

**Taimed terwise  
teenistuses.**



**Solmas trüff.**

# Saimed terwise teenistuses.

Roostanud

S. Pilt.



3947.

Kolmas trüff.



6310

Trükitoda „Siirtrüft“ Tallinn, Kiiüli 4. 1935.

A-93891

Wäljaandja: S. P. Adw. K. Eesti Liit.

## Eesõna.

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

Siis pööratakse abijaamiseks „imearstide“ ja „soolapuhujate“ poole, kes on kuuljad „omatehtud rohtudega“ arstimise poolest. Niisuguste kahtlaste arstimite ja arstimiswiiside järelduisel haige tihti haigestub weel raskemal kujul ja jatub mõnikord niisugusesse 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 oma jõul jagu saada, kuna raskemal juhul võib kuni arsti kohalejõudmiseni haiguse käigule mõjuwalt vastu panna.

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

Meie ajal on aga märgata hoogsat liikumist loodusliku eluwiisi ja arstimiswahendite poole ja seda wõime kõigest jüdamest terwitada. Selleks on ka tõesti wiimne aeg. Meie tööstuslikul ajajärgul kipub loodus peaaegu täiesti unustusse jääma. Meie linlased tunnewad wähe

huvi looduse vastu. Täites elukohustuji nad tegelewad päew läbi kas tolmuseis töökodades wõi tänawail ja mõnulewad wabal ajal lokaalide tubakasuitsus.

Ka maaelanikud on raskete aegade jurwe all muutunud hoolimatuks ja ükskõikseks looduse vastu. Kõik, millega ei saa teha äri, on kaotanud inimese meelest wäärtuse. Kuid kui kahetsemiswäärne on see, kes ei mõista nautida looduse ilu ega kasutada temas peituwaid warandusi ja imejõude. Looduseraamatu lugemine täidab inimese südame ülewate tunnetega, õilistab tema iseloomu ja äratab tema tänuikkust ja usaldust jelle vastu, kes on ehtinud looduse nii imekaunist.

Loodusel on praktiline wäärtus. Tuhandete taimeliikide seas, mis maapinda katawad, on mõned sajad taimed, millistel on meditsiiniline wäärtus, s. t. nende tarvitamine mõjub terwendawalt inimese kehas ettetulewatele rikelele. Urvestades jellega on kõigile tähtis tutvuneda arstirohuliste taimedega. Mitmed nimekad arstid hindawad väga imewäge taimedes ja on loodusliku arstimiswiisi tulised pooldajad. Apteekides müüakse arstirohte, mis on walmistatud taimedest ja nende juurtest.

Käesolew raamat tahab tutvustada kodumaal kasuwaid arstirohutaimi. Neid on saada ka apteekidest, kuid siiski on soowitaw neid forjata ise, sest see tuleb odawam ja mis pääasi, nad on wärskelt 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.

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

Arstirohuks korjatakse, oleneb taimest, juuri, koort, lehti, õisi ja kogu taime. Juuri ja mugulaid korjatakse harilikult sügisel ja warakewadel, kui kaswamine seisus ja arstirohulised ollused kogunenud juurojadesse, koort mähijal, 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 seotakse kokku ja riputatakse ladwad allapidi; lehed wõi õied eraldi asetatakse hõredalt riide wõi muu asja pääle; juured puhastatakse, pestakse ja lõigatakse tükkideks kuivatamiseks. Pärast kuivatamist pannakse tagawara õhukindlalt sahtleisse, klaaspurkidesse wõi laia kaelaga pudelisse, mis warustatakse wastawate päälkirjadega, et pärast mitte ära wahetada.

## Arstirohutaimede tarwitamisest.

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

Tee walmistamiseks wõetakse tarwiline hulk peeneks lõigatud wõi hõõrutud taimi, kallatakse keewa wett pääle ja lastakse tõmbuda. Kangema tee saamiseks feedetakse umbes 5 minutit. Suuakse wastawalt mõjuwusele supilufitatais, lonks wõi tassitais korraga.

Feedist walmistatakse eriti puifemaißt taimeosjades. Lastakse kauem feeda ja tuliseft tõmbuda. See on kangem teest. Tuleb palawalt kurnata läbi puhta linase riide. Tarwitatakse suuremate wõi wähemate annustena.

Pulbri walmistamisel hõõrutakse hästi kuivatatud taimeosad pulbriks ja hoitakse õhukindlalt klaaspurgis. Wõetakse sisse mõni nootsatais korraga peensuhkru wõi meega.

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

Tinktuuri walmistatakse: 1 lusikatäie puruks hõõrutud taimeede pääle wõetakse 5—10 lusikatäit wiina ja lastakse nädalapäewad seista wahepääl lofsutamiseega ja siis filtreeritakse (wõib läbi walge kuuwatuspaberi). Tarwitatakse tilkadena sissewõtmiseks ja ka wälispidi määrimiseks.

Õli walmistamiseks on tarwis wastawad destilleerimisaparaadid, seega kodune walmistamine raswendatud,

wälja arwatud mõni üksik taim. Seepärast võiks osta aptegist.

Salvi valmistamisel taimeõli segatakse värskete jõulata võiga.

Mähiseiks tarvitatakse mitu korda kottupandud puh-  
taid linaseid lappe, mis tee või keedise sees niiskeks teh-  
tuna või pudrutaolise massiga haige koha pääle pannakse.

Wannideks lisatakse pesuvee hulka teed või keedist.



# Taimede arstirohuline wäärtus.

## Arnika (*Arnica montana* L.).

Sirge warre otsas kollane korwõijif, lehed pikergused keelekujulised ja wastaspaaridena warrele asetatud kuna alumised maapinna ligi kimbukeseks koondatud, juurikas lühike jäme.

Arstirohuks tarwitatakse arnika juuri ja õisi, millest valmistatakse pääasjalikult tinktuuri ja ka teed.



Arnika.

Tinktuuri valmistamisel pannakse pulbriks hõõrutud juured ja õied piiritusse wõi wiinasse, 1 lusikatäis arnikat 10 lusikatäie piirituse kohta, ja mõne päewase seismise järelle kurnatakse läbi, kallatakse pudelisse, mis juletakse forgiga.

Tinktuuri lahuga mähised ja tinktuuriga jisehõõrumine parandavad haawu ja mädapaiseid, muljutud ja nifastatud kuristada. Seda soowitatakse haawast ja jooksjat. Häälakähisemise puhul tuleb tinktuuri lahuga takse ka pää pesemiseks jeks juuste wäljalangemise wastu.

Sisemiste haiguste, kõhukrampide, allkehavalude ja wenituse vastu mõjub tinktuur, mida paarikümmed tilka forraga wee hulgas sisse võtta.

Arnifatee aitab kopsupõletiku paranemisele, fergendab halvatusi ja jooksjat ning fiirendab ja wirgutab neerude tegewust.

## **Siirförw** (*Capsella bursa pastoris* Moench.).

Wäike heinamaal ja tee ääres kasvaw taim walgete õitega ja wäikese sädamekujuliste seemnekapslitega.

Arstirohuks tarwitatakse kogu taime, mida juwel ja jügisel forjata.

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

Reedisega on soowitaw pesta lahtiseid haawu ja nahavigastusi ning pääle panna niisked lapid. Ninawerejooksu puhul külmalt ninna tõmmata.

## **Seinputk** (*Angelica silvestris* L.).

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

Arstirohuks tarwitatakse juurt, mida koguda kewadel.

Seinputke-tee ja tinktuur on kohane kõigi haiguste vastu, millede puhul närwitawa üldiselt erutatud ja kus põhjuseks pääle põletiku weel kõhurike. Seega tarwita- takse heinputke kõhu- ja seedimisnõrkuse ja sellega ühen- duses olewate pistete, puhutuse, kõhulahtisuse vastu, ka kopsurõgatõwe, naistehaiguste, krampide, lihase- ja liigese- jooksjaja vastu. Besemine kange keedisega parandab naha- haigused ja kuristamine parandab kurguhaigused.

## Islandi sammal (*Cetraria islandica* Ach.).

### Põdrajammal.

Haruline nahkjas sammalpõõsake, ülemises osas mitmekordselt haruline, kusjuures harud ehk hõlmad kas äärest ülespoole kääritud või üleni rulli tõmbunud. Valguse poole pöördud hõlmade küljed on rohkeashallid, kuna teised küljed rohkeasvalged. Kuivades läheb pruuniks.

Islandisambla-tee, keedis ja tarre on hää arstirohi rinnahaiguste nagu frampliku kõha, hääletähise, kopsutiisikuse, veel kõhulahtisuse, kõhuvalude ja kõhnaksjäämise vastu.

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

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



Islandi sammal.

## Kadaf (*Juniperus communis* L.).

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

Kadafamari on wanast ajast saati kuulnud rahwalik arstirohi kõhu-, põie-, neeru- ja maksahaiguste vastu.

Kadaka marju ja oksa tarvitatakse suitsetamiseks, kui tahetakse ruume puhastada, kus nakkushaiguste põdejad wõi furnud sees olnud.

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

Saiglasele kõhule on hää teha järgmine rawimini: 6imesel päewal süüa 5 marja, teisel 6 jne. kuni 15 marja ja siis jälle ükskõik tagasi minna.

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

Kadafamarjatee — 3—5 tassi päewas — on väga hää kõigi nimetatud jsemete haiguste vastu, ka wewe puhastamiseks ja külmetuse puhul.

Wõib valmistada ja tarvitada kadafatinktuuri.

Kadakaõli, päält määrides, mõjub parandawalt halwatud ja külmanud liigetele; 3—6 tilka forraga weega jisse wõttes parandab jsehaigusi.

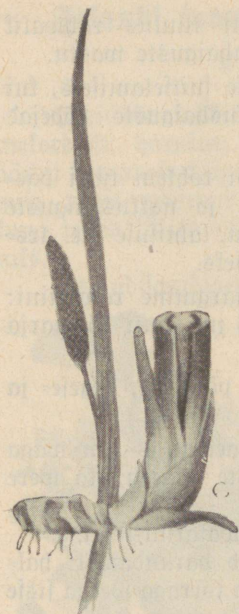
## Kalmus (*Acorus calamus* L.).

Kalmus on wesitaim pikkade looklewate mõõga kujukliste lehtedega, piiseste kollakate seemnenuppudega poolikujulises õisikus, roomawa juurikaga, mis kõwa, jsest lumivalge ja päält walfjaspunane, würtsilise lõhnaga ja fibeda maitsega. Kaswab mudase põhjaga wetes.

Arstirohust tarvitatakse juurt, mis sisaldab eetrilist õli, waiwu ja happeid. Kasulik on koguda warakewadel wõi hilisjärgisel; lõigatakse tükkideks ja kuivatatakse.

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

Kalmusejuureteed (20—30 gr. juuri 1 liitri wee pääle) juuakse tassitais hommikul enne söömist ja õhtul enne magamaseitmist. See on abinõu seedimisforratuste,



Kalmus.

füögiiisupuuduse, kõhulahtisuse, kahwatõve, inglishaiguse, weetõve neeruhaiguse, maksahaiguse, külmaväriinate, reumatismi vastu, kergendab kuupuhastust, mõjub rahustavalt südamefloppimisel. Kõhulahtisuse puhul tuleb teed mõõdukalt tarvitada, sest vastasel korral kalmus teebki just kõhu lahti.

### Ribuwits (*Rosa cania* L.).

Wäga hää kõhurohi on tee kalmuse ja koirohu segust.

Kalmusejuurte-tee wõi tinktuuriga niisutatud mähised parandavad raskeid paiseid, ja juud loputades haigeid igemeid.

Kaunis kõrge terawate okastega ja ilusate roosõitega põõsas. Kaswab metsas, eriti raiestikis ja tee ääres.

Arstirohuna tarwitatakse õisi ja marju. Nendest valmistatud tee on neeru- ja põiehaiguste arstimiseks, kaotab neeru- ja põiekiwid, on ka kõhukrampide vastu. Kõjutab wanadus- ja haigusnõrkust.

### Koirohi (*Artemisia absinthium* L.).

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

Arstirohuna tarwitatakse taimede õitswaid latvu, milled tuleb pärast forjarnist koha kuuwatada.

Roirohu-tee (10—15 gr. tassj wee pääle, poole tassj haawal 3 korda päewas) ja tinktuur (20—40 tilka korraga 3 korda päewas) on kõige paremaks kõhurohuks pikalise mao- ja seedimishäirete puhul, parandab haigusi nagu puhutuse, kõhulahtisuse, isupuuduse, kõhuussid, woolmed, offenduse, kahwatuse, kollatõve, werewaesuse, jookaja, kaotab külmawärinad, hõlbustab kuupuhastust. Paar korda päewas teega pesemine arstib haiged, rähmasjed filmad.

Roirohutee kange heinpuhketeega segatult mõjub hästi vähjatõve wastu.

Ülemäära päewa kohta tarwitades mõjub uimastawalt, päädpööritamalt.

### Ruterpuu (*Berberis vulgaris* L.).

Wäike põõsajaspuu, oksad warustatud kolmikofastega, lehed munakujulised terawhambuliste äärtega, õied kollased ja rippuwaisks salguks koondatud, marjad pikergused punased, kaswab aias ilupõõsjana.

Arstirohuliseks otstarbeks tarwitatakse juuri, koort, noori lehti, õisi ja marju, millest walmistada teed.



Ruterpuu.

Ruterpuu=tee wirgutab neerujid forralifule tegewusele, teega arstirohi neeruhaiguste vastu, ka maffahaiguse, kõhufinnisuse, krampide jne. vastu.

Ruterpuukoore=feedis on furistamiseks, parandab hambaigneid, kui nad on lahti ja walusad.

### Rrooksleht (*Alchimilla vulgaris*)

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

Rrookslehe=tee, hästi feedetud ja soojalt joodud, waigistab pääwalu, kõrwaldab nohu, filmapõletiku ja hamba=walu (juud loputada).



Rrooksleht.

Edasi see terwendab allkehapõletikud, palawiku, mädanemise, paised ja isegi songa. Sünnituspuhuse palawiku korral peab 8—10 päewa jooksul tublisti jeda teed jooma. Nii mõnelgi lapsel oleks ema ja lesel tema naine alles, kui nad jeda jumalaandi oleksid tunnud. Muudugi wanemad haigusjed tarwitawad pikemaajalist rawi. Nii mõnigi songa operatjioon lastel ja noortel oleks wõimud jääda ära, kui oleks joodud õigeajaliselt ja küllalt kestwalt jeda rohuwede=liftu.

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

Wäliselt pääleasetatuna krooksheht parandab haavad, pisted ja lõiked.

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

Rummel kasvab tee ja aia äärtel, hoonete ümbruses jne. Wars on tal haruline, lehed sulglised, died kuhikulised korvikus rohkas-kollased. Tal on meeldiv õuna-lõhn.

Died tarvitatakse arstirohuks. Neid tuleb tagavaraks koguda ja kuivatada. Died sisaldavad eetrilist õli ja vaifaineid, millega kummel mõjub verekoonte ja ergutava pääle ergutavalt ja rahustavalt, waigistab krampijid, kehawalusid, parandab kehakorratusi ja paneb higistama.

Sarilikult tarvitatakse kummelit teeks. Tarvitada supilusikatäis õisi klaasi wee pääle. Dieti tohib temale ainult tulist wett pääle kallata, aga mitte kava teeta, sest eetrilised ained wõiwad ära aurata.

Rummelitee on abinõu külmetushaiguste, seedimiskorratuste, krampide, kehawalude, naistehaiguste ja pähe wrefogumise vastu.

Rummeliweega tuleb pesta nahahaigusi, haawu, lastel haigeid silmi, kuristada kurgufatarri puhul ja loputada juud, 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.

## **Röömned** (*Carum Carvi* L.).

Warre pikkus umbes pool meetrit, haruline, lehed kitsad, mitmekordselt sulelised, walgete õite kogusarik koosneb mitmest wäiksemast sarikast, seemned pikergused. Kaswab aasadel, põllupeenrail jne.

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

Röömned mõjuwad hästi mao seedimistegewuse pääle, kaotawad söögisuupuiduse 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 jiskawad raswast õli, ekstraktainet, waha ja liimi. Nende limaõliste ainete tõttu lina mõjub iseäranis pehmesti kõigi inimese organismi ilanahkadele.

Lina seemetee (1 supilusikatäis seemneid 1 tassi wee pääle) mõjub limawabastawalt, erutuhtalandawalt, tarwitatakse kopsuhaiguste nagu kõha, katarri, tiisikuse ja kõhufinnisuse wastu.

Kõhufinnisuse puhul soowitatakse paar teelusikatäit tooreid lina seemneid närimata weega alla neelda pärast söömist, mis fergendab wäljajehidet.

Weel rohkem tarwitatakse teda wälispidi. Üldiselt on tuntud lina seemnemähised. Lina seemned keedetakse puruks hõõrumata wõi terwena, pannakse puhta rätikuga haige kõha, paistetuse, paise, põletishaawa pääle. See pehmen- dab ja kaotab walu.

### **Leesikas** (*Arbutus uva ursi* L.).

Wäike põõsasrohi, puiste wartega, roosakate õitega, punaste ja seeft jahuste marjadega. Tal on sarnasust poh- laga, kuid wõib siiski fergesti eraldada tema pika maa pääl lamawa warre poolest. Kaswab liiwase pinnaga männi- metsades.

Arstirohuks tarwitatakse leesika lehti, mida forjata suwel.

Leesikakeedis on rohuks põie- ja neerufatarri, neeru- fiwindite, weetõwe ja halwatuse wastu.

Korruga mitte palju wõtta, sest suured annused teewad jüudame pahaks ja ajawad ofsele.

## Maasapp (*Erythraea centaurium* Persoon).

Õidhuma l.

Mõru rohttaim jalafõrguse neljatahulise warrega, ülemises osas haruline, roosade kroonikujulises fobaras õitega, kaunis piferguste munakujuliste lehtedega. Leidub aasadel, põllul, kraawide, teede ja kivihiunnikute ääres. Arstirohuks tarvitatakse tema lehti ja õitswaid latvu, mis tuleb õitsemise alul korjata ja läbitõmbawas kohas kuivatada.

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

## Mailane (*Veronica officinalis* L.).



Mailane.

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

Arstirohuks tarwitatakse õitswat taime.

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

Tinktuuriga mähised parandawad wärsked lahtised haawad.

## Maitelluke (*Convallaria majalis* L.).

B i i b e l e h t.

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

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

Maitellukese õitest pulbar muusutamiseks on hää abinõu pääwalu ja ninast we-rejooksu wastu.

Õitest tee (1 gr. 1 liitri wäike nootsatäis pulbrit wee pääle) tassitais, wõi forraga jisse wõtta on südamekloppimise wastu.

Maitellukese tinktuuri (3 forda päewas 10 tilka forraga) tarwitatakse südamehaiguse, pääwalu, pääpööratuse, närwilisuse ja närwi-



Maitelluke.

walu wastu. Tinktuuri valmistamiseks võetakse 1 kaaluosa õiji ja 4 kaaluosa viina.

Maifellukse juurest keedis on arstirohi õfsele ajamiseks.

Runa maifelluxe on mürgine taim, siis oldagu tarvitamises ettevaatlik.

## Mänd (Pinus silvestris L.).

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

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

Üsna iseäraline mõju on wannidel. Võetakse 1—1½ fg. männikaswusid ja keedetakse 2—3 liitri mee sees tublisti läbi ja keedis kallatakse sooja pejuwee hulka. Alguses tuleb vähem kaswusid wõtta ja neid iga päew juure liitada kuni haige sellega harjub. Haige ei tohi kauem kui pool tundi wannis olla. Need wannid on väga hääd iga laadi närwihaiguste, lihase- ja liigesejooksja, soontefangestuse ja ischia ehk puusajooksja puhul. Vääle selle on nähtud nendest kasu frampide, unetuse, puhutuse ja weetõwe wastu.

## Raistepuna (Hypericum perforatum L.).

### W 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 seltji. Arstirohulist taimet wõib ära tunda „werest“. Kui õielehti sõrmeküünte wahel hõõruda, tuleb neist „weri“ wälja; kõlbmatu taim ei oma „werd“.

Raistepuna lehtedest ja õitest valmistatud tee



**Naistepuna.**

(30 gr. 1 liitri wee pääle 1—2 tassj päewas lonks=haawal) teeb pää selgeks, kaotab pääwalu, kõhulah=tijuse, põiehaigused, puhastab kopsud, mao, neerud ja põie.

Üsna soowitaw on naistepuna=õli. Walmistatakse nõnda: Wõta paar peotäit õisi, hõõru nad „weriseks“, pane oliiw=õli sisse ja asetä kühm=neks päewaks päiteje kätte kuni õli muutub puna=seks; wõta uuesti wärs=keid õisi, hõõru nad puruks ja pane sellesama õli sisse kümneks päe=

waks; korda seda kolm=neli korda kuni õli on tumepu=nane.

Naistepuna=õli wälispidiselt sisse hõõruda parandab paistetuse, jooksjä, tule ja kuumä weega põletamisel tekkinud rakud ja kaotab walu. Seespidiselt (6—10 tilka) parandab pistes= ja lõikehaamad, kaotab kehawalud ja krambid.

## **Kurmenuff** (*Primula officinalis* Jacq.)

Rikkapüks, kanawarwas, kookannus.

Kurmenuff on warakewade lill, häälõhnalised kollased õied lühikeje lehtedeta warre otsas, lehed maapinnale kim=buksesks koondatud. Kaswab aasadel.

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

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

rinnahaiguste, närviwalu ja pääpöörituse vastu, on ka hää lihase- ja liigesejooksja vastu.

Noored lehed on soovitatawad ka salatina.

## **Näär** (*Pimpinella saxifraga* L.).

Butftaim pifa warrega, walgete sarikas õitega, lehe-rootfude küljes wäikesed munakujulised jaetud äärtega lehesed juletaoliselt asetatuna. Kaswab aruheinamail, kiwide ja pöõjaste juures, heinakuhjaajameil jne.

Arstirohuliseks otstarbeks tarwitatakse juurikaid, mis õige fibeda maiguga.

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

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

Nääriteega mähised ja pesemine parandab lahtised haawad.

## **Nõges** (*Utrica*).

Nõgeseid on kahte feltji — raudnõges ja kõrwenõges. Raudnõges on wäikesem, tihedalt karwakestega kaetud. Kõrwenõges on nõrgem kõrwetama. Mõlemad on meie harilikud umbrohud aias ja hoonete ümbruses.

Arstirohuks tarwitatakse lehti, seemneid ja juurikaid.

Nõgese lehtedest keedis on arstirohi kurgu- ja hingamiseldite limastuse (rõga), weetõwe ja kusekinnisuse vastu. Suua tasitais hommikul ja õhtul.

Nõgese seemneist keedis aitab kõhukinnisuse, weetõwe ja kusekinnisuse vastu.

Mahl, mida wärskelst taimedest wälja pigistada, on were ja mao puhastamiseks.

Suuste wäljalanguise ja pääkõõma vastu mõjub nõgese-äädikawesi, mida iga päew jisse hõõruda. Selle wee

walmistamisel võetakse 50 gr. peeneks lõigatud juuri,  $\frac{1}{4}$  liitrit vett ja  $\frac{1}{8}$  liitrit äädikat ja lastakse soojalt tõmbuda.

Nõgesetinktuur kaotab mesilase piste valu.

## **Palderjan** (*Valeriana officinalis* L.).

Pita, sirge, õõnsa varrega, sulgjaoliste lehtedega, väikeste roosakate silbikujuliseks pöörisõõjiliseks koondatud õitega, kasvab raiestikel, aruheinamail, jõgede ja ojade kaldal. Suurikast, mis lühike, hargnevad pikemad kõrvaljuured.

Arstirohuna tarvitatakse juuri. Neid tuleb koguda pääasjalikult kevade- ja sügisepoole. Alalhoidmiseks tuleb juured kuivatada; hoida finnisel nõus ja kasjide eest varjatuna. Palderjani juuri on apteekides müüa.

Palderjan mõjub närvilõuale rahustavalt ja karastavalt. Ta on hääl närvilõuse, närvilõiguse ja krampide arstirohi.

Sisse võetakse palderjani teena või tilkadena (tinktuur). Tee saadakse, kui supilusikatäis juuri pannakse klaasitäie tulise wee sisse ja lastakse tõmbuda. Võib juua hommikul ja õhtul üks klaasitäis. Tinktuuri valmistatakse sel teel, et värskelt juurtest väljapressitud mahl segatakse sama hulga piiritusega, või et mahl piirituse abil välja leotatakse. Tinktuuri tarvitatakse porraga 20—30 tilka.

Palderjan mõjub hästi närvilõike haigusnähete nagu hingamistakistuse (astma), südamefloppimise, kõhufortatuse, jõggiispuuduse, liigse higistamise, unepuuduse, kehavalude, krampide, närvilõu, ärrituse, minestuse, lange tõve, reumatismi j. t. puhul.

Soovitavad on ka palderjani klistiirid ja wannid.

## **Paišeleht** (*Tussilago farfara* L.).

Varakemadel õitseb umbrohi samiseil põldudel; lehelaba päält tumeroheline, alt — hall, sametine; lühikesed juumustega varred, kollased õied kõrõõjiliseks.



**Paijeleht.**

Arstirohuks tarvitatakse tema õisi ja lehti.

Paijelehe värsked lehed on hää abi haadunud kehaosade, paise ja roosi vastu; lehed tuleb pisut mahlale floppida ja haigele kohale pääle panna.

Paijelehetee (10 gr. tassil wee pääle), pulber paar noatfatäit päewas ja mahl mee wõdi piimaga on rinnarohuks, waigistab kõhakõdistust ja fergendab röga wäljaheitmist, arstib kopsufatarri, häälekähisemist ja on hääks abinõuks tiijikushaigete õise higistamise vastu.

## Baakspuu (Rhamnus frangula L.).

Ritjetoom.



Baakspuu.

Walgete õitega ja punaste fihwtiste marjadega pööšaspuu.

Baakspuukoore-tee teeb kõhu lahti ja on seepärast häa rohi kõhufinnisuse vastu.

Et kõhulahtisus kehasoojust alla võtab, siis võib põletiku ja palaviku puhul baakspuukoore-tee tarvitada.

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

## Piparmiint (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 seega õisif omab pää fuju.

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

Piparmiint on juba muiste tuntud arstirohutaim kõhuforratuste vastu. Arstirohuks tarvitatakse lehti,

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

Tassi tee jaoks võetakse supilusikatäis kuivatatud lehti ja seda juuakse tassitäis hommikul ja teine õhtul. See mõjub närve ja kõhtu karastavalt, kaotab krambid, allkehavalud, närvilifud kõhurikked. tekkida maotegemise häireist ja jarnasel korral teeb piparmünditee imet. Päävalu võib sagedasti Piparmündil on ka süüdanfosutatav mõju.

Kuna piparmünditee on tervislik ja ka maitsev, siis tuleks seda tarvitada teeks ka söögilaulal.

Edasi leiab piparmünt tarvitamist kompressidena ja krampe vaigistavate vannidena.

Destilleerimise teel võib saada õli lehtedest puhtal kujul. Võetakse sisse korraga 10—15 tilka weega päävalu, kõrvavalu, kõhuvalu vastu. Tarvitatakse ka hambapastade, suuwete, kompresside valmistamisel.



**Piparmünt.**

## Bunand (*Fumaria officinalis* L.).



Bunand.

Wäike hallikasrohelist värvi taim, haruliste warte ja safiliste lehtedega, õied violetid punaste täppidega pööriseks koondatuna. Kaswab umbrohuna aasadel, põldudel, aiapeenrail.

Arstirohuks tarvitatakse fogu taimi värskelt ja fuitatutult, mis õitsemise ajal foguda.

Bunanditee (15—20 gr. klaasi wee pääle päewas lonksaamal) annab jõogiisu, ajab higistama, puhastab werd, suurendab naha tegewust, leiab tarvitamist veel weetõwe, kollatõwe, näärmetõwe puhul.

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

Mahlast valmistatakse tinktuuri, mida weega lahjendatult mõõdukalt tarwitada.

## **Pärn** (*Tilia grandifolia* Ehrh.).

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

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

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

Reedis õitest vaigistab pääwalu.

## **Põldosi** (*Equisetum arvense* L.).

Põldõu s i k.

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

Arstirohuliseks otstarbeks korjatakse taime maapääleset osa. Korjata juuli kuul.

Põldosjatee (10—15 gr. 1 liitri wee pääle) parandab neeruhaigust, kaotab neerukiividid ja kusemistakistuse, on häa südamehaigusele, maksahaigusele, weetõvele ja jooksjale. Ka wannid on kasulikud. Põldosi sisaldab räniohust ja sellest tuleb see parandav mõju soovijadest wannidest mädanewaile haawadele ja külmanvigastustele.

## **Raudrohi** (*Achillea millefolium* L.)

R e u d r o h i.

Raudrohi on umbes jalaförgune, haruliste varrega, tumeroheliste kahetordselt sulgjaoliste lehtedega, walgete üheförguses kobaras õitega taim, mis kasvab kuuimis paigus nagu põllupeenrail, teede ja aedade ääres.

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

kosutaw ja kofkutõmbaw omadus, seega on ta were- ja lima-wooluste ning organisminõrkuse wastane rohi. Sääljuures ta ei awalda mingit kahjulikku mõju.

On saadud vähem 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 põletushaawade pääle. Minult ettewaatust, et taimeosad puhtad oleksid!

Wärskest kui ka kuivatatud raudrohuust tee mõjub pehmendawalt ja parandawalt kui on kõha, rinnahaigus ja rinnust tuleb röga ja werd, tiisikus, kõhuforratus, puhutus, maks-, neeru- ja põiewead, pisted ja krambid, soetõbi, külmetushaigus, werewaesus, kui on naistehaigus nagu puuduw, rohke wõi walus menstruaatsioon, hüsteeria, walgewoolus, kui on närwilikud pääwalud, lihase- ja liigesejooksja, kui lastel on leetrid ja sarlakid.

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

Raudrohuwesi on hää pesemismahend, et arstida lõhenud käsi ja rawida näonahka.

Raudrohupeedisega niisutatud mähised on terwendawad haawale, paisete ja paistetusele.

Raudrohuwannid mõjuwad karastawalt ning kosutawalt ja on iseäranis kasulikud nõrkade närwidega haigeile ja jooksjahaigeile jne.

## Sibul (*Allium cepa* L.).

Sibul annab toidule hää maitse, aga ta on ka arstirohi. Ta omab kibeda lõhna ja maitse, mis tuleb temas leiduwast eetriõlist. See ollus kujuk filmadest mee wälja ja paneb naha punetama. Ta ärritab kehakudesid, seetõttu mõnel juhtumil wäga kasulik.

Ta on nuusutusrohukts minestuse ja hüsteeriliste kramptide puhul. Range offendamise wastu pannakse sibul kaenla alla, laste kusekinnisuse puhul kubemesse. Tuha sees küpjetatud sibulate hauded on hääd kaelapaisete ja katarriilise kaelahaiguse wastu. Paisete lahtimineku edenda-

miseks pannakse haudena pääle toorelt puruks hõõrutud või pudruks keedetud sibulad. Rõlmarakkudest kattiseid käsi ja jalgu määratakse sibulakaapega; walu annab järele ja ratud hakkawad paranema.

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

Sibulamahl juhtruga on kõha, hingeldamise ja hääletähijemise wastu.

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

## **Sookail** (Ledum palustre L.).

Sookaer, jookikas.

Raunis kõrge wänge lõhnaga põõsastaim, lineaalsed nahksed lehed, walged õied. Kaswab kõrgeis turbapõh-  
jaga rabades ja jõodes.

Tuntud rohi koide ja firpude wastu.

Sookailudest wannid on hääd jooksjahaigetele.

## **Soolikarohi** (Tanacetum vulgare L.)

Rainwars.

Wita warrega, lehed nagu sõnajalal, pruun-kollased õied kormõisikus, wänge lõhnaga; põllupeenrail, kraamikaldail jne.

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

Soolikarohu-tee — 10 gr. liitri wee pääle — mõjub hästi nõrga seedimise, kramplike haiguste ja takistatud kuupuhastuse puhul, ja weel kõhuusside wastu. Rende wäljaajamiseks keedetakse tee soolikarohust ja koirohust, mõlemaid ühepalju. Seda juuakse hommikul ja õhtul üks tund enne sööki tassitais, kusjuures ei tohi palju süüa.

Kõhuusside wastu on hääd ka õiepulber, mida lapse

manadust arvesse võttes 1—5 gr. mee või toiduga jisse anda.

Soolikarohutee on neerude tegemust taastav rohi, seepärast tuleb tarvitamisel mõeldukas olla.



Soolikarohi.

### Sõnajalg (Filix.).

Misjugune on kõige parem woodi neile, kes kannatawad krampide, liikmewalu, reumaatilise hamba- ja pääwalu all? Kuivatatud sõnajala lehtedega täidetud aluskott. Sõnajalg kõrvaldab need hädad ja võimaldab kannatajatele täielikuma rahu. Pääle selle põgenewad kirebud ja lutifad woodist eemale ega tule enam tagasi nii kaua, kui sõnajala lõhna 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 (kropf), reumatismilised kangestused jne.

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

Sõnajala lehed, mis asetatud saabastesse, kõrvaldavad jalgade wäsimuse ja soojendavad jalgu. Järsku algavate reumaatiliste walude, liigesereumatismi, puusa-närwiwalu (ischias) ja igasuguste liigesewalude korral too kohe wärsteid sõnajala lehti ja asetada need haigele kohale; walu ehiteks juureneb ja pärast kaob täielikult.

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



Sõnajalg.

lähitõmbus on mõjunud kuulmisele ja kui selle juures on tunda reumaatilist walu, siis topitagu padjakotti sõnajala lehti 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 eospaunakestena, mis walmimise järele langewad maha.

Talwel tarvitatakse sõnajalatinktuuri jisseshõõrumiseks, mida walmistatakse järgmiselt: toored lehed lõigatakse peeneks, pannakse klaaspurki, kallatakse piiritust pääle,

kaetakse hoolikalt päält finni ja lastakse 6—7 päeva päikese käes või mujal soojas seissta. Sellejärele kallatakse piiritus päält 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 warrega, mille küljes kasvõisikud offkaliste terakestena, mis möödaminejaile külge jäävad. Kasvab teede ääres ja prügihunnikute juures.

Arstirohuks tarvitatakse pääasjalikult juuri.

Tafja=tee ajab higistama, soovitaw juua külmetuse puhul, kiirendab neerude tegewust, on maopõletiku ja =paise, lihase= ja liigesejooksja ning pääwalu vastu; pää pejemisel kaotab kõõma, sammaspooliku, edendab juuksekasvu; niisked mähised parandawad paiseid ja mädanemaid haavu.

### **Tamm** (*Quercus pedunculata* Ehrh.).

Selle tugeva ja toreda puu kõigis osades leidub terwistawat jõudu, mis seisneb parkhappes.

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

Tammekooreweega mähised on hääd näärmepaistetuse nagu tahepoolsete jne. vastu.

Tammekooretee — 10 gr. kuiva koort 1 klaasi wee pääle — mõjub südant tugevndawalt ja werejooksu walgistawalt, seepärast tarvitatakse soolte= ja maowerejooksu, werejülitamise ja =ofsendamise puhul, samuti kõhulahtisuse, soetõwe ja rohke kuupuhastuse puhul.

Tammeterokohwi wähehaawal tarwitatuna on arsti-  
rohi inglishaiguse (kaswatab luud), kroonilise kõhulahti-  
suse ja werewaesuse wastu.

### **Tedremaran** (Patentilla tormentilla.).

Lehed — kolme wõi wiie jaolised sõrmlehed, öied kol-  
lased, nelja lehelised ja seisawad pikkade rootjude otsas, juu-  
rifas jäme, puine, seest punakas; leidub aruheinamail,  
metsa äärtel jne.

Arstirohuks tarwitatakse juurikast, millest walmista-  
takse tee, tinktuur ja pulber. Ta kõrwaldab kehast mürk-  
ained ja on kõhugaiguste wastu, takistab seesmised were-  
jooksud.

Reedisega mähised ja tinktuur on hää haawale.

### **Teeleht** (Plantago major L.).

Kohtaim maapinnal laiali minewate lehtedega, mil-  
lede keskelt tõuseb üks wõi mitu peent painduwat wart,  
mille otsas kollakasroheline pikk kõwa õispää; kaswab tee  
ääres jne.

Teelehe-tee on üsna hää kõiksugu limanemiste wastu,  
puhastab werd ja soodustab sisenõrestusi, seepärast terwis-  
lik tarwitada kõha, kopsufatarri, palawiku, nõrga põie, kõhu-  
lahtisuse, maolimastuse ja kahwatõwe wastu ning suud lo-  
putades 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 korraka paar korda päewas kopsulimastuse  
pühul.

Saawad paranewad selle mahla abil kiiresti, samuti  
kaitseb see weremiirgituste wastu.

Buruks hõõrutud lehed pääle seotuna on terwenda-  
wad paijetele ja nahawigastustele.

## Ubaleht (*Menyanthes trifoliata* L.).

Soomail kaswaw, ilusate walgete wõi roosade õitega lill, kolmejaoliste lehtedega, mis walehtede sarnased.

Arstirohuks tarwitatakse lehti, mis tuleb õitsemisajal forjata ja forralikult kuivatada.

Ubalehetee (15 gr.  $\frac{1}{2}$  liitri wee pääle) arstib seedimisorganide nõrkuse ja kaotab seedimiskorratused, pääle jelle palawiku ja rinnahaiguste wastu.

## Walge emanõges (*Lamium album* L.).

### Þ i i m n õ g e s.

Umber jalafõrgune sirge neljatahulise warrega, lehed jüdamefujulised karwakestega kaetud, walgete (huulõitega); kaswab aedades, põllul, wõsastikus.

Arstirohuks tarwitatakse ainult õisi.

Emanõgesetee — 10 gr. 1 liitri wee pääle 1—2 tassii päewas — on tuntud abinõu hingeldamise, kõhuhaiguse, kusetaistuse, walgetejooksu, werejooksu, werewaeisuse ja kuupuhastuse korratusete wastu ning kange tee aur kõrwalu wastu.

## Waremerohi (*Symphitum officinale* L.).

Naunis kõrge ja tugew rohhtaim, karwaste lehtedega ja warrega, lehed warrele asetatud tõusewringiliselt, kusjuures ülemised järjest wähemaks jääwad, punased wõi walfjaskollased torufujulised ripakil õied, juur tugew haruline; kaswab weelotude ja ojade kaldal, niiskeil soomail.

Arstirohuks tarwitatakse waremerohi juurt, mida kewadel wõi sügisel koguda.

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

Waremerohu-feedisega niisutatud mähised on tähtis abi haawadele; wajuutamise, torkamise, kuffumise wõi pigistamise läbi saadud nahawigastustele.

## Wägiheina (Varbascum thapsus L.).

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

Plus kõrgetaswuline püramiidifujuline lihaw taim, wars ja lehed nagu wildiga kaetud, suured kollased õied püramiidifujuliselt warre ülemises otsas, kaswab kiviweis päifesepaisteseis paigus.

Arstirohuliseks otstarbeks tarwitatakse lehti ja õiji.

Wägiheinadite-tee ajab higistama, wähendab erutust, hääks rohuks külmetuse, hingelduse, rinnahaiguste, põiepi-damatuse, neeru- ja põrnahaiguse wastu.

Lehti pannakse haudunud jalgade pääle.

## Wõilill (Taraxacum officinale L.).

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

Rogu taimest walmistatud tee wirgutab organismi forralikule tegewusele, terwendab werd, puhastab kopsje, seedimisorgaane, neerujid, maksa ja parandab nende wead. Eriti on ta hää seedimisorganide nõrkuse ja kõhufinnisuse wastu.

Nende haiguste forral wõetakse sisse ka mahla, mis pressitud wärskel wastel ja juurtest, 5—6 nädala kestel faks forda päewas, hommikul ja õhtul, 2 supilusikatäit forraga.

Mahl päält määrides terwendab ka nahahaigust.

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

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

## Juhatus,

milliseid taimi mingi haiguse ravimiseks  
tarvitada.

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

**Saltwatus:** Arnika, kadak, leesikas.

**Sambawalu:** Krooksleht, kummel, teeleht.

**Saudunud kehaosad:** Paiseleht, tamm, wägihein.

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

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

**Singelduse (astma) wastu:** Mailane, palderjan, emanöges, wägihein.

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

**Zooksja puusjal (ischias):** Mänd, sõnajalg.

**Zuuste wäljalangemise wastu:** Arnikas, nõges, takjas.

**Zgemed walusad ja lahtised:** Kalmus, kuferpuu.

**Znglishaigus:** Kalmus, tamm.

**Zsupuundus:** Kalmus, koirohi, köömmed, maasapp, punand.

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

**Kilpnäärmehaigus:** Sõnajalg.

**Kopsulatar:** Arnika, lina, mailane, paiseleht, teeleht, waremerohi.

**Kopsutiifikus:** Zslandi sammal, lina, mänd, raudrohi.

**Krambid:** Heinputk, kuferpui, kummel, mänd, naistepuna, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul.

**Kufekinnifus, kufemistafistus:** Nöges, sibul, põldosi, emanöges.

**Kõhu lahtistamiseks:** Baakspuu, lina.

**Kõhurikked, pisted, walu, puhutus, krambid, lahtifus jne.:** Arnika, hiirkõrw, heinputk, Islandi sammal, kadak, fibuwits, kummel, kalmus, koirohi, kuferpui, krooksleht, lina, maasapp, naistepuna, näär, nöges palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul, soolikarohi, tedre-  
maran, teeleht, ubaleht, wõilill.

**Kõhuussid:** Koirohi, soolikarohi.

**Kõrwawalu:** Kummel, piparmünt, sõnajala, emanöges.

**Kõõm:** Nöges, tafjas.

**Külmanud lehaosad:** Sibul, tamm.

**Külmetamise puhul:** Kadak, kummel, tafjas, wägihein.

**Külmetushaigused:** Kadak, koirohi, kummel, pärn, raudrohi.

**Langetõbi:** Balderjan.

**Lõhkenud käd, nägu:** Raudrohi, tamm.

**Leetrid:** Raudrohi.

**Nahahaigused:** Heinputk, kummel, maasapp, tafjas, tamm, wõilill.

**Nahawigastused:** Arnika, hiirkõrw, krooksleht, teeleht, pajeleht, waremerohi.

**Naistehaigused, allkehawalu, kuupuhastusrikked, walge-  
woolus:** Arnika, hiirkõrw, heinputk, kalmus, koirohi, näär, piparmünt, raudrohi, soolikarohi, tamm, emanöges.

**Nakkushaigustest hoidumiseks:** Kadak.

**Neeruhaigused:** Kalmus, fibuwits, kuferpui, leesikas, maasapp, mailane, naistepuna, näär, põldosi, raudrohi, wõilill.

**Nohu:** Krooksleht, pärn.

**Närwe rahustamisjeks:** Kummel, maitelluke, nurmenuff, palderjan, piparmünt, raudrohi.

**Näärmehaigus:** Mänd, punand.

**Nöelamine mehilaselt:** Nöges.

**Nörkus, jõuetus:** Iislandi sammal, fibuwits, kummel, raudrohi.

**Maasahaigus:** Kadak, kalmus, kuferpuu, maasapp, põldosi, raudrohi, wõilill.

**Maopöletik:** Takjas, maasapp.

**Maohaawad:** Waremerohi.

**Minestus:** Palderjan, sibul.

**Ofsele ajamisjeks:** Leesikas, maitelluke.

**Ofsendamise wastu:** Koirohi, sibul.

**Paijed:** Arnika, kalmus, krooksleht, lina, paiseleht, raudrohi, sibul, takjas, tamm, teeleht.

**Paiistetud:** Kummel, lina, naistepuna, raudrohi.

**Paiistetanud jalad:** Sõnajalg.

**Balawit:** Krooksleht, paakspuu, teeleht, ubaleht.

**Pöiehaigused:** Hiirkõrw, kadak, fibuwits, leesikas, naistepuna, näär, põldosi, raudrohi.

**Pöiepidamatus:** Wägihein.

**Pääwalu waigistamisjeks:** Krooksleht, maitelluke, naistepuna, piparmünt, pärn, raudrohi, takjas.

**Pöletik:** Heinputk, krooksleht, sõnajalg.

**Pöletishaawad ja -willid:** Lina, naistepuna, raudrohi, tamm.

**Rinnahaigused, kõha, röga, walu:** Heinputk, Iislandi sammal, lina, mailane, mänd, naistepuna, nurmenuff, näär, nöges, paiseleht, pärn, raudrohi, sibul, teeleht, ubaleht, wägihein.

**Sapihaigus, põrnahaigus, kollatõbi:** Hiirkõrw, koirohi, punand, emanöges, wägihein.

**Sarlakid:** Raudrohi.

**Silmahaigused:** Krooksleht, kummel, punand, pärn.

**Südamekloppimise waigistamiseks:** Kalmus, maikelluke, palderjan, tamm.

**Suulõhna, halwa, kaotamiseks:** Kadak, piparmünt.

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

**Wectõbi:** Kadak, kalmus, leesikas, näär, nõges, pärn, põldosi.

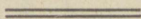
**Wenitus:** Arnika.

**Werejooks ninast:** Hiirfõrw, maikelluke, raudrohi.

**Werejooks siseelundeist:** Hiirfõrw, tamm, raudrohi, emanõges, tedremaran.

**Werejooks rinnust:** Hiirfõrw, raudrohi, tamm.

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



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

## Sisuford.

	Lbf.		Lbf.
Eesõna . . . . .	3		
Arstirohutaimede korjamiseft . . . . .	5		
Arstirohutaimede tarwitamiseft . . . . .	6		
Taimede arstirohuline wäärtus . . . . .	8		
	Lbf.		Lbf.
Arnika . . . . .	8	Nõges . . . . .	21
Siirõrw . . . . .	9	Balderjan . . . . .	22
Seinpuft . . . . .	9	Baakspuu . . . . .	24
Islandi sammal . . . . .	10	Bivarmünt . . . . .	24
Kada . . . . .	10	Bunand . . . . .	26
Kalmus . . . . .	11	Pärn . . . . .	27
Ribuwits . . . . .	12	Böldofi . . . . .	27
Roirohi . . . . .	12	Randrohi . . . . .	27
Ruferpuu . . . . .	13	Sibul . . . . .	28
Rrookfleht . . . . .	14	Sootail . . . . .	29
Rummel . . . . .	15	Soolikarohi . . . . .	29
Röömned . . . . .	15	Sõnajalg . . . . .	30
Vina . . . . .	16	Tafjas . . . . .	32
Veefifas . . . . .	16	Tamm . . . . .	32
Maafapp . . . . .	17	Tedremaran . . . . .	33
Mailane . . . . .	17	Teeleht . . . . .	33
Maifellute . . . . .	18	Uvaleht . . . . .	34
Mänd . . . . .	19	Walge emanõges . . . . .	34
Maiſtepuna . . . . .	19	Waremerohi . . . . .	34
Murmenuff . . . . .	20	Wägibein . . . . .	35
Määr . . . . .	21	Wõilill . . . . .	35

A-9382 v