

Väga Austatud ja Lugupeetud Margus Lepale.

Olen pikalt mõtelnud ja juurelnud selle üle, kuidas kriisiajal anda enda poolt maksimum panus (mis minu võimuses) Eesti rahva toetuseks.

Pärast seda kui kapitalism ja selle kasvatuse ideoloogia oli mu viimseni ära rikkunud ja minu elu pea peale pööranud, otsustasin vanavanemate tarkusele toetudes, kirja panna ja trükki anda Eesti rahva raviteatmiku, millest inimesed võiks arendada edasi rahvaravi õpiku või põhjalikuma raamatu.

Ja ühel kenal päeval saaks rahvas vabaks sellest keemiast mida hingehinna eest müüakse. Samas on heameel näha, et ka apteekides on tekkinud mõningane valik ravimiseks kasulikke rohtusid kuivatatud kujul.

Kahjuks ei ole ma senini leidnud vahendeid selle teatmiku trükkimiseks. Seega kirjutan Teile. Kui leiate, et sellest kuulajaskonnale mingigi kasu on, jääks minu hing rahule ja hea tarkus ei läheks ehk päris kaotsi.

Märksõnaks siin on inimeste ravimine looduslike vahenditega, mis meile tasuta kätte kasvavad. Samas kahandaks selline mõtlemine ravimitootjate tulusid ja mistõttu ravimitootjad sellele ka vastu seisavad.

Alustan siinkohal vanarahva tuntud ja Eestis levivate taimede tutvustamisega. Ei pea kallist raha välja andma ja ravimtaimi või kemikaale apteegist ostma, sest arstirohutaimi saab ka ise hõlpsasti korjata. Tarvis ainult pisut hoolt ja tähelepanu ja teil on alati käepärast rikkalik arstirohutagavara!

Soovin tutvustada Teile looduse jõudu, mis meie ümber oma lihtsuses ja ilus kasvab.

Kaido Kask

*Vanas eesti keeles ei olnud ravimisel
targutavaid ütlushi
ega ei kasutatud ka
tänapäevast keerulist ja määravat arstikeelt.
Õldi otsekohesed ütlemad,
mis valutab ja kuidas tundub.
Seega on ka käesoleva õpetuse seletused mõeldud
lihtsale inimesele,
kes soovib ennast ja oma lähedasi
ise aidata.*

Ravimtaimede tarvitamisest

Ravimtaimi kasutatakse ravimiseks mitmel viisil - teena, keedisena, pulbrina, tinktuurina, õlina, salvina, mähistena ja vannidena.

Tee valmistamiseks võetakse tarviline hulk peeneks lõigatud või hõõrutud taimi, kallatakse keeva vett peale ja lastakse tõmbuda. Rangema tee saamiseks keedetakse umbes 5 minutit. Juuakse vastavalt mõjuvusele - supilusikatäis, lonks või tassitäis korraga.

Keedist valmistatakse eriti puisemaist taimeosadest. Lastakse kauem keeda ja tulselt tõmbuda. See on kangem teest. Tuleb palavalt kurnata läbi puhta linase riide. Tarvitatakse suuremate või vähemate annustena.

Pulbri valmistamisel hõõrutakse hästi kuivatatud taimeosad pulbriks ja hoitakse õhukindlalt klaaspurgis. Võetakse sisse mõni noaotsatäis korraga peensuhkru või meeaga.

Mahla võib valmistada taime värsketest lehtedest, õitest, marjadest ja juurtest, mis peenteks tükkideks lõigata, riivida, lõmaks hõõruda ja läbi linase riide pigistada. Võetakse sisse vastavalt mõjuvusele allikaveega lahjendatult või lahjendamattult; välispidiselt tarvitatakse määrimiseks.

Tinktuuri valmistatakse: 1 lusikatäie puruks hõõrutud taimede peale võetakse 5-10 lusikatäit viina ja lastakse nädalapäevad seista, vahepeal loksutakse ja siis filtreeritakse (võib läbi riide või kuivatuspaberi) Tarvitatakse tilkadena sissevõtmiseks ja välispidiseks määrimiseks.

Õli valmistamiseks on tarvis destilleerimisaparaati, seega kodune valmistamine raskendatud, välja arvatud mõni üksik taim.

Salvi valmistamisel segatakse taimeõli värskes soolatas võiga.

Mähiseiks tarvitatakse mitu korda kokku pandud puhtaid linaseid lappe, mis tee või keedise sees niiskeks tehtuna või pudrutaolise massiga haige koha peale pannakse.

Vannideks lisatakse pesuvee hulka teed või keedist.

Arnika (Arnika montana)

Sirge varre otsas kollane korvõisik, lehed pikergused keelekujulised ja vastaspaaridena varrele asetatud, kuna alumised maapinna ligi kimbukeseks koondatud, juurikas lühike ja jäme.

Ravimiseks kasutatakse arnika juuri ja õisi, millest valmistatakse tinktuuri ja teed.

Tinktuuri valmistamisel pannakse pulbriks hõõrutud juured ja õied viina või piirituse sisse, 1 lusikatäis arnikat 10 lusikatäie piirituse kohta ja paaripäevase seismise järel kurnatakse läbi, ja pannakse pudelisse mis suletakse korgiga.

Tinktuuri lahusega immutatud mähised ja tinktuuriga sissehõõrumine parandab haavu ja mädapaiseid, muljutud ja nikastatud kehaosi, halvatust ja jooksjat.

Häälekähisemise puhul tuleb tinktuuri lahusega kurku loputada.

Seda soovitatakse ka pea pesemiseks juuste väljalangemise vastu.

Sisemiste haiguste, kõhukrampide, allkehavalude ja venituse vastu aitab tinktuur, mida paarkümmend tilka korraga meehulgas sisse võtta.

Arnikatee aitab kopsupõletiku paranemiseks, kergendab halvatust ja jooksjat ning kiirendab ja virgutab neerude tegevust.



Hiirekõrv (*Capsella bursa pastoris* Moench)

Väike heinamaal ja teeääres kasvav taim valgete õitega ja väikeste südamekujuliste seemnekapslitega.

Ravimiseks kasutatakse kogu taime, mida suvel ja sügisel korjatakse.

Teed tarvitatakse maoverejooksu, kopsuverejooksu, veresülitamise, rohke kuupuhastuse, keha ja kõhuvalude, kollatõve, põiehaiguste vastu 20 grammi 1 liitri vee kohta, ühe tassi haaval 3 korda päevas.

Keedisega on soovitatav pesta lahtiseid haavu ja nahavigastusi ning peale panna niisked lapid. Ninaverejooksu puhul külmalt ninna tõmmata.



Heinputk (*Angelica silvesteris*)

Kõrge jätkulise õõnsa sileda varrega, valgete sarikas õitega taim, kasvab niiskel pinnal, heinamaal, soos ja metsas. Karjased tegid temast muiste vilepilli.

Ravimiseks kasutatakse juurt, mida korjata kevadel.

Heinputketee ja tinktuur on kohane kõigi haiguste vastu, millede puhul närvikava üldiselt erutatud ja kus põhjuseks peale põletiku veel kõhurike. Seega tarvitatakse heinputke kõhu ja seedimisnõrkuse ja sellega ühenduses olevate pistete, puhtuse, kõhulahtisuse vastu, ka rögalise kopsukatarri, naisehaiguste, krampide, lihase ja liigesejooksja vastu.

Pesemine kange keedisega parandab nahahaiguseid ja kurgu loputamine kurguhaiguseid.



Islandi sammal (Cetraria Islandica Ach), tuntud ka kui põdrasammal

Haruline nahkjäs sammalpõõsake, ülemises osas mitmekordselt haruline, kusjuures harud ehk hõlmad kas äärelt ülespoole kääritud või üleni rulli tõmbunud. Valguse poole pöördunud küljed on rohekashallid, kuna teised küljed rohekasvalged. Kuivatamisel läheb pruuniks.

Põdrasamblast tee, keedis ja tarre on hea ravim rinnahaiguste nagu krampliku kõha, häälekähisemise, kopsutiisikuse, veel kõhulahtisuse, kõhuvalude ja kõhu kinnijäämise vastu.

Keedise valmistamiseks võetakse 20 grammi kuivatatud sammalt 1 liitri vee kohta, keedetakse 5 minutit, lastakse paar tundi soojas kohas tõmbuda ja siis kurnatakse ära.

Kange maitse leevendamiseks võib soovikorral lisada ka suhkrut.

Tarde jaoks võetakse 30 grammi sammalt liitri vee kohta, keedetakse väikese tule peal 1-2 tundi, lisatakse maitseks mõnda marjakeedist juurde ja lastakse siis tarduda.



Kadakas (*Juniperus communis*)

Kadakas on meie maal levinud põõsaspuu.

Tema marjad on eriliste raviomadustega. Korjata tuleb ainult valminud, mustjas-siniseid marju. Neid kuivatada on kerge, tuleb asetada mõneks ajaks tõmbavasse ruumi sõela või laua peale kuivama.

Kadakamari on vanast ajast saati kuulnud rahvuslik ravim kõhu, põie, neeru ja maksahaiguste vastu.

Kadaka marju ja oksid tarvitatakse suitsetamiseks, kui tahetakse puhastada ruumi, kus nakkushaiguste põdejad või surnud seas olnud.

Kadakamarju tuleb süüa 5 või rohkem tükki päevas, muutlikust ilmastikust tekitatud haiguste ja nakkushaiguste ärahoidmiseks, kõhukorratuse nagu valu, lahtisuse jne. ravimiseks ja ka halva kuulõhna kaotamiseks.

Haiglasele kõhule on hea teha järgmine ravikuur: esimesel päeval süüa 5 marja, teisel 6 jne. kuni 15 marja ja siis jälle üksikhaaval tagasi minna. Rohkem marju söödagu vesitõve, põierikke, liigese ja lihasreumatismi puhul. Kadakamarjatee 3-5 tassi päevas on väga hea kõigi nimetatud sisemiste haiguste vastu, ka verepuhastamiseks ja külmetuse puhul. Võib ka valmistada ja tarvitada kadakatinktuuri. Kadakaõli, peale määrides, mõjub parandavalt halvatud ja külmetanud liigestele; 3-6 tilka korraga veega sisse võttes parandab sisehaigusi.



Kalmus (*Acorus calamus*)

Kalmus on vesitaim pikkade looklevate mõõgakujuliste lehtedega, pisikeste kollakate seemnenuppudega poolikujulises õisikus, roomava kõva juurikaga, seest lumivalge ja pealt valkjaspunane, vürtsi lõhnaga ja kibeda maitsega. Kasvab mudase põhjaga vetes.

Ravimiseks kasutatakse juurt, mis sisaldab eetrilist õli, vaiku ja happeid. Kasulikum ravitoime on juurtel, mis korjatud varakevadel või hilissügisel, lõigatakse tükkideks ja kuivatatakse. Kalmuse juurest valmistatakse teed, tinktuuri, õli, pulbrit ja tehakse vanne.

Kalmusejuureteed, 29-30 grammi juuri 1 liitri vee kohta, juuakse tassitais hommikul enne söömist ja õhtul enne magamaheitmist. See on abinõu seedimiskorrastuse, söögiisupuuduse, kõhulahtisuse, kahvatõve, inglishaiguse, maksahaiguse, vesitõve, neeruhaiguse, maksahaiguse, külmavärinate, reumatismi vastu, kergendab kuupuhastust, mõjub rahustavalt südameklappimisele. Kõhulahtisuse puhul tuleb teed mõõdukalt tarvitada, sest kalmusega liialdamine teeb kõhu rohkem lahti. Väga hea kõhurohi on tee, mis kalmuse ja koirohu segust. Kalmusejuuretee või tinktuuriga niisutatud mähised parandavad raskeid paiseid, ja luud loputades haigeid igemeid.



Kibuvits (*rosa cania*)

Kaunis, kõrge, teravate okastega ja ilusate roosiõitega põõsas. Kasvab metsas, eriti raiestikis ja tee ääres. Ravimiseks kasutatakse õisi ja marju.

Tee valmistamiseks tuleks võtta 20-30 grammi kuivatatud marju, segada

0,5 liitri keeva veega ja jätta öiseks ajaks soojale pliidile või termosesse tõmbuma.

Nendest valmistatud tee on neeru ja põiehaiguste ravimiseks, kaotab neeru ja põiekivid, on ka kõhukrampide vastu. Kosutab vanadus ja haigusnõrkust.

Kibuvitsa viljad aitavad eemaldada organismist ka vedelikku, kahjustamata seejuures neerusid. Marjade pideval tarvitamisel hakkab vere kolesteroolisisaldus vähenema.



Koirohi (*Artemisia absinthium*)

Pikavarreline taim hõbehallide mitmekordselt sulgjaoliste lehtedega ja õige pisikeste kollakas -hallide korvõisikus õitega, millel on iseloomulik terav -kange lõhn. Koirohtu saab teistest tema seltsi kuuluvatest taimedest eristada kangema lõhna poolest. Kasvab kõrgel, kuivas kohas, mäekülgedel, põllupeenrail ja kivihunnikute ümber. Ravimina kasutatakse taime õitsvaid latvu, mis tuleb korjata ja koheselt kuivatada. Koirohutee, 10-15 grammi tassi vee kohta, juua poole tassi haaval 3 korda päevas, ja tinktuuri 20-40 tilka korraga 3 korda päevas, on kõige paremaks kõhurohuks pikalise mao ja seedimishäirete puhul, parandab haigusi nagu puhutuse, kõhulahtisuse, isupuuduse, kõhuussid, voolmed, oksenduse, kahvatuse, kollatõve, verevaesuse, jooksja, kaotab külmavärinad, hõlbustab kuupuhastust. Paar korda päevas teega pesemine ravib haigeid, rähmased silmad. Koirohutee kange heinaputketega segatult mõjub hästi vähktõve vastu. Ülemäära päeva kohta tarvitades mõjub uimastavalt, peadpöörivalt.



Krookleht (*Alchimilla vulgaris*)

Kasvab kõikjal varjulistes kohtades, oja kallastel ja niiskeil aruheinamail.

Krooklehe tee vaigistab peavalu, kõrvaldab nohu, silmapõletikku ja hambavalu (suud loputada) Edasi see tervendab allkehapõletikku, palaviku, mädanemise, paised ja isegi songa. Sünnituspuhuse palaviku korral peab 8-10 päeva jooksul rohkesti jooma seda teed. Ennevanasti oli tihedamini surmajuhtumeid sünnitusel. Ja nii mõnelgi lapsel oleks ema ja lehel tema naine alles, kui nad oleksid tundnud seda looduse andi. Muidugi vanemad haigused vajavad pikemaajalist ravi. Nii mõnigi songa operatsioon lastel ja noortel oleks võinud ära jääda, kui oleks joodud õigeaegselt ja küllalt püsivalt seda ravivedelikku. Edasi selle ravivedeliku joomine kõrvaldab põletiku ja põle (Brand) sisemiste haavandite ja vigastuste puhul, kuid siis peab palju jooma, iga päev 1-1,5 liitrit. On ka heaks abinõuks kõhulahtisuse vastu.

Väliselt pealepanduna krookleht parandab vähemad haavad ja löikehaavad.



Kukerpuu (*Berberis vulgaris*)

Väike põõsaspuu, oksad varustatud kolmikokastega, lehed munakujulised teravahambuliste äärtega, õied kollased ja rippuvaiks salguks koondatud, marjad pikergused punased, kasvab aias ilupõõsana. Ravimiseks kasutatakse juuri, koort, noori lehti, õisi ja marju, millest valmistakse teed. Kukerpuutee virgutab neerusid korralikule tegevusele, seega ravim neeruhaiguste, maksahaiguse, kõhukinnisuse, krampide jne. vastu. Kukerpuukoore keedis on kurgu loputamiseks, parandab hambaigemeid, kui nad on lahti ja valusad.



Kummel (*Matricaria discoidea*)

Kummel kasvab tee ja aia äärtel, hoonete ümbruses jne. Vars on tal haruline, lehed sulelised, õied kuhikulised korvikus rohekas - kollased. Tal on meeldiv õunalõhn. Ravimiseks tarvitatakse õisi. Neid on soovitatav tagavaraks koguda ja kuivatada. Õied sisaldavad eetrilist õli ja vajalikke aineid, millega kummel veresoolkonna tööd korrigeerib, alandab vererõhku, vaigistab krampe, kehalusid, parandab kehakorratusi ja paneb higistama. Harilikult tarvitatakse kummelit teeks. Tarvitada supilusikatäis õisi tassi vee kohta. Õieti tohib temale ainult tulist vett peale valada, aga mitte kaua keeta, sest eetrilised ja vajalikud ained auruvad keetmisel. Kummelitee on abinõu külmetushaiguste, seedimiskorruptuste, krampide, kehalude, naistehaiguste ja pähe verekogumise vastu. (Seda nimetatakse tänapäeval stressiks) Kummeliveega tuleb pesta nahahaigusi, haavu, lastel haigeid silmi, kuristada kurgukatarri puhul ja loputada suud, kui hambad valutavad. Hea abinõu on palav kummeliõiepuder puhta marli või kotikesega hamba, kõrva või paistetuse peale. Vannid on kasulikud haiglastele lastele, põdejatele ja pärast haigust.



Köömen (Carum carvi)

Varre pikkus umbes pool meetrit, haruline, lehed kitsad, mitmekordselt sulelised, valgete õite kogusarik koosneb mitmest väiksemast sarikast, seemned pikergused. Kasvab aasal põllupeenrail jne. Raviväärtust omavad seemned. Valminud seemned pudenevad hõlpsasti vartelt kuivamise järel. Köömned mõjuvad hästi mao seedimishäirete vastu, kaotavad söögiisupuuduse ja puhutuse. Köömneid tarvitatakse ka harilikuks teeks ja lisatakse leivataignale, mis on väga kasulik.



Leesikas (*Arbutus urva ursi*)

Väike põõsasrohi, puiste vartega, roosakate õitega, punaste ja seest jahuste marjadega. Tal on sarnasust pohlaga, kuid võib siiski kergesti eristada tema pika maa peal lamava varre poolest. Kasvab liivase pinnaga männimetsades. Ravimiseks kasutatakse leesika lehti, mida korjata suvel. Leesikas on ravimiks põie ja neerukatarri, neerukivide, vesitõve ja halvatuse vastu. Korruga mitte palju võtta, sest suured annused teevad südame pahaks ja ajavad oksele.



Maasapp (*Erythraea centarium* Persoon), tuntud kui põldhumal

Mõru rohttaim jalakõrguse neljajarulise varrega, ülemises osas haruline, roosade kroonikujulises kobaras õitega, kaunis pikerguste munakujuliste lehtedega. Leidub aasadel, põllul, kraavide, teede ja kivihunnikute ääres.

Ravimiseks kasutatakse tema lehti ja õitsevaid latvu, mis õitsemise alul korjata ja läbitõmbavas kohas kuivatada. Maasapitee (20 grammi 1 liitri vee kohta, päevas üks kalaasitäis supilusikahaaval) on nõrga seedimise, maokatarri, kõhukinnisuse, maolimastumise, isupuuduse, palaviku, neeru ja maksahaiguse vastu, ja nahahaiguse ravimiseks pesta haiget kehaosa.



Mailane (*Veronica officinalis*)

Madalakasvuline roomav lill karvaste varte ja lehtedega ning väikeste siniste õitega; kasvab metsas põõsaste vahel. Ravimina kasutatakse õitsevat taime.

Mailase tee (10 grammi 1 tassi vee kohta, hommikul ja õhtul tassitais) on rohuks hingelduse (astma), kopsupõletiku, häälekähisemise, köha, veresülitamise, neeruhaiguste ja nahahaiguste vastu. Tinktuuriga mähised parandavad värsked lahtised haavad.



Maikelluke (*Convallaria majalis*), tuntud ka kui piibeleht

Healõhnaline kevadlill, millel kahe pikerguse juurlehe vahel lühike õrn vars, mille üht külge pidi ripub rida kellukesetaolisi valgeid õiekesi. Kasvab parajal niiskel ja huumusrikkal maapinnal lehtpuude ja põõsaste all. Ravimina kasutatakse kogu taime, kuna õied on eriti suure raviväärtusega, millest valmistatakse pulbrit, teed ja tinktuuri. Maikellukese õitest pulber nuusutamiseks on hea abinõu peavalu ja nina verejooksu vastu. Õitest tee (1 gramm 1 liitri vee kohta) tassitais, või väike noaotsatäis pulbrit korraga sisse võtta on südameklõppimise vastu. Maikellukese tinktuuri (3 korda päevas 10 tilka korraga) tarvitatakse südamehaiguse, peavalu, peapöörituse, närvilisuse ja närvivalu vastu. Tinktuuri valmistamiseks võetakse 1 kaaluosa õisi ja 4 kaaluosa viina. Maikellukese juurest keedist kasutatakse okserefleksi esilekutsumiseks. Kuna maikelluke on mürgine taim, siis oldagu tarvitamises ettevaatlik.



Mägihein (*Varbascum thapsus*), tuntud ka kui üheksamäginine või üheksamehemägi

Ilus kõrgekasvuline püramiidikujuline lihav taim, vars ja lehed nagu vildiga kaetud, suured kollased õied püramiidikujuliselt varre ülemises otsas, kasvab kivises päiksepaistelises paigas. Ravimina kasutatakse lehti ja õisi.

Mägiheina õitest tee ajab higistama, vähendab erutust, heaks rohuks külmetuse, hingelduse, rinnahaiguste, põiepidamatuse, neeru- ja põrnahaiguse vastu.

Leht pannakse haudunud jalgade peale.



Mänd (*Pinus silvestris*)

Männimetsa õhk on kõigile rinnahaigetele väga tervislik. Kes tiisikuse tulekut kardab, see käigu hoolsasti männimetsas ja hingaku tugevasti sisse läbi nina, suud kinni hoides. Kevadel korjatud noortest männikasvudest valmistatud tee on hea ravim rinnahaiguste, kopsutiisikuse, jooksja ja näärmetõve vastu.

Üsna iseäraline mõju on vannidel. Võetakse 1-1,5kg männikasvusid ja keedetakse 2-3 liitri vee sees tublisti läbi ja keedis kallatakse sooja pesuvee hulka. Alguses tuleb vähem kasvusid võtta ja neid igapäev juurde lisada kuni haige sellega harjub. Haige ei tohi kauem kui pool tundi vannis olla.

Need vannid on head igat laadi närvihaiguste, lihase- ja liigesejooksja puhul. Peale selle on vanad Eestlased märganud nende kasulikkust krampide, unetuse, puhutuse ja veritõve vastu.



Naistepuna (*Hypericum perforatum*), tuntud ka kui viinalill

Kõrge, harulise varrega, ovaalsete lehtedega ja kollaste õitega rohttaim, kuivades paikades, teede ääres jne. Neid on olemas mitut selti. Raviväärtusega taime võib ära tunda "verest". Kui õielehti sõrmeküünte vahel hõõruda, tuleb neilt "veri" välja; kõlbmatu taime ei oma "verd". Naistepuna lehtedest ja õitest valmistatud tee (30 grammi 1 liitri vee kohta 1-2 tassi päevas lonkshaaval) teeb pea selgeks, kaotab peavalu, kõhulahtisuse, põiehaigused, puhastab kopsud, mao, neerud ja põie. Üsna soovitatav on naistepuna- õli. Mida valmistatakse nõnda: Võta paar peotäit õisi, hõõru nad "veriseks", pane oliivõli sisse ja aseta kümneks päevaks päikese kätte kuni õli muutub punaseks; võta uuesti värskeid õisi ja pane sellesama õli sisse kümneks päevaks; korda seda kolm - neli korda kuni õli on tumepunane. Naistepuna õli välispidiselt sisse hõõruda parandab paistetuse, jooksja, tule ja kuuma vee põletusel tekkinud rakud ja kaotab valu. Seespidiselt (6-10 tilka) parandab piste ja löikehaavad, kaotab kehavalud ja krambid.



Nurmenukk (*Primula officinalis*), tuntud ka kui kikkapüks, kanavarvas või käokannus.

Nurmenukk on varakevade lill, healõhnalised kollased õied lühikese lehtedeta varre otsas, lehed maapinnale kimbukeseks koondunud. Kasvab aasadel. Ravimina kasutatakse kogu taime, mis tuleb õitsemise ajal korjata ja vilus kuivatada. Nurmenukutee (10 grammi 1 liitri vee kohta, 1 klaasitäis päevas) mõjub närve rahustavalt; on köha ja teiste rinnahaiguste, närvivalu ja peapöörituse vastu, on ka hea lihase- ja liigesejooksja vastu. Noored lehed on kasulikud salatina.



Näär (*Pimpinella saxifraga*)

Putktaim pika varrega, valgete sarikas õitega, leherootsude küljes väikesed munakujulised saetud äärtega lehekeseid suletaoliselt asetatuna. Kasvab aruheinamail, kivide ja põõsaste juures, heinakuhjaasemeil jne. Raviotstarbeks kasutatakse juurikaid, mis õige kibeda maitsega. Näärtee (10-20 grammi klaasi vee kohta, iga tunni järele supilusikatäis) on kõha vastu, puhastab kopsud rögest, kaotab soolte- ja maolimastumise, seedimisrikked, põie- ja neerukivimid, vesitõve, hõlbustab kuupuhastust ja on soovitatav jooksja puhul. Nääritinktuur on abinõu häälekähisemise vastu ja rohkema veega lahjendatult kuristamiseks kurgupõletiku ja mandlite puhul. Näärteega mähised ja pesemine parandab lahtised haavad.



Nõges (*Urtica*)

Nõgeseid on kahte seltsi - raudnõges ja kõrvenõges. Raudnõges on väiksem, tihedalt karvakestega kaetud. Kõrvenõges on nõrgem kõrvetama. Mõlemad on meie harilikud umbrohud aias ja hoonete ümbruses. Ravimiseks kasutatakse lehti, seemneid ja juurikaid. Nõgese lehtedest keedis on ravimiks kurgu- ja hingamiselundite limastuse (rõga), vesitõve ja kusekinnisuse vastu. Juua tassitais hommikul ja õhtul. Nõgese seemneist keedis aitab kõhukinnisuse, vesitõve ja kusekinnisuse vastu. Mahl, mida värskelt taimedest välja pigistada, on vere ja mao puhastamiseks. Juuste väljalanguse ja peakõõma vastu mõjub nõgese-äädikavesi, mida iga päev sisse hõõruda. Selle vee valmistamiseks võetakse 50 grammi peeneks lõigatud juuri, 1/4 liitrit vett ja 1/8 liitrit äädikat ja lastakse soojalt tõmbuda. Nõgesetinktuur kaotab mesilase piste valu.



Palderjan (*Valeriana officinalis*)

Pika, sirge, õõnsa varrega, sulgjaoliste lehtedega, väikeste roosakate kilbikujuliseks pöörisõisikuks koondatud õitega, kasvab raiestikel, aruheinamail, jõgede ja ojade kaldal. Juurikast, mis lühike, hargnevad pikemad kõrvaljuured. Ravitsemiseks kasutatakse juuri. Neid tuleb koguda peaaesjalikult

kevade- ja sügisepoole. Alalhoidmiseks tuleb juured kuivatada; hoida kinnises nõus ja kasside eest varjatuna. Palderjan mõjub närvikavale rahustavalt ja karastavalt. Ta on hea närvisuse, närvihaiguste ja krampide rohi. Sisse võetakse palderjani teena või tilkadena (tinktuur). Tee saadakse, kui supilusikatäis juuri pannakse klaasitäie tulise vee sisse ja lastakse tõmbuda. Võib juua hommikul ja õhtul klaasikese. Tinktuuri valmistatakse sel teel, et värsketest juurtest väljapressitud mahl segatakse sama hulga piiritusega, või et mahl piirituse abil välja leotatakse. Tinktuuri tarvitatakse korraga 20-30 tilka. Palderjan mõjub hästi närvilike haigusnähtuste nagu (astma), südameklõppimise, kõhukorratuse, isupuuduse, liigse higistamise, unepuuduse, kehavalude, krampide, närvivalu, ärrituse, minestuse, langetõve, reumatismi jt. puhul. Soovitavad on ka palderjani klistiirid ja vannid.



Paiseleht (Tussilago farfara)

Varakevadel õitsev umbrohi saviseil põldudel; lehelaba pealt tumeroheline, alt hall, sametine; lühikesed soomustega varred, kollased õied korvõisikus. Ravimiseks kasutatakse tema õisi ja lehti. Paiselehe värsked lehed on hea abi paisele ja haadunud kehaosadele, näiteks varvastele; lehed tuleb pisut mahlale kloppida ja haigele kohale peale panna. Paiselehetee (10 grammi tassi vee kohta), pulber paar noatäit päevas ja mahl mee või piimaga on kopsurohuks, vaigistab kõhakõdistust ja kergendab röga väljaheitmist, ravib kopsukatarri, häälekähisemist ja on heaks abinõuks tiisikushaigete öise higistamise vastu.



Paakspuu (*Rhamnus frangula*), tuntud ka kui kitsetoom

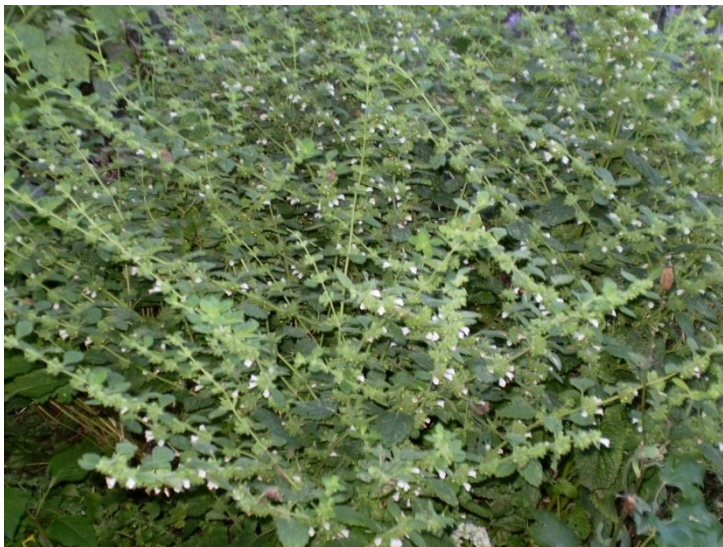
Valgete õitega ja punaste mürgiste marjadega põõsaspuu. Paakspuukoore tee teeb kõhu lahti ja on seepärast hea vahend kõhukinnisuse vastu. Et kõhulahtisus kehasoojust alla võtab, siis võib põletiku ja palaviku puhul paakspuukoore teed tarvitada. Tee jaoks võetakse 30 grammi koort, pannakse õhtul 1,5 liitri vee hulka ja keedetakse järgmisel päeval 3-5 minutit, juuakse supilusikatäie haaval 2-3 tunni järele. Tarvitamisel ettevaatust, mitte ülemäära!



Piparmünt (Mentha piperita)

Umbes poole meetri kõrgune taim kange lõhnaga, harulise varrega, pikerguste lehtedega, mis hallikate karvakestega kaetud, roosakad õied õisringidena, kusjuures õisringide vahed on õige lühikesed ja seega õisik omab pea kuju.

Vastu valgust lehti uurides näeme kollaseid täppe, millega leht üleni kaetud. Need on paunakesed, mis mündiõliga täidetud ja mille rohkusest on tingitud taime raviväärtus. Piparmünt on juba muiste tuntud ravimtaim kõhukorratuste vastu. Ravimiseks kasutatakse lehti, mida tuleb korjata enne õitsemist, sest siis on tema tarvitamisel suurim mõju. Kuivatada õhulises 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, närvilikud kõhurikked. Peavalu võib sagedasti tekkida maotegevuse häireist, ja säärasel korral teeb piparmünditee imet. Piparmündil on ka südantkosutav mõju. Kuna piparmünditee on tervislik ja ka maitsev, siis tuleks seda tarvitada teeks ka söögilaua. Edasi leiab piparmünt tarvitamist kompressidena ja krampe vaigistavate vannidena. Destilleerimise teel võib saada õli lehtedest puhtal kujul. Võetakse sisse 10-15 tilka peavalu, kõrvavalu, kõhuvalu vastu. Tarvitatakse ka hambapastade, suuvete ja maiustuste valmistamisel.



Punand (*Fumaria officinalis*)

Väike hallikasrohelist värvi taim, haruliste varte ja sakiliste lehtedega, õied violetsed punaste täppidega, pööriseks koondatuna. Kasvab umbrohuna aasadel, põldudel, aiapipeenrail. Ravimiseks kasutatakse kogu taime värskelt ja kuivatatuna, mida korjata õitsemise ajal. Punanditee (15-20 grammi klaasi vee kohta päevas, lonkshaaval) annab söögiisu, ajab higistama, puhastab verd, suurendab naha tugevust, leiab tarvitamist veel vesitõve, kollatõve, näärmetõve puhul. Punandikeedis ja värsketest taimedest välja pigistatud mahl on silmade põletiku ja punetuse vastu. Mahlast valmistatakse tinktuuri, mida veega lahjendatult mõõdukalt tarvitada.



Pärn (*Tilia grandifolia*)

Kõigile tuntud lehtpuu. Tema õites leidub suhkrut ja eetriõli. Ta annab virgale mesilasele magusat mett. Kollakas pärnamesi on toitev, magus ja hea raviomadustega. Pärnaõietee ajab hästi higistama, seepärast väga soovitatav juua külmetamise järel ja külmetushaiguste nagu nohu ja köha puhul; kergendav abinõu ka vesitõve ja kahvatõve korral. Pärnaõiemesi, välispidiseks pesemiseks tarvitatud, on hea näoplekkide ja silmahaiguste vastu. Keedis õitest vaigistab peavalu.



Põldosi (*Equisetum arvense*), tuntud ka kui põldkuusk

Põldosi on pika sirge sõlmilise varrega taim, sõlmekohtadelt kasvavad rattakobarate taoliselt laialiminevad lehtedeta harud; kasvab põldudel umbrohuna. Ravimi otstarbeks korjatakse taime maapealset osa. Korjata juuli kuul. Põldosjatee (10-15 grammi 1 liitri vee kohta) parandab neeruhaiguse, kaotab neerukivid ja kusemistakistuse, on hea südamehaigusele, maksahaigusele, vesitõvele ja jooksjale. Põldosi sisaldab räniollust, mis tugevdab kopsukudesid, seepärast kasulik ka tiisikuse puhul. Ka vannid on kasulikud. See vann parandab mädanevad haavad ja külmetusvigastused.



Raudrohi (*Achillea millefolium*), tuntud ka kui verihein

Raudrohi on umbes jalakõrgune, haruliste vartega, tumeroheliste kahekordselt sulgjaoliste lehtedega, valgete ühekõrguses kobaras õitega taim, mis kasvab kuivis paigus nagu põllupeenrail, teede ja aedade ääres. Raudrohi on vana tuntud rahvalik ravivahend. Ta sisaldab muu seas kibemaigulist ekstraktainet, mis annab temale omapärase ravivõime. Tal on kosutav ja kokkutõmbav omadus, seega on ta vere ja limavooluste ning organisminõrkuse vastane rohi. Sealjuures ta ei avalda mingit kahjulikku mõju. Kui tegemist on väiksema haavaga, tuleb siduda haava peale raudrohu lehti või õisi ning ja verejooks seiskub. Ka võib teda ninna panna, kui nina jookseb verd. Hea on, kui teda siduda ka raiade, paisete ja põletushaavade peale. Ainult ettevaatust, et taimeosad puhtad oleksid! Värskest kui ka kuivatatud raudrohust tee mõjub pehmendavalt ja parandavalt kui on köha, rinnahaigus ja rinnust tuleb röga ja verd, kui on tiisikus, kõhukorratus, puhutus, maksa-, neeru- ja põiekivimid, pisted ja krambid, soetõbi, külmetushaigus, verevaesus, kui on naistehaigus nagu puuduv, rohke või valus menstruatsioon, hüsteeria, valgevoolus, kui on närvilikud peavalud, lihase- ja liigesejooksja, kui lastel on leetrid ja sarlakid. Raudrohuvesi on hea pesemisvahend, mis ravib lõhkenud käsi ja aitab ravida näonahka. Raudrohukeedisega niisutatud mähised on tervendavad haavale, paisele ja paistetusele. Raudrohuvannid mõjuvad karastavalt ning kosutavalt ja on iseäranis kasulikud nõrkade värvidega haigele, jooksvahaigele jne.



Sibul (*Allium cepa*)

Sibul annab toidule hea maitse ja on samas ka tervislik. Ta omab kibedat lõhna ja maitset, mis tuleb temas leiduvast eetriõlist. Selle aarud ärritavad ninakaudu silmi, mille tulemusel tekib pisaräsündroom:) ja paneb naha punetama. Ta ärritab kehakudesid, seetõttu mõnel juhul väga kasulik. Ta on nuusutusrohuks minestuse ja hüsteeriliste krampide puhul. Range oksendamise vastu pannakse sibul kaenla alla, laste kusekinnisuse puhul kubemesse. Tuha sees küpsetatud sibulate hauded on head kaelapaisete ja katarrilise kaelahaiguse vastu. Paisete lahtimineku edendamiseks pannakse haudena peale toorelt purukshõõrutud või pudruks keedetud sibulad. Külmarakkudest katkiseid käsi ja jalgu määratakse sibulakaapega; valu annab järele ja rakud hakkavad paranema. Sibulate söömine toorelt on ärritav närvidele ja seedimisorganite ilanahkadele. Mõnel juhul on see kasulik, teisel liigne või ka kahjulik. Sibulamahl suhkruga on köha, hingeldamise ja häälekähisemise vastu. Sibulatinktuur (valmistatud 1 osa sibulat 4 osa viina) 10 tilka korraga, päevas 3-4 korda, on seedimiskorratuse ja kõhuvalu vastu. Tinktuur meega on hea köha vastu.



Sookail (Ledum palustre), tuntud ka kui sookaer või sookikas

Kaunis kõrge vänge lõhnaga põõsastaim, lineaarsed nahksed lehed, valged õied. Kasvab kõrgeis turvapõhjaga rabades ja soodes. Tuntud rohi koide ja karpude vastu. Sookailudest vannid on head jooksjahaigetele.



Soolikarohi (*Tanacetum vulgare*), tuntud ka kui rainvars

Pika varrega, lehed nagu sõnajalal, pruunkollased õied korvõisikus, vänge lõhnaga; põllupeenrail kraavikaldaile jne. Ravimiseks tarvitatakse õitsemise ajal korjatud lehti ja õisi, ning seemneid. Soolikarohutee -10 grammi 1 liitri vee kohta - mõjub hästi nõrga seedimise, kramplike haigutuste, kehalude ja takistatud kuupuhastuse puhul, ja on kõhuusside vastu. Nende väljaajamiseks keedetakse tee soolikarohust ja koirohust, mõlemaid ühepalju. Seda juuakse hommikul ja õhtul üks tund enne sööki tassitais, kusjuures ei tohi palju süüa.

Kõhuusside vastu on hea ka õiepulber, mida lapse vanadust arvesse võttes 1-5 grammi mee või toiduga sisse anda. Soolikarohutee on neerude tegevust takistav rohi, seepärast tuleb tarvitamisel mõõdukas olla.



Sõnajalg (Filix)

Missugune on kõige parem voodi neile, kes kannatavad krampide, liigesevalu, reumaatilise hamba- ja peavalu all? Kuivatatud sõnajala lehtedega täidetud aluskott. Sõnajalg kõrvaldab need hädad ja võimaldab kannatajale täielikuma rahu. Peale selle põgenevad kirbud ja lutikad voodist eemale ega tule enam tagasi niikaua, kui sõnajala lõhn on tunda. Suur sõnajala juur, mis võib kaaluda kuni 2 kilogrammi, on kõige mõjuvam. Sellest tehtud jalavannid, mida 8-14 päeva jooksul tarvitatakse, ravivad kõige raskemad krampid ja liigesepõletikulised haigused. Üleni vannitus on veel mõjuvam ja parandab isegi päris vananenud haigusi. Sõnajala juur, mis äädikas keedetud ja haigele kohale määritud, kõrvaldab kilpnäärme haiguse (krops), reumaatilised kangestused jne.



Sõnajala juur, äädikas keedetud ja mähistena tarvitatud, ravib igasugu põletikud jalgades, isegi veel siis, kui jalad juba siniseks paistetanud. Sõnajala lehed, mis asetatud saabastesse, kõrvaldavad jalgade väsimuse ja soojendavad jalgu. Järsku algavate reumaatiliste valude, liigesereumatismi, puusanärvivalud (ishias) ja igasuguste liigesevalude korral too kohe värsked sõnajalalehti ja aseta need haigele kohale; valu esiteks suureneb ja pärast kaob täielikult. Jala- ja säärekrampide puhul aitab juba üksainus leht, mis

haige koha ümber seotakse. Kui külmetus ja tuuletõmbus on mõjunud kuulmisele ja kui selle juures on tunda reumaatilist valu, siis topitagu padjakotti sõnajalalehti ja magagu sellel, siis saab kuulmise peagi tagasi. Kuid sõnajala eosed mõjuvad veel paremini, kui naid marlist kotikesega kõrva asetada. Sõnajala eosed asetsevad lehe allpool küljel eospaunakestena, mis valmimise järele langevad maha. Talvel tarvitatakse sõnajalatinktuuri sissehõõrumiseks, mida valmistatakse järgmiselt: toored lehed lõigatakse peeneks, pannakse klaaspurki, kallatakse piiritust peale, kaetakse hoolikalt pealt kinni ja lastakse 6-7 päeva päikese käes või mujal soojas seista. Seejärel kallatakse piiritus peale ja tinktuur ongi valmis. Kuna sõnajalg on mürgine, siis võib teda seespidiseks ravimiks tarvitada ainult ravija sellekohasel juhatusel. Kõige parem liik on maarjasõnajalg (*Aspidium Filix*), millel sulgjaolised, palmisarnased pikad lehed. See sõnajalg kasvab niiskepõhjalisel maal ja teda istutatakse ka aedadesse ilutaimena.



Takjas (*Lappa officinalis*)

Umbrohi suurte juurlehtedega ja pika kõva varrega, mille küljes korvõisikud okkaliste kerakestena, mis möödamejaille riiete külge jäävad. Kasvab teede ääres ja prügihunnikute juures. Ravimiks tarvitatakse peaaesjalikult juuri.

Takja tee ajab higistama, soovitatav on juua külmetuse puhul, kiirendab neerude tegevust, on maopõletiku ja paisete, lihase- ja liigesevalu ning peavalu vastu; pea pesemisel kaotab kõõma, sammaspooliku, edendab juuksekasvu; niisked mähised parandavad paiseid ja mädanevaid haavu.



Tamm (*Quercus pedunculata*)

Selle tugeva ja toreda puu kõigis osades leidub tervistavat jõudu, mis seisneb parkhappes. Tamme lehist ja koorest valmistatud keedis pesemiseks ja vannitamiseks on abi tulehaavade, külmunud liikmete, mädapaisete, nahahaiguste, lõhkenud käte, haudunud keha ja jalgade jaoks ning higistamise vastu. Tammekooreveega mähised on head näärmepaistetuse, kahepoolsete jne. vastu. Tammekoore tee: 10 grammi kuiva koort 1 klaasi vee kohta. Mõjub südant kosutavalt ja verejooksu vaigistavalt, seepärast tarvitatakse soolte- ja maoverejooksu, veresülitamise ja oksendamise puhul, samuti kõhulahtisuse, soetõve ja rohke kuupuhastuse puhul. Tammetõrukohvi vähehaaval tarvitatuna on ravimiks inglishaiguse (kasvatab luud), kroonilise kõhulahtisuse ja verevaesuse vastu.



Tedrebaran (*Potentilla tormentilla*)

Lehed - kolme või viie jaolised sõrmlahed, õied kollased, nelja lehelised ja seisavad pikkade rootsude otsas, juurikas jäme, puine, seest punakas; leidub aruheinamail, metsa äärtel jne. Ravimimina tarvitatakse juurikat, millest valmistatakse tee, tinktuur ja pulber. Ta kõrvaldab kehast mürgained ja on kõhuhaiguste vastu, takistab seesmised verejooksud. Keedisega mähised ja tinktuur on hea haavale.



Teeleht (*Plantago major*)

Rohttaim maapinnal laiali minevate lehtedega, millede keskelt tõuseb üks või mitu peent painduvat vart, mille otsas kollakasroheline pikk kõva pisikpea; kasvab tee ääres jne. Teelehte on hea kõiksugu limanemise vastu, puhastab verd ja soodustab sisenõristusi, seepärast tervislik. Tarvitada kõha, kopsukatarri, palaviku, nõrga põie, kõhulahtisuse, maolimastuse ja kahvatõve vastu ning suud loputades hambavalu vastu. Mahla saadakse värskete lehtede hõõrumise teel, mida selle järele läbi puhta marli või linase riide pigistatakse. Seda mahla vähese meega segatult võetakse sisse 2-3 teelusikatäit korraga, paar korda päevas, kopsulimastuse (rõga) puhul. Haavad paranevad selle mahla abil kiiresti, samuti kaitseb see veremürgituse vastu. Katki hõõrutud lehed peale seotuna on tervendavad paisetele ja nahavigastustele.



Ubaleht (*Menyanthes trifoliata*)

Soomail kasvav, ilusate valgete või roosade õitega lill, kolmejaoliste lehtedega, mis oalehtede sarnased. Ravimiseks kasutatakse lehti, mis tuleb õitsemisajal korjata ja korralikult kuivatada. Ubalehetee (15 grammi 0,5 liitri vee kohta) ravib seedimisorganite nõrkuseid ja kaotab seedimiskorrratused, peale selle palaviku ja rinnahaigused.



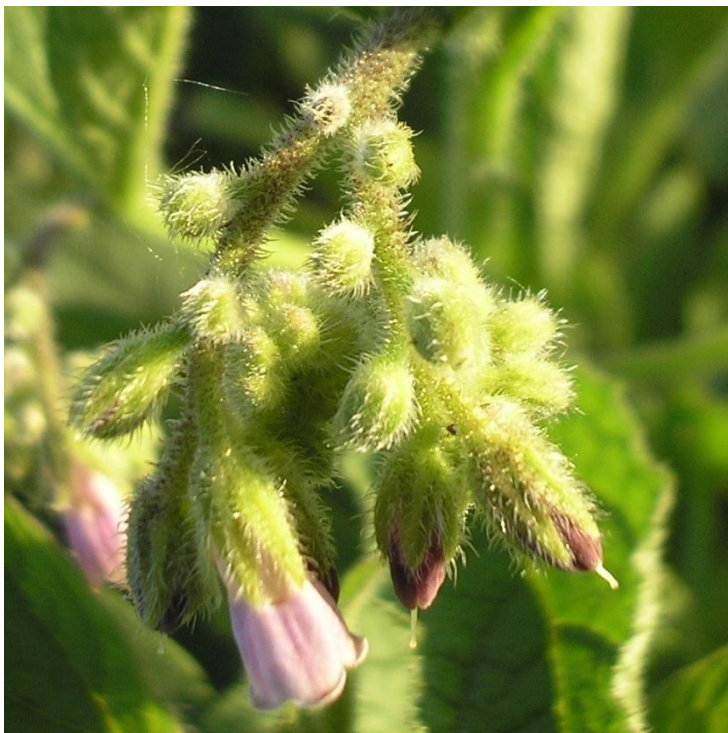
Valge iminõges (*Lamium album*), tuntud ka kui piimanõges

Umbes jalakõrgune sirge neljatahulise varrega, lehed südamekujulised karvakestega kaetud, valge huulõitega; kasvab aedades, põllul, võsastikus. Ravimiseks tarvitatakse ainult õisi. Emanõgesetee -10 grammi 1 liitri vee kohta, 1-2 tassi päevas - on tuntud abinõu hingeldamise, kõhuhaiguse, kusetakistuse, valgetejooksu, verejooksu, verevaesuse ja kuupuhastuse korratuste vastu ning kange tee aur kõrvavalu vastu.



Varemerohi (*Symphytum officinale*)

Kaunis kõrge ja tugev rohttaim, karvaste lehtede ja varrega, lehed varrele asetatud tõusevringiliselt, kusjuures ülemised järjest vähemaks jäävad, punased või valkjaskollased torukujulised ripakil õied, juur tugev haruline; kasvab veeloikude ja ojade kaldal, niiskel soomail. Ravimina tarvitatakse varemerohu juurt, mida kevadel või sügisel koguda. Varemerohu tee või keedis mõjub valuvaigistavalt, pehmendavalt, tarvitatakse maohaavade, kõhulahtisuse ja hingamiselundite katarri vastu. Varemerohu keedisega niisutatud mähised on hea abi haavadele; muljumise, torkamise, kukkumise või pigistamise läbi saadud nahavigastustele.



Võilill (*Taraxacum officinale*)

Võilillel on hambulised juurlehed ja painduva, lehtedeta varre otsas suur kollane õietutt, mis pärast muutub valgeks udusuleliseks seemneid kandvaks tutiks. Katki murdes varrest immitseb piimataolist mahla.

Võilillega on maapind igal pool nagu üle külvatud. Ta väärib tähelepanu ja tarvitamist ravimina. Kogu taimest valmistatud tee virgutab organismi korralikule tegevusele, tervendab verd, puhastab kopse, seedimisorganeid, neerusid, maksa ja parandab nende vead. Eriti on ta hea seedimisorganite nõrkuse ja kõhukinnisuse vastu.

Nende haiguste korral võetakse sisse tema mahla, mis pressitud värsketest varrest ja juurtest, 5-6 nädala jooksul kaks korda päevas, hommikul ja õhtul, 2 supilusikatäit korraga. Mahlaga pealt määrides tervendab ka nahahaigusi.

Tarvitatakse ka võilille tinktuuri, milles mahla piiritusega pooleks, mõned korrad päevas 2-4 tilka korraga. Neeruhaiguse puhul tuleb teed paremaks pidada kui tinktuuri. Kui mõnd haiget tähendatud määr üleliigselt erutab, siis tuleb mõõdukamalt tarvitada.



Milliseid taimi mingi haiguse ravimiseks tarvitada

- Haavad: Arnika, hiirkõrv, krookleht, kummel, mailane, näär, raudrohi, takjas, teeleht, varemerohi.
- Halvatus: Arnika, kadakas, leesikas.
- Hambavalu: krookleht, kummel, teeleht.
- Haudunud kehaosad: paiseleht, tamm, mägihein.
- Higistamise, liigse vastu: palderjan, paiseleht, tamm.
- Higistamiseks: kummel, punand, pärn, takjas, mägihein.
- Hingelduse (astma) vastu: mailane, palderjan, emanõges, mägihein.
- Halva suulõhna kaotamiseks: kadakas, piparmünt.
- Jooksja puusal (ishias): mänd, sõnajalg.
- Juuste väljalangemise vastu: arnikas, nõges, takjas.
- Igemed valusad ja lahtised: kalmus, kukerpuu.
- Inglishaigus: kalmus, tamm.
- Isupuudus: kalmus, koirohi, kõõmned, maasapp, punand.
- Kaela- ja kurguhaigused, põletik, näärmepaistetus, häälekähisemine; arnika, heinputk, kummel, näär, paiseleht, sibul, tamm.
- Kilpnäärmehaigus: sõnajalg.
- Kopsukatarr: arnika, lina, mailane, paiseleht, teeleht, varemerohi.
- Kopsutiisikus: islandi sammal, lina, mänd, raudrohi.
- Krambid: Heinputk, kukerpuu, kummel, mänd, naistepuna, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul.
- Kusekinnisus, kusemistakistus: nõges, sibul, põldosi, emanõges.
- Kõhulahtistamiseks: paakspuu, lina.
- Kõhurikked, pisted, valu, puhutus, krambid, lahtisus: arnika, hiirkõrv, heinputk, islandi sammal, kadakas, kibuvits, kummel, kalmus, koirohi, kukerpuu, krookleht, lina, maasapp, naistepuna, näär, nõges, palderjan, piparmünt, raudrohi, sibul, soolikarohi, tedrebaran, teeleht, ubaleht, võilill.
- Kõhuussid: koirohi, soolikarohi.
- Kõrvalvalu: kummel, piparmünt, sõnajalg, emanõges.
- Kõõm: nõges, takjas.
- Külmunud kehaosad: sibul, tamm.
- Külmetamise puhul: kadakas, kummel, takjas, mägihein.

- Külmetushaigused: kadakas, koirohi, kummel, pärn, raudrohi.
- Langetõbi: palderjan.
- Lõhkenud käed, nägu: raudrohi, tamm.
- Leetrid: raudrohi.
- Nahahaigused: heinputk, kummel, maasapp, takjas, tamm, võilill.
- Nahavigastused: arnika, hiirkõrv, krookleht, teeleht, paiseleht, varemerohi.
- Naistehaigused, allkehavalud, kuupuhastusrikked, valgevoolus: arnika, hiirkõrv, heinputk, kalmus, koirohi, näär, piparmünt, raudrohi, soolikarohi, tamm, emanõges.
- Nakkushaigustest hoidumiseks: kadakas.
- Neeruhaigused: kalmus, kibuvits, kukerpuu, leesikas, maasapp, mailane, naistepuna, näär, põldosi, raudrohi, võilill.
- Nohu: krookleht, pärn.
- Närvide rahustamiseks: kummel, maikelluke, nurmenukk, palderjan, piparmünt, raudrohi.
- Näärmehaigus: mänd, punand.
- Nõelamine mesilaselt: nõges.
- Nõrkus, jõuetus: islandi sammal, kibuvits, kummel, raudrohi.
- Maksahaigus: kadakas, kalmus, kukerpuu, maasapp, põldosi, raudrohi, võilill.
- Maopõletik: takjas, maasapp.
- Maohaavad: varemerohi.
- Minestus: palderjan, sibul
- Oksele ajamiseks: leesikas, maikelluke.
- Oksendamise vastu: koirohi, sibul.
- Paised: arnika, kalmus, krookleht, lina, paiseleht, raudrohi, sibul, takjas, tamm, teeleht.
- Paistetud: kummel, lina, naistepuna, raudrohi.
- Paistetanud jalad: sõnajalg.
- Palavik: krookleht, paakspuu, teeleht, ubaleht.
- Põiehaigused: hiirkõrv, kadakas, kibuvits, leesikas, naistepuna, näär, põldosi, raudrohi.
- Põiepidamatus: mägihein.
- Peavalu vaigistamiseks: krookleht, maikelluke, naistepuna, palderjan, piparmünt, pärn, raudrohi, takjas.

- Põiepõletik: heinputk, krookleht, sõnajalg.
- Põletushaavad ja villid: lina, naistepuna, raudrohi, tamm.
- Reumatism, liigese-, lihasevalud: arnika, heinputk, kadakas, kalmus, koirohi, mänd, naistepuna, nurmenukk, palderjan, põldosi, raudrohi, sookail, sõnajalg, takjas.
- Rinnahaigused, köha, röga, valu: hainputk, Islandi sammal, lina, mailane, mänd, naistepuna, nurmenukk, näär, nõges, paiseleht, pärn, raudrohi, sibul, teeleht, ubaleht, mägihein.
- Sapihaigus, põrnahaigus, kollatõbi: hiirkõrv, koirohi, punand, emanõges, mägihein.
- Sarlakid: raudrohi.
- Silmahaigused: krookleht, kummel, punand, pärn.
- Südamekloppimise vaigistamiseks: Kalmus, maikelluke, palderjan, tamm.
- Valud kehas: kummel, naistepuna, nurmenukk, palderjan, soolikarohi, sõnajalg.
- Vesitõbi: kadakas, kalmus, leesikas, näär, nõges, pärn, põldosi.
- Venitus: arnika.
- Verejooks ninast: hiirkõrv, maikelluke, raudrohi.
- Verejooks siseelunditest: hiirkõrv, tamm, raudrohi, emanõges, tedremaran.
- Verejooks rinnust: hiirkõrv, raudrohi, tamm.
- Verevaesus, kahvatõbi: kalmus, koirohi, pärn, raudrohi, emanõges, teeleht.

*Aidake alati oma ligimest
ja arvestage rahvuskaaslasega.
Soovin Teile kõigile
tervist ja jõudu!*

Kaido Kask