

A-11815

Duplum

**Saimed terwise
teenistuses.**



Wies trüff.

10~

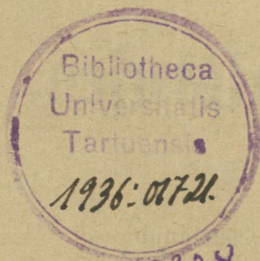
Lained terwise teenistuses.

Roostanud
S. Pilt.

8

4030.

Wies trüff.



9328

J. & A. Paalmann'i trükk. Tallinn, W. Narva 12. 1936. a.

A 11815

Wäljaandja : S. P. A. U. Eesti Liit.

Gesfõna.

Inimese kallim wara on terwis, kuid kahjuks alles see, kes terwise juba kaotanud, mõistab seda õieti hinnata. Kõikjal kuulduw kaebeid haiguste ja kannatuuste üle. Häda sunnil joostakse ühest apteegist teise ja ostetakse kõiksugu mürgiseid pulbreid, tilku ja pillisid, mida ilma pikema mõtlemata neelatakse alla. Kuid abi on kas ajutine, wõi häda weelgi suureneb.

Pöördakse abisaamiseks „imearstide“ ja „soolapuhujate“ poole, kes on kuuljad „omatehtud rohtudega“ arstimise poolest. Niiisuguste kahtlaste arstimite ja arstimiswiiside tagajärjel haige tihti haigestub weel raskemal kujul ja satub mõnikord niiisugusse seisukorda, et isegi arst ei suuda teda enam parandada.

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

Kuid wähesed mõistawad neid arstimiswahendeid hinnata ja kasutada. Harilikult inimesed tallawad mõtetult neil taimedel, ei mõista nende kasulikkust ega otsustarwet, milleks nad loodud. Isegi arstiteadus on aegajalt sulgenud oma silmad looduslikele arstimiswahendele, tarwitades pääasjalikult mürgiseid mineraale.

Meie ajal on aga märgata hoogsat liikumist loodusliku eluwiisi ja arstimiswahendite poole ja seda wõime kõigest südamest terwitada. Selleks on ka tõesti wiimane aeg. Meie tööstuslikul ajajärgul kipub loodus peaaegu

täiesti unustusse jääma. Meie linlased tunnewad wähe humi looduse vastu. Täites elukohustusi nad tegelewad päew läbi kas tolmuseis töökodades wõi tänawail ja mõnulewad wabal ajal lokaalide tubakasuitsus.

Ra maaelanikud on raskete aegade surwe all muutunud hoolimatuts ja ükskõikseks looduse vastu. Rõik, millega ei saa teha äri, on kaotanud inimese meelest wäärtuse. Kuid kui kahetsemiswäärne on see, kes ei mõista nautida looduse ilu ega kasutada temas peituwaid warandusi ja imejõude. Looduseraamatu lugemine täidab inimese südame ülemate tunnetega, õilistab tema iseloomu ja äratab tema tänuilikkust ja usaldust selle wastu, kes on ehitanud looduse nii imekaunilt.

Loodusel on praktiline wäärtus. Tuhandete taimeliikide seas, mis maapinda katavad, on mõned sajad taimed, mis sisaldawad meditsiinilisi aineid inimeste haiguste rawimiseks. Arwestades sellega on kõigil tähtis tutvuneda arstirohuliste taimedega. Mitmed autoriteedid on seda ala uurinud ja hindawad imewäge taimedes wäga. Apteekides on müüa arstirohtusid, mis on walmistatud taimedest.

Räesolew raamat tahab tutvustada mõningaid kodumaal kasvawaid arstirohutaimi. Neid on saada ka apteekidest, kuid siiski on soowitam korjata neid ise, sest see tuleb odawam, ja mis pääasi — nad on igal ajal käepärast.

Arstirohutaimede korjamisest.

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

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

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

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

Arstirohutaimede tarvitamisest.

Arstirohutaimi tarvitatakse arstimiseks mitmel viisil — teena, keedijena, pulbrina, mahlana, tinktuurina, õlina, salwina, mähistena ja wannidena.

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

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

Pulbri valmistamisel hõõrutakse hästi kuiwatatud taimeosad pulbriks ja hoitakse õhutundlalt klaaspurgis. Võetakse sisse mõni nootsatäis korraga peensuhkru või meega.

Mahla võib valmistada taime värskelst lehtedest, õitest, marjadest ja juurtest, mis peeneiks tükkideks lõigata, lõmaks hõõruda ja läbi linase riide pigistada. Võetakse sisse wastawalt mõjurusele weega lahjendatult või lahjendamattult; välispidiest tarvitatakse määrimiseks.

Tinktuuri valmistatakse: 1 lusikatäie puruks hõõrutud taimeede pääle võetakse 5—10 lusikatäit wiina ja lastakse nädalapäewad seista, wahepääl lofsutakse, ja siis filtreeritakse (võib läbi walge kuuwatuspaberi). Tarwitatakse tilkadena sissewõtmiseks ja välispidi määrimiseks.

Õli valmistamiseks on tarwis wastawad destilleerimisaparaadid, seega kodune valmistamine raskestatud,

wälja arwatud mõni üksik taim. Seepärast wõiks osta apteegist.

Salwi valmistamisel taimeõli segatakse wärskke soolata wõiga.

Mähiseiks tarwitatakse mitu korda kookupandud puh-
taid linaseid lappe, mis tee wõi keedise sees niiskeks teh-
tuna wõi pudrutaolise massiga haige koha pääle pannakse.

Wannideks lisatakse pesumee hulka teed wõi keedist.

Taimede arstirohuline wäärtus.

Arnika (*Arnica montana* L.).

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

Arstirohuts tarwitatakse arnika juuri ja õisi, mil-
lest walmistatakse tinktuuri ja teed.



Arnika.

Tinktuuri walm sta-
misel pannakse pulbriks
hõõrutud juured ja õied
piiritusse wõi wiinasse,
1 lusikatäis arnikat 10 lu-
sikatäie piirituse kohta, ja
mõne päewase seisamise jä-
rele kurnatakse läbi, kal-
latakse pudelisse, mis su-
letakse korgiga.

Tinktuuri lahuga mä-
hised ja tinktuuriga sis-
sehõõrumine parandawad
haawu ja mädapaiseid,
muljutud ja nikastatud
kehaoosi, halwatust ja jooks-
jat. Häälekähisemise pu-
hul tuleb tinktuuri lahuga
kuristada. Seda soowi-
tatakse ka pää pejemi-
seks juuste väljalangemise
wastu.

Sisemiste haiguste, kõhuframpide, allkehawalude ja wenituse vastu aitab tinktuur, mida paar kümmed tilka forraga wee hulgas jisse võtta.

Arnikatee aitab kopsupõletiku paranemiseks, tervendab halvatust ja jooksjat ning kiirendab ja wirgutab neerude tegewust.

Siirtõrw (Capsella bursa pastoris Moench.).

Wäike heinamaal ja tee ääres kaswaw taim walgete õitega ja wäikeste südamekujuliste seemnekapslitega. Arstirohuks tarwitatakse kogu taime, mida uuel ja jügisel korjata.

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

Keedisega on soowitaw pesta lahtiseid haawu ja nahawigastusi ning pääle panna niisked lapid. Nina- weregjooksu puhul külmalst ninna tõmmata.

Heinputk (Angelica silvestris L.).

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

Arstirohuks tarwitatakse juurt, mida koguda kewadel.

Heinputke-tee ja -tinktuur on kohane kõigi haigus- te vastu, millede puhul närwikawa üldiselt erutatud ja kus põhjuselks pääle põletiku weel kõhurike. Seega tar- witatekse heinputke kõhu- ja seedimisnõrkuse ja sellega ühenduses olewate pistete, puhtuse, kõhulahtisuse vastu, ka rõgalise kopsukatarri, naistehaiguste, frampide, lihase- ja liigesejooksjaja vastu. Pesemine kange keedisega paran- dab nahahaigused ja kuristamine parandab kurguhaigused.

Islandi sammal (Cetraria islandica Ach.).

Õ d r a s a m m a l.

Haruline nahkjas sammalpõõsake, ülemises osas mitmekordselt haruline, kusjuures harud ehk hõlmad kas äärelt ülespoole kääritud või üleni rulli tõmbunud. Walguse poole pöördud hõlmade küljed on rohekashallid, kuna teised küljed rohekaswalged. Kuivades läheb pruuniks.

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

Keedise walmistamiseks võetakse 20 gr. kuivatatud sammalt 1 liitri wee pääle, keedetakse 5 minutit, lastakse paar tundi soojas kohas tõmbuda ja siis kurnatakse ära. Maitseks lisada suhkrut.

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



Islandi sammal.

Kadak (Juniperus communis L.).

Kadak on meie maal rohkearvuline põõsaspuu. Ta marjad on erilise arstirohulise tähtsusega. Korjata tuleb ainult walminud, mustjas-siniseid marju. Neid kuivatada on kerge, tuleb asetada mõneks ajaks tõmbavasse ruumi sõela või laua pääle.

Kadakamari on wanast ajast saati kuuluz rahwalik arstirohi kõhu, = põie, = neeru = ja maksahaiguste vastu.

Kadaka marju ja oksa tarwitatakse suitsetamiseks, kui tahetakse puhastada ruumi, kus nakkushaiguste põdejad wõi surnud sees olnud.

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

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

Rohkem marju söödagu wesitõwe, pöierikke, liigese- ja lihafereumatismi puhul.

Kadakamarjatee (3—5 tassit päewas) on väga hää kõigi nimetatud sisemiste haiguste vastu, ka werepuhastamiseks ja külmetuse puhul.

Wõib valmistada ja tarwitada kadakatinktuuri.

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

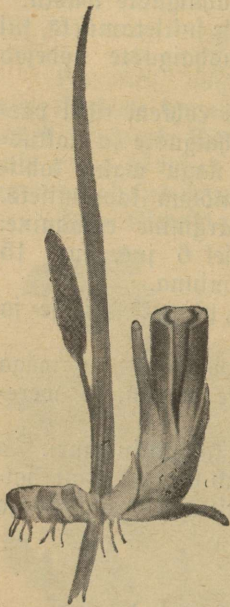
Kalmus (*Acorus calamus* L.).

Kalmus on wesitaim pikkade looklewate mõõga-kujuliste lehtedega, pisikeste kollakate seemnenuppudega poolikujulises õisikus, roomawa juurikaga, mis kõwa, seest lumivalge ja päält malkjaspunane, würtsi lõhnaga ja libeda maitsega. Kaswab mudase põhjaga wetes.

Arstirohuks tarwitatakse juurt, mis sisaldab eetrilist õli, waiwu ja happeid. Kasulikum on koguda warakewadel wõi hilisjäigisel; lõigatakse tükkideks ja kuivatatakse.

Kalmuse juurest valmistatakse teed, tinktuuri, õli, pulbrit ja wannid.

Kalmusejuureteed (29—30 gr. juuri 1 liitri wee pääle) juuakse tassitais hommikul enne söömist ja õhtul enne magamaheitmist. See on abinõu seedimiskorratuste,



Kalmus.

Arstirohuna tarvitatakse õisi ja marju. Nendest valmistatud tee on neeru- ja põiehaiguste arstimiseks, kaotab neeru- ja põiekiivid, on ka kõhukrampide vastu. Kosutab wanadus- ja haigusnõrkust.

Koirohi (*Artemisia absinthium* L.).

Pikavarreline taim hõbehallide mitmekordselt sulgjaoliste lehtedega ja õige pisikeste kollakas-hallide korvõisikus õitega, millel iseloomuline terav-kange lõhn. Teda saab teistest tema seltsi taimedest eraldada kange lõhna poolest. Kaswab kõrgel, kuival kohal, mäekülgedel, põllupeenrail ja kivihunnikute ümber.

soõgiiisupuuduse, kõhulahtisuse, kahtõwe, inglishaiguse, wesitõwe, neeruhaiguse, maksahaiguse, külmawäriinate, reumatismi vastu, kergendab kuupuhastust, mõjub rahustawalt südamefloppimisel. Kõhulahtisuse puhul tuleb teed mõõdukalt tarvitada, sest wastasel korral kalmus teebki just kõhulahti.

Wäga häa kõhurohi on tee kalmuse ja koirohu segust.

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

Ribuwits (*Rosa canina* L.).

Kaunis kõrge terawate oksatega ja ilusate roosõitega põõsas. Kaswab metsas, eriti raiestikus ja tee ääres.

Arstirohuna tarvitatakse taime õitsmaid latvu, milled tuleb korjata ja kohe kuivatada.

Koirohu-tee (10—15 gr. tassil vees päele, poole tassil haaval 3 korda päevas) ja tinktuuri (20—40 tilka korraga 3 korda päevas) on kõige paremaks kõhu- rohuks pikalise mao- ja seedimisnõrkuse puhul, parandab haigusi nagu puhutuse, kõhulahtisuse, isupuuduse, kõhu- ussid, woolmed, oksenduse, kahvatuse, kollatõve, vere- waesuse, jooksja, kaotab külmavärinad, hõlbustab kuupu- hastust. Paar korda päevas teega pesemine arstib hai- ged, rähmased silmad.

Koirohutee kange heinputketeega segatult mõjub hästi vähjatõve vastu.

Ülemäära päeva kohta tarvitades mõjub uimas- tamalt, peadpööritamalt.

Ruiterpuu (*Berberis vulgaris* L.).

Wäike põõsaspuu, oksad varustatud kolmikokastega ed munakujulised teravhambuliste äärtega, died kol- lafased ja rippuvalis salguks koondatud, marjad pifer- gu- sed punased, kasvab aias ilupõõjana.



Ruiterpuu.

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

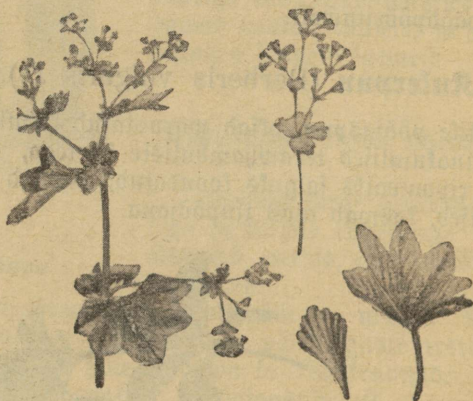
Kukerpuu-tee virgutab neerufid korralikule tegemisele, seega arstirohi neeruhaiguste vastu, ka maksahaiguse, kõhukinnisuse, krampide jne. vastu.

Kukerpuukoore-keedis on kuristamiseks, parandab hambaigemeid, kui nad on lahti ja valusad.

Krookleht (*Alchimilla vulgaris*).

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

Krooklehe tee waigistab pääwalu, kõrvaldab nohu, silmapõletiku ja hambawalu (suud loputada).



Krookleht.

Edasi see terwendab allkehapõletikud, palawiku, mädanemise, paised ja isegi songa. Sünnituspuhuse palawiku korral peab 8—10 päewa jooksul rohkesti jooma seda teed. Nii mõnelgi lapsel oleks ema ja lesel tema naine alles, kui nad oleksid tundnud seda jumala-andi. Muidugi wanemad haigused tarvitawad pikemaajalist ravi. Nii mõnigi songa-aperatsioon lastel ja noortel oleks wõinud jääda ära, kui oleks joodud õigeajaliselt ja küllalt püsivalt seda rohuwedelikku.

Edasi selle rohuwedeliku joomine kõrvaldab põletiku ja põle (Brand) sifemiste haavandite ja wigastuste puhul, kuid siis peab palju jooma, iga päew 1—2 liitrit. On ka hääks abinõuks kõhulahtisuse vastu.

Wäliselt pääleasetatuna krookleht parandab vähemad haawad ja lõikehaawad.

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

Kummel kasvab tee ja aia äärtel, hoonete ümbruses jne. Wars on tal haruline, lehed sülelised, õied kühkilised korvikus rohakas-kollased. Tal on meeldiw õunalõhn.

Õied tarwitatakse arstirohuks. Neid tuleb tagawaraks koguda ja kuivatada. Õied sisaldawad eetrilist õli ja wäikaineid, millega kummel mõjub weresoonete ja ergutawa pääle ergutawalt ja rahustawalt, waigistab krampisid, kehawalusid, parandab kehakorratusi ja paneb higistama.

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

Kummelitee on abinõu külmetushaiguste, seedimis- korratusete, krampide, kehawalude, naistehaiguste ja pähe werekogumise vastu.

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

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

Wannid on hääd haiglastele lastele, põdejaile ja pärast haigust.

Kõõmned (*Carum Carvi* L.).

Warre pikkus umbes pool meetrit, haruline, lehed kitsad, mitmekordselt sülelised, walgete õite kogusaril koosneb mitmest wäiksemast sarikast, seemned pikergused. Kaswab aasal, põllupeenrail jne.

Arstirohu omaduse omavad seemned. Walmid seemned pudenevad hõlpsasti warteft kuiwatamise järele.

Röömned mõjuwad hästi mao seedimistegewuse pääle, kaotawad söögiiisupuuduse ja puhutuse.

Röömneid tarwitatakse ka harilikuks teeks ja pannakse leiwa hulka, mida tuleb väga soowitada.

Lina (*Linum usitatis simum* L.).

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

Lina seemnetee (1 supilusikatäis seemneid 1 tassil wee pääle) mõjub linawabastawalt, erutust alandawalt, tarwitatakse kopsuhaiguste nagu kõha, katarri, tiisikuise ja kõhufinnisuse wastu.

Kõhufinnisuse puhul soowitatakse paar teelusikatäit tooreid lina seemneid närimatalt weega alla neelda pärast söömist, mis kergendab wäljaheidet.

Weel rohkem tarwitatakse teda wälispidi. Üldiselt on tuntud lina seemnemähised. Lina seemned keedetakse puruks hõõrumata wõi terwetena, pannakse puhta räti-kuga haige kõha, paistetuse, paise, põletishaawa pääle. See pehmendab ja kaotab walu.

Leesikas (*Arbutus uva ursi* L.).

Wäike põõsarohi, puiste wartega, roosaka õitega, punaste ja seest jahuste marjadega. Tal on sarnasust pohlaga, kuid wõib siiski kergesti eraldada tema pika maa peal lamawa warre poolest. Kaswab liiwase pinnaga männimetsjades.

Arstirohuks tarwitatakse leesika lehti, mida forjata suwel.

Leesikas on rohiks põie- ja neerukatarri, neerufiwindite, wesitõwe ja halwatusse wastu.

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

Maasapp (*Erythraea centaureum* Persoon).

Õ l d h u m a l.

Mõru rohttaim jalakõrguse neljatahulise warrega, ülemises osas haruline, roosade kroonikujulises kobaras õitega, kaunis pikerguste munakujuliste lehtedega. Leidub aasadel, põllul, kraawide, teede ja kiviõnnikute ääres. Arstirohuks tarvitatakse tema lehti ja õitsemaid latvu, mis tuleb õitsemise ajal korjata ja läbitõmbamas kohas kuivatada.

Maasapi-tee (20 gr. 1 liitri wee pääle, päewas 1 klaasitäis supilusikahaawal) on nõrga seedimise, maokatarri, kõhufinnisuse, maolimaastumise, isupuuduse, palawiku, neeru- ja maksahaiguse vastu, ja nahahaiguste arstimiseks peiseda haiget kehast.

Mailane (*Veronica officinalis* L.).



Mailane.

Madalakasvuline roomav lill kasvate warte ja lehtedega ning wäikeste finiste õitega; kasvab metsas põõsaste wahel.

Arstirohuks tarwitatakse õitewat taime.

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

Tinktuuriga mähised parandawad wärsked lahtised haawad.

Mailelluke (Convallaria majalis L.).

P i i b e l e h t.

Säälõhnaline kewadlill, millel kahe pikerguse juurlehe wahel lühike õrn wars, mille üht külge pidi ripub rida kellukesetaolisi walgeid õiekefi. Kaswab parajal niiskel ja huumusrikkal maapinnal lehtpuude ja põõsaste all.



Mailelluke.

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

Mailellukese õitest pulber nuusutamiseks on hää abinõu pääwalu ja ninast werojooksu wastu.

Õitest tee (1 gr. 1 liitri wee pääle) tassitais, wõi wäike nootjatäis pulbrit korraga sisse wõtta on südamekloppimise wastu.

Mailellukese-tinktuuri (3 korda päewas 10 tilka korraga) tarwitatakse südamehaiguse, pääwalu, pääpörituse, närwilisuse ja närwi-

walu vastu Tinktuuri valmistamiseks võetakse 1 kaaluosa õisi ja 4 kaaluosa wiina.

Maitsetaimede juurest keedis on arstirohi osale ajamiseks.

Runa maitsetaim on mürgine taim, siis oldagu tarvitamises ettevaatlik.

Mänd (*Pinus silvestris* L.).

Männimetsa õhk on kõigile rinnahaigetele väga teravilisk. Kes tiisikuse tulekut kardab, see käigu hoolsasti männimetsas ja hingaku tugewasti sisse läbi nina, suud finni hoides.

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

Üsna iseäraline mõju on wannidel. Võetakse 1—1½ kg. männikaswusid ja keedetakse 2—3 liitri wees sees tublisti läbi ja keedis kallatakse sooja pesuwee hulka. Alguses tuleb vähem kaswusid võtta ja neid igapäew juure lisada kuni haige sellega harjub. Haige ei tohi kauem kui pool tundi wannis olla. Keed wannid on väga hääd igalaadi närvihaiguste, lihase- ja liigesejooksja, soontefangestuse ja ischia ehk puusajooksja puhul. Pääle selle on nähtud nendest kasu krampide, unetuse, puhutuse ja wesiõwe vastu.

Maistepuna (*Hypericum perforatum* L.).

W i i n a l i l l .

Kõrge, harulise warrega, omaalsete lehtedega ja kollaste õitega rohhtaim, kuiwis paigus, teede ääres jne. Neid on olemas mitu felti. Arstirohulist taimet võib ära tunda „wersti“. Kui dielehti sõrmeküünete wahel hõõruda, tuleb neist „weri“ wälja; kõlbmata taim ei oma „werd“.

Maistepuna lehtedest ja õitest valmistatud tee



Raistepuna.

waks; korda seda kolm-neli korda kuni õli on tumepunane.

Raistepuna-õli välispidiselt sisse hõõruda parandab paistetuse, jooksja, tule ja kuuma weega põletamisel tekkinud rakud ja kaotab valu. Seespidiselt (6—10 tilka) parandab pist- ja lõikehaavad, kaotab kehawalud ja krambid.

Nurmenuff (*Primula officinalis* Jacq.).

R i k k a p ü k s, k a n a w a r w a s, k ä o k a n n u s.

Nurmenuff on warakewade lill, häälohnalised kollased died lühikese lehtedeta warre otsas, lehed maapinnale kimbukeseks koondunud. Kaswab aasadel.

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

Nurmenufutee (10 gr. 1 liitri wee pääle, 1 klaasitäis päewas) mõjub närwe rahustawalt; on kõha ja teiste

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

Üsna soovitaw on
naistepuna-õli. Walmis-
tatakse nõnda: Wõta paar
peotäit õisi, hõõru nad
„werijeks“, pane oliiw-
õli sisse ja ajeta küm-
neks päewaks päikese kätte
kuni õli muutub puna-
jeks; wõta uuesti wärs-
keid õisi, hõõru nad pu-
ruks ja pane jellejama
õli sisse kümneks päe-

rinnahaiguste, närvivalu ja pöörituse vastu, on ka hää lihase- ja liigesejooksja vastu.

Noored lehed on salatina.

Näär (*Pimpinella saxifraga* L.).

Buttataim pika varrega, valgete sarikas õitega, leherootsude küljes väikesed munakujulised saetud äärtega lehekeseid suletaviliselt asetatuna. Kaswab aruheinamail, kivide ja põõsaste juures, heinakuhjaasemeil jne.

Arstirohuliseks otstarbeks tarvitatakse juurikaid, mis õige kibeda maiguga.

Nääritee (10–20 gr. klaasi wee pääle, iga tunni järele supilusikatäis) on kõha vastu, puhastab rinnad rögaft, kaotab soolte- ja maolimaastumise, seedimisrikked, põie- ja neerukivid, vesitõve, hõlbustab kuupuhastust ja on soovitatav jooksja puhul.

Nääritinktuur on abinõu häälekähijemise vastu ja rohema weega lahjendatult kuristamiseks kurgupõletiku ja mandlite puhul.

Nääriteega mähised ja pesemine parandab lahtised haavad.

Nõges (*Utrica*).

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

Arstirohuks tarvitatakse lehti, seemneid ja juurikaid.

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

Nõgese seemneist keedis aitab kõhufinnisuse, vesitõve ja kusefinnisuse vastu.

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

Juuste väljalanguse ja pöördõma vastu mõjub nõgese-aädikawesi, mida iga päew sisse hõõruda. Selle

wee walmistamiseks wõetakse 50 gr. peeneks lõigatud juuri, $\frac{1}{4}$ liitrit wett ja $\frac{1}{8}$ liitrit äädikat ja lastakse soojalt tõmbuda.

Rõgasetinktuur kaotab mesilase pistete valu.

Palderjan (*Valeriana officinalis* L.).

Pika, sirge, õõnsa warrega, sulgjaoliste lehtedega, väikeste roosakate kilbikujuliseks pöörisõisituks koondatud õitega, kaswab raieistikel, aruheinamail, jõgede ja ojade kaldal. Suurikast, mis lühike, hargnewad pikemad kõrwaljuured.

Arstirohuna tarwitatakse juuri. Meid tuleb koguda pääasjalikult kewade- ja sügisepoole. Alalhoidmiseks tuleb juured kuivatada; hoida kinnises nõus ja kasvide eest warjatuna. Palderjani juuri on apteekides müüa.

Palderjan mõjub närwikawale rahustawalt ja karastawalt. Ta on häa närwilisuse, närwihaiguse ja krampide arstirohi.

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

Palderjan mõjub hästi närwilise haigusnähtuste nagu hingamistatistuse (astma), südamekloppimise, kõhukor-ratuse, isupuuduse, liigse higistamise, unepuuduse, kehawalude, krampide, närwiwalu, ärrituse, minestuse, langetõwe, reumatismi j. t. puhul.

Soowitawad on ka palderjani klistiirid ja wannid.

Paiſeleht (*Tussilago farfara* L.).

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



Paišeleht.

Arstirohuks tarwitatakse tema õisi ja lehti.

Paišelehe värsked lehed on hää abi paišele ja haudunud kehaosale, näit. warwastele; lehed tuleb pisut mahlast floppida ja haigele kohale pääle panna.

Paišelehetee (10 gr. tassil wee pääle), pulber paar nootsatäit päewas ja mahl mee või piimaga on rinna-rohuk, waigistab kõhakoostust ja kergendab röa wäljaheitmist, arstib kopsukatarri, häälekähijemist ja on hääks abinõuks tiifikushaigete õise higistamise wastu.

Paakspuu (*Rhamnus frangula* L.).

Ritsetoom.



Paakspuu.

Walgete õitega ja punaste mürgiste marjadega põõsaspuu.

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

Et kõhulahtisus kehasoojust alla võtab, siis võib põletiku ja palaviku puhul paakspuukoore-teeid tarvitada.

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

Piparmünt (*Mentha piperita* L.).

Umber poole meetri kõrgune taim kange aroomse lõhnaga, harulise varrega, pikerguste lehtedega, mis hallikate karvakestega kaetud, roosakad õied õisringidena, kusjuures õisringide wahed on õige lühikesed ja see-ga õisik omab pöö kuju.

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

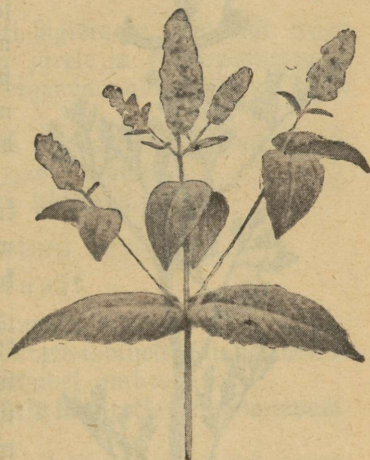
Piparmünt on juba muiste tuntud arstirohutaim kõhuforratuste wastu. Arstirohuks tarvitatakse lehti,

mida tuleb korjata enne õitsemist, sest siis on tema tarvitamisel juurim mõju. Kuivatada õhulises kohas, kuid mitte päikese käes.

Tassi tee jaoks võetakse supilusikatais kuivatatud lehti ja seda juuakse tassitäis hommikul ja teine õhtul. See mõjub närve ja kõhtu karastavalt, kaotab krambid, allkehavalud, närvilikud kõhuriffed. Pääwalu võib sagedasti tekkida maotegewuse häireist, ja säärasel korral teeb piparmünditee imet. Piparmündil on ka südantkõhutaw mõju.

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

Edasi leiab piparmünt tarvitamist kompressidena ja krampe waigistawate wannidena.



Piparmünt.

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

Punand (*Fumaria officinalis* L.).



Punand.

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

Arstirohuks tarwitatakse kogu taime värskelt ja kuivatatult, mis õitsemise ajal koguda.

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

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

Mahlast walmistatakse tinktuuri, mida weega lahjendatult mõõdukalt tarwitada.

Pärn (*Tilia grandifolia* Ehrh.).

Rõigile tuntud lahtpuu. Tema õites leidub suhkrut ja eetridli. Ta annab virgale mesilasele magusat mett. Kollakas pärnameesi on väga häa toiduks kui ka arstirohuks.

Pärnaõietee ajab hästi higistama, seepärast väga soovitatav juua külmetamise järele ja külmetushaiguste nagu nohu ja kõha puhul; kergendam abinõu ka vesitõve ja kahwatõve korral.

Pärnaõiewesi, välispidi pesemiseks tarvitatud, on häa näoplekkide ja silmahaiguste vastu.

Reedis õitest waigistab pääwalu.

Põldosi (*Equisetum arvense* L.).

Põldkuusk.

Põldosi on pika sirge sõlmilise varrega taim, sõlmekohtadelt kasvavad rattakodarate-taoliselt laialiminewad lehtedeta harud; kasvab põldudel umbrohuna.

Arstirohuliseks otstarbeks korjatakse taime maapäälses osas. Korjata juuli kuul.

Põldosjatee (10–15 gr. 1 liitri wee pääle) parandab neeruhaiguse, kaotab neerukiwindid ja kusemistakistuse, on häa südamehaigusele, maksahaigusele, vesitõvele ja jooksjale. Põldosi sisaldab räniollust, mis tugendab kopjukudesid, seepärast kasulik ka tiisikuse puhul. Ka wannid on kasulikud. See wann parandab mädanewad haawad ja külmetuswigastused.

Raudrohi (*Achillea millefolium* L.).

Werihein.

Raudrohi on umbes jalafõrgune, haruliste wartega, tumeroheliste kahelordselt sulgjaoliste lehtedega, walgete ühefõrguses kobaras õitega taim, mis kasvab kuiwis paigus nagu põllupeenrail, teede ja aedade ääres.

Raudrohi on wana tuntud rahwalik arstimiswahend. Ta sisaldab muu seas kibemaigulist ekstraktainet, mis temale annab omapärase arstimiswõime. Tal on

fosjutaw ja kofkutõmbaw omadus, seega on ta were- ja limawooluste ning organisminõrkuse wastane rohi. Sää-juures ta ei awalda mingit kahjulikku mõju.

On saadud wähem haaw, tuleb noppida raudrohu lehti wõi õisi ning siduda haawa pääle ja weri jääb seisma. Teda wõib panna ninna, kui nina jookseb werd. Hää on, kui teda siduda ka raiade, paisete ja põletishaawade pääle. Minult ettewaatust, et taimeosjad puhtad oleksid!

Wärskest kui ka kuiwatatud raudrohust tee mõjub pehmendawalt ja parandawalt kui on kõha, rinnahaigus ja rinnust tuleb röga ja werd, kui on tiifitus, kõhutorra-tus, puhutus, maksa-, neeru- ja põiewead, pisted ja krambid, soetõbi, külmetushaigus, werewaesus, kui on naistehai-gus nagu puudum, rohke wõi walus menstruatsioon, hüsteeria, walgewoolus, kui on närwlikud pääwalud, lihase- ja liigesejooksjä, kui lastel on leetrid ja sarlakid.

Raudrohusesti on hää pejemiswahend, et arstida lõhkenud käsi ja rawida näonahka.

Raudrohukeedisega niisutatud mähised on terwenda-wad haawale, paisete ja paistetusele.

Raudrohuwannid mõjuwad karastawalt ning fosu-tawalt ja on iseäranis kasulikud nõrkade närwidega hai-geile ja jooksjahaigeile jne.

Sibul (*Allium cepa* L.).

Sibul annab toidule hää maitse, aga ta on ka arsti-rohi. Ta omab kibeda lõhna ja maitse, mis tuleb te-mas leiduwast eetriolist. See ollus kujuk silmadest wee wälja ja paneb naha punetama. Ta ärritab kehakudesid, seetõttu mõnel juhtumil wäga kasulik.

Ta on nuusutusrohuks minestuse ja hüsteeriliste krampide puhul. Range ofsendamise wastu pannakse sibul kaenla alla, laste kusekinnisuse puhul kubemesse. Tuha sees küpsetatud sibulate hauded on hääd kaelapaisete ja katarriilise kaelahaiguse wastu. Paisete lahtimineku edenda-

misjeks pannakse haudena pääle toorelt puruks hõõrutud wõi pudruks keedetud sibulad. Külmarakkudest katkiseid käsi ja jalgu määratakse sibulataapega; walu annab järele ja rakud hakkawad paranema.

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

Sibulamahl suhkruga on kõha, hingeldamise ja hääletähijemise wastu.

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

Sookail (*Ledum palustre* L.).

S o o k a e r, j o o k i k a s.

Raunis kõrge wänge lõhnaga põõsastaim, lineaalsed nahkjed lehed, walged õied. Kaswab kõrgeis turbapõhjadega rabades ja soodes.

Tuntud rohi koide ja kirpude wastu.

Sookailudest wannid on hääd jooksjahaigetele.

Soolikarohi (*Tanacetum vulgare* L.).

R a i n w a r s.

Pika warrega, lehed nagu sõnajalal, pruunkollased õied korwõisikus, wänge lõhnaga; põllupeenrail, kraamikaldail jne.

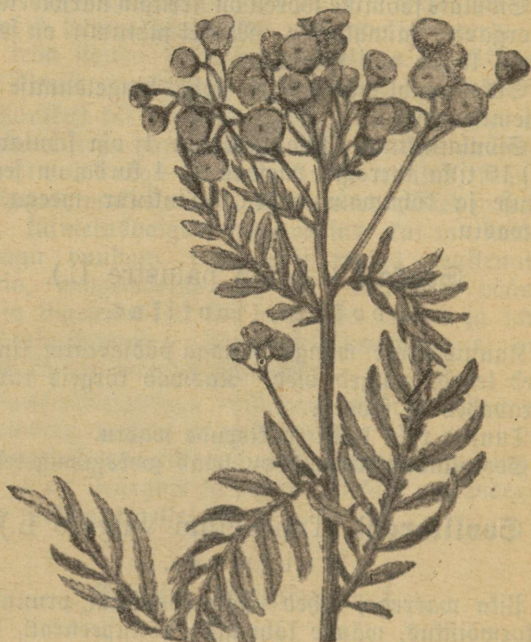
Arstirohuks tarwitatakse õitsemise ajal korjatud lehti ja õisi, ning seemneid.

Soolikarohi-tee — 10 gr. liitri wee pääle — mõjub hästi nõrga seedimise, framplike haiguste, kehawalude ja talistatud kuupuhastuse puhul, ja weel kõhuusfide wastu. Nende wäljaajamiseks keedetakse tee soolikarohust ja koirohust, mõlemaid ühepalju. Seda juuakse hommikul ja õhtul üks tund enne sööki tassitais, kusjuures ei tohi palju süüa.

Kõhuusfide wastu on hää ka õiepulber, mida lapse

wanadust arwesse wõttes 1—5 gr. wee wõi toiduga jisse anda.

Soolikarohutee ou neerude tegewust takistaw rohi, seepärast tuleb tarwitamisel mõõdukas olla.



Soolikarohi.

Sõnajalg (Filix.).

Misjagune on kõige parem woodi neile, kes kannatawad krampide, liigsewalu, reumaatilise hamba- ja pääwalu all? Kuivatatud sõnajala lehtedega täidetud aluskott. Sõnajalg kõrwaldab need hädad ja wõimaldab kannatajaille täielikuma rahu. Pääle selle põgenewad kirbud ja lutikad woodist eemale ega tule enam tagasi nii kaua, kui sõnajala lõhn on tunda.

Suur sõnajala juur, mis kaalub kuni 2 kilo, on kõige mõjuvam. Sellest tehtud jalavannid, mida 8—14 päevani tarvitatakse, arstivad kõige raskemad krambid ja liigesepõletikulised haigused. Ülenivannitus on veel mõjuvam ja parandab isegi päris wananenud haigusi.

Sõnajala juur, mis äädikas keedetud ja haigele kohale määratud, kõrvaldab kilpnäärme haiguse (kroop), reumaatilised kangeštused jne.

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

Sõnajala lehed, mis asetatud saabastesse, kõrvaldavad jalgade wäjinuse ja soovendavad jalgu. Järsku algavate reumaatiliste walude, liigesereumatismi, puusäärwalu (ischias) ja igasuguste liigesewalude korral too kohe wärsteid sõnajalalehti ja asetada need haigele kohale; walu esiteks suureneb ja pärast kaob täielikult.

Sala- ja säärekrampide puhul aitab juba üksainus leht, mis haige koha ümber seotakse. Kui külmetus ja läbitõmbus on mõjunud kuulmisele ja kui selle juures on tunda reumaatilist walu, siis topitagu padjakohti sõnajalalehti ja magatagu sellel, siis saab kuulmise peagi tagasi. Kuid sõnajala eosed mõjuvad veel paremini, kui neid marlist kotikesega kõrwa asetada. Sõnajala eosed asetsewad lehe allpool küljel eospanakestena, mis walmimise järele langewad maha.

Talwel tarvitatakse sõnajalatinktuuri sissehõõrumiseks, mida walmistatakse järgmiselt: toored lehed lõigatakse peeneks, pan-



Sõnajalg.

nakse klaaspurki, kallatakse piiritust päale, kaetakse hoolikalt päält kinni ja lastakse 6—7 päewa päikese käes või mujal soojas seisda. Sellejärele kallatakse piiritus päale ja tinktuur ongi valmis.

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

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

Tafjas (*Lappa officinalis* All.).

Umbrohi suurte juurlehtedega ja pika kõva varrega, mille küljes korvõisikud okkaliste kerakestena, mis möödaminejaille külge jäävad. Kasvab teede ääres ja prügihunnikute juures.

Arstirohuks tarvitatakse peamiselt juuri.

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

Tamm (*Quercus pedunculata* Ehrh.).

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

Tamme lehist ja koorest valmistatud teed on pesemiseks ja wannitamiseks on abi tulehaawade, külmanud liikmete, mädapaise, nahahaiguste, lõhkenud käte, haadunud keha ja jalgade jaoks ning higistamise vastu.

Tammekooreweega mähised on hääd näärmepaistetuuse nagu kahepoolsete jne. vastu.

Tammekooretee — 10 gr. kuiwa koort 1 klaasi wee päale — mõjub südant kosutawalt ja werejooksu waigistawalt, seepärast tarvitatakse soolte- ja maowerajooksu, weresülitamise ja =oksendamise puhul, samuti kõhulahutisuse, soetõwe ja rohke kuupuhastuse puhul.

Tammeterokohwi wähehaawal tarwitatuna on arstirohi inglishaiguse (kaswatab luud), kroonilise kõhulahiiguse ja werewaesuse wastu.

Tedremaran (Potentilla tormentilla.).

Lehed — kolme wõi wiie jaolised sõrmlahed, öied kollased, nelja lehelised ja seisawad pikkade rootsude otsas, juurikas jäme, puine, seesst punakas; leidub aruheinamail, metsa äärtel jne,

Arstirohuks tarwitatakse juurikat, millest valmistatakse tee, tinktuur ja pulber. Ta kõrwaldab kehast mürgained ja on kõhuhaiiguste wastu, takistab seesmised we-rejoofsid.

Reediseiga mähised ja tinktuur on hää haawale.

Teeleht (Plantago major L.).

Kohttaim maapinnal laiali minewate lehtedega, mille keskelt tõuseb üks wõi mitu peent painduwat wart, mille otsas kollakasroheline pikk kõwa õisipää; kaswab tee ääres jne.

Teelehe-tee on üsna hää kõifjugu limanemiste wastu, puhastab werd ja soodustab siisõrestusi, seepärast terwislik tarwitada kõha, kopsukatarri, palawiku, nõrga põie, kõhulahiiguse, maolimastuse ja kahwatõwe wastu ning suud loputades hambawalu wastu.

Mahla saadakse wärskete lehtede hõõrumise teel, mida sellejärele läbi puhta marli wõi linase riide pigistatakse. Seda mahla wäheste meega segatult wõetakse sisse 2—3 teelusikatäit korraga, paar korda päewas, kopsulimastuse (rõga) puhul.

Haawad paranewad selle mahla abil kiiresti, samuti laitseb see weremürgituse wastu.

Puruks hõõrutud lehed pääle seotuna on terwendawad paijetele ja nahawigastustele.

Ubaleht (*Menyanthes trifoliata* L.).

Soomail kasvab, ilusate walgete wõi roosade õitega lill, kolmejaoliste lehtedega, mis oalehtede sarnased.

Arstirohuks tarwitatakse lehti, mis tuleb õisemisajal korjata ja korralikult kuivatada.

Ubalehetee (15 gr. $\frac{1}{2}$ liitri wee pääle) arstib seedimisorganite nõrkused ja kaotab seedimisjõuetused, pääle selle palawiku ja rinnahaigused.

Walge emanõges (*Lamium album* L.).

P i m n õ g e s.

Umber jalafõrgune sirge neljatahulise warrega, lehed südamekujulised karwakestega kaetud, walgete huulõitega; kasvab aedades, põllul, wõjastikus.

Arstirohuks tarwitatakse ainult õisi.

Emanõgesetee — 10 gr. liitri wee pääle 1—2 tassipäewas — on tuntud abinõu hingeldamise, kõhuhäiguse, kusetahtluse, walgetejooksu, werejooksu, werewaesuse ja kuupuhastuse jorratuse wastu ning kange tee aur korwawalu wastu.

Waremerohi (*Symphytum officinale* L.).

Kaunis kõrge ja tugew rohhtaim, karwaste lehtedega ja warrega, lehed warrele asetatud tõusewringiliselt, kusjuures ülemised järjest vähemaks jääwad, punased wõi walgjaskollased torukujulised ripakil õied, juur tugew haruline; kasvab weelõikude ja ojade kaldal, niiskeil soomail.

Arstirohuks tarwitatakse waremerohu juurt, mida kewadel wõi sügisel koguda.

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

Waremerohu-keedisega niisutatud mähised on häabi haawadele; muljumise, torwamise, kulkumise wõi pigistamise läbi saadud nahawigastustele.

Wägihaina (*Varbascum thapsus* L.).

Üheksa wägine, üheksa mehe wägi.

Flus kõrgekaswuline püramiidifujuline lihaw taim, wars ja lehed nagu wildiga kaetud, suured kollased died püramiidifujuliselt warre ülemises otsas, kaswab kiwiseis päiksepaistelisis paigus.

Arstirohuliseks otstarbeks tarwitatakse lehti ja õisi.

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

Leht pannakse haudunud jalgade pääle.

Wõilill (*Taraxacum officinale* L.).

Wõilillel on hambulised juurlehed ja painduwa, lehtedeta warre otsas suur kollane õietutt, mis pärast muutub walgeks udujuleliseks haihtuwaks tutiks; katki murdes warrest immitseb piimataolist mahla. Wõilillega on maapind igal pool nagu üle külwatud. Ta wäärib tähelpanu ja tarwitamist arstirohuks.

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

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

Mahl päält määrides terwendab ka nahahaigusi.

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

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

Juhatus,

milliseid taimi mingi haiguse raawimiseks
tarwitada.

Saawad : Arnika, hiirkõrw, krookleht, kummel, mailane, näär, raudrohi, takjas, teeleht waremerohi.

Salwatus : Arnika, kadak, leesikas.

Sambawalu : Krookleht, kummel, teeleht.

Haudunud kehaosad : Paiseleht, tamm, wägihein.

Sigistamise, liigse wastu : Balderjan, paiseleht, tamm.

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

Singelduse (aftma) wastu : Mailane, palderjan, emanõges, wägihein.

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

Zooksja puusal (ischias) : Mänd, sõnajalg.

Zuuste wäljalangemise wastu : Arnikas, nõges, takjas.

Zgemed walusad ja lahtised : Kalmus, kuterpuu.

Znglishaigus : Kalmus, tamm.

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

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

Kilpnäärmehaigus : Sõnajalg.

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

Kopsutiifitus : Islandi sammal, lina, mänd, raudrohi.

Krambid: Heinputk, kuferpuu, kummel, mänd, naiste-puna, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul.

Kuselinnisus, kusemistakistus: Nöges, sibul, põldosi, emanöges.

Rõhulahistamiseks: Baakspuu, lina.

Rõhurikked, pisted, walu, puhutus, krambid, lahtisus, jne.: Arnika, hiirkõrw, heinputk, Jõlandi sammal, kadak, libuwits, kummel, kalmus, koirohi, kuferpuu, krookleht, lina, maasapp, naistepuna, näär, nöges, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul, soolikarohi, bedremaran, teeleht, ubaleht, wõilill.

Rõhuusfid: Koirohi, soolikarohi.

Rõrwawalu: Kummel, piparmünt, sõnajalg, emanöges.

Rõõm: Nöges, takjas.

Rülmanud kehaosad: Sibul, tamm.

Rülmetamise puhul: Kadak, kummel, takjas, wägihein.

Rülmetushaigused: Kadak, koirohi, kummel, pärn, raud-rohi.

Langetõbi: Palderjan.

Lõhkenud käed, nägu: Raudrohi, tamm.

Leetrid: Raudrohi.

Rahahaigused: Heinputk, kummel, maasapp, takjas, tamm, wõilill.

Rahawigastused: Arnika, hiirkõrw, krookleht, teeleht, piiseleht, waremerohi.

Raistehaigused, allkehawalu, kuupuhastusrikked, wal-gewoolus: Arnika, hiirkõrw, heinputk, kalmus, koirohi, näär, piparmünt, raudrohi, soolikarohi, tamm, emanöges.

Rakkushaigustest hoidumiseks: Kadak.

Neeruhaigused: Kalmus, libuwits, kuferpuu, leesikas, maasapp, mailane, naistepuna, näär, põldosi, raud-rohi, wõilill.

Rohu: Krookleht, pärn.

- Närwe rahustamiseks:** Kummel, maikelluke, nurmenukk, palderjan, piparmünt, raudrohi.
- Näärmehaigus:** Mänd, punand.
- Nõelamine mesilaselst:** Nõges.
- Nõrkus, jõuetus:** Iislandi sammal, fibuwits, kummel, raudrohi.
- Naatsahaigus:** Kadak, kalmus, kuterpuu, maasapp, põldozi, raudrohi, wõilill.
- Naopõletik:** Takjas, maasapp.
- Naohaawad:** Waremerohi.
- Minestus:** Palderjan, sibul.
- Õksele ajamiseks:** Leesikas, maikelluke.
- Õksendamise wastu:** Koivrohi, sibul.
- Paised:** Arnika, kalmus, krookleht, lina, paiseleht, raudrohi, sibul, takjas, tamm, teeleht.
- Paistetud:** Kummel, lina, naistepuna, raudrohi.
- Paistetanud jalad:** Sõnajalg.
- Palawik:** Krookleht, paakspuu, teeleht, ubaleht.
- Põiehaigused:** Hiirfõrw, kadak, fibuwits, leesikas, naistepuna, naär, põldozi, raudrohi.
- Põiepidamatus:** Wägihein.
- Pääwalu waigistamiseks:** Krookleht, maikelluke, naistepuna, palderjan, piparmünt, pärn, raudrohi, takjas.
- Põiepõletik:** Heinputk, krookleht, sõnajalg.
- Põletishaawad ja willid:** Lina, naistepuna, raudrohi, tamm.
- Rinnahaigused, kõha, röga, walu:** Heinputk, Iislandi sammal, lina, maisane, mänd, naistepuna, nurmenukk, naär, nõges, paiseleht, pärn, raudrohi, sibul, teeleht, ubaleht, wägihein.
- Sapihaigus, põrnahaigus, kollatõbi:** Hiirfõrw, koivrohi, punand, emanõges, wägihein.
- Sarlakid:** Raudrohi.
- Silmahaigused:** Krookleht, kummel, punand, pärn.

Südamefloppimise waigistamiseks: Kalmus, maikelluke, palderjan, tamm.

Suulõhna, halwa kaotamiseks: Kadak, piparmünt.

Walud kehas: Kummel, naistepuna, nurmenukk, palderjan, soolikarohi, sõnajalg.

Wesitõbi: Kadak, kalmus, leesikas, näär, nõges, pärn, põldosi.

Wenitus: Arnika.

Werejooks ninast: Hiirkõrw, maikelluke, raudrohi.

Werejooks siseelunditest: Hiirkõrw, tamm, raudrohi, emanõges, tedremaran.

Werejooks rinnust: Hiirkõrw, raudrohi, tamm.

Werewaesus, lahwatõbi: Kalmus, koirohi, pärn, raudrohi, emanõges, teeleht.

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

S i s u t o r d :

	Lht.		
Geššõna	3		
Arstirohutaime de korjamisest	5		
Arstirohutaime de tarvitamisest	6		
Taime de arstirohuline wäärtus	8		
	Lht.	Lht.	
Arnika	8	Palderjan	22
Hiirõrw	9	Paiseleht	22
Heinpuft	9	Paakspuu	24
Islandi sammal	10	Piparmünt	24
Kadaf	10	Punand	26
Kalmus	11	Pärn	27
Ribuwiis	12	Põldõst	27
Roirohi	12	Raudrohi	27
Ruterpuu	13	Sibul	28
Kroofleht	14	Sookail	29
Kummel	15	Soolikarohi	29
Rõõmned	15	Sõnajalg	30
Lina	16	Tatjas	32
Leefikas	16	Tamm	32
Maafapp	17	Tedremaran	33
Mailane	17	Teeleht	33
Maikelluke	18	Abaleht	34
Wänd	19	Walge emanõges	34
Waištepuna	19	Waremerohi	34
Nurmenuff	20	Wägihain	35
Näär	21	Wõilill	35
Nõges	21		

A-11815

A
L