstlikes ringkondades arstirohuks on tunnistatud, siis on teda 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 seest wälja võib leotada ja mida a l o s i n i k s nimetatakse. — Aloe awaldab kõhuelundile ja iseäranis soolikate peale wäga luurt mõju, mispärast teda r a s k e u m m i s t u s e ja kauawältawa kõhu-kinnioleku wastu iseäranis põhjaliku abinõuna tarwitatakse. Tema erutawa mõju pärast võib teda ainult w ä i k e s t e osadena sisse wõtta; aloemedelikku (tinktuuri), mis wäga kibeda maitsega on, wõetagu ainult mõned tilgad ja lahjendatagu neid weega. Iseäranis on ettewaatust pärasoolika-haiguste, lapselkoja ilanaha-põletiku ja raskejalgsuse puhul waja, sest et siin kergeste werejooks ette võib tulla; sedasama peetagu ka ägeda, ülemääralise sapikogumise, kuupuhastuste algusel ning wahetpidamata edasikestmise ja palawiku juures meeles. Ergutawa mõju pärast, mida karusapp 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 sapiajamine põhjuseks on; siiskonna 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 karulapp selleks kaasa, et harilikku, kuid haigule mõjul takistatud were-ringjooksu korda seadida. Ka ummistanud kuupuhastuse ja paeluslõide vastu olewat karulapp paremaks vahendikuks kui teised kõhupuhastuse-rohud, sest et ta seedimisele kahju ei tee, mispärast teda sissewõtmiseks pikema aja jooksl wõib tarwitada.

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

Wastupidisteks näitusteks, kudas karulapp üleliigse tarwimise 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 paisanduse tagajärjel hinge. Stumpf teatab ühte juhtumist, kus juba 5 grammi aloet järele raugemine tuli. Peale selle mõjub aloet arstide äranägemise järele naisterahwaste peale kergemine ja suuremal määral. See on osalt selle mõjuga seletataw, mis aloet emakojas peale on. Ka wõib ülemal toodud kihwtitamisejuhtumistest järeldada, et aloet mõjumine 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 ülemalleiswa külmise peale jaatawalt kui ka eitawalt wõib wastata.

Kibehakas. (*Cardobenedictenkraut*. *Gentarea benedicta*.) See faim kaswab Lõuna-Europas ja Wäike-Aσίας. Ta sisaldab kibedat ekstrakti-ainet, mis seedimist kinnitab. Sooladest sisaldab kibehakas soolahaput kalit, wääwlihaput lupja ja salpetert, mis kuseelundite tegevust tõstawad

ja kuse hulka suurendavad. Maonõrkus, seedimisekanali limatõbi, nõrkuse kaasas ilmuwad kõhuhaigused ja palandused, pikalised makshaigused ja isegi kopsu-rõgatõbi on selle rohuga parandatavad; ka kergema weetõwe wastu toob ta abi. Üleüldse mõjub kibeohakas kehakogu peale kosutavalt. Ka pael- ehk laiuslõde wastu mõib teda koirohuga segatult heade tagajärgedega tarvitada. Theed tehes võetakse tasiläie wee peale näputäis kibeohakaid. Kibeohakad on mitmesuguste kõhtukinnitavate terwisejookide tähtsamaks osaineaks; nende seas on ka kibeohaka-wein (Cardobenedictenwein), mis iseäranis isupuuduse korral hästi mõjub.

Tarvitatakse veel ka piiritusega walmistatud tinkturi, milleks 1 osa rohtu ja 4 osa piiritust või weini ühte segatakse. Seda võetakse 2—3 korda päewas 8—10 tilka suhkruga või weega sisse.

Koirohi. (*Wermut. Artemisia absinthium.*) See taim sisaldab eeterlõhnu õli ja tubliste mõrudat ekstraktiivainet. Viimase kaudu on ta osse wanasõnaliseks saanud, kuigi kalmus selle omaduse poolest koirohuft veel 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 mitmesuguste haiguste, iseäranis mao- ja seedimisenõrkuse wastu. Selleks loomitatakse rohelist koirohu-lehtesid puhta kaewuwee sees mõned päewad liguneda lasta, siis wedelik pudelitesse wälada ja 14 päewa igal hommikul enne lõõmist seda üks napsiklaasi-täis ära juua. Võib ka teistiti teha ja theed keeta. Selleks võib kuivatatud lehtesid tarvitada, nagu neid igas aptekis saada on. — Paremaks kõhukosutuse-rohuks pikalise mao- ja seedimisenõrkuse puhul peame kalmusejuurtest ja koirohuft keedetud theed, mida hommikul tühja kõhuga ja õhtul 1 tassitäis soojalt joodagu (wõrdle kalmusega). — Ka koirohu-weini walmistatakse ja tarvitatakse tagajärje-rikkalt maonõrkuse, kõhuelundite lõdwenemise, tuuletõwe, kõhuhappe, takistatud kuupuhastuse ja kõhuuslõde wastu. Need lõõdikud ei ole mõrudate ainete lõbrad, nagu seda juba teiste rohtude jauras oleme näinud.

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

Koirohu-õli, mida weel mitte täieste lahtilöönud õitest ja healt raswalest õlist walmistatakse (lahutamine kestab 40 päewa), korraldab kuupuhastusi; teda wõetakse kollatõwe ja haiglase maksaärituse wastu sisse; ta on uslide wastu ja kosutab kõhtu. — Wasturohi kihwtiseentega kihwtitamise korral. (Sickenberger.)

Koldsed aiaõied. (Ringelblume. *Calendula officinalis*.) Warred ja õied sisaldawad mõrudat ekstrakti- ainet, 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 nõrkusemärkidid awaldawa, haiglaselt puuduliku kuupuhastuse (Amenorrhoe) korral wõib märgata. Õite keedist tarwitati waremalt kui lugupeetud higistamiserohtu (*Diaphoreticum*) ja kuupuhastuse aitawat wahendit (*Emmenagogum*). Niisama tarwitati teda palawiku, kollatõwe, näärmetõwe, kõhuuslide jne. wastu. Wälispidise rohuna oli ta filmapõletiku wastu ja sidemete kujul soolatüügaste, konnasilmade, nahakõwenemise, näärmemuhkude jne. wastu tarwitusel. — K. Sprengel soowitas koldseid aiaõisi 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 tarwitagu, 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 niisama koldsete aiaõite kramptide wastase jõu olewaks ja soowitawad teda ka weel hüsteria ja mitmeluguste teiste erguhaiguste wastu. Sehri tõenduse järele on koldsete aiaõite ekstrakt emakojakawa nõrgestuse wastu wäga kasulik; ka peale sünnita-

miist ja nõrkade ehk koguni ärajäänud kuupuhastuste peale avaldab see ekstrakt sehrilõnade järele kõige paremat mõju. — Koldsete aiaõite wana kuulsuse, mis arstiteaduses kaduma on läinud, tõi homoöpatia*) uueste päewamalgele; tema arstirohtude hulgas etendawad koldsed aiaõied tähtsat osa. — Ka Amerika homoöpatiline arst Dr. Dewey on suur koldsete aiaõite austaja ja kiidab tema ilamoolusewastaseid 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 wõlfe sulatistena tarwitada, mida koldsete aiaõite mahlana tuntakse. Seda mahla wõib ka puhtalt tarwitada ja nimelt siis, kui õieti arnikat peaks tarwitama. Siis on ta weel kõige parem wälispidine rohi werdjookswate ning kistud haawade ja mädanewate tulehaawade wastu. Igatahes on otstarbe-kohane, koldsete aiaõite mahla sealjuures puhastatud weega lahjendada. Teatawatel juhtumistel tarwitatakse tähendatud õite ekstrakti ka salwi sees.“

Rahwa-rohuteaduses on koldsed aiaõied alati lugupeetud olnud. Neid tarwitati seepidise rohuna tiirutõwe, rahudepaiseuse ja kõhunõrgestuse puhul rohuna, mis kõhu, neerude ja naha kaudu teatawate ainete wäljaheitmist toetab. Weini sees paksuks seguks keedetud koldsed aiaõied on üliwana, rahwalik rohi werekusemise wastu. Kõigepealt tarwitatakse tinkturi, mida sel wiisil walmistatakse, et lehtede ja õite mahla ühepalju wiljapiirituse juurde lisatakse ja mõned päewad tõmbada lastakse. Seda wõetagu 10 tilka päewas sisse; sislewõtmist korratagu seda mõõda, kudas haiguse iseloom on. Koldsete aiaõite-see walmistamiseks wõetakse hari likku wihmawett, milles taimi mõned päewad tõmbuda lastakse. Seda tarwitatakse haawarohuna sidemete tegemiseks ehk tilgutatakse ka haawa sisse.

Ka koldsete aiaõite-salw on tarwitufel. Seda walmistatakse järgmiselt: Wõetakse warskeid warsli ühes õitega, liffutakse need katki, keedetakse nii suure hulga searastwaga, et

*) Homoöpatia — arstimine niifuguse rohuga, mille tarwitamine terwele inimesele niifamafuguse haiguse tooks.

viimane üle taimele ulatab, vähese tule peal ja lisatakse sinna juurde nii palju kollast waha, et saad paras saab. Seda tarvitatakse kõigi isäwate haiguste wastu, nagu wä h j a t õ b i ja p a h a d k ä r n a d, halvaste lõhnawad paised inimestel ja elajatel kui ka pigistuse wigastused. See saad parandawat ka niisuguseid halbaid haiguseid, kus teised rohud enam ei aita. Soowitaw on, et koldseid aiaõili sarnasel korral õhtlasi ka seepidile rohuna tarvitataks.

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

Kolmleht, ubaleht (Bitterklee. *Menyanthes trifoliata*.) sisaldab mürukat ainet, mida seedimisenõrkuse wastu kasuga tarvitatakse. Selleks otstarbeks kuivatatakse taime lehti, leotatakse neid wiima 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 lubjaseola. — Koriander ergutab mao- ja sooletegewust, kuna ta oma eeterlise õli poolest ka puhutuse wastu rohuks on. Teda tarvitatakse pulbrina ja õlina. Anisi ja köömenetega 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 rohuraamatudes antakse sellele taimele hulk terwislisi omadusi, millest aga meie paljuid mitte täieste kindlaks ja kahtlasteks peame ja neist sellepärast waikides mööda läheme ning ainult seda taimet, mis teaduse poolt tõeks on tehtud. Kahtlemata on selles lihtsas taimes väga kõrgewäärtuslised 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, põletav maitse; ta lisaldab eeterlist õli, mis temale selle maitse annab. Lihamad lehed tekitavad ihunahas põletikku ja panevad ta punetama; taim ise ajab kusele. Välispidiselt soovitatakse teda vähjatõve, lööwate paisete ja peakärna vastu. — Õpetlane Leunichweig soovitab oma „Aptekrite-raamatus“ juba 1512. a. kukemarju „kurja kaelahaiguse“ vastu; tema õpetusele juurde lisatud näitused lasewad arvata, et kurja kaelahaiguse all differitiift on mõeldud. Uuemal ajal on teadus seda kinnitanud. Wagner teatab, et ta seda rohtu väljaspoolt peale määrides differitiift ja kõripõletikku heade tagajärgedega arstinud: Igatahes tarwitati siin kukemarija-ekstrakti teiste ainetega üheskoos. (Spir terebinth., Acid. lact. ja Extr. fluid. aconiti), nii et kindlaste ei teata, mislugune nendest nimelt mõju awaldab, f. o. mislugune osa kukemarjadel seal on.

Hoollat tähelepanemist leidis tarwitamisel wiis, mida Duval soowitas: Tema õpetab, et $\frac{1}{2}$ liitrit kukemarija-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 efialgset hulka ära aurab. Siis wõetakse ta tule pealt ära, lastakse wähe aega seista ja lisatakse suhkru juurde. Keedise walmistamine peab kaks tundi kestma. Ta lõhn on nagu mõrudal õllepõõs, maitse kibe ja teraw. Sellest keedist walmistas Duval nüüd sulatise, kuna ta 5 grammi keedist 1 liitri wee peale wõttis. Siis laskis ta differitisehaiged seda sulatist iga 15, 30, 60 minuti järele, sedamööda, kui raske haigus oli, wäikeste klaasitäide sisse wõtta, kuni terve liiter ära oli tarwitatud. Maitse on peaaegu jälkuft äratav 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 kõrwaleaatomiseks enamaste küllalt. Duval soowitab aga weel teist liitrit ära juua, et hädaohu tagasilütemisele wastu panna. Nii kaua kui haiged selle rohuga arstitakse, ei tohi teisi jookisid 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 olem kõrwetus täielikult ära. — Nüüd wõidakse armata, et kukemarjade tagajärg ainult nahakeste wäljaoksendamises seisab, ja et teiste oksendamiserohitudeda sedalama eesmärki kätte wõib saada. Kuid Dupal lisab sinna juurde, et ninasle tekkinud haigusenahakeled peale 3—4 kordset kukemarija-ekstrakti sissepriitumist ära kaowad, nii et nende mõju täepoolest iseäranis tähelepanemise-wäär on.

Wärskelt wäljapresitunud kukemarija-mahl oli wanaste kuulus rohi *langeföwe* wastu ja praegugi tarwitab rahwas seda taimet täh. töwe wastu mõnes kohas wäga laialiselt. Mosti järele pööratiwad ka arstid *Sommer* ja *Zichorn* selle rohu peale tähelepanemist. Nad leidliwad ta isegi niifugustel juhtumistel mõjuwa olemat, kus teised obinõud tagajärgedeta oliwad jäänud. Nimetatud arstid laskiwad kaks korda päewas $\frac{1}{2}$ —2 supilusika-täit mahla 2 tasfi mandlipiimaga ehk kaeraleemega sisse wõtta. Tagajärgedeks oliwad esiotla oksendamine ja palandus, mis aga mõne päewa pärast ära kadusiwad. Ka Prantluse arstid, nagu *Gaudier* ja *Pasquier*, tõendasiwad, et kukemarjad *langeföwe* wastu hästi mõjuw rohi on.

Peale selle oliwad kibedad kukemarjad endistel aegadel *wähjaföwe-rohuna* suures kuulsuses. Haigete kohtade peale pandi purukslihtatud lehtesid wõi keedetud taimetega täidetud sidemeid. Sisewõtmiseks tarwitati (*wähjaföwe* wastu) lehtedest wäljapresitunud mahla ehk nendest walmistatud theed. Rootsi maal tarwitab rahwas kukemarija seesmise arstirohuna külmapalawiku, tangutöwe, skorbuti ja kuseelundite ilajooksu wastu.

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

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

Tähtsamad aineained on eeterline õli (kummeliõli), mõru ekstraktiiv-aine ja waiгуained. Nendega mõjub kummel were-loonte- ja ergukawa peale ergutamalt, ja rahustawalt, wai-gistab krampsiid, aitab puhutuse wastu ja paneb higistama. Harilikult tarwitatakse teda theeks. Õieti tohib temale 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 kummeli-keedist klistiri. Rohu wanni de tegemiseks wõetakse (täis-kaswanud inimese jaoks) 1 kilo kummeli wedelikku wanni peale. — Ehhtal 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 „kummelilikasid“ soowitatakse ka arstide poolt rheumatilise ärewuse ja hambawalu wastu.

Kummeliessentsi soowitab üks uuema aja tegelik arst ägedate sünnitamise-järelewalude wastu tõlise arstirohuna. Sisle 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, t h y m o l i, sisaldab. Sellepärast on kõõmlithee paiste peale sidemetegemiseks, suuloputamiseks ja ematupesle pritsimiseks kasulik (Dr. Pollack). Lähemat waata nõmme-kaetisrohu kirjelduses.

Laukapuu. (Schlehdorn. Prunus spinosa.) Marjasid korjatakse oktoabrikuul, õisi aprillis wõi mais, noori kaswusid mais. Õiepungadest keedetakse maal palju tarwitatawat, w e r d-p u h a s t a w a t l a u k a t h e e d; seda keedetakse piimaga wõi weega; ajab kergeste kõhu lahti. L a u k a m o o s i walmista-takse sel wiisil, et terad laugastest wälja nopitakse ja sahwat tar-wiiliselt pakluks keedetakse; see on oma kokkutõmbawate oma-duste pärast palanduse ja werejooksu wastu hea. Noori tippu-lid ja sel ajal saadawal olewaid lehtesid ja õisi tarwitatakse keedisena rohkeste ja sagedaste heade tagajärgedega mitmesu-

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. Laukaweini valmistamiseks annab Fr. Wilkens järgmist õpetust: Waadi peale, mis umbes 30 liitrit sisse mahutab ja millel wõimalikult awar punniak olgu, wõetakse 4—5 liitrit küpsaid laukaid, mis aga weel mädanemas ei tohi olla, tambitakse need uhmri lees puruks, lisatakse kaks naela suuri, purustatud rosinaid sinna juurde ja puistatakse see sega waadi sisse. Siis täidetakse waat õige nõrga walgeweiniga ehk, kui seda ei ole, ühe palju wõetud piirituse ja weega nii kaugele täis, et weel 2 naela palawaks aetud suhkrusüripit juurde wõiks lisada. On need ained tubliste läbi raputatud, pandakse wein käärima, kui tarwis, wahese oia prelsparmi abil. On käärimine lõppenud, siis pandakse wein jaanuari- ehk weebruarikuul pudelitesse. Sellel weinil on ilus, hele wärv ja peenikene lõhn, nagu Lõunamaa weinil.

Leedripuu, Saksamaa lodjapuu, Saksamaa õispuu. (Hollunder. Sambucus nigra.) Harilik leedripuu on rahwa terwisele isearanis kasulik põõsataim, mis mingilugust hoolitsemist ei nõua, kuid seal juures siiski wäga wiljakas on. Kõige enam tarwitatakse õisi ja tuttawaid mustalid marju, millest leedrimahla ja leedrimoosi saab. Rahwale on üleüldiselt tutaw, et leedripuu õitsemise ajal isearalift magamisetungi tuntakse; arwatawaste on see õite lees leiduma 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 taslitäied juua. Seda tarwitatakse palju, kui pärast külmetamist ruttu 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, hääle kahilemise ja rinna-röगतõwe ajal, sest et ta selgitawalt mõjub ja

werd ning mahlasid lõpulikult puhastab. Kuimatud leedri si tar-
 witatakse ühes kummelitega rohupatjadeks. — Marjadest wal-
 mistatud leedrimoos on päris kallistväärtusline aine ja
 isearanis terwislik. Teda võib leiwakõrwaleksa tarwitada või
 leiwakupi sisse panna. Lufikataieft moosist ja klaasitaiest weest
 saab tublit karastusejooki. Leedri meeldiw hapu kosutab kõi-
 gepealt magu ja tõstab peale selle neerude tegewust ning kuse-
 lahutamist. — Kuimatatud leedrimarjad on palanduse wastu head.
 — Keedetud koorid ja juured edendawad kusemist, mis-
 päraft neid juba wanast ajast peale weetõwe wastu heade ta-
 gajärgedega on tarwitatud. Iuba Plinius (surn. a. 79 p. Kr.)
 kirjutab: „Wana weini sees ära keedetud lodjapuu-lehed, -juu-
 red ja -õied ajawad wee keha seest wälja, kui neid kaks korda
 päewas, üks tassi täis korraga, juuakse. See jook jahutab ka
 wärskeid tulehaawasid; jahuga (polentaga) ühes pudruks keede-
 tult parandawad lodjapuu-lehed ning -õied ka koerahammusta-
 tud haawasid. Kõige pehmemaid ja õrnemaid lodjapuu-lehtesid
 sõõdagu õli ja soolaga: nad ajawad kõhult röga ning sapi wälja.
 Kui weega, milles lodjapuu-lehti ja tippusid pehmeks leotati,
 tuba üle piserdada, siis põgenewad kirbud ja kärbsed sealt ära.
 — Leedrimoos puhastab kõigepealt puuwiljaga segatult werd
 ja toob katarriliste haiguste puhul lahutust. — Et leedri-
 puu wäga kergeste kaswaw taim on, siis ei tohiks ta üheski
 aias puududa.

Leefikas, liitoid, mähkmemari, linnumari. (Bären-
 traube. Uva ursi.) See taim mõjub isearanis neerude ja
 põie peale. Leefikalehtede-thee, mida rawitsemise
 ajal iga ülepäewa 1 supilusika-täis poole liitri weega ära joo-
 dagu, awaldab head mõju pikalise põie-ilanaha põletiku puhul,
 mis ennast tihti korduma, sagedase walusa kusemise ja segase
 kuse nõol awaldab. Ka on neid lehtesid weetõwe puhul kuse-
 mise rohkendamiseks heade tagajärgedega tarwitatud.

Lina. (Lein. Linum.) „Tulge põldudele ja nurmedele,
 waadake tütarlaste armsamat taime.“ Nii ütleb Saksa luule-
 taja hariliku lina kohta, mida taimeteadlased Linum
 usitatissimum nime all tunnawad. Sellel wäga tarwilisel tai-
 mel, millest meie kehakatteid walmistame, on ka tubli paran-

dusejõud olemas. Seemned sisaldavad: rasvast õli, lima, magusat ekstraktiivainet, tärklisi, waha ja liimi. Nende limaõliste ainete pärast mõjub lina iseäranis pehmeste erutawalt kõige inimese organismule ilanahkade peale. Tarwitatakse seemneid ja nendest walmistatud linaõli, mis ühtlasi tubli toiduaine on. — Juba Plinius loowitas lina seemneid tiiflikuse haigetele ja rinnaelundite haiguste wastu. Hommikumaa arstid tegiwad seemne pulbriks ja tarwitasiwad seda pulbert meega segatult selleksamaks otstarbeks. Ka tuttaw Dr. Heim kiitis tema mõju kopsuhaiguste wastu. Hufeland loowitas lina seemneid kramplise kõha, werekõhimise, pistete, neeruwalu ja põie-ilanaha põletiku wastu; niisuguste haiguste korral laskis ta ristiköömlite ja lakritsipuu juurtega segatud linatheed juua, mis keha tubliste soojendab. — Uuemat ajal tarwitawad arstid teda suhkru-kusetõwe (Diabetes mellitus) wastu heade tagajärgedega. — Seemet tarwitatakse praegusel ajal seespidiiselt rinna-ilanaha põletiku, soolikate ja kuseelundite põletikularnase erutuse pehmendamiseks; iseäranis tähelepanemise-wäär 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 pehmenawad 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 arwamist 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-

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

Linnuleht, rägaleht kaslinairis. (Malve. Malva.) Metta linnulehe (Malva sylvestris) õisi tarvitatakse theena hingamiselundite ilanaha-põletiku vastu. Piima lees leotatult olewat linnurohi tiislikuse vastu. Linnulehe õite tee on hea kuristamisewesi.

Seda sama mõju avaldab ka tema sugulane, ümar-guste lehtedega kaslinairis (Malva rotundifolia).

Loorber. (Lorbeer. Laurus.) Loorberilehed sisaldavad eeterliff õli ja mürdate ekstrakti-ainet. Nende lõhn ja maitse on würtsiilised, neid loowitatakse kõhtukolutawa ja puhufuse-wastase rohuna. Würtsiina lisatakse neid toitudele, nimelt lihakupile juurde. Loorberiõliga hõõrumine mõjub künnapiite ja erkude peale. Ühesuuruse ola piiritusega segatud tarwita-takse teda halwatuse ja liigetenõrkuse vastu.

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

Luuerohi, efel, rägamaillase-rohi. (Ephēu. 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 peatäisid, on aga juuksekaswule kardetawad. — Kiwihai-gus kaob, kui 4 gr. peenekstambitud luurohu-teri weiniga sisse wõetakse.

Luuwalu-hein, hlirekõrwad, seakõmmel, kaslitatrad, kas-situdrad. (Hirtentäichel. Capsella bursa pastoris.) Harilik luuwalu-hein on tubli rohi ja seisib wanaaegsete inimeste filmis suures lugupidamises. Werejooksi waigistawa ro-huna on temal offe imestuult ärataw jõud. Üle määralist kuu-wooluist ja teisi ägedaid naisterahwaste lugu-

elundite haiguseid waigistab selle rohu jõumahl sa-
gedaste kõige lähema aja jaoks. Seda võetakse 5—10 tilka
korraga sisse, sedamööda, kui pakitsev haigus on. Niisama palju
võetakse seda rohtu nina-werejooksu vastu sisse. Kellel
hästi valmistatud jõumahl (viinawaimuga valmistatud tinkturi)
käepärast ei ole, see tarwitagu wesiit, wärskest rohust valmistatud
keedist. (Peotäis peeneks lõigatud rohtu lastakse 1 liitri wee sees
10 minutit keeda, kurnatakse keedis ära ja võetakse theelufika-
tāis korraga sisse.) Ka weresülitamise, werekuse-
mise ja punase kõhutõve vastu on luuwalu-
hein kohane. Rademacher, osaw lahutusteadlane ja arst,
leidis, et luuwalu-hein mõjuw rohi kõhu-weetõve ja
neerufõmera vastu on. Juurtest ja lehtedest keedetud
thee, mida 1—2 korda päewas pool tasitāit joodagu, mõjub
tõeste kufelahutamise peale ja puhastab ühtlasi werd. — Dr.
med. R. Ebinger, praeguse aja arst, pühendab luuwalu-heinale
ilulaid ja waimustatud sõnu ning tutvustab meid ühtlasi selle
taimekese ajalooaga, kuna ta kirjutab: „See rohi, mida küll iga-
üks tunneb, oli endistel aegadel niimõrd kiidetud ja laialiselt
tarwitataw, et isegi sunnitud oldi, tema tarwitamist wõi õige-
mine kurjaste tarwitamist riigiwõimu poolt ära keelama, wä-
hemalt tehti seda Austrias. Seal oli nimelt tähele pandud, et
selle rohu mõju ülemääralise tarwitamise juures osse hirmutaw oli.
Klooftrites oli ammugi aru saadud, et wärske, s. o. kuivatamata
luuwalu-heina keedise joomine meelelist äritust 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 Austria walitsusele teatawaks
saiwad, keelas ta selle rohu tarwitamise üleüldse ära. — See
on aga niisama, nagu oleks laps ühes pesuweega ära wistatud,
selt wärske rohu keedis on imehea rohi werehaiguste, nina-
werejooksu ja naistehaiguste vastu. — Ninast werejooksmise
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 tassi-
täit.“ Olgu see märkus ülemäärase tarvitamise wastu hoiatuseks.

Maafapp, põldhumal, lõõthumal. (Tausendgäl-
denkraut. *Erythraea centaureum*.) Sel taimel on oma-
päraline omadus: ta awab oma õisi ainult päikesepaistel. See-
ga armastab ta päikest, kõige maapealse ülewälpidajat. Ta
sisaldab kibedat ainet centaurin'i, mis magu kolutab ja
mida juba wanal ajal tunni. Oma mõju poolest on maafapp
muu seas entiaaniga ühetaoline, ta on aga vähem higistama
ajaw ja enam lahutaw. Wärske taimete mahla tarvitatakse
kewadiseks rohitemiseks (wõilille-mahlaga segatult) limatõwe,
kõhunõrgestuse ja maksa- ning sapihaiguste wastu. Seda mah-
la lõõdakse lihahupiga: 2—4 lusikatäit pandakse suurema tassi-
täie supi peale; rohitemine wältab mitu nädalat. Peale muu
tarvitatakse maafappi theena wõi tinkturina werepuhastami-
seks ja seedimiseelundite lõtwuse, maksa- ja pärasoolika-hai-
guse wastu. Maafapi-tinktur on rohtude hulgaft, mida ars-
tid ja ka asjatundjad wanaste õigusega suure au sees pida-
sivad. Ta on rinna- ja kõhu-limatõwe, maksa kõ-
wenemise, werekoonte-kawa nõrgestuse, kõhu-
kinniolemise, üldise seedimisenõrkuse ja maksa-
haigete rinnakitsuse 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 pealistasfi-täie) wee peale,
Rohu peale walatakse keew wesi ja lastakse segu weel kord tule
peal keema hakata. Seda joodakse päewas 3—4 tassi. Hel-
lade inimeste jaoks tohib ainult umbes 5 grammi rohtu tas-
sitaie thee peale wõtta, sest et see wastasel korral põõritust
sünnitab. Sarnasel korral on sellepärast parem tinkturi tarwi-
tada.

Meresalat, lehwelrohi. (Löffelkraut. *Cochlearia of-
ficinalis*.) Lehtesid 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.) Tarwitusel on muskatpähkla õied ja terad, mida muskati pähkliteks nimetatakse. Muskat on üks peenematest ja parematest würtsidest; tal on kaneelega ühelugused omadused. — Kõige tugewamine mõjuvad (arstlikes mõttes) muskati õied, iseäranis kõhunõrkuse ja tuuletõwe puhul. Neid lisatakse lõõgile juurde või tarwitatakse 20 osalt wõljapiiritusest 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 väga kasulikult. — Teradest laadakse wõljapresimise teel muskatpähkli-õli (Oleum Myristicae, Oleum nucistae). See tugewaste lõhnaw eeterline õli lisaldab wedelat õli ja raswa ainet. Mõnikord tarwitatakse seda pealehõõrumiseks või 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. Amran ütleb: „Nad on meeldima lõhnaga ja maonõrkuse ning põrnahaiguse wastu head.“ Mas'ih: „Neil on need omadused, mis muskati pähklilgi; nad on mao- ja makshaiguste ajal neerurohuna kasulikud; weega ehk sinilille-õliga segatult on nad peawalu (migräni) wastu. Wälispidise rohuna on nad nabalidemeteks puuduliku kuse-kinnipidamise wastu head.

Muustjuur. (Schwarzwurzel: Symphitum officinalis.) Iseäranis tähtis rohi haawade wastu, kui ka luud või luunaha k wajutamise, tõrkamise, kukkumise või pigistamise mõjul wigastatud on. — Hea rohi ka künnapite ja liikmete wigastuste wastu. — Luumurdmisi parandab ta wõrdlemisi ruttu, sest et muustjuur 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 muustjuurt ja Arnica või Calendula sega 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 pööstastena kaljupragude ja wanade müüride wahel. Pruunid warred on alumisel poolel ühekordsed ja paljad, ülemisel aga mitmeharulised. Lehed on väikesed, korratult ümargused, pakitud nahasarnased ja siledad. Nad on lähikesed, tõmbid ja korratult hambulised. Wiljaosad ilmuwad hiljem lehe alumisele küljele ja katawad selle wiimaks, kui seemnetuped suuremaks saawad, peaaegu täieste kinni.“

Dr. J. V. Rothe ütleb müüriruudu kohta: „Tal on peenikesed, ümargused, tugewad warred, mis ülemises otsas harudesse jagunewad ja millel 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 otstida ja oma kasuks tarwitada võiks.

Nimetatud arst, kes minewal aastalajal elas, tõendab, et müüriruudul (wiinaruudu kõrwal) haruldane, peaaegu erakorraline parandusjõud kopsutiisikuse vastu olewat. Tarwitamise wiisi kohta annab ta järgmised juhatused: 1) Kui asjaolud ja aastaaeg lubawad, siis võetagu igapäew 2 loodi wärskest rohult wäljapreslitud mahla sisse; 2) söödagu igal ennelõunal 2 loodi rohelist, tükikidekslõigatud müüriruutufid wõileiwa peal; 3) 2 loodi õhu käes, ilma päikesepaisteta ja palawuleta kuivatatud müüriruutufid pandagu lawipoti sisse, walatagu 2 naela keewa wett peale, kaetagu pott pealt kinni, lastagu see tule peal mõned korrad keema hakata ja siis üks õõ leista, et wedelik kangemaks läheks, ja joodagu see osa järgmise päewa jookslul 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 jätud kopsurohuga tegemist, mida uueste meelde peaks tuletatama.

Ka teised, isegi kuulsad wanaaegsed arstid, nagu *Borhave, van Swieten, Tralles* j. t. tundsidwad müüriiruudu terwekstegewat jõudu kidunemapanewate haiguste wastu ja tõendasiwad weel, et tal ka terawust kaotaw omadus olewat, mispärast nad teda sügeliste, jooksja, tiirutõwe ja siifilise wastu loowitasiwad. Selle järele otlustades peawad müüriiruudul werdpuhastawad ja mahlastid parandawad omadused kõige kõrgemal kraadil olemas olema. Pühitsegu ta arstirohu-taimena oma ülestõusmisi ja pääleagu unustulehõlmast!

Naaredid, nabajuur, nääred. (*Bibernell. Pimpinella.*) *Hariliku naaredi* (*P. saxifraga*) juurel on meeldiw lõhn ja peaaegu niifamalgune, 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 kaasaaitamiseks. Seedimisehaiguse rohuna tarwitatakse naaredijuuri heade tagajärgedega; peale selle tehtakse siisimiseks tarwitamiseks weel tinkturi, milleks 150 gr. mitte wäga peeneks tambitud juuri 1 kilogrammi piirituse sees leotatakse.

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

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 keedist joodagu hommikuti ilma lõõmata.

Paifulehed, kabjalehed, waestelaste-leht. (H u f l a t t i g. Tussilago farfara.) Lehed sisaldawad ekstraktiiv-ainet, limaja pargiainet. Rohuna tarwitatakse teda ilanaha ergutamiseks kopsukatarri, hädlekareduse ja üldlõõse kõha puhul. Sellest tuleb taime ladinakeelne nimigi (Tussis — kõha), mis kõharohtu tähendab. Paifulehtedest theed joowad kopsuhai-
ged. See waigistab kõhakõhtistust ja kergitab rõga wälja-
heitmist, ilma et ta hädadohtliku haiguse edasiminekut ta-
kistaks, weel wõhem parandaks. Sellepärast ei tohi hädadoht-
liku haiguse puhul aega miita, waid peab mõjuwaid rohtusid
tarwitama, seni kaua kui weel aega on. — Paifulehtede thee,
millele Sakfamaa sarapuu lehtesid juurde lisatagu, toob tiiru-
paifetõwe wastu abi; theele lisatagu weel natuke Bordeaux' weini
juurde. Kahtlemata jääb abisaatja au sel korral aga Sakfa-
maa sarapuu lehtedele.

Peetrihein, padanahein, tõnikene. (B e t o n i e. Betonica.)
Rohi ja õied sisaldawad mürudat lõhnawat ainet, mis wõga äri-
tawalt mõjub, juur mõjub äritawalt ja ajab kergeste okslele.
Omal 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 otse imetegew. Rudgley arstis temaga rabanduses halwatud
ja allapoolē rippuwaid liikmeid terweks. See rohi sisaldas
muu seas ka peetriheina. Juba wanal ajal peeti peetriheina
terwekstegewatest omadustest lugu; keiser Augustuse ihuarst
M u s a kirjutas peetriheina kohta suurema kirjatõõ, milles ta
teda 47 mitmesuguse haiguse wastu loomitas.

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-

giset korjama. Ka meie ajal tarwitatakse pujut langetõwe, tant-
lufõwe (Veitstantz) ja nendefarnaste krambihaiguste wastu. —
Õiikandwad warreotfad kergendawad kuupuhastust.

Päewalill. (*S o n n e n b l u m e*. *Helianthus*.) Päewalillefid
on umbes 50 feltfi; meil on *Helianthus annuus* kõige enam tar-
witufel. Päewalill on Wenemaal rahwalise *foopala w i k u*
(*Malaria*) wastase rohuna wäga laialt tuntud. Tinkтури walmis-
tatakse sel wiisil, et mingisugune riift wärskete päewalillede
peeneks lõigatud wartega ääreni täis täidetakse ja sinna
piiritust peale walatakse. Nädala pärast walatakse piiritus ära,
tume „leem“ preslitakse ja kurnatakse läbi ja segatakse ärawalatud
alkoholiga ühte; seda tinkturi antakse rawitfufusalusele 3—4 kor-
da päewas üks liköriklaasi-täis sisse. Doſſient ſiletawi teadete
järele aitawat ſee rohi ka niisugufel korral, kui ilegi kanget hi-
nini asjata on tarwitatud. Tal on ſee hea omadus, et ta täieste
kahjuta on ja mingisugufeid kihwtitufi ühes ei too. — Weel
paljud parandufejõud wõiwad ſelles meie kodumaa taimes pei-
tuda. Kas ei aita ta ka influentia, ſelle koleda ja ſalakawala
wõõramaa-küllalife wastu, mille wastu suurte hinini hulkadega
aõideldakse.

Põldofi, põldosjad, kuufkjal, 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-, ſõmera- ja
kiwitõwe (pääſtawat kiwid põie ſeeſt lahti ja ſaatwat ära),
üleüldſe kufemiferaskufeid. Teda peab iſeäranis neile
ſoowitama, kes kull 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.
— Wanoff ajalt ſaadik tarwitati kuufkjalgu kufemiferaskufe
wastu. *Arabia* arſt *Sherif* teab ſelle kohta järgmiſt
huwitawat asja jutustada: „*Maghrebi* (*Algieri*, *Marokko*, *Hispa-
nia*) naifed tambiwad taime puruks, ſegawad teda wiinamarja-
mahlaga, ſelgitawad wedeliku ära ja joowad ſeda suurte klaaſitäite

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

Raudhein, raudrohi, raudreia-rohi. (Schafgarbe. *Achillea millefolium*.) Raudhein, mis meie maal igal pool metfikult kaswab, sisaldab muu seas eeterliff õli ja kibedat ekstraktiwainet, mis female omapäralise rawitlusewõimu 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 igasuguste werewooluste wastu, nagu ninalt werejooksmine, werefilitamine, wereoklendamine, pärafoolika werejooksmine. Aitab weel mao- ja kõhu-ilanaha põletiku, pistete ja krampide, pea-werefoone nõrgestuse, seedimisenõrkuse, põrnatõwe, werewähesuse ja kopsutõwe wastu. Teda tarwitatakse jõumahlana (essents) wõi wärsketest ja kuiwatatud lehtedest walmistatud theena. — Raudheina-keediseiga wannid mõjuwad karastawalt ning kofutawalt ja on isedranis nõrkade erkudega paranewatele haigetele kasulikud.

Reinwars, reedekook, saunarohi, soolikarohi. (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 kõhuuslide wastu. Nende wäljaajamiseks keedetakse reinwartest ja koirohust, mida mõlemaid ühepalju wõetakse, theed. Seda jookakse hommikul ja õhtul 2 taslitäit, kusjuures palju süüa ei tohi. Sellega aetakse kõhuuslid wälja.

Riis. (Reis. *Oryza sativa*.) Teatawaste on riis Hommiku-maal sadadele miljonitele inimestele peaaegu ainfaks toiduaineks; juba sellepärast ei wõi ta wähe toitew olla. Kui terwisliff toitu wõib teda ka arstimiseks tarwitada. Piima sees keedetud riis

on maonõrkuse wastu väga hea ja kaneeliga segatult ergutab ta ka seedimist.

Profeslor Dr. Bourget Canseuris soovitab puhta piima-õõgi asemel, mida tihti saada ei ole, kõhupaisete puhul piimariisi anda. Ta lasab riisi (50 grammi-riisi 1 liitri piima peale) mitu tundi keeda. Sellest tuleb lõpuks paks supp, mis haigetele iseäranis hea on.

Ristikõõmliid, wenkel. (Fenchel. Foenikulum.) Kõik ristikõõmli osad lõhnawad väga meeldiwalt: juba sellest võib offustada, et ta terweksegewad jõud wähesed ei ole. Ristikõõmli seemned on ergutawate omaduste poolest rikkad ja mõjuwad iseäranis hästi hingamiselundite ja kõhukanali ilanahkade peale. Sellepärast käibki ta kõige enam lugupeetud arstirohtude hulka ja etendab iseäranis naiste- ja lastearsimises tähtsat osa. Nagu anisiseemned, nii ajawad ka ristikõõmli seemned kõhugaafisiid wälja, kui need kokku kogunud on ja rõhitusi, põõritusi ning kõhuwalu sünnitawad. Ristikõõmleid sisaldawad ka mitmed, paljudest ainetest kokkuseatud rohutheefordid, mida kõhufäisajamise wastu ja ka kõri-ilanaha põletiku puhul väga 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 supilufika-täie wiisi sisse wõetakse, on hea rohi pistete wastu. — Thee, mille walmistamiseks 5 grammi ristikõõmli-seemneid taslitäie keewa weega üle walatatakse, mõjub pistete, puhutiste ja kõhunõrkuse wastu. Anisi ja kalmusega üheskoos tarwitatakse ristikõõmli-seemneid ka kõhunõrkuse wastu. — Imetajatele naistele on ristikõõmli-thee tarwitamine igal kujul väga kasulik, sest ta rohkendab piima, puhastab lapsekoda ja kuseelundid ning lahendab põrna ja maksa. — Eeterline ristikõõmli-õli, mida seemnetest weega aurutamisel saadakse, kaotab puhutused ära. — Wälispidi tarwitatakse ristikõõmli-theewett filmapõletiku puhul siidemetel niisutamiseks. Sidemed ei tohi aga iialgi soojad olla. Siiski ei soowita meie seda tarwitamist wiisi mitte.

Roowihein, kääkannus, koldne imelik, sapirohi. (Frauen-

fla ch s. 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 kusetung haiget õõsetel üles sunnib tõusma; niisama 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), tilgutatakse seda natukene silma sisse ja pandakse ühtlasi keedisega märjaks kastetud mähke (komprefs) silma 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 enefes tublisid terwekstegewaid jõudusid peidab. Lehtedel on balsami- maitse ja nad sisaldawad rosmariniõli. Ergukawa wõlimuse puhul mõjub see ergutawalt. — Seestpidise rohuna wõetakse rosmariniõli suhkru peal 3—5 tilka korraga seedimisenõrkuse ja puhutusepistete wastu sisse, wälispidiselt tarwitatakse teda halwatuste, ergu- ja künnapinõrkuse puhul pealehõõrumiseks. Wärsketelt lehtedest keedetud tee d joodakse ühtlasi seedimiserikete wastu. Ofte erakorraliselt mõjub rosmarin maokõhmetamise wastu, mis külma joogi joomisele järgneb. Kui teda kohe peale wigasaamist tarwitatakse, kaitseb ta sagedaste halbade, tihti wäga pahade tagajärgede eest. Rosmariniwein on kui magukosutaw ja kusele ajaw rohi laialt tarwitusel (neli korda päewas korraga 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 peast äralangemise eest. Liikmete rheumatismuse puhul kirjutawad arstid teda walupehmendamise rohuna ette. Aitab ka konnasilmaade wastu ja takistab nende uueste tekkimist. Üleüldse toob rosmarinipiiritusega hõõrumine ergurikete wastu filmapaistwat abi. Sama mõju awaldab see rohitemisewiis sel korral, kui

peanahk liigutamise juures närwiliselt walutab, ja ka ägeda selja- ja puuſa walu puhul, kui need liikmed hommikul halwatud on. Nende walude põhjuseks wõiwad raske mure, kurbtus wõi käſikiimalus 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 lõdwad ja külmad on; suguelundid lähewad sel teel loojemaks ja ka lihakse kawa läheb tugewamaks, nii et nad oma endise suuruse jälle kätte saawad.

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

Safran. (Safran. Crocus.) See libulatõugu taim sisaldab oma seemnepahkade punakas-kollastes, kangeste lõhnawates narmastes tublit würtsi, arstirohtu ja wärwimaid aineid. Inimele keha peale awaldataw mõju, mis ehtsa safrani (*Crocus sativus*) arstirohuks teeb, on õige erakorraline ja kutsub sellepärast ilegi ettewaatusetele. Wähesel mõõdul tarwitatult on ta seedimiseelunditele elustaw ergutuserohi; suuremal hulgal sünnitab ta aga wereloonte kawas kuumust, ärritab erkulid ja waigistab närwilist walu ning krampilid. Weel suuremal hulgal mõjub ta aga uimastawalt, nagu opium ja erutab tugewaste emakoda, seega aitab ta kuu-puhastust; niisama mõjub ta ka pärasoolika-wooluse peale. Selle mõju pärast tarwitatakse safrani ergutawa rohuna, et nõrgestatud kuu-puhastusele jälle lomulikku käiku anda. Lisatakse 1 osa safrani 10 osa wiljapiiritusele juurde ja wõetakse seda 5 tilka wenkli wõi anisiweega sisse. Rinnahaigetele on ta rõga wäljaheitmisest 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 lapselakoda. — 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 wärvimiseks.

Salweirohi. (*Salbei*. *Salvia officinalis*.) Hollandlane ütleb: „Salbie is het bes kruit“ (Salwei on kõige parem rohi) — ja temal on õigus. Salweirohi seilis endisel ajal koduste rohtude hulgas auplatfil, kuid on praegusel ajal tema tublideft omadustest hoolimata ainult wähe tarwitufel. Nõrgestawa õõsife higistamise puhul joodagu (seda wõiwad ka tiisikusehaiged teha) salwei lehtedest keedetud theed leigelt wõi külmalt, see parandab tülitawat haigust. Dr. Krahni tegi ühes wäikeses raamatus selle kodumaalise rohu wanaste tuntud arstiwa jõu uueste ~~awalikkuks~~, proowis paljudel kordadel tema mõju õõsife 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 s i. — See kuristamisewesi on üleüldse suu- ning kurgu-ilanaha lõtwuse ja igemete käsnade wastu tarwitamiseks kohane, parandab werdjookswaid igemeid ja suukäsnu, kuna teda ka elawahõbeda mõjul tekkinud sõljewooluse wastu kui kokkutõmbawat rohtu wõib tarwitada. Wee ja weiniga keedetud salweirohu-thee jookmine puhastab maksa ja neerulid. — Salweirohu-keedis, mida wõlispidi mähkmete niifutamiseks wanade, mädanewate haawade (pahemate jala-, reie- j. t. paistete) wastu tarwitatakse, olewat teistest rohtudest parem. Soowitatakse ka weel salweirohu pulbrit, pärnasõega kui tublit hambapulbrit. — Sisewõetult mõjub salweirohi mahedaste erutawalt ja õhtlasi erkulid kosutawalt seedimiseelundite peale. 2 grammist salweist $\frac{1}{4}$ liitri weega tehtud leotis on mõjuw abinõu sisekonnarõrkuseft tekkinud haiguste, seedimiseelundite kergemate wigade ja kergema kroonikalise emaka-werewooluse 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 (*Braunwurz*. *Skrophularia nodosa*.) on üks nendest rohtudest, mis õigusega rahwalikkudeks arstirohtudeks saama ja unustuse hõlmast pääfema peakiwad. Wiimaste aastasadade arstid kiitawad ja tunnistawad tema kasulikka omadusi õigusega heaks. Iseäranis jõudlalt parandab ta tiiru-

ehk näärmētōbe. Seda teadsiwad wanad arstid wāga hāsti ja nad soowitawad kōiki tema ofasid, ifeāranis aga juurt kaelarahude haiguse, kaelamuhu-paistetuse ja näärmete lubjakärna wastu. Prof. Altschuli teadete järele tarwitas Chomel sealōua-rohtu muhkude ja paifete wastu, teised arstid andsiwad teda kaelarahude ja kubemewigastuste ning Slevaigt — kõhuusfide ja pärasoolika werejookku wastu. Sisewõtmiseks tarwitatakse mahla, mis wärsketest, õiffematest 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. wafeliniist walmistatakse. Kõwad rahusõlmed lähewad peale tähendatud salwi tarwitamist lühikese aja jookkul mädale, mis ühtlasi paranemise määrgiks on.

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

Silmarohi. (Augentroft. Euphrasia officinalis.) See meeldiw taim sisaldab mõjuawaldawate ofadena kibedat ekstraktiwainet ja rauarohelist pargiainet. Ta kannab oma nime õigusega, sest et temal ifeāranis silmade kohta terweksetgew mõju on; silmalaugude lõdwaksjäämise, pikalise silmapõletiku ja nõrgestatud nägemise juures tarwitatakse teda wälispidise silmarohuna. Ta mõjub jõudukosutawalt.

Sinilill, sinikann, lõftrafilm, kannike, waeslapse-lill. (Veilchen. Viola.) Lugupeetud sinilill, tuttaw ja alati palawalt igastetud kewadekuulutaja, on ühtlasi ka arstirohu-taim ja niisugulena rahwa seas juba wanast ajast saadik tuntud. Kõige rohkem rohitemise mõimu on kolmewärwiliisel kannikesel (Viola tricolor), mida ka keowikuks, kõo-orwikuks ja Sakamaa aiakannikeseks nimeta-

takse; üks tema wanemateft nimedest on Jacea, f. o. terwise-kannike. Ka nime Herba trinitatis, f. o. kolmainuse rohi, tuleb wanades arstiraamatutes ette. Meie aptekides on see rohi weel leida, Herba violae tricoloris nime all. Kui arstid teda tundma oliwad õppinud, kirjutasiwad nad keowikut naha-haiguste wastu ette ja leidiswad, et ta laste piima-kärna (Crusta lactea) wastu tubli rohi on. Niisama parandab ta jõudlaste peakorpa (Tinea), kauakest-waid kärnasid ja plekitõbe, kusjuures palawus ja higistamine suured on. Keowik on ka mitmesuguste rinnawaewade wastu kasulik tarwitada, nagu rinnakitsikus ja limaajamine näärmetõwelise wõi sihiliselise wererikke juures; ka walget woolust (Fluor albus) on temaga parandatud. Dr. Honigberger, mitme India würsti ihuarft, tarwitas keowiku jõumahla (essentfi) palawiku ja sihemise kuumuse wastu; seda mõju tõendati ka teiselt poolt. — Keowikuthee mõjub üleüldiselt laste näärmetõwe, pea- ja kehahatuste, nahaplekkide ja kusemiseraskuse*) wastu. Suurel hulgal tarwitatult wõib ta aga oksendamist ja palandamist sünnitada. Harilik mõõt on 10 grammi 120 grammi wee peale, mis päewaseks aratarwitamiseks paras on. Kibedat maitset wõib piima wõi suhkru juurdelisamisega kaotada.

Sinilillejuur on hambaid tegewatele lastele armas-tatud puremiseafi, selleks otstarbeks peab teda aga enne keedetama. Pulbriks tehtult on ta sagedaste hästilõhnawate kogurohtude (hambapulbrite) osaline.

Ka Arabia arstid tundiswad sinilille tema rohitemise-wõimu järele väga hästi. Masfih ütleb: Sinilille lõhn wai-gistab peawalu ja toob kosutawat und. Hobeisch soowitab teda kui kerget kõhu-lahtitemise rohtu. Ibn Masfuih kii-dab sinilille-liirupit rinnarohuna ja iga kõha wastu, Avi-cenna — neeruhaiguste wastu.

*) Tuntud asi on, et peale terpentini tarwitamist kufi nagu sinilill lõhnab. Seda lõhna wõib kufi ka mitmesuguste 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 kokkuseade poolest kampweri larnane, hapustatud süsiwefinik on. Eukalyptoli mõju on nagu hiniinilgi: takistab käärimist, alandab kehasoojust ja wähendab põrna. Sinise gummipuu õli tarwitatakse sisesise arstirohuna soopalawiku (Malaria), nahupalawiku (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 kasvaw 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 kasvamisega 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 lõhnewad lehed parandawad ja puhastawad teatawal määdul õhku, ühtlasi tõrjub ta ka kärbsed, koisid 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, ilegi tiisikuse wastu. Teda wõib theena wõi tinktura tarwitada. Tinkтури walmistatakse soowenkli seemnetest alkoholi pealewalamise abil wõi ostetakse teda wal-

milt aptekist. Soowenkel parandas lühikele aja jookul niihästi algawa kui ka wanaksjäänud katarrikkõha (rõgaga ja ilma). Wifad hingekõri ilawoolused ja rawiffuseluste filmapaistew lahjemaksjäämine ei kadunud ühegi teise rohu tarwitamisel nii ruttu, kui soowenkliga arstimise järele. Mädanewa kopiutiifikuse all kannatajatele toob soowenkel kui mitte paranemist, siis ometi suurt kergendust: rõgajooks väheneb ja kõhahood kui ka rinnapitstitused kaotawad oma ägedusest paljugi; ka söögiisu suureneb; toitmise tõusmine peatab äwardawat hädaohtu ja lakkab ta vähemalt edasi. Ka rinnahaigete wanade, mädaste jalapaisete puhul, mis rinna-rõgatõwest tulewad, olewat soowenkel kasulik, nagu uuemal ajal keegi tegelik arst tõendab: ta puhastawat rinda ja paisleid ning kaotawat valu. — Profeslor Dr. med. Hegewald soowitas hiljuti soowenkli-theed hingekõri-põletiku, kopfu-mädatoe ja tiifikuse wastu.

Südame-emajuur, emakajuur, ifujuur. (Enzian. Gentiana.) Laialiselt tuntud ja arstlisteks otstarbeteks tarwitataw on kollane emakajuur (Gentiana lutea); tumepruunilid, seeftpoolt pommerantlikarwa-kollaseid juuri peetakse kõige mõjuwamateks. — Juur sisaldab mõrumat ainet (Gentianin), eeterliift õli, waiku, gummi ja limaluhkurt.

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

Juurt tarwitatakse harilikult thee kujul, 4—8 gr. mitme taslitäie peale, mis päewa jookul ära juuakse; tükikideks lõigatud juurtest ja piiritusest walmistatakse tinkturi. Seda wõetakse maonõrkule, seedimisehaigule, palanduse ja werewaelusehaigete kõhunõrkuse puhul sisse. 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 niisugust segu: Wõetakse peeneks lõigatud emakajuuri, kollaseid pommerantfi koori, puruks tambitud kalmu-

leid, igaühte 15 grammi ja anisi 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 eeterlist õli. Ta mõjub lahutawalt, ajab higistama ja kusema. Sellepärast tarwita- takse teda rheumatismuse, gichti, kiwitõwe ja mõnede naha- haiguste wastu. Takja juurtekeedis parandab peakärnasid ja muid nahahaiguseid paremine ja kindlamine, kui praegu lugu- peetud 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 juuksekaasami- st edendab. Sellekslammaks otstarbeks wõib ka takjajuure-õli (*Oleum crinale rubrum*) tarwitada, mida igaft aptegist saab. Seda tehtakse juurekeediselt ja puuõlist. On juukse korras- hoidmiseks ja nende kaswamise edendamiseks kohane. Tund- mata poolt tõendati kord, et lehekeedisel wähe- ja tõwe- parandamiseks suur jõud, olewat; haigeid kohtasid pestagu selle keedisega. See seletus tarwitab aga alles tõendusi.

Tatarkaswud, kirburohud, kirbuheinad. (*Knöterich*. *Polygonum*.) Nende rohusarnaste kaswude hulgaft tarwi- tatakse arstimileks aasa-tatarkaswusiid (*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 üldiselt 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 igaüks ise noppida ja seega muidu saada. Igal wiljapõllul on teda suurel hulgal leida. Niihästi wärskest kui kuimatutult mõjub ta ühte moodi parandawalt. — Peale selle parandawad tatarkaswud,

teft et nad parkhapet sisaldavad, veel pärafoolika-werejookku kui ka lima- ning werewoolust kufe- ja luguelunditeft.

Teeleht. (*Weg erich. Plantago.*) Selle taime mitmesugustest liikidest tarwitatakse arstimiseks suurt teelehte (*Plantago major*) ja n. n. *lambakee*lesid (*Plantago lanceolata*) i. o. pikerguste terawate (lantseti kujuliste) lehtedega tee- lehte. — *Lambakee*lesid tarwitatakse salatina või keeduwiljana (sagedaste ühes spinatiga) või preslitakse wärskest rohust mahl wälja ja segatakse sellest mõned lusikatäied piima või supi sekka. Seda liiki teelehte tarwitatakse kõigi hingamise- ja kusemiseelundite haiguste, kõhu-limatõwe ja seedimisenõrkuse wastu. Wärskeid lehti loomitatakse ka meelaste ja wapsikute pistmiste wastu, i. o. pistetud kohale peale panna. „*New Eng. Med. Gaz.*“ teab suurest teelehest palju head jutustada. Teelehe- õlil on suur mõju nahahaiguste wastu, mis ennast kaua kestwa ja ägeda sügelemise, kõditundmise ja kõrwetustega awaldawad. Nagu „*Med. Century*“ teatab, awaldanud keegi madudetalksutaja, et tema salarohi, millega ta latstaja mao hammustamise kahjutaks teinud, teeleht on. Tema tege- wusewiis, mida ta iseenele juures tarwitas, seisis selles, et ta teelehe mahla jäi ja hammustatud koha peale puruks pigista- tud lehtedest tehtud pehmendawa sideme pani. — Teelehe mõju närwilise kõrwahaiguse wastu (kus juures walu kord ühes, kord teises kõrwes tundub), kõigis hammastes olewa hambawalu ja õõ- sise woodiniisutamise (*Enurese*) wastu olgu unustamata. — Taim, mida igalpool teede peal leidub, on oma kaswamisekohajärele ka nime saanud.

Tokkroosi-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 pu- hastawa wahendina tarwitatakse; sedasama theed tarwitatakse ka alalise kusepakituse, kiwihaiguse ja kõhutõwe wastu. — Kuristamiseks tarwitatakse kurgupõletiku, kaelahaiguste ja kurgurahude pundumise puhul theed, mille walmistami- seks ühelugusel hulgal tokkroosi- ja leedripuu-õisi ning linnuleh- tesid wõetakse. — Peale selle on tokkroosi-juur üks nende peh- mendawate rohtude hulgast, mis põletikutaoliste pai-

setuste puhul ümberpandavate loojade sidemete sisse õmmeldakse või ära keedetakse ja wanni sisse, 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 toodakse; tal on ilmapaistwad omadused paelusli wäljaajamiseks. Sellel otstarbel walmistatakse lõnajala-juurest ekstrakti, mida 10—15 gr. suuruste osadena sisse wõetakse. Selle rohu tugewaste erutawa ja ägeda mõju pärast tarwitatakse teda siiski ainult arsti korraldamise järele ja piiratakse isearstimist hädahoia rohtude tarwitamisega. Nimelt ei tohi aga naisterahwad raskejalgluse ja kuupuhastuse ajal seda nõrgestawat rohtu omapead tarwitada. See hoiatus makstab ka selle kohta, kui lõnajalaga rohitemist mitu korda korratakse. Kui paelusl wälja ei tule, wõtawad mõned rohtu uueste ja kangemal hulgal sisse, arwates, et „palju aitab palju“; siis aga tuleb sagedaste ilmsile, et rohi tubliste kahju on teinud ja — — paelusli olemaski ei ole! Sellepärast kaheldes ettevaatust!

Üheksamehe-wägi, tülgas, üheksawäginne, usfiüheksa. (*Königscherze. Verbascum Thapsus.**) Õied lisaldawad eeterliist õli, raswa, kollast wärwainet, gummi ja limasuhkrut. — Üheksamehe-wäge tarwitatakse mäletamata aegadest laadik koduse rohuna kaela- ja rinnahaiguste wastu, kuid ka juba wanaaegsed arstid tarwitasiwad teda isearanis kuiwa, kareda ja õõnsa häälega kõha wastu mitmelugulel wiisil. Nii on ta koduse ja ametlise arstirohuna juba wanaast ajast laadik oma osa etendanud; tal on oma ajalugu.

Jirimaal tarwitatakse teda tiiflikuse wastu: tema keeldist antakse haigetele kõha pehmendamiseks, rögaheite walgistamiseks ja keha raskuse suurendamiseks. Mõne aasta eest juhtis Dr. Quinlon Dublinis selle peale tähelepanemist, et üheksamehe-wägi (ka see, mis metslikult kaswab) rinnaelundite peale erutust- ja waluwähendades mõjub. Ta ütleb, et see taim jirimaal tiiflikuse 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 elime-
sed, kui neid piima lees keedetakse, tiifikusehaigete kõha ker-
gendawad ja ka nende kurnawat palandust wägistawad. Hai-
guse elimesel järgul on rohi tema äranägemise järele niimõrd
mõjunud, et haigete keharaskus kaswas, kuna wiimasel jär-
gul mingisugust isäralist mõju ei olnud märgata. — Kunin-
ganna Elisabethi ajal tarwitati lehtesid langetõwe arstimiseks ja
õite läbiaetud wett peeti jooksja wastaleks rohuks. Kahtle-
mata on temal ilajooksmise wastane jõud olemas. Gerard üt-
leb, et üheksamehe-wäe lehtede sisse pakitud wiigimarjad mä-
danema ei lähe ja et tema õli imestamisewääriline rohi on.
Rooma naisterahwad wärwiliwad tülgafelehe-keedisega oma
juuksed kollaseks ja üheksamehe-wäest walmistatud juukseõli
tarwitatakse Saklemaal praegugi kaunis rohkest. Uus-Inglis-
maal suitsetatakse mõnes kohas kuiwatatud tülgafelehtesid pii-
bus, et rinnakitsikuse ja tiifikusehaigusega ühes käimat lähi-
keft kõha arstida.

Üheksamehe-wäe õli. (*Oleum florum Verbasci*) on Sakla-
maal rahwaliku arstirohuna külmawigastuse wastu
tarwitusel; uuemal ajal on teda ka kusetilkumise (Enu-
rese) wastu ja kõrwa sisse tilgutamiseks kõrwakurtuse wastu
tarwitatud. Wälispidi peale määratult kergendab ta rinnahai-
gust ja kaotab n ä o w a l u, mis külmetamiselt on tulnud. Seda
õli walmistatakse sel wiisil, et taimed oliwiõli sisse kastetakse
ja kolm nädalat päikesewalguses lastakse seista. — Dr. O. S.
L a w s Los Angelest (Kalifornias) teatab „The California Medi-
cal Journal'is“ (1896) oma kassete kohta, mis ta üheksamehe-
wäe õliga kusetilkumise ja nõrga kuulmise puhul toime on pan-
nud, järgmist: Kaks koolilast pidiwad wähele kuulmise pärast
koolist lahkuma, aga kui kolm nädalat üheksamehe-wäe õli tarwita-
tud oli (2—3 tilka tilgutati 2 korda päewas kummagisse kõrwa),
kadus haigus ära. Edasi on ta tähele pannud, et see õli mõ-
nel juhtumisel ka wanade inimeste kehwa kuulmise wastu abi
toob. Kusetilkumise wastu olewat ta niisamuti wäga
hea rohi. Ta peaks kõigi selle haiguse wastu tarwitata-
wate rohtude eesotlas seisma, sest et tema täieliku mõjuwuse
sisse kindlasti wõib uskuda. Ühel Dr. L a w s i poolt tähele pan-

dud juhtumisel oli 16-aastane pois juba lapsepõlvest saadik kusetilkumisele koormatud. Kui ta aga päewas 15 tilka üheksamehe-wäde oli sisse wõttis, sai ta täieste terweks. — Üheksamehe-wäest walmistatawat piirituletinkтури (mida mõned tilgad korraga sisse wõetakse) tarwitawad praegusel ajal mõned arstid kareda kurgupära- ja kõrikõha ning hääle-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 desimalililit üheksamehe-wäde preparati.

Ülekäija-rohi, rebase- ehk rabanduferohi, palderjaan. (*Baldrian. Valeriana officinalis.*) Tarwitataw on selle rohu juur, mille mõjuwus järgmiste olluste peal põhjeneb: 1) omapäraline ekstraktiw-aine (palderjaaniaine); 2) kollaseks wärwim 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 wärsketest juurtest wäljapressitud mahla niisama palju piiritusega segatakse, wõi et mahl offekohe piirituse abil wälja leotatakse.

Palderjaan on tugewaste erutawalt, peasjalikult ergukawa peale krampisid 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 siiski ei wõi ta mõju peale alati tõeste kindel olla. Palderjaanithee ($\frac{1}{4}$ —1 supilulika-täis palderjaanimedelikku tasfitaie keewa wee peale) olewat mitugi korda langetöwe wastu aitanud. Närwilise peawalu ajal joodagu hommikul ja õhtul üks tasfitaie palderjaanitheed. — Une puuduse 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 tasfitaie. — Kõigi nähtuste puhul, mis erguhaigust awaldawad, on palderjaani kõige parem õhtu eel sisse wõtta. — Palderjaanimedelik on weel kafuliku mõjuga rohi lüdamenõrkuse wastu, mis raskete

palawikuhaiguste, nagu täufuse, 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 kaside peale suurt mõju avaldab. Need loomad armastavad selle rohu lõhna ja sellepärast tarvitatakse palderjaani selleks, et kaslid petta ja neid kinni püüda. Kui kasidel ülekäija-rohu lees püherdamiseks võimalust on, siis tarvitavad nad seda kohe, kus juures nad suurt kisa teevad.

Ülekäija-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 misluguled 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 ülekäija-rohi nime all tunneme meie suure metsliku taimesoo juuri. Täiskasvanud palderjaan on väga meeldima lõhnaga; teatatakse, et selle taime kasvamiseks rohkestes päikesel ja õhku vaja on, et ta warjus ja niiskuses kiduma jääwat ja mõnikord koguni ära häwinewat. Sellepärast on need palderjaanitaimed, mis kuiwadel kängastel ja päikeselt kõrwetatud nõmmedel kaswanud, kõige suurema jõuga ja ainult neid võib arstimises tarvitada. Kuiwal nõmmel kaswanud palderjaani tublidus on niivõrd suur, et teiste tarvitamiseks wadadust ei ole; pealegi on neid ka nii palju leida kui tarwis. Eht, aasadel kasvaw palderjaan, nn. „aasapalderjaan“ (*Valeriana pratensis*), kasvab umbes $2\frac{1}{2}$ jalga kõrgeks; ta juurtel on läbitungiw wärtili-, wähe wastik lõhn. Weepalderjaan (*Valeriana aquatica*) kasvab 4

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

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

Lõhna järele võib kahe iseluguse palderjaani juurtele wahet teha, kui nad üksteisega 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 seismise 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 walmimised pole. Kui aga warreajamine juba on sündinud, siis on nende jõud nõrkenud. Sellepärast ei tohi juuri artiliseks otstarbeks iialgi sel ajal korjata, kui taim õitseb või õitsemiseajale lähenemas on. Juurte korjamine võib ainult sel ajal sündida, kui taimel ainult juurelehed (tinulehed) olemas on; kõige parem aeg on selleks aga siis, kui elimene warreotlakene nähtawale tuleb.

Korjamiseks on õige aeg maikuu keskpaigal ja kõige paremad juured on need, mis seemnest on kaswanud. Seemnest tõusnud juured on sügisel ja talwel oma elimele kaswamisest järele läbi elanud, kewadine loojus ja niiskus on neile täielise suuruse andnud ja elimene 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 ergu haiguste arstirohi. Ta on kõige parem kõigist rohudest, mida wõlitawa, mõtlemise tagajärjel tekkinud peawalu wastu üleüldse tarwitatakse. Ainult tema wõib langesõwa wastu abi tuua. Laialdaselt 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 seespidiiselt puhastawatest abinõudest (Emmenagogum) kõige parem on. Ma palun kõiki, kellel selleks enam wõimalust on, et nad selles sihis edasi katseid teeksiwad. — Osakene wärsket, kanget juurt sünnitab paljandult, aga see on niisugune omadus, mida kõige wähem osiitakse.

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. satureeritud tinktur kõige parem. Juured on kõige täielikumana jõuga, kui nad wärskelt kuivatatud ja nagu ülemaal 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 ülemaal tähendatud tinkturi tarwitatakse. Hea piiritulega wõib 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 piiritust 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 osa.

Tuletan siin kohal weel ühte uut Alekäija-rohuft walmistatud arstirohtu meelde, kuigi ma tema mõju tegelikult weel küllalt tundma ei ole õppinud; see on *hapu palderjaanifinktuur*. Ma walmistasin seda nii, et älemal kirjeldatud tinkturile ühe naela peale 2 untsi lõngaõli (witrioli) juurde lisasin. Ma leidfin, et see wedelik mõnel juhtumisel wäga hea on. Hapu teeb palderjaani maitse poolest paremaks, ühtlasi annab see wedelik maole uut jõudu, äratab sõõgiisu ja aitab peawalu vastu, mille all erguhaiged inimesed peale sõõmist 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 rohkestest mõistust oli, ja et nad taimeriigi terwisetoowaid jõudusid wäga hästi tundsiwad ja hinnata oskasiwad. Sellepärast leidku seegi, mõõdaläinud aastasadadest 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 würtz, 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, ki-
bedat wäljaleotatawat (ekstraktiw) ainet ja rauaroheliift parkollust.

Temaft walmistatud „maijook“ puhastab hästi werd, kofutab erkulid ja parandab sömeratõbe. Warjulillest saab ka peenikele lõhnaga theed.

Wiinaruut. (*Gartenraute*. *Ruta graveolens*.) Kaswab Lõuna-Europas ja Afrikas meffikus olekus; ta wõib madala põdsiana ka meie maal meffades kaswada. Wiinaruudu lehed seisawad ümargustelt, sinakas-rohelistelt lapikestelt koos. Oklade lõpuotlas 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 warske on, teraw, kibe ja mitte juft meeldiw lõhn. Kuiwas lähewad mõlemad omadused suuremalt osalt kaduma. Sellest taimest saab õige wähefed hulgad eeterlist õli. Niipalju wiinaruudu taimeteadlise olu kohta.

Keemialised asained, mis taimete terwekstegeta jõu annawad, on Mähli uurimise järele järgmised: wõljaauraw kollakas-roheline õli, mis wähe kibeda maitsega ja wähem wastiku lõhnaga on, kui warske rohi, munawalge roheline wahawaik, ekstraktiw-aine, waba õunahape, narmad ja omapäraline tärklis. Bornträger leidis sealt weel ühe happe, mille ta rutinihappeks nimetas. Tähtsamad terweksetegewad ained on nende hulgast eeterline õli, kibe ekstraktiw-aine ja rutinihape.

Wiinaruutu hindaswad juba wanaaegsed inimesed suurewäärtusliseks ja ka Hypokrates nimetab tema nime. Plinius ütleb, et Pythagoras teda filmadele kahjulikuks pidanud, sellega aga eclinud, sest et kiwiwoolijad ja maalrid wiinaruutu leiwaga wõi kresfiga sõõnud, et oma filmasi kofutada.

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

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

wiinaruudu kohta raamatu, milles ta muu seas ütleb: „Et osalt ajaloolised teadmised, osalt paljud äranägemised kõike minu tähelepanekut wiinaruudu peale juhtisid, tarwitasin ma teda sagedaste paljudel juhtumistel. Asjakohane on siin ainult ütelda, et ma teda osalt nõrgaksjäämise algusel kaitsesin abinõuna, osalt algama tiilikuse puhul lasen tarvitada ja teda tungimist loovitan. Ma lasen teda nimelt wärskelt, haljalt täkkideks lõigatult hommikuti wõileiwaga sisse wõtta. Päew-päewalt, ja aast-aastalt suuremal hulgal tarvitamiseks ei loowita ma teda mitte. Ta on kange ja nõrgestab liiate magu. Sellepärast ei tohi ma kindlaste ütelda, kui palju teda sisse peab wõtma. Hakatagu wähelega peale, pandagu tähele, kas magu teda wälja kannatab, ja jäädagu üleüldse paraja tarvitamise juurde. Sel wiisil määrgatakse tema arstiwaat mõju. Ka see, kes päris terve on, wõib mõnikord wärsket wiinaruutu wõileiwa peal sisse wõtta. Et keha iga asjaga kergesti ära wõib harjutada, siis peetagu mõni aeg wahet, hakatagu uueste peale, lõädagu wiinaruutu otsekohe wõi preslitagu temast mahla wälja. Meie eluwanemad, arstid ja mitte-arstid, tarwitasid wiinaruutu palju enam kui meie. Käsitagu seda ainult weel meieaegsete, wäheste wanakeste käest. Nemad tarwitasid palju asju, millede üle meie hirmutame, ja said wanaks. Nende rohtude hulgast, milledest meie uhkusega mööda läheme, on näit. ka wiinaruut. Ülekohtuvalt põlgame meie teda; heameelega tahaksin ma temale suuremat tähelepanemist ja sagedamat tarvitamist osaks lasta saada.“

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

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

dust tehtawat wett, õli ja kõigepealt wiinaruudu-
äädikat.

Cruiken, Mat. med. ja Consbuch'i haiguste tasku-
õnaraamatus öeldakse: „Wiinaruut on üks kangematelt, ker-
gendawatelt, ummistulewastastelt rohtudest, mis limajooklu,
were ringkäigu pikalsuse, ergutõwe ja filmahaiguste
wastu mõjub. Ühtlasi on ta ka iseäranis hullu koera kihwtile
mõjuw wastasrohi.“

Austria „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 õitsemise eel
korjatud wiinaruutudest walmistatud wett kui krampide was-
tast, higistamapanewat abinõu. Wiinaruutudest walmistatud
õli (mida 3—4 tilka suhkruga sisse wõetagu) tungib läbi, eru-
tab, kaotab puhutusi; wälispidi tarwitatakse teda nõrgesta-
tud, halwatud 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 werewaeluse ja iseäranis sagedaste
köhuusside wastu. (Ägeda iseloomuga naised tohiwad seda
rohtu aga ainult ettewaatlikult tarwitada, sest suurel hulgal sis-
sewõetult mõjub ta wäga ägedalt emaka peale ja wõib selles
põletikku tekitada, ning raskejalgsuse ajal isegi enneaegele
sünnitamisele põhjust anda. Michaelis.)

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

Ka homöopaatilise arstimisewiisi juures tarwitatakse seda
rohiisulewõimulist taimekest, kuigi ka weel mitte kõiki selle
taime mõjuwaid omadusi tegelikult tarwitusele ei ole wõetud.
Homöopaatiliste põhjusemõtete järele tarwitatult ilmuvad wiina-
ruudu iseloomulise arstiwa mõju tagajärjed peaaesja-
likult järgmiste haigusemärkide puhul: wäsimusetundmus terwes

kehas; jalgade ja käerandme-liikmete rheumatiline halwatus; walu liikmetes liigutamise juures peale kukkumist, tõukamist ja pigistamist; roolisarnased põletikud, külmatundmus; silemine ja wälimine kuumus näos ja peas ühes palawikutao-lise rahutusega; filmawalu ja segane nägemine, mille põhjuseks ülearune filmapingutamise palju lugemise ja filmasid waewawa käsitöö juures on; alumiste silmalaugude kramp; weejooksmine filmist krambi lõppemise juures; kiskum walu jalgades; põle-taw walu mao ning maksa tees; raske wäljakäimine; pärasoo-lika wäljalangemine; kusepakitsus ja raske wee-kinnipidamine; suurenenud sugutung; põlised leemnewoolused; emakoja-were-woolused; enneaegne sünnitamine; nina werejooksmine; rinna-haigus ja rufum täius rinnas ühes hingamise takistamisega; walu käeliigetes, puulaliikmetes ja pealuus, nagu peale tõu-kamist või kukkumist.

Sellest on näha, et homöopatialine peamõju filmade-nõrkuse, mitmesuguste rheumatiliste haiguste, üklikute kehaosade halwamise, 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 veel ühe haigusnähtuse peale iseäranis tähelepa-nemist. See on kange ja sagedane kusepakitsus ja kuse-pidamise wõimatus, kuigi põies wähe wedelikku on. See arstide keeles Incontinentia urinae nime all tuntud haiglane nähtus ilmub nimelt halwaste lõppenud põie-ilanahapõletiku (ühes tripperiga või ka muidu) tagajärjena. Sellepärast on wiinaruut ka selle alguslise haiguse halbade ja tälitawate ta-gajärgede wastasena tähelepanemise-wäär.

Füsioloogilised läbikatumised on palju tõeks tunnistanud, mida endise aja arstid ainult äranägemise- ja proowimise-teel üles leidsiwad. Meie näeme teega, kudas selles lihtsas taime-kehes, millest tuhanded tähelepanematalt mööda lähewad, lõp-mata, hulk kafulikkusid 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. (*Œ w e n z a h n*. *Leontodon taraxacum*.) Seda kollast rohtu sööwad lehmad heameelega ja ta suurendab piimaandi. Saklemaal tarwitatakse seda lille sa- gedaste elimese keedutaimena. Et kibedat maitset ära kaotada, selleks keedetakse teda esmalt loolale 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 rohitemiseks õige ohtraste, rohitemine peab aga 3—4 nädalit kestma. Arstirohuna tarwitatakse ainult kewadist wõilille (*Leontodon taraxacum*), kuna tema sugulaseft, sü- giseft wõililleft, veel lugu ei peeta.

Wanad arstid ja rahwa terwisetargad tarwitaswad teda kui mõrurad, lahutawat rohtu kõhuelundite nõrkuse ja ummis- tuse wastu. Tegelikult ongi ta seda wäärt, et teda nende hai- guste kui ka sellelarnaste rikete wastu, mis maklas, wereoon- tes, põrnas, maos, kõhus ja neerudes ette tulewad, nagu ka pärasoolika 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 usaldust.

Dr. Hübner leidis, et wõilillega arstimine maksa- ja haiguste puhul wäga loowitaw on. Häärani kohane on ta järgmiste haiguste wastu: maksa- ja põrnatõbi, maksa- ja põrnatõbi, kollatõbi, sapiwooluse takistused, pärasoolika- 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 kuruwameelne, mis nendest haigustest tekiwad, kaowad wõilille tarwitamisel ära. Kroonikalise mao- ja kõhu- ilanaha põ- letiku ning seedimise nõrkuse wastu, kusjuures röga jookseb, suus kibe maitse on, keel walgeks wõi kollaseks läheb, ja kõhu- kinnooleku wastu on wõilill hea rohi.

Raskete neeruhaiguste vastu olewat wõilillel wõga suur mõju. Dr. Kirich loowitas omal ajal Morbus Brightii vastu külma wõilille-theed juua. Hahnemann loowitas 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 kõhtufungimine ja parafoolika werejooksmine) wõiwad tekkida, siis peab sellega teatawal määdul ettevaatlik olema. Sellepärast tarwitatagu teda esmalt wähefel määdul ja peetagu igapidi parajult. Wahel tuleb siin ka üleaurust erutust tähele panna, mida teatawad arstirohud ja isegi toiduained mõne inimese peale awaldawad. — Wiimaks tarwitatakse wõilille-keedist parafoolika-paisetuse vastu klistiriks (1—2 korda päewas) heade tagajärgedega.



C i s a.

Siin avaldame veel juhatuse järgmiste mõneluguste ter-
viseheede kokkuleadmise ja tarvitamise kohta.

Higistsemiseheede.

1. Võetagu kadakamarju 30 grammi ja peterlili seemneid
ning luuderohu juurt kumbagi 15 grammi.

2. Võetagu lodjapuu ja pärna õisi segamine (juhtumise kor-
ral ka lillemeega segatult). Michaelis peab seda theed kõige
lihtsamaks ja paremaks.

Kõhu-lahtistegemise thee.

Võetagu paakspuu koort, laukapuu lehti ja seenislehti ühe-
võrra (linna juurde võimalikul korral ka noaotla-täis aloet ja
maigu paremaks tegemiseks katki lõigatud magusapuu juurt).

Seda theed ei tohi aga need inimesed mitte juua, kellel
neeru- või põiehaigused on, sest et selle all need hellad keha-
osad kannataksivad. Ka on mitmed naisterahvad endile liig
tugeva seenislehtede keedisega ägeda põiekatarri külge saanud,
mida teatavaste kibe valu ja väga tüütav tundmus saadavad.

Kõhupistete thee.

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

Kõhutuuult lahutaw thee: Kõõmlisi ja anisi kum-
bagi 3 osa, kammelit kaks osa, koirohtu, piparmündi ja palder-
jaani juurt igaühte 1 osa.

Kõhuthee.

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

Põiekatarri-thee.

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

Rinnathee.

1. Wõetagu tokkroosi juurt, magusapuu juurt, linilille juurt, ühekamehe-wõe õli, paisulehti ja puuanili. 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, igaühte 30 grammi ja anili 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 igaühte ühepalju. Segust pandagu üks lufikatäis 1 toobi keewa wee peale, lastagu theed 10 minutit liguneda ja joodagu seda enne magamaminekut külmalt üks klaasitäis. Ka võib seda theed niiwiisi walmistada, et segu üks theelufika-täis wõetaksle, 1 tassi keewa wee sees ära leotataksle ning siis õhtul enne magamaminekut külmalt joodaksle. See thee pidada wäga rahustawalt nende inimeste peale mõjuma, kes närwilist unepuudust kannatawad.



Tähtis raamat koolidele.

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

Fiifika algusõpetus.

Kokkuseatud

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

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

(Hinna võib ka markidega ära saada.)

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

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 kõrwal on ka ta wälimuse peale kõige suuremat rõhku pandud, sest väljaandja on kõik teinud, et fiifika-õperaamatu wälimus ta sisemise wäärtusega 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.

Kokkuſeatud

Bublikow-Goldenbergi ja Malinini fiiſika-õperaamatute järele.

===== Piltidega. =====

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

(Hinna võib ka markidega ära saata.)

„Tallinna Teataja“ ütleb arvustuses „Fiiſika-algus-
õpetuse“ kohta, et see „korralikult kokku
seatud, pildid selged, trükk selge ja
keellaitmata on... Rahwa-raamatu-
kogudele ja iseõppijatele võib teda
julgeste soovitada.“ Ühtlasi avaldab leht
lootust, et see raamat ka emakeelsetes koolides tar-
vitusele võetakse.

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

Kirjaliste tellimiste aadress:

„Kunsti ja Teaduse“ kirjastus,

Tallinn, Brookusmägi, Selsbergi ja Tetermanni trükikoja kontor.

www.books2ebooks.eu