

60 haigust

Nõuanded arstidelt ja tervendajatelt

Kirjastus Sünnimaa, 2001

-
- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. Südamehaigused | 34. Kriimustused ja haavad |
| 2. Hüpertoonia | 35. Rakkus käed, villis varbad |
| 3. Hüpotoonia | 36. Põrutused, venitused |
| 4. Ateroskleroos | 37. Kannused |
| 5. Insult | 38. Lampjalgsus |
| 6. Infarkt | 39. Jalakrambid |
| 7. Veenilaiendid | 40. Artriit |
| 8. Veenipõletik | 41. Podagra |
| 9. Gangreen | 42. Lumbaago |
| 10. Aneemia | 43. Radikuliit |
| 11. Peavalu | 44. Neerupõletik |
| 12. Migreen | 45. Neeruvälud |
| 13. Nohu | 46. Neeruliiv |
| 14. Põskkoopapõletik | 47. Maksahaigused |
| 15. Adenoidid | 48. Sapipõievälud |
| 16. Keskkõrvapõletik | 49. Pankreatiit |
| 17. Köha | 50. Diabeet |
| 18. Bronhiit | 51. Kõhukinnisus |
| 19. Angiin | 52. Kõhulahtisus |
| 20. Gripp | 53. Kõrvetised |
| 21. Bronhiaalastma | 54. Meteorism |
| 22. Kopsupõletik | 55. Gastriit |
| 23. Tuberkuloos | 56. Polüübid |
| 24. Tuulerõuged | 57. Düsenteeria |
| 25. Hambavalu | 58. Hemorroidid |
| 26. Parodontoos | 59. Eesnäärmeadenoom |
| 27. Konjunktiviit | 60. Neuroos |
| 28. Glaukoom | |
| 29. Akne | |
| 30. Ekseem | |
| 31. Psoriaas | |
| 32. Seenhaigused | |
| 33. Roos | |

Kui stressitundlik te olete?
Mida te teate külmetushaigustest?
Haige või ebahaige?

1. SÜDAMEHAIGUSED

Kui te pole aastaid oma südame eest hoolitsenud, vaid üksnes koormanud seda, jättes selle samal ajal ilma täisväärtuslikust toidust, hakkab süda tasapisi alla andma. Tekivad valud, hingeldamine, tursed ja muud ebameeldivused.

Võttes validooli, korvalooli ja nitroglütseriini, piitsutate südant veelgi takka. Kui kaua see siis nõnda vastu peab? Inimene on ju loomu poolest laisk: meelsamini neelab ta viis, kümme või koguni sada tabletti, enne kui muudab päevarežiimi, sunnib end hommikuti võimlema või 2-3 kilomeetrit jooksma.

Rahvameditsiin tunneb hulka taimi, mida võib kasutada südame- ja veresoonehaiguste raviks.

- **Viirpuu.** Valage 1 spl kuivadele marjadele klaas keeva vett, laske neil 2 tundi soojas kohas tõmbuda, kurnake ja võtke 3 korda päevas enne sööki ½ klaasi.
- **Rukkilill.** Selle õitest valmistatud tõmmist kasutatakse südamepekslemise korral. Laske 1 spl õitel klaasis keevas vees tund aega tõmbuda, kurnake ja jooge 3 korda päevas 20 minutit enne sööki 1/3 klaasi.
- **Piparmünt.** Laske 1 spl peenestatud lehtedel 1 tund klaasis keevas vees tõmbuda ja jooge päeva jooksul lonkshaaval ära.
- **Veiste-südamerohi** on asendamatu südame neuroosi, hüpertooniatõve, stenokardia ja klapiirikke puhul. Keetke 4 spl ürti 5 minutit ½ liitris vees ja jooge 3 korda päevas enne sööki 1/3 klaasi.
- **Käoorvik.** Valu leevendamiseks ja südame töö parandamiseks jooge pidevalt käoorviku- ehk aaskannikeseteed.
- **Peet.** Klapiirikke korral valage 100 g riivitud peedile ½ l allika- või kaevuvett ning jooge 3 korda päevas ½ klaasi.
- **Leeskputk.** Keetke 50 g leeskputkejuuri 10 minutit 1 l vees, laske tund aega tõmbuda ning jooge 4 korda päevas ¼ kl. Keetke iga päev uus tee.
- **Vanaaegne retsept.** 1 nael (400g) võid, 1 nael sea ploomirasva, 1 nael mett, 1 nael suhkrut, veerand naela kakaopulbrit, 8 munarebu ja 3 kl rõõska koort. Koor, munarebud ja kakao vahustage, või ja rasv sulatage, valage kokku ja keetke tasasel tulel, kuni segu meenu- tab konsistentsi poolest pannkoogitaignat. Võtke seda 3 korda päevas 1 spl.
- **Maikelluke.** Laske 1 spl õitel 1 tund klaasis keevas vees tõmbuda ning jooge 4 korda päe- vas ¼ klaasi.

2. HÜPERTOONIA

Hüpertooniatõbi on haigus, mille põhilisteks tunnusteks on arteriaalse vererõhu kõrge- nemine. Seda põhjustab peente arterite üldine ahenemine.

- **Palderjan.**
Keeduse valmistamiseks lastakse 10 g palderjanijuurtel 200 ml keevas vees tasasel tulel 20 minutit keeda ja seejärel 2 tundi tõmbuda ning võetakse 3-4 korda päevas 1 spl.
Tõmmise tegemiseks valatakse 10 g peenestatud juurtele külma keedetud vett, lastakse 8 tundi seista, kuumutatakse keemiseni ja võetakse kurnatud tõmmist 3 korda päevas 1 spl.
Pulber saadakse uhmris peeneks tambitud või kohviveskis jahvatatud juurtest, mida võe- takse 3-4 korda päevas 1 spl.

Palderjanikeeduse vannide tegemiseks võetakse 10 liitri vee kohta 0,5 kg juuri.

- **Aroonia.** Vererõhu alandamiseks võetakse kuu aja jooksul 2-3 korda päevas 50 ml arooniamahla. Pärast 10-päevast vaheaega võib ravikuuri korrata.
- **Peedimahl.** Klaas peedimahla segatakse sama suure koguse meega ja võetakse segu iga päev 3-4 korda 1 spl.
- **Aasristikhein.** 1 spl ristikunuttidele valatakse 1 kl vett, lastakse tund aega tõmbuda ning juuakse 3 korda päevas ½ kl.
- **Kartulikeeduvesi.** Juuakse mitu korda päevas koorega keedetud kartulite keeduvett.
- **Humal.** 1 spl humalaürtidele valatakse 1 kl keeva vett, lastakse tund aega tõmbuda, kurnatakse ning juuakse 3-4 korda päevas 1/3 klaasi.
- Bulgaarias on hüpertooniatõve ravimiseks kasutatud **soo-kassiurba**. 3 spl ürdil lastakse 2 tundi klaasis keevas vees tõmbuda, kurnatakse ja võetakse kuumalt 3-4 korda päevas 30 minutit enne sööki 1 spl.

3. HÜPOTOONIA

Hüpotoonia all mõistetakse normaalsest madalamat vererõhku.

Räägitakse, et hüpertoonik elab vähe, aga hästi, hüpotoonik seevastu kaua, kuid halvasti. Selles peitub oma tõetera: roidunud olek, hommikune loidus, terve päeva kestev unisus, peapööritus ja üldine nõrkus on paljudele inimestele tuttavad sümptomid. Madala vererõhuga kaasnevad perifeersete veresoonte toonuse regulatsiooni häired ei ole tervisele just lausa ohtlikud, kuid väga vaevarikkad.

Kas haigete enesetunnet on võimalik parandada? Paljud kasutavad selleks **kofeiini** sisaldavaid jooke, nagu teed, kohvi ja kokakoolat. Kui kange tee ja kohv ei mõju, võib neile lisada natuke konjakit, riia palsamit või Bittneri palsamit. Apteekidest saab osta puhast kofeiini sisaldavaid bioaktiivseid toidulisandeid või toniseerivaid taimeekstrakte – **eleuterokokki**, **ženšenni** jt, ent haavandtõve ja südamehaiguse korral tuleb nendega ettevaatlik olla.

Kui toonikuid võtta ei tohi, aitavad mõningad harjutused töövõimet suurendada ja väsimust peletada. Eriti tõhus on hommikune külma veega ülevaamine, mis aitab lõplikult ärgata, annab terveks päevaks energialaengu ning teeb pea selgeks.

- Vererõhku tõstavad järgmised taimed: **naistepuna**, **vaak**, **soolikarohi**, **efedra** ning **sidrunväändiku-** ja **kroonohakalehed**. Väikestes annustes ergutab kroonohakas närvisüsteemi, suurtes aga mõjub sellele pidurdavalt. Selline taim nagu **mesiohakas** tõstab väikestes annustes vererõhku, suurtes aga alandab.
- Peske kuus keskmist **sidrunit** hästi puhtaks, võtke seemned välja, ajage viljaliha läbi hakklihamasina, pange kolmeliitrisse purki ning valage peale liiter külma keedetud või destilleeritud vett. Kui olete hoidnud suletud purki 36 tundi külmutuskapis, segage hulka 500 g vedelat mett ja pange uuesti 36 tunniks külmutuskappi. Pärast seda võtke segu kolm korda päevas pool tundi enne sööki 50 g, kuni ravim on otsas.

4. ATEROSKLEEROOS

Veresoonte lubjastumist põhjustab esmajoones kolesteriini ladestumine veresoonte seintel. Sellised veresooned kaotavad oma elastsuse ning võivad aheneda või rebeneda. Ateroskleroosi soodustavad kolesteroolirikkad toidud, stressist tingitud ainevahetushäired, kõrgenenud vererõhk, kilpnäärme alatalitus, rasvumine jne.

Rahvameditsiin tunneb ateroskleroosi raviks mitmesuguseid meetodeid.

- Täitke pooleliitrine pudel poolest saati peenestatud **küüslauguga**, valage viina täis, pange kork peale, asetage 12 päevaks pimedasse kohta ja loksutage iga päev. Võtke saadud tõmmist 3 korda päevas 15 minutit enne sööki 5 tilka teelusikatäie keedetud veega.
- Valage 20 g kuivatatud või värsketele **viirpuumarjadele** klaasitäis keeva vett, laske 2 tundi tõmbuda, kuumutage keemiseni, laske veel tund aega soojas kohas seista, kurnake ning jooge hommikul ja õhtul 200 ml.
- Valage 1 spl **piparrohule** 500 ml keeva vett ja laske suletud nõus tund aega soojas kohas tõmbuda. Piparrohi leevendab ajuveresoonte spasme ja mõjub rahustavalt.
- **Eleuterokoki** apteegipreparaadid alandavad vere kolesteroolisisaldust, vähendavad roidumust, suurendavad vaimse töö võimet, aitavad organismil haigustele vastu panna ning parandavad nägemist ja kuulmist.
- Abi on saadud ka suure **teelehe** mahlast ja tõmmisest. Viimase valmistamiseks valatakse 1 spl lehtedele klaas keeva vett, lastakse 30 minutit tõmbuda ning juuakse tunni aja jooksul lonkshaaval ära.
- Segage võrdsetes kogustes **sibulat** ja **mett** ning võtke 3-4 korda päevas 1 tl.
- Segage 90 g värsket **salveid** 800 ml viina ja 400 ml veega, laske suletud klaasnõus 40 päeva tõmbuda ning võtke hommikuti enne sööki veega pooleks lahjendatult 1 spl. Eakatel inimestel stimuleerib see hästi närvisüsteemi.

5. INSULT (AJURABANDUS)

Insult on äge ajuvereringehäire, mis algab alati ootamatult. Kõige sagedamini tekitavad seda hüpertooniatõbi, ateroskleroos, aneurüsm ja teised ajuveresoonte anomaaliad.

Äkiline insult võib lõppeda juba esimestel tundidel surmaga. Kõige sagedamini tekib see pärast õhtul või päeval üleelatud erutust. Vahel annab insult oma tulekust märku peavalu, peapöörituse või raskustundega. Rabanduse tagajärjel võib tekkida ühe või mõlema poole jäsemete, näo- ja neelamislihaste halvatus.

Vanad ravitsejad on soovitanud panna insuldi puhul esmaabi korras pea peale, halvatud kehaosa vastaspoolele jääkoti. Kui haige tuleb meelemärgusele, andke talle lahtistit (glabrisool, sennatabletid) ja tehke klistiiri.

Ägedate haigusnähtude möödumise järel on rahvameditsiin soovitanud kasutada insuldi raviks järgmisi vahendeid.

- Tehke üle päeva **kibuvitsajuurekeedusega** vanne. Vee temperatuur peaks olema 37-38° ning ravikuur koosneb 20-30 protseduurist.
- Halvatud jäsemeid on soovitav mitu kord päevas hõõruda mõne kergesti haihtuva võidega. Segage näiteks 1 osa piiritust ja 2 osa taimetõli. Kui peaksite kasutama eetrit, ärge unustage, et see on tuleohtlik.
- Lõigake 2 keskmist **sidrunit** ja 2 **apelsini** sektoriteks, võtke seemned välja ja ajage viljad läbi hakklihamasina. Saadud massi segage 2 spl meega, pange purki, laske ööpäev toatemperatuuril seista, tõstke siis külmikusse ja võtke 2-3 korda päevas teega 1 spl.
- Keetke 1 spl peenestatud **vereurmarohtu** klaasis vees 15 minutit, kurnake ja võtke 3 korda päevas enne sööki 2 spl. Ravikuur kestab 2-3 nädalat.

- Insuldihaigetele mõjub hästi **salvei**. Salveitõmmise valmistamiseks valage 2 spl ürdile klaas keeva vett, laske 1 tund tõmbuda ning võtke siis sisse, tehes ühtlasi salveivanne (300 g 10 l vee kohta). Kõigepealt valage vanni külm, seejärel kuum vesi ning lõpuks salveitõmmis.
- Hästi mõjuvad ka **männiokkavannid**.
- Äraproovitud vahend on **küüslauk**. Andke haigele igal hommikul ja õhtul keskmise suurusega küüslauguküüs ja 1 tl mett.
- Laske 30 g **loorberilehtedel** 2 kuud klaasis taimeõlis seista, loksutades nõu iga päev. Kuumutage kurnatud vedelikku keemiseni ja võidke sellega iga päev halvatud kohti.
- Jooge musta **leedripuu** marjadest valmistatud teed.
- Hästi mõjub insuldihaigetele ka õigesti keedetud **roheline teed**. Seejärel ärge unustage jälgimast vererõhku.

6. INFARKT

Südamelihase infarkt on haigus, mille puhul osa südamelihastest muutub elutuks ja hävib. Põhjuseks on südamelihase puudulik hapnikuvarustus.

HÄIRESIGNAALID.

Muretsemiseks on põhjust järgmistel puhkudel.

- Kui teil on rinnus tugevad pikaajalised valud, mis peegelduvad kättesse, kõhtu, abaluude vahele või alumisse lõualuusse. Sageli tuntakse seejuures rinnas, kaelas ja ülakõhus kõrvetust või valu.
- Tunnete rinnakorvi piirkonnas pigistust või tugevat survet.
- Olete kahvatu ning teie laubale, ülahuule kohale või kogu näole tekib külm higi.
- Hingamine muutub pindmiseks.
- Kaotate ootamatult teadmise.

ESMAABI. Haige tuleb panna poollamavasse asendisse, vabastada pigistavatest riietest (lips, vöö, rinnahoidja) ja kutsuda kohe välja kiirabi ja minna sellele välja vastu. Kannatanule tuleks panna keele alla nitroglütseriinitablett.

KAHEKSA REEGLIT, mis võivad päästa teie elu ja kaitsta teid infarkti eest.

- **Jälgige oma vererõhku.** Optimaalseks peetakse 120/80 ning normaalse rõhu piirmäär on 140/90, kusjuures olulisem on alumine näitaja – diastoolne rõhk, mille järsk tõus kujutab endast juba riskifaktorit. Teadlased on kindlaks teinud, et kui diastoolset rõhku õnnestub alandada 20%, väheneb infarktioht 60%.
- **Toituge õigesti.** Jälgige vere kolesteroolitaset. Normaalseks peetakse 200 mg/dl ja madalamat, kriitiliseks üle 240 mg/dl. Kolesteroolitase sõltub peamiselt sellest, mida te sööte. Suitsutatud tooted, maks, munad, rasvane liha ja kala on peamised kolesterooliallikad. Kui eelistate vähese rasvasisaldusega toitu ja vähendate kolesteroolitaseme näitajat 10%-ni alandate infarktiohtu 20%.
- **Loobuge suitsetamisest.** Juba kaks aastat pärast suitsetamise mahajätmist pole te suuremas infarktiohus kui mittesuitsetajad.
- **Jälgige veresuhkru taset.** Kui see tõuseb, hakkavad veres olevad rasvased ained veresoonte siseseintele ladestuma, mistõttu 70% diabeetikuid sureb südame- ja veresoonkonnahaigustesse.

- **Hoidke kehakaal normis.** Oma normaalkaalu saate välja arvutada, lahutades oma pikku-
sest 100 ning võtke sellest maha veel 15%. Kui teil õnnestub hoida ideaalkaalu, on teie in-
farktioht kaks korda väiksem kui inimestel, kel on 20% liigset kaalu.
- **Juues päevas 1-2 klaasi veini,** vähendate infarktiohtu 25-45%. Seda normi ületada ei
maksa, sest liigjoomine tõstab vere kolesteroolitaset ja suurendab kehakaalu.
- **Tehke sporti.** Pühendage füüsilistele harjutustele vähemalt kaks korda nädalas pool tundi.
Sobivad sörkjooks, jalgrattasõit, ujumine, suusatamine, matkamine, pikad jalutuskäigud ja
muu aktiivne tegevus, mis alandavad kolesteroolitaset ja vererõhku ning vähendavad in-
farktiohtu ligemale 45%-
- **Püüdke vältida stressisituatsioone,** sest stressiga kaasnev vererõhu tõus toob kaasa in-
farktiohu.

7. VEENILAIENDID

Haigus seisneb selles, et veenid kaotavad elastsuse ja laienevad, moodustades sõlmi ehk komusid. Vere ringvool aeglustub, veri imbub läbi veeniseinte ja tekitab turseid. Sageli kaasneb veenilaienditega tromboflebiit, mille puhul veresoonte seintel moodustuvad trombid.

Haiguse algstaadiumis lamage võimaluse korral 3-4 korda päevas 15-20 minutit tõstetud jalga-
dega ning tehke siis istudes või lamades järgmisi harjutusi.

Pingutage ja lõdvestage 10 korda reielihaseid, liigutades seejuures jalga põlveliigesest.

Punnitage sisse hingates kõhtu ja tõmmake see välja hingates sisse. Seda harjutust tuleks teha
aeglaselt 3-4 korda.

Tõstke sisse hingates käed kõrvalt üles ja laske need välja hingates alla. Tehke seda harjutust
pikkamööda 3-4 korda.

Kõverdage ja sirutage 10 korda aeglaselt varbaid.

Kui tunnete väsimust, tehke mitu korda päevas turiseisu ehk lihtsamalt öeldes kasvatage abaluu-
del seistes tiritamme. Hommikul võite bandazeerida jalad või kanda spetsiaalseid veresooni toe-
tavaid sukkpükse.

Veenilaiendite raviks võib kasutada järgmisi rahvalikke vahendeid.

- **Hõbedane koirohi.** Hõõruge äsja kogutud lehed ja õienupud peeneks, segage supilusika-
täis saadud massi sama suure koguse hapupiimaga, määrige õhukese kihina marlile ja pan-
ge 4-5 päeval haigetele kohtadele. Olles 5 päeva vahet pidanud, korrake protseduuri.
- **Sõnajalg.** Tampige äsja murtud sõnajala maapealne osa peeneks, segage supilusikatäis saa-
dud massi sama suure koguse hapupiimaga ja toimiga samuti kui eelmise retsepti puhul.
- **Tomatid.** Veenilaiendite raviks võib kasutada ka küpseid tomateid, mis pannakse viilu-
dena haigetele kohtadele ja asendatakse 3-4 tunni pärast värsketega.

Järgnevaid bulgaaria rahvameditsiini retsepte võib kasutada eriti rasketel juhtudel üksteise järel.

- **Värskel kalanhoeekstrakt.** Valage 2 spl kalanhoelehtedele 0,5 liitrit viina, laske aeg-ajalt
loksutades 10 päeva tõmbuda ja määrige saadud ekstraktiga jalgu.
- **Paju- ja tammekoorekeedus.** Sellega tehakse poole tunni jooksul põlvist saadik jalavanne
ja tõmmatakse siis jalga elastsed sukad.
- **Kassiurb.** Selle tõmmisega tuleb teha enne magamaheitmist jalavanne, et ravida
tromboflebiiti ja vältida tromboosi. Kasulikud on ka kogu kehale tehtavad vannid.

- **Nõges.** Valage supilusikatäiele kahekojalise nõgese kuivatatud ja peenestatud lehtedele klaasitäis keeva vett, laske veerand tundi veevannil tõmbuda, jahutage 45 minutit, kurnake ja võtke kolm korda päevas 15 minutit enne sööki kolmandik klaasi.
- **Valge peakapsas.** Segage kapsakõrvi hulka munavalet ning tehke sellega ööseks haigetele kohtadele kompress.
- **Orashein.** Valage 50 g roomava orasheina peenestatud juurtele 0,5 l viina, laske aeg-ajalt loksutades 3 nädalat tõmbuda ning võtke kurnatud tõmmist 2-3 korda päevas enne sööki 20-30 tilka.
- **Tamme- ja pajukoore.** Segage tammekoorepulbrit (seda müüakse ka apteegis) peenestatud pajukoorega (1:10), valage kolmele peotäiele segule 5 liitrit vett, keetke 30 minutit, jahutage ning tehke kurnatud keedusega iga päev jalavanni. Ühte keedust võib kasutada kolm korda.

8. VEENIPÕLETIK (TROMBOFLEBIIT)

Alajäsemete ummistav veenipõletik ehk tromboflebiit tekib veeniseinte vigastustest, mida põhjustavad veenilaiendid ja –komud. Haigel kohal on nahk punetav, kuumav ja valus.

Haige pannakse lamama, nii et jalg oleks kehast 15-20 cm kõrgemal, tehakse haigele kohale turgiside, määratakse jalga Višnevski salviga ja tehakse sooje kompressse.

Rahvameditsiini vahendid on järgmised:

- **Kassiurb.** Puistake ämbrisse 200 g kuiva ürte, valage peale keeva vett, laske 30 minutit seista ja leotage haigeid jalgu kuumas tõmmises.
- **Humal.** Valage 1 spl peenestatud humalakäbidele 200 ml keeva vett, hoidke 15 minutit kuumaveevannil ja jooge tõmmist 3 korda päevas enne sööki 1 kl. Sellesama vedelikuga võib ka haigele jalale kompressi teha.
- **Sarapuu.** Laske 1 spl sarapuulehtedel 30 minutit 200 ml keevas vees tõmbuda ja jooge nagu teed. Sarapuulehti korjatakse juunis ja kuivatatakse varjulises kohas.
- **Kalanhoe.** Täitke pooleliitrine pudel poolest saati kalanhoega, valage kaelani piiritust või viina täis, hoidke aeg-ajalt loksutades 7 päeva jahedas kohas, kurnake ja hõõruge selle tinktuuriga 2 korda päevas jalgu, liikudes labajalast ülespoole. Täielikuks tervenemiseks tuleb nii teha 4 kuud.

9. GANGREEN (FLEGMOON)

Gangreen on üks kudede kärbumise liike. Eristatakse kuiva ja märga gangreeni.

Rahvaravitsejate arsenalis on rohkesti vahendeid, mis võimaldavad päästa haige jäseme ampukeerimisest.

- Ühes vanas käsiraamatus on kirjas nõnda. “Gangreen paraneb, kui panete haigele kohale **nelgiõliga** immutatud lapi, võtate seda mõne tilga sisse või tarvitate 8-10 g nelgipulbrit.”
- Siduge haigele ihuliikmele **hapupiimalapp** ja vahetage seda tihti. Seda moodust kasutanud inimesed teavad, kui kiiresti hapupiim mõjub: juba pärast paari sideme vahetamist seiskus kudede kärbumine – gangreen ei arenenud enam edasi.

- Mäluge värsket **rukkileiba**, millele on raputatud tublisti soola, pange läbimälutud mass haigele kohale ja siduge kinni. See vahend olevat erakordselt tõhus. Mäludes segunevad leib ja sool süljega, millel on nähtavasti samuti gangreenivastane toime. Vanad ravitsejad on soovitanud katta leivapudru veel värsket kapsa lehtedega ja alles siis kinni siduda.

Juba gangreeni esimeste tunnuste ilmnedes tuleb hakata ravima seda põhjustavat alghaigust (endangiit, ateroskleroos, tromboos, emboolia, külmakahjustused), püüdes taastada normaalset verevarustust. Soojaravist tuleks hoiduda: kahjustatud kudede soojendamine suurendab hapnikutarbimist ja süvendab veelgi hapnikunälga.

10. ANEEMIA

Aneemiaks ehk kehvveresuseks nimetatakse vere punaliblede ja neis leiduva hemoglobiini vähesust.

Aneemia ravis mängib tähtsat rolli toitumine. Menüüd koostades võtke sellesse rohkesti kaloriga toiduaineid, nagu liha ja maksa, ning sööge sageli koort, võid, täispiima, hirsiputru ja kollast maisi.

Rahvameditsiinis on aneemiat ravitud järgmiste vahenditega.

- **Eleuterokokk** (apteegirohi). Seda tuleb võtta 2 korda päevas 20-25 tilka.
- **Mesi ja peedimahl**. Segage poole klaasi mahla hulka 1 tl mett ning jooge 3 korda päevas pool tundi enne sööki.
- **Teelehemahl**. Võtke seda 3 korda päevas 20 minutit enne sööki 1 spl.
- **Porgand**. Sööge hommikul tühja kõhuga 100 g riivitud porgandit, segades seda hapukoore ja taimeõliga.
- **Köömnetõmmis**. Valage 2-3 tl köömnetele klaas keeva vett, laske tõmbuda ja jooge päeva jooksul ära.
- **Kibuvitsamarjad**. Valage 4 kuhjaga teelusikatäiele marjadele klaas keeva vett, laske tõmbuda ja jooge seda C-vitamiinirikast jooki 3 korda päevas pärast sööki.
- **Koirohi**. Toppige 4-liitrine pudel ürte täis, valage viina peale, pange 21 päevaks sooja kohta seisma, kurnake ja võtke 3 nädala jooksul hommikuti enne söömist tilk supilusikatäie veega.
- **Metsmaasikalehed**. Valmistage tõmmis ning jooge seda suhkru ja piimaga kohvi asemel.
- **Nõgese- ja kaselehed**. Valage 2 spl võrdsetes kogustes võetud lehtedele 300 ml keeva vett, laske 3 tundi tõmbuda, kurnake ning jooge 3-4 nädala vältel 3-4 korda ööpäevas.
- **Küüslauk**. Tampige 400 g küüsi peeneks, pigistage juurde 24 sidruni mahl, pange segu laia suuga purki, asetage 24 päevaks sooja ja pimedasse kohta ning loksutage iga päev hoolikalt. Valmis segu võtke enne magamaheitmist klaasi keedetud veega 1 tl – enesetunne peaks paranema juba 10-12 päeva pärast.

11. PEAVALU

Enamasti tekib peavalu siis, kui ajuveresooned laienevad või kaela- ja õlgade lihased on pinges all.

Mõnedel inimestel hakkab pea valutama, kui nad ei saa hommikul juua oma harjumuspärast tassi kohvi või teed: kohv ahendab veresooni.

Üsna levinud peavalu põhjused, millele me paraku harva tähelepanu pöörame, on liigsöömine ning omavahel sobimatute toiduainete koos tarvitamine, mis tekitavad gaase ja suurendavad koljusisest rõhku. Lisada võib veel suhkruga liialdamise, kõhukinnisuse, pisarate tagasihoidmise, tundepehangute allasurumise, pinges, allergia, silmade pingutamise, glaukoomi, mõningate rohude tarvitamise ja atmosfääri saastatuse.

Allpool räägime rahvalikest peavalu leevendamise vahenditest. Proovige mõnda, heitke siis pimedas vaikselt toas pikali, hingake sügavalt ja püüdke uinuda.

- **Palderjan** lõdvestab suurepäraselt lihaseid, **harilik naistenõges**, kui seda omaette kasutada, aitab pingest tekkinud peavalu vastu. Kui nende kahega liita ka **tihashein**, siis kõigest kolmest valmistatud tõmmis alandab närvipinget. Ajage kaks klaasi vett keema, võtke nõu tulelt ja puistake sellesse teelusikatäis kolme ürdisegu. Kui vaja, võite tõmmist veel soojendada, kuid keema ärge seda enam laske.
- **Massaaž** leevendab igasugust otsmikupiirkonna valu. Hakatuseks hõõruge õrnalt, seejärel aga juba tugevamalt kaela ja õlgu. Kui lihased on lõdvestunud, pange põial ja keskmine sõrm kuklalohu juures olevatele punktidelt ja toetage teine käsi laubale. Hõõruge ringjaid liigutusi tehke aeglaselt ja õrnalt kukalt, seejärel vajutage juba jõulisemalt, aga hoiduge valu tegemast. Masseerige nõnda 3 minutit ja nõrgendage siis pikkamööda survet.
- Paljudel inimestel aitab **piparmündiõli** meelegahtadesse hõõrumine hästi lõdvestuda. Piparmündiõli või nn põhipalsamit, mis seda õli sisaldab, saab osta apteegist. Mõned eelistavad juua piparmünditõmmist või segada seda hariliku naistenõgese, tihasheina või palderjaniga. Piparmünditõmmis leevendab ühtlasi maohädasid, mis võivad samuti peavalu põhjustada.
- Kaltsium leevendab hästi valu ning lisaks aitavad kaltsiumitabeltid närve rahustada. Juurde oleks kasulik võtta veel 100 mg C-vitamiini.
- Pange valutavatele kohtadele **jääkompress**.
- Lamage pimedas toas täielikus vaikus.
- Õppige mediteerima, aeglustades peaju tööd ning lõdvestades alalõualuu- ja kaelalihaseid.
- Heitke magama ja tõuske iga päev ühel ja samal ajal.
- Vältige aineid, mis võivad põhjustada migreeni – punast veini, õlut, suhkrut, “vana” juustu ja külmutatud lihast valmistatud toitu.

12. MIGREEN

Migreeni iseloomustavad perioodilised peavaluhood, mis tabavad enamasti ühte poolt. Valuhood algavad ühegi nähtava põhjuseta ja kestavad mõnest minutist mõne tunnini. Sageli kaasnevad valuga iiveldus ja oksendamine. Näonahk muutub kahvatuks või punaseks ning igasugused välised ärritajad, nagu ere valgus, lärm ja muusika suurendavad valu veelgi. On täheldatud, et tihti peale kannatavad migreeni all kõik ühe perekonna liikmed.

Rahvameditsiinil on migreeni raviks pakkuda rohkesti taimset päritolu ravimeid.

- Ennekõike ravitakse migreeni kofeiiniga, mida leidub kanges **kohvis** ja **tees**,
- Valu kaob, kui **masseerite** kahe käega pead, alustades laubast ja liikudes kukla suunas.
- Hingake sisse võrdsetes osades võetud **kampri-** ja **nuuskpiirituse** segu.
- Pange riidelapiga kõrva taha ja meelekohale **hapukapsast** ning siduge rätik ümber pea.
- Kui migreenihoo on põhjustanud üleväsimus, sööge **heeringat**.
- Paljud on abi saanud järgmisest vahendist. Kloppige **muna** tassis lahti, valage tass kuuma **piima** täis, segage ja jooge ära. Tehke nii mitu päeva järjest: kui tunnete migreeni algamas, jooge muna ja piima segu.
- Peavalu ennetamiseks jooge iga päev tühja kõhuga klaas **petti**.
- Valage 1 spl **ristikunuttidele** klaas keeva vett, laske tund aega tõmbuda, kurnake ning jooge 3 korda päevas ½ klaasi.
- Kui pea pidevalt valutab, jooge 2 korda päevas ¼ kl **kartulimahla**.
- Valage 1 spl kuivale **punemeürdile** 300 ml keeva vett, laske 1 tund soojas kohas tõmbuda, kurnake ja jooge 3 korda päevas 1 kl.
- Peavalu vastu aitab ka värske **lodjapuumahl**.
- **Mustsõstramahl** võib ära võtta isegi väga tugeva peavalu – jooge seda 3-4 korda päevas ¼ kl.
- Valage 3 spl **melissiürdile** klaas kuuma vett, laske tõmbuda ja võtke 4-5 korda päevas 2 spl.
- Kuumutage 1 spl peenestatud **palderjanijuuri** 15 minutit klaasitäie keedetud veega veevannil, laske 1 tund tõmbuda, kurnake ja võtke 3 korda päevas 1 spl. Kergendust toovad ka palderjanitõmmise vannid.
- Kui üks peapool läheb migreenihoo ajal punaseks, pange punetava poole peale külmad mähised ning torgake jalad kuuma vette. Kui haige peapool on kahvatu, tehke vastupidi: pange kuum mähis ja tehke jalgadele külma vanni. Kui näo värvus ei ole muutunud, aga pea valutab, pange meelekohtadele sidrunilõigud ja siduge ümber pea kuum käterätt.

13. NOHU

Ei leidu inimest, keda poleks kunagi elus vaevanud äge nohu.

Pakume selle vastu mõningaid rahvameditsiinis kasutatavaid retsepte.

- Laske ninna 3-5 tilka **mentoolõli** ning määrige sellega ka laupa, meelekohti ja nina. Soovi korral võite segada mentoolõli sama suure koguse kampriõliga.
- Peenestage **küüslauku** ja pange mõlemasse sõõrmesse selle mahlas immutatud vatitampoonid.
- Tilgutage mõlemasse sõõrmesse 4-5 korda päevas 3-5 tilka **aaloemahla**, ajage pea kuklasse ja masseerige ninatiibu.
- Pange sõõrmetesse **peedimahlas** niisutatud vatitampoonid.
- Soojendage põskkoopaid kahe keedetud **munaga**. Mähkige need linastesse lappidesse, pange kahele poole nina ja hoidke seal jahtumiseni.

- Soojendage pool klaasi **päevalilleõli** 30-40 minutit veevannil, jahutage veidi, lisage 1-2 **küüslauguküünt** ja veerand väikest **sibulat**, laske 2 tundi tõmbuda ja tilgutage kurnatud tõmmist sõõrmetesse.
- Jooge enne magamaheitmist soojalt **salveikeedust**, hoides samal ajal jalgu 5 minutit põlvist saadik soojas vees. Pärast seda minge kohe voodisse.

Nohu algstaadiumis võib kasu olla järgmisest vahenditest.

- Kui tunnete nohu tulemas, pange kohe kandadele **sinepiplaastrid**, siduge flanell-lapiga kinni ja pange jalga villased sokid. Kahe tunni pärast võtke plaastrid ära ja kõndige natuke aega kiiresti toas ringi. Kõige parem on teha seda protseduuri enne magamaminekut, siis peaks hommikuks nohu möödama olema.
- Pärast nohu algul võib juua pool klaasi vett, millesse on lastud 5 tilka **joodi**. Kui tegemist pole gripiga, peaks see aitama.
- Sööge ära üks **küüslauguküüs**.
- Lõigake **sibulalt** juurepoolne osa ära ja närige seda 10-15 minutit.
- Määrige ninasõõrmeid seestpoolt paar korda päevas sulgja **kalanhoe** mahlaga või tilgutage seda 3-5 tilka ninna.

14. PÕSKKOOPAPÕLETIK

**Vahel kestab nohu nädalaid. Ühtlasi hakkab valutama pea ja teile tundub, nagu oleks lau-
ba taga moodustunud suur malmikämp. Sellisest nohust ei saa te lahti lihtsal põhjusel: te-
gu pole lihtlabase nohu, vaid sinusiidi ehk põskkoopapõletikuga.**

Külmetuse või allergiahoo ajal sulguvad põskkoobaste kanalid ning neisse kogunenud lima ja bakterid ei pääse välja. Aktiviseerudes põhjustavad need põletiku, mille tõttu piinlete ligemale kolm nädalat – kolm korda kauem kui tavalise külmetuse puhul. Mõistagi peate sinusiiti esialgu tavaliseks nohuks: on ju mõlemal haigusel ühesugused sümptomid: tekivad kerged külmavärinad, ninasõõrmed hakkavad kipitama, nina on kinni, pea raske ja hääli umbne. Sinusiidil on aga üks kindel tunnus: see ei aja teid aevastama ning ninast tulev eritis on tihe ja kollakas, kuna tavalise külmetuse puhul on see vedel ja värvitu. Sinusiiti vältida on väga raske, aga kui see on juba tekkinud, tuleks seda võimalikult kiiresti ravida. Ilmselt tuleb teil sel juhul läbi teha antibiootikumikuur, ent abiks tulevad ka järgmised nõuanded.

- Käige saunas – kuum leil vähendab põskkoobaste turset.
- Sööge **greipi**. Neis viljades leidub glutatiooni – antioksidanti, mis aitab reguleerida põskkoobaste rõhku. Glutatiooni on ka **apelsinides, virsikutes, sparglis ja kartulis**. Ninatilku kasutage lahjendatult.
- Nuusake korralikult nina, tühjendades vaheldumisi mõlemad sõõrmed. Püüdke teha seda hääletult: tugev lõristamine ajab bakterid ainult sügavamale põskkoobastesse.
- Sööge **mädarõigast**. Kui teile mädarõika maitse ei meeldi, hingake seda lihtsalt sisse.
- Loputage nina soolalahusega. See alandab ninaõõne turset, ehkki selle koostisse ei kuulu veresooni ahendavaid komponente. Lahustage pooles liitris keedetud vees teelusikatäis soola (vee desinfitseerimiseks tuleks seda keeta 10 minutit) ja tõmmake lahust vaheldumisi mõlemasse sõõrmesse.

- Sööge toitu, mis aitab põskkoopaid puhastada: lisage kanapuljongile pool supilusikatäit punast pipart ja pool supilusikatäit kuivatatud küüslaugupulbrit. Pipra ja küüslaugu toimel tulvab veri nina ja põskkoopaste limaskestast ning hingamine muutub kergemaks. Kanaliha sisaldab tsüsteiini – aminohapet, mis vähendab lima teket ja leevendab ninaneelu ärritust.
- Loobuge punasest veinist, sest selles leidub põskkoopast tursumist soodustavaid aineid.
- Masseerige enne uinumist põskkoopaid. Selleks suruge nina poole minuti vältel kahelt poolt põialdega ja laske siis lahti. Tehke nii mitu korda, sest see lihtne manipulatsioon soodustab vere juurdevoolu ning leevendab valu ja põskkoopastes tekkivat raskustunnet.

15. ADENOIDID

Ninaneelu lümfikoe suurenedes tekivad adenoidid. Need võivad areneda juba lapse esimesel eluaastal, põhjustades nohu ja takistades läbi nina hingamist. Seepärast on lapse suu nii ärkvel olles kui ka magades pidevalt avatud.

Rahvameditsiin soovib adenoidide raviks nina ja neelu mitmesuguste mahlade, keeduste ja tõmmistega loputada.

- **Peedimahl.** Tilgutage pead kuklasse ajades 3-4 korda päevas paar tilka mahla ninna.
- **Soolalahus.** Loputage sellega nina ja neelu. Eriti hästi mõjub merevesi. Last tuleb harjutada vett ninna tõmbama ja välja purskama. Veel parem on, kui ta tõmbab vett nina kaudu sisse ja purskab suu kaudu välja – nõnda peaks ta ühe kuuga adenoididest lahti saama. Kui merevett pole, võite selle ise valmistada. Selleks lisage klaasile soojale veele kuhjaga teelusikatäis soola ja 5-7 tilka joodi ning loputage saadud lahusega kaks korda päevas nina ja neelu.
- **Vereurmarohi.** Pead kuklasse ajades laske kuu aja vältel 2-3 korda päevas ninna 3-4 tilka mahla.
- **Põldosjatõmmis.** Valage 1 spl osjale 200 ml vett, keetke 5-7 minutit nõrgal tulel, kurnake ja loputage 2 korda päevas ninaneelu.

16. KESKKÕRVAPÕLETIK

Enamasti kaasneb äge otitiit ehk keskkõrvapõletik ülemiste hingamisteede haigustega. Mikroobide toimel keskkõrva limaskest tursub ning võib pakseneda koguni 20-30 korda. Põletikuline protsess haarab ka trummikilet ning seegi pakseneb, mistõttu kõrv hakkab nii öösel kui päeval tugevasti valutama. Tihti lisanduvad sellele veel pea- ja hambavalu ning palavik.

Et haige seisundit kergendada, määrab arst talle kõrvatilku. Soojendavat kompressi, mis vähendab põletikku ja vaigistab valu, võib igaüks endale aga ise teha.

Lõigake viiekordsesse ruudukujulisse (10x10 cm) marlitükki avaus, niisutage seda viinas, pange kõrvapiirkonnale, nii et kõrvalest oleks avausest läbi, laotage peale marlist suurem samasuguse avaga kile või kompressipaber ja vatt ning siduge rätik pähe. Sellist kompressi on soovitatav teha ööseks. Päeval aitab hästi kuiv soojus – rätikuga kõrva peale seotud vatt. Sellised abinõud võimaldavad vähendada algavat põletikku ning alandada turset, et mäda saaks välja voolata. Siis kaob valu kohe ja palavik alaneb.

Esimesel kahel päeval tuleb kõrvast vähe eritist, pärastpoole aga juba rohkem. Nii see peabki olema: haige kõrv peab võimalikult kiiresti puhastuma. Et sellele kaasa aidata, puhastage kuul-

mekäiku 2-3 korda päevas vesinikülihapendis niisutatud marlitükiga (ilma tikuta!) ning tilgutage siis kõrva 2-4 tilka 1% dioksidiinilahust.

Rahvameditsiin soovib ägeda otiti puhul järgmisi vahendeid.

- **Mündilehtede tõmmis.** Hoidke 2 spl lehti nädal aega 200 ml viinas, kurnake ja laske haigesse kõrva iga 3 tunni järel 3-4 tilka.
- **Hariliku maavitsa tõmmis või tinktuur.** Tõmmise valmistamiseks laske 1 spl droogil tund aega kuumas vees tõmbuda ja pange 2-3 korda päevas kõrva leotiselega niisutatud tampoon. Tinktuuri saate, kui lasete 2 spl lehtedel nädal aega 100 ml viinas tõmbuda. Seejärel pange 2 korda päevas kõrva selle vedelikuga niisutatud tampoon.
- **Kollase mesika tõmmist** valmistatakse ja kasutatakse samamoodi kui eelmises retseptis.

17. KÖHA

Kui teid hakkab vaevama köha, püüdke sellest kiiresti jagu saada. Selleks tuleb kõigepealt välja selgitada köha iseloom. Kopsuarstid soovivad järgmist.

Külmetuse korral on köha esialgu kuiv, ent muutub järk-järgult märjemaks ning rögarohkemaks.

Sellisel juhul võite hakkama saada mikstuuride ja tablettideta. Ärge hakake kohe antibiootikume võtma, vaid proovige rahvalikke vahendeid.

- Jooge rohkesti sooja **piima**, millesse on segatud **mett** või **soodat**. Head on ka **pärnaõie-, alteejuure-, paiselehe- ja punetee**.
- Tehke endale **sinepivanni**.
- Hingake sisse keedetud **kartulite** sooja auru. Inhalatsiooniks sobib ka tavaline keev vesi, kusjuures protseduur peaks kestma 10-15 minutit. Parem ja ohutum on muidugi inhalaator, mis parandab haige koha vereringet, aitab lümfotsüütidel sinna ligi pääseda, suurendab nõndaviisi limaskesta kaitsevõimet ning takistab põletiku levimist.
- Tehke **küüslauguinhalatsiooni**. Pange käepärast 10x40 cm suurune marli, puistake sellele 5-10 peeneks riivitud küüslauguküünt, laotage riidetükk kuiva teekannu põhja ning hingake kannutilast küüslaugulõhna 10 minutit sisse. Niiviisi saate paari päevaga köhast lahti.

Viirusinfektsiooni puhul kannatavad samuti sageli ülemised hingamisteed, tekib rohke rögaeritus, koha on paukuv, valulik ja hootine, haigel matab hinge.

Sel puhul tuleb appi võtta koduapteek.

On hea, kui seal leidub selliseid röga lahtistavaid preparaate nagu bromheksiin ja bronholütiin, mida tuleb võtta vastavalt juhendile.

Pakume välja ka mõned rahvalikud retseptid.

- Kloppige kahe supilusikatäie **peensuhkru** ja lusikatäie **rummiga** lahti kaks **munakollast** ning jooge sellist segu hommikul tühja kõhuga.
- Segage kaks teelusikatäit **mett** sama suure koguse **koorevõiga**, kahe toore **munakollase** ja teelusikatäie **jahuga** ning võtke seda rohtu 3-5 korda päevas.
- **Tehke hingamisharjutusi.** Piisab, kui puhute täis mõned värvilised õhupallid: tuju paraneb ja haigus möödub kiiremini.

Allergiline köha on enamasti kuiv, sage ja hootine ning tugevneb tavaliselt öösiti.

- Sellise ootamatu kõhahoo puhul aitavad arstide soovitatud antihistamiinsed preparaadid.
- Leeliselise inhalatsiooni tegemiseks lahustage klaasitäies vees teelusikatäis **soodat**, valage teekannu, ajage keema, võtke siis kann tulelt ja hingake tila kaudu auru sisse, hoidudes end seejuures kõrvetamast. Sooda võib asendada boržommiga – see leeliseline vesi aitab röga välja köhida. Soojendage seda ja hingake auru sisse.

Ärge lükake oma tervise eest hoolitsemist homsele, vaid käige kindlasti ära allergoloogi juures. Seal tehakse teile spetsiaalsed uuringud ning selgitatakse vereanalüüsi ja nahaproovide põhjal välja allergeen.

Allergiat võivad põhjustada kodune tolm, koduloomade karvad ja isegi kalade kuivtoit.

18. BRONHIIT

Kopsutorude katarr on üks sagedasemaid hingamisteede haigusi. Äge bronhiit algab tavaliselt nohuga ja hingetoru põletikuga, mis levib bronhidesse, põhjustades väsimust, kergelt palavikku, kõrvetustunnet rinnaku taga ja kuiva köha. Bronhiit on krooniline, kui köha esineb pidevalt või 2-3 kuuliste perioodidena.

Selle haiguse ravimiseks võib kasutada kõiki neidsamu rohtusid mis bronhiaalastma, köha, kopsupõletiku puhul. Räägime mõnest lihtsamast ja jõukohasemast meetodist lähemalt.

- Valage 4 spl peenestatud **teelehtedele** 2-3 klaasi keeva vett, laske 4 tundi tõmbuda ja jooge kurnatud tõmmis päeva jooksul ära. See on eriti hea tihke rögaga bronhiidi puhul – teeleht on hea rögalahusti.
- Vana bronhiidi puhul on abi saadud **kõrvenõgesejuurtest**. Ajage 2 spl peenestatud juuri klaasi keeva veega keema ning jooge kurnatud tõmmist lonkshaaval mitu korda päevas.
- Linnainimesed on kroonilist bronhiiti ravinud **aaloetinktuuriga**. Pooleliitrisse viinapudelisse pandi 4 suurt aaloelehte, lasti 4 päeva tõmbuda ja ilma et viina oleks lehtedelt ära valatud, võeti seda tinktuuri 3-4 korda päevas dessertlusikatäis.
- Ägedat bronhiiti on ravitud **mustrõika, sookailu, männikäbide, mugulsibula, kartuli ning kliiheedusega**. Puistake 1,8 liitrisse keevasse vette 400 g suvalisi kliisid, keetke 10-15 minutit, lisage pisut kõrvetatud suhkrut ja jooge kuumalt tee või kohvi asemel.
- Hea bronhiidirohu saab ka **paiselehest**. Sellest võib valmistada nii piiritus- kui ka vesitõmmise.
- Bulgaaria tervendaja Vanga soovitas keeta 2-3 paiselehte mõne minuti 2-3 klaasis piimas, lisada saadud keedusele noaotsaga searasva ja juua seda enne magamaheitmist pool klaasi.

19. ANGIIN

Angiini haigusnähud avalduvad esmajoones kurgumandlites. Tõbi algab järsku: neelata on valus, tekivad vappkülm ja palavik, lümfisõlmed muutuvad valusaks.

- Angiini korral kuristage 6-8 korda päevas kurku 30% sidrunhappelahusega või pane suhu 2-3 kooritud **sidrunilõiku**. Imege neid, nii et mahl kurgumandlitele satub, ja neelake siis alla. Paraku on sellest kasu üksnes haiguse algjärgus.
- Tunduvalt efektiivsemalt mõjub klaasi **peedimahla** ja supilusikatäie **äädika** segu, millega kuristatakse kurku 5-6 korda päevas. Kasutada võib ka **naistepunaürdist, viinast ja peen-suhkrust** valmistatud ekstrakti.

Pool pooleliitrist purki täidetakse peenestatud naistepunaürdiga, puistatakse peale peen-suhkur, lastakse kolm päeva tõmbuda, valatakse siis purk ääreni viina täis, seotakse marli peale ja jäetakse veel 3-4 päevaks seisma. Kurnates ja pigistades saadakse maitsev magus-mõrkjas liköör, mida tuleb võtta väikese napsiklaasiga, kuni haigus üle läheb.

20. GRIPP

Gripp algab kõrge palaviku, rammestuse ja tugeva peavaluga, eriti valusad on silmamunad. Iseloomulikud on ka liigesevalud, külmavärinad, peapööritus ja unetus. Mõnikord esineb kuiv köha.

- Gripi korral saab kergendust **pohlade**st: marjadest tehakse morssi, vartest ja lehtedest tõmmist. Valage 1 spl pohlavartele ja –lehtedele klaas keeva vett, laske 30 minutit tõmbuda, kurnake ja võtke 4-5 korda päevas 2 spl.
- Teise retsepti kohaselt tuleb valada 1 spl võrdsetes kogustes võetud **pohla-** ja **maasikaleh-**tede segule klaas vett, lasta keema, lisada maitse järgi **mett** ning juua kuumalt 3-4 korda päevas klaasitäis.
- Aitab seegi, kui segate peeneks riivitud **küüslauku** sama suure koguse meega ja võtate enne magamaminekut 1 spl, juues vett peale.
- Väga efektiivne gripivastane vahend on **apelsinid**.
- Tilgutage paari päeva jooksul iga 2-3 tunni järel sõõrmetesse 5 tilka värsket **aaloemahla**.
- Kõige paremini mõjub gripi korral **must sõstar**. Pange seda kuuma vette ja jooge umbes 4 klaasi päevas. Talvel võite teha mustsõstraokste keeduvett. Valage peotäiele peenestatud okstele 4 klaasi keeva vett, keetke 5-10 minutit ja hautage kaane all veel 4 tundi. Seda keedust tuleks juua enne magamajäämist soojalt 2 klaasi.
- Gripiepidemia ajal on haigestumise vältimiseks või haiguse kulu leevendamiseks soovitatav süüa iga päev 2-3 küünt värsket **küüslauku**.
- Abi on ka **vaarikatest**. Valage 1 spl kuivatatud vaarikatele klaas keeva vett, laske 20 minutit tõmbuda ning jooge kuumalt 2 korda päevas klaasitäis.
- Valage 4 spl **mädarõikamassile** 0,5 l kuiva **viinamarjaveini**, segage juurde 10 **sidruni** peenestatud koor, laske nädal või paar seista ning jooge 3-4 korda päevas 20 minutit enne sööki 50 g. Tehke ravim valmis juba gripihooaja lähenedes ja jooge seda kõrge palaviku korral.
- Valage 1 spl peenestatud **raudrohuürdile** klaas keeva vett, laske kinnises nõus toatemperatuuril 45 minutit tõmbuda ja võtke kurnatud tõmmist iga tunni järel 1 spl.

21. BRONHIAALASTMA

Bronhiaalastma on tugevate hingeldushoogudena avalduv kopsuhaigus. Astmahoo ajal vaevab haiget tugev õhupuudustunne, köha on kuiv, hingamine on vilistav, eriti raskendatud on väljahingamine.

Haigushoo puhul annavad kõige kiiremat abi sissehingatavad ravimid, soojad jalavannid, sinepi-plaastrid rindkerele.

Rahvameditsiinis on astmat ravitud mitmesuguste ekstraktide ja tõmmistega. Tutvustame siinkohal mõningaid.

- Keetke 4 tl **paiselehti** klaasi keeva veega, laske jahtumiseni tõmbuda ja võtke kurnatud vedelikku 4 korda päevas veerand klaasi.
- Ajage 400 g **mugulsibulat** läbi hakklihamasina, lisage liiter vett, pool klaasi peensuhkrut ja supilusikatäis mett ning keetke seda segu 3 tundi vaikselt tulel. Kurnatud keedust tuleb võtta 3-4 korda päevas enne sööki supilusikatäis. Võimaluse korral asendage tavaline veevärgivesi lodjapuumarjade keedusega.
- Ka **lodjapuumarjad** ise on astma korral head. Valage supilusikatäiele peeneks tambitud marjadele klaas vett, lisage supilusikatäis mett ja keetke segades vaikselt tulele 20 minutit. Saadud keedis tuleb päeva jooksul ära süüa, võttes iga pooleteise tunni järel supilusikatäie.
- Rahvas kasutab astma ja kõha ravimiseks ka sellist keedust. Supilusikatäit **sookailu** ja desertsilusikatäit **kõrvenõgeseis** keedetakse liitris vees ja võetakse 5-6 korda päevas pool kaasi.
- Bulgaaria meedikute arvates peaksid astmahaiged viibima sageli mere ääres – eriti kevad- ja sügiskuudel, millal haigus ägenema kipub. Mereõhk ja dieet, millesse kuuluvad mustsõstrad, õunad, küüslauk, salvei ja ingveri piiritusekstrakt, parandavad haigete seisundit.
- Astmahoogude vältimiseks soovivad tšehhi meedikud loputada kurku paari nädala vältel **saialille-, eukalüpti-, kummeli-, naistepuna-, paiselehe- või teelehetõmmisega**.
- Hästi aitab astma vastu ka keedetud **naerimahl** või **naerikeeduvesi**. Maohaigetel tuleb nendega ettevaatlik olla, aga teised võivad juua kolm korda päevas veerand klaasi.

22. KOPSUPÕLETIK

Kopsupõletiku puhul kaebavad haiged kehatemperatuuri tõusu, nõrkust, kiiret väsimist, apaatiat, unisust ja kõha.

Vanuritel ei pruugi need sümptomid ilmnedagi – haigus hiilib neile ligi salaja. Eakatele inimestel on kopsupõletik eriti kardetav tüsistuste tõttu: sageli kahjustab see nende südant ja veresoone ning võib põhjustada ajukahjustusi. Kõige sagedamini saavad kopsupõletiku puhul kahjustada neerud.

Haige toit peaks olema kergesti omastatav ja vitamiinirikas. Ta peab saama juua rohkesti vedelikku, ligemale 1,5 liitrit ööpäevas, sest haiguse ajal on organism vee ja soola ainevahetuse häirete suhtes väga tundlik.

Rahvameditsiin soovib kopsupõletiku raviks järgmisi vahendeid:

- **Männikasvud.** Keetke 1 tl peenestatud männikasve 100 ml vees ja hingake keedusest tulevat kuuma auru läbi paksust paberist leetri 80-100 korda sisse. Välja hingake lehtrist väljaspool.
- **Eukalüptilehed.** Neid kasutatakse inhalatsiooniks nagu männikasvegi. Võtke 100 ml vee kohta 2 tl droogi.
- **Mesi.** Ravimi valmistamiseks läheb vaja 1300 g mett, 1 kl peenestatud aaloed, 200 g oliivõli, 50 g pärnaõisi ja 1500 g kasepungi. (Keedetud veega pestud aaloelehed peavad olema 10 päeva külmas ja pimedas kohas seisnud.) Lisage sulatatud meelega peenestatud aaloe ja hautage hästi läbi. Eraldi keetke 2 kl vee 1-2 minutit kasepungi ja pärnaõisi, kurnake ja lisage vedelik jahtunud meele. Segu valage võrdselt kahte pudelisse ja kallake mõlemasse

juurde ühepalju oliivõli. Hoidke rohtu jahedas kohas ja võtke seda 3 korda päevas 1 spl enne tarvitamist loksutades.

- **Märkus.** Aaloe preparaate ei tohiks tarvitada emakaverejooksu ja raseduse puhul.
- **Kaer.** Keetke 1 kl pestud kaeru 1 tund 1 l piimas nõrgal tulel, kurnake ning jooge enne magamaminekut kuumalt mee või võiga. Kopsupõletiku raskete vormide puhul annab see haigele jõudu.

23. TUBERKULOOS

Tuberkuloos on kogu maailmas laialdaselt levinud ohtlik nakkushaigus.

Tuberkuloosi haigestunud hakkab pikkamööda süvenema väsimus. Õhtuti on väike palavik, haiguse kulgedes muutub see püsivamaks ja kõrgemaks. Iseloomulik on higistamine, eriti öösiti. Väheneb isu ja haige hakkab kõhnuma. Esialgne vähene kõha asendub rohke rögaeritusega köhaga. Tuberkuloosi äratundmiseks aga nendest tunnustest ei piisa. Tingimata on vaja teha röntgenuuritud ning eritiste bakterioloogilised uuringud. Seetõttu on arsti poole pöördumine vältimatu.

Keerukat ravi võib toetada järgmiste rahvameditsiinivahenditega.

- **Mais.** Segage 60 g maisiemakasuudmeid ja 60 g karamellsuhkrut, valage peale keeva vett, laske 30 minutit seista ja jooge nagu teed. Ravikuur kestab 10 päeva ning pärast 10-päevast vaheaega võib seda korrata. Kokku võib teha 6 kuuri.
- **Aaloe.** Laske 4 aaloelehel 7 päeva pooles liitris 70% tõmbuda ning võtke 3 korda päevas 40 tilka.
- **Küüslauk.** Valage 250 g puhastatud küüntele $\frac{1}{2}$ l 3% äädikat, laske 7 päeva seista ning võtke siis iga päev 3 küüslauguküünt, kuni need otsa lõpevad.
- **Elueliksiir.** Tegemist on üldtugevdava vahendiga, mis tõstab toonust ja suurendab elujõudu. Segage 1 kl porgandi-, 1 kl peedi- ja 1 kl mädarõikamahla (riivige 1 kl rõikajuurt, lisage 200 viina, hoidke ööpäev ja pigistage mahl välja). Mahlade segule lisage 1 kl kreeka pähkleid ja 1 kl rosinaid, olles need enne läbi hakklihamasina ajanud, 1 kl mett ning 2 peenestatud sidrunit. Segatud ained valage suletavasse nõusse ja hoidke külmkapis. Esimesel kahel päeval võetakse eliksiiri 2 tl, edaspidi aga 1 spl 3 korda päevas, kas 1 tund enne või 2 tundi pärast sööki. Ravikuur kestab 2 kuud ning 20 päeva pärast võib seda korrata.
Seda vahendit kasutatakse peale tuberkuloosiravi ka nõrgaks jäänud organismi turgutamiseks ning ateroskleroosi ja onkoloogiliste haiguste ennetamiseks.
- **Ravimsegu.** Võtke 1 klaas peenestatud aaloelehti, 200 g oliiviõli, 150 g kasepungi, 50 g pärnaõisi, 1,2 kg pärnaõiemett ja 2 klaasi vett.
Lisage sulatatud meele aaloe ja keetke hästi läbi. Valmistage kasepungadest ja pärnaõitest vesitõmmis ja laske minut aega keeda. Kui mesi on jahtunud, lisage kurnatud tõmmis, valage segu kahte pudelisse, lisage mõlemale võrdne kogus oliiviõli ja võtke 3 korda päevas 1 spl, olles pudelit enne loksutanud.
- **Okaspuuvaik.** Kui vaik on liiga paks, lahustage see 39% piirituses (valatakse nii palju piiritust, et see kataks vaigu 1-2 sentimeetrise kihina). 3-4 päeva pärast on vaik lahustunud. Segage 1 osa vaiku 2 osa sea ploomirasvaga ja sulatage, võtke siis nõu tulelt, jahutage um-

bes 60°-ni, lisage pärnaõiemesi (1:1), segage hoolega ja puistake juurde põletatud valget kondijahu.

Võtke seda rohtu tuberkuloosi, pleuriidi või kroonilise bronhiidi korral 3 korda päevas 1 tl.

24. TUULERÕUGED

Tuulerõugete tekitajaks on viirus. Nakkusallikaks on tuulerõugeid põdev inimene, kes on teiste jaoks nakkusohtlik alates lööb ilmumisest ja 5 päeva jooksul pärast viimaste värskete villikeste ilmumist.

Viirus kandub edasi piisknakkuse teel. Ta on väga lenduv ja võib levida kaugemale (mööda ventilatsioonisüsteemi, koridore ja trepikodasid). Tekitaja edasikandumist esemete ja kolmandate isikute kaudu pole täheldatud tema vähese püsivuse tõttu väliskeskkonnas. Kõige vastuvõtlikumad on 2-6-aastased lapsed. 10.-14. eluaastaks omandavad praktiliselt kõik lapsed immuunsuse. Täiskasvanud haigestuvad harva, nagu ka lapsed esimestel elukuudel. Kuid kui emal puudub immuunsus, siis võib ka vastsündinu haigestuda.

Enamasti algab haigus järsku kehatemperatuuri tõusuga 37,5-38,5 kraadini ja lööbe tekkimisega. Esimesed villikesed ilmuvad tavaliselt peanahale või näole. Seejärel levib lööve kehale ja jäsemetele. Algul tekib väike plekk, mis mõne tunni jooksul muutub villikeseks. Viimastel päevadel villikesed kuivavad ja muutuvad koorikuteks, mis kukuvad ära endast jälgi jätmata. See protsess kestab 1-3 nädalat.

Lööve ei ilmu tavaliselt mitte igale poole korraga, vaid 2-5 päeva jooksul. Igale uuele lööbele võib kaasneda kehatemperatuuri tõus.

Haiguse kriisi ajal täheldatakse üldist haiglast olekut, söögiisu langust, unehäireid; lapsed muutuvad kapriisseteks, neid häirib sügelemine. Tihti ilmuvad villikesed limaskestadele.

Tüsistused esinevad tuulerõugete puhul harva. Tüsistuseks on näiteks kopsukahjustus pneumoonia kujul. Harvadel juhtudel tekib närvisüsteemiga seotud tüsistusi: entsefaliidid, meningoentsefaliidid.

Ravimisel on otsustav osa hügieeniabinõudel. Tuleb jälgida haige käte, voodipesu, riiete puhtust. Löövet määratakse briljantrohelise lahusega, vältides seejuures villikeste vigastamist. Vajalik on hoolitseda suuõõne, suguorganite, silmade ja nina limaskesta eest.

Tavaliselt isoleeritakse tuulerõugehaige 9 päevaks alates lööbe ilmumise momendist.

25. HAMBAVALU

Hambavalu tabab meid ootamatult. On hea, kui saame kohe arsti poole pöörduda, aga kui hammas hakkab valutama öösel või suvemajas, tuleb abi otsida rahvameditsiinist.

- Hambavalu puhul aitab ravimtaimede, näiteks **salveitõmmisega** loputamine. Loputamiseks võib kasutada ka **tammekoorekeedust** või **teelehetõmmist**. Suvel on kõige parem hõõruda igemesse värsket teelehemahla. Teelehed pestakse koos varreosaga külmas vees puhtaks, raputatakse kuivemaks, valatakse keeva veega üle, aetakse läbi hakklihamasina ja pigistatakse mahl läbi tiheda riide välja.
- Valuvaigistamiseks võib hambale vajutada tükikese **hapuoblikat** või **punast peeti** ning hoida peal, kuni valu möödub.
- Valu vastu aitavat ka **granaatõunaseemned**, mida tuleb närida koos meega.

- Kui valutavas hambas on auk, tuleb see toidujäänustest puhastada ja panna sinna tükike **taruvaiku**. Kõlbab ka **küüslauguplomm**. Segage peenestatud küüslauguküüs leivasisuga ja pange seda massi hambaauku.
- Hästi leevendab valu võrdsetes kogustes võetud **küüslaugu, sibula** ja **soola** segu, mida pannakse hambaauku ja kaetakse vatitampooniga.
- Hambavalust võib lahti saada veel **teekummeli** või **naistepunaga**. Valage ürdile peale keeva vett, kurnake, pigistage taimemass veidi tahedamaks, mässige marlisse ning pange igeme ja põse vahele.

26. PARODONTOOS

Parodontoosi korral kahjustub ige, hävib hambajuureümbris, hammas kaotab ühenduse lõualuuga ja lõpuks langeb välja. Haiguse esimesteks tunnusteks on igemete sügelemine ja pakitsev valu. Ige tursub, muutub sinakaspunaseks ning veritseb söömisel ja hammaste puhastamisel.

Parodontoosi puhul ei asenda kodused vahendid küll stomatoloogi määratud ravi, kuid võivad siiski kasuks tulla, kui ei oodata kiireid tulemusi, vaid kasutatakse neid järjekindlalt mitu kuud. Masseerige kord päevas mikroelementidega soolasse kastetud harjaga igemeid. Ärge ainult liiga hoogu minge, muidu hakkavad igemed veritsema.

- Võtke hommikul ja õhtul pärast sööki suhu kaks lusikatait **päevalilleõli** ja loputage sellega 20 minutit hoolikalt igemeid – see aitab isegi siis, kui arstirohud pole soovitud tulemust andnud.
- Püüdke süüa rohkem A- ja E-vitamiini rikkaid toite.
- Parodontoosi vältimiseks õpetage lapsi sööma koremaid toite, mis annab igemetele ja hammastele rohkem tööd ning tagab rohke sülje- ja seedemahlade erituse, mistõttu suhu jääb vähem toidujäänuseid.

27. KONJUNKTIIVIIT

Konjunktiviit on silma sidekesta põletik. See silmalaugude tagakülge ja osalt ka silmamauna eestpoolt katva limaskestast haigus, mida võivad põhjustada mikroobid, keemilised ained, ultraviolettkiirgus, kuumus ja prügi. Peale selle kaasneb silma sidekesta põletik ka mõnede ülahäigustega (leetrid, sarlakid jt).

Haiguse peamine tunnus on punetus, mis levib silma sidekestalt kogu silmamunale. Iseloomulik on ka limane või mädane eritis.

Haiged kaebavad hõõrdumistunnet, silmavalu, valgustundlikkust ja nägemismuutusi.

Raviks tuleb silma desinfitseerivate vahenditega (nagu nõrga kaaliumpermanganaadi- või boorhappelahusega) pesta.

Kroonilise sidekestapõletiku tunnused häirivad vähem kui äge põletik: sidekestad punetavad mõõdukalt, laugude sisepind on kobestunud, silmanurkadesse koguneb limast eritist.

Rahvameditsiin soovitab kasutada silma sidekesta põletiku korral järgmisi ravimtaimi.

- **Kask.** Valage 1 spl kaselehtedele või –pungadele 500 ml keeva vett, keetke 5 minutit, laske tund aega tõmbuda ja peske saadud vedelikuga silmi.

- **Ristikhein.** Laske 1 spl kuivadel ristikheinanuttidel tund aega klaasis keevas vees tõmbuda, kurnake ja loputage silmi.
- **Teeleht.** Valage 15-20 g kuivadele peenestatud lehtedele klaas keeva vett, laske tund aega tõmbuda, kurnake ning kasutage loputamiseks ja kompressi tegemiseks.
- **Mustikas.** Niihästi mahla kui marjadega võib põletikulistele silmadele kompressi teha.
- **Sookail.** 15 g kuivatatud peenestatud lehtedele valatakse klaas keeva vett, lastakse 1 tund tõmbuda, kurnatakse ja kasutatakse välispidiselt.

28. GLAUKOOM

See laialt levinud ja tõsine silmahaigus seisneb silmasisese rõhu tõusus, mille tõttu kannatab nägemine: vaateväli aheneb, nägemisteravus väheneb ning inimene võib pimedaks jääda. Esialgu tõuseb silmasisene rõhk vaevumärgatavalt ja ainult aeg-ajalt, enamasti hommikul. Väliselt on silm seejuures täiesti normaalne, ei valuta ega puneta, sellepärast ei panda ühe silma haigestumist sageli tähelegi.

Mõnikord tõuseb rõhk mõõdukalt ja saavutab ainult aeg-ajalt kõrgema taseme. Silmad hakkavad veidi punetama ja silmamuna tundub valulik. Haigel on silme eest udune ja ta näeb valgusallika ümber mitmevärvilisi ringe, mis ei kao ka pärast silma hõõrumist. Niisuguse seiskunud tõusu puhul suureneb rõhk esialgu harva ja lühikeseks ajaks 10-15 minutiks, kusjuures vahepeal on nägemine normaalne. Edaspidi hakkab silmasisene rõhk paraku tõusma järjest sagedamini ning teised haigustunnused ilmnevad üha selgemini.

Glaukoomi ravitakse rohtudega, mida määrab silmaarst. Sel ajal tuleb vältida igasugust erutust ja hoiduda end üle väsitamast. Magada on vaja vähemalt kaheksa tundi ööpäevas. Igapäevaseid toimetusi tehes on soovitatav vältida asendeid, mille puhul veri valgub pähe. (Haigel pole lubatud pühkida ja pesta kummargil olles põrandaid, pesta end kuumas saunas ja võtta leili, kanda raskusi jne.) Vedelikutarbimist tuleks vähendada kuue klaasini ööpäevas ning pidada võimaluse korral piima- ja taimedieeti. Alkohoolsed joogid ja suitsetamine on haigele keelatud. Kahjulik on viibida pimedas või hämaras ruumis, sest siis silmaterad laienevad ja silmasisene rõhk võib tõusta. Samal põhjusel ei maksa vaadata liiga palju televiisorit, töötada arvutiga ning tegeleda fotograafia ja muu säärasega. Lugemine ja käsitöö on kasulikud, sest pilk on siis suunatud lähedale ning silmaterade ahenedes silmasisene rõhk langeb.

Rahvameditsiinis on glaukoomi ravitud järgmiste vahenditega.

- Salvrätti niisutatakse veega pooleks tembitud **vereurmarohumahas** ja pannakse nii katarakti kui glaukoomi puhul kaks korda päevas haigele kohale (kuid mitte haigushoo ajal).
- Järgmist ravimit valmistatakse maikuus korjatud taimedest. Pool klaasi **nõgeseid** ja teelusikatäis **maikellukeseõisi** segatakse ühe supilusikatäie veega, lastakse 9 tundi pimedas kohas tõmbuda, lisatakse pool teelusikatäit söögisoodat ja pannakse saadud segu kaks korda päevas silmale.
- Glaukoomi vältimiseks võib määrada ülemisi silmalauge enne magamaheitmist mee ja vee (1:1) seguga.

29. AKNE (NOORUKITE VISTRİKUD)

Vistrikud kujutavad endast mädaseid sõlmekesi, mis rasupunnidest lähtudes tekivad näole, rinnale ja seljale.

Enamikku noorukeid vaevavad vistrikud, mis vanemaks saades kaovad. Sellegipoolest pole vaja oodata, kuni see häda iseenesest mööda läheb: igapähe on võimalik ka endal midagi ette võtta, et nahk võimalikult puhas oleks.

Vistrikuline lööve kaasneb rasvase ja suurepoorilise nahaga, kuiva nahka see ei kimbuta.

Esmajoones tuleb meeles pidada kõige tähtsat: vistrikke ei tohi mingil juhul pigistada. Pigistatakse ju tavaliselt nii kaua, kuni saadakse välja ka tilgake verd või lümfi. Nõnda vigastatakse kapillaare ja lümfisüsteemi ning sinna pääseb nakkus. Siis ilmuvad vistrikud peatselt ka kaelale ja rinnale.

Teiseks ei tohi vistrikke korral süüa maiustusi – eriti šokolaadikompekke.

Igal õhtul tuleks nägu pesta **lasteseebi** või **habemeajamisvahuga**. Esialgu loputatakse nägu jaheda veega, seejärel pigistatakse niiskele vatitükile vahutavat kreemi ja määratakse sellega nägu.

Olles vahu maha pesnud, hõõrutakse nahka veel spetsiaalse **näoveega**.

Selle valmistamiseks valatakse 1 spl mündile klaasitäis keeva vett ning kui tõmmis on jahtunud, segatakse seda sama suure koguse viinaga ja pigistatakse klaasitäie segu hulka ühe **sidruni** mahl. Sidrunimahla asendab ka 1-2 spl õuna- või söögiäädikat.

Põletikulistele vistrikkudele võivad eelneda komedoonid – mustad täpid. Sel puhul lisage lastešampoonile natuke soodat ning hõõruge nägu selles niisutatud vatiga, tehes õrnu ringliigutusi.

Hästi puhastab poore seegi, kui hõõrute nägu sooja vette kastetud **rukkileivakoorukesega**.

Niisugust puhastamist võib teha ainult siis, kui ei ole põletikulisi vistrikke.

Mädavistrike puhul tuleb nahka esialgu antuke näovee ja vahutava kreemiga ravida. Enne puhastamist on soovitatav teha auruvanni: valada potti kuuma vett, puistata sinna võimaluse korral münti, pärnaõisi, teelehti või kummelit, katta pea käterätikuga ja kummarduda auru kohale. Alles pärast seda võib puhastada nahka rukkileiva, sooda ja šampooni segu või lihtsalt vähese soolaga.

Kui nahale kipub sageli tekkima vistrikuline lööve, kastke vatt hapupiimasse, hõõruge sellega nägu ja hoidke hapupiim näol 10-15 minutit: happeline keskkond tapab stafülokokid. Kui hapupiim on liiga vedel, lisage sellele kohupiima. Pärast pesemist hõõruge nahka näoveega.

30. EKSEEM

Ekseem on sage nahahaigus, mida võivad põhjustada nii ainevahetus- ja närvihäired kui ka nahka ärritavad ained. Nahk ketendab või on kaetud vesivillidega.

- Segage **saialilleõisi, murakalehti, põldosjalehti ja varsi, roosi** õielehtede keedist ning **tamme-** ja **raudürdikoort**, valage supilusikatäiele segule 200 ml külma keedetud vett ning keetke 15 minutit. Ekseemi ja seentõve raviks tuleb teha saadud keedusega mähiseid, vahetades neid sedamööda, kuidas need kuivavad.
- Valage 1 spl **takja-** ja 1 spl **võilillejuurtele** 600 ml külma keedetud vett, laske öö läbi seista, keetke hommikul 10 minutit ja jooge 3 korda päevas 100 ml.
- Rasunäärmete talitluse häirest tuleneva seborröa korral tuleks panna kahjustatud nahale ööseks **apelsinikoori**.

- Peanaha kuiva ekseemi ja juuste väljalangemise korral on soovitatud hõõruda kord nädalas pärast pesemist veerand tundi pead **keedusoolaga** ja loputada siis sooja veega. Juba kuue protseduuri järel pidavat ekseem taanduma.
- Märja ekseemi raviks kasutatakse munakollasega segatud **kapsalehti**.
- **Männi-, nulu-** või **kuusevaigust** on samuti märja ekseemi ja troofiliste haavandite puhul abi saadud. Määrige kahjustatud piirkondi vaiguga ja haigus hakkab taganema.
- Ekseemist kahjustatud kohti pestakse noore **paju** kuivatatud koore kange keedusega. Paranemist on märgata juba 3-4 protseduuri järel.
- Ekseemivastase salvi valmistamiseks segage 20 g kaupa kuivatatud **takjalehti, kummeliõisi, metspiprajuurt** ning **pajulillelehti** ja –varsi (ahtalehine põdrakanep). Valage peenestatud ainetele 800 ml vett, laske keema, lisage 1 spl võid ja 2 klaasi kanged heinapebretõmmist ning keetke, kuni tekib paksu hapukoore taoline mass. Kurnake, pigistage vedelik välja ja segage sama suure koguse glütseriiniga. See salv annab väga häid tulemusi, ent mõju on veelgi tugevam, kui joote ravimise ajal **takjajuurekeedust**. Selle valmistamiseks keetke 15 g takjajuuri 10 minutit aeglasel tulel klaasitäies keevas vees, laske 2 tundi tõmbuda, kurnake ja võtke 1 spl enne sööki.
- **Väikese igihalja** keedusega määrimine aitab märgade ekseemide, löövete ja naha sügelemise korral.
- **Aaloed** kasutatakse välispidiiselt nii puhtal kujul (mass, mahl) kui salvidena. Peenestatud lehti segatakse vahekorras 1:4 mageda võiga ja määratakse saadud salviga kahjustatud kohti 2 korda päevas.
- **Harilik võilill**. Ekseem paraneb, kui määrata nahka sageli võilillemahlaga.
- **Kasepungakeeduse** valmistamise võetakse 100 ml keeva vee kohta 1 tl pungi. Ekseemi korral juuakse seda vedelikku 3 korda päevas 2-3 spl.
- **Hariliku maavitsa** varte tipud. 100 g kuivatatud toorainele valatakse 1,5 l keeva vett, lastakse 6 tundi tõmbuda ning kasutatakse ekseemide korral loputamiseks ja kompresside tegemiseks. Selle taime piiritustõmmist on kasutatud ka sarkoomi ehk sidekoekasvaja raviks.

31. PSORIAAS

Psoriaasi puhul tekivad nahale mitmesuguse suurusega roosakad laigud, mis võivad olla ka nahapinnast veidi kõrgemad ning on kaetud valgete hõbedaläikeliste sarvestunud liistakutega.

Juba mitukümmend aastat on dermatoloogid püüdnud leida radikaalset meetodit, millega ravida psoriaasi, kuid kõige kiuste ei allu see haigus ikkagi teraapiale. Psoriaasi tekkimise kohta on mitu hüpoteesi, kuid ükski neist ei peegelda selle tõelist olemust. Leidub siiski üks seaduspärasus: kõikidel haigetel on avastatud maksatalitluse häireid.

Uuringud võimaldasid oletada, et osal inimestel on kaasasündinud psoriaasisoodumus. Loogiline on järeldada, et nende veres ringlevad seda haigust esilekutsuvad erilised valkained. Psoriaasi raviks tuleks kõrvaldada verest need hüpoteetilised ained ning normaliseerida maksa töö. Edukad on olnud katsed, mil patsientidele hakati määrama verd puhastavaid rohtusid ning maksatalitlust normaliseerivaid taimi, nagu salveid, punet, osja, pohlalehti, kasepungi ja kalmusejuuri. Kuu aja pärast olid psoriaasinaastud muutnud kahvatumaks ja lamedamaks ning paljudesse kohtadesse olid tekkinud terve naha kolded.

Rahvameditsiingi tunneb paljusid psoriaasirohtusid.

- Psoriaasinaaste tuleb määrada **kasetõrvast, searasvast, vereurmarohu pulbrist ja eleuterokokiekstraktist** (võrdsetes osades) ning **munavalgest** valmistatud salviga.
- Hea efekti annavad igapäevased **meresoola ja okkaekstraktiga** (4 spl) vannid.
- Väga hästi aitavad **vaarikalehetõmmisega** tehtud kompressid. 3 spl lehtedele valatakse klaas keeva vett ja lastakse 15 minutit tõmbuda. Tervendavalt mõjuvad ka **mustikakompressid**.
- Haigeid kohti võib määrada 2-3 korda päevas marli sisse pandud peenestatud **küüslaugu** või **kalanhoega**.
- Tõhusa toimega on ka kuivatatud **vereurmarohupulbrist** ja **vaseliinist** või lanoliinist (3:1) valmistatud salv. Sügisel võib teha vereurmarohumahla (koos kauntega, aga ilma õiteta). Laske tooraine läbi hakklihamasina, pigistage mahl välja ja hoidke seda suletud rohelise klaasnõuga pimedas jahedas kohas. Nende vahenditega määratakse nahka 1-2 korda päevas.

32. SEENHAIGUSED

Seentõbede tekitajaks on taimeriiki kuuluvad mikroorganismid – pärmid ja seened.

Seenhaiguse põhjustatud ebameeldivuste nimekiri on aukartustäratavalt pikk:

- tuhmid paksenenud ebaühtlased ja murenevad varbaküüned, millel on kollakad plekid ja voldid;
- varbavahede punetus ja sügelemine;
- kestendamine, sarvkihi paksenemine, taldadele ja jalakülgedele tekkinud halvasti paranevad lõhed;
- rohked villid, mis purunedes laatuivad, kattuvad koevedelikuga, muutuvad põletikuliseks ning tekitavad palavikku ja halba enesetunnet.

Seentest aitavad kiiresti ja vaevata võitu saada nüüdisaegsed kohaliku toimega preparaadid, nagu seenevastased salvid, kreemid, lahused, pihustid ja puistepulbrid, mida müüakse apteegis. Tuleb üksnes teada, millises järjekorras neid kasutada.

- Määrige labajalgu, eriti küüsi, varbavahesid ja kandu seenevastase kreemiga ja puistake siis peale spetsiaalset pulbrit, mis imab niiskust ega lase tekkida villidel.
- Määrige küüsi ja nende ümber olevat nahka iga päev **söögiäädikaga**.
- New Yorgi meditsiinikolledži seenhaiguste spetsialist Susan Levin soovib puistata jala-taldadele iga päev näpuotsaga **soodat** või segada see vähese veega puderjaks massiks ning määrada tallad ja varbavahed sellega kokku. Sama hästi mõjub soodat sisaldav hambapasta. Laske sel 15 minutit peal olla, peske siis maha ja hõõruge jalad hästi kuivaks.
- Küsige apteegist urotropiini ja talgi segu (1:1). See pulber ei lase seentel paljuneda, imab niiskust ja vähendab higistamist. Seente arengut takistab ka salitsüül- ja boorhappepulber: seened ei talu happelist keskkonda. Puistepulbri võite valmistada ka ise 10 g talgist ja 40 g tsinkoksiidist.

Kanada spordiarst Glenn Copland soovib lahustada 2 liitris soojas vees 4 tl soola ja hoida jalgu 5-10 minutit selles lahuses. Niisugust vanni tuleks teha jalgadele 1-2 korda päevas, sest soolvesi takistab seente kasvu, leevendab sügelust, pehmenab nahka ja suurendab paiksete seenevastaste vahendite toimet.

- Laske peotäis **sibulakoori** klaasi veega keema, soojendage veel 2-3 minutit, jahutage siis ning määrige jalgu 2-3 korda päevas keedusesse kastetud vati või marlitükiga.
- **Sibulakoorekeedusega** võite teha ka jalavanni.
- Määrige seenhaigusest kahjustatud nahka mitu korda päevas värskelt pigistatud **aaloemah- laga** ja laske sellel kuivada.
- Leotage jalgu soojas **vereurmarohutõmmises**. Selle valmistamiseks valage 100 g värskete või kuivatatud ürdile liiter keeva vett, laske 20 minutit tõmbuda, valage tõmmis pesu- kaussi, lisage sooja vett, nii et see kataks pahkluid, ja pange jalad 15-20 minutiks ligu- nema. Pärast kümnet protseduuri peaks seen kadunud olema.

33. ROOS

Roos on naha ja nahaaluse koe äge põletik, mida tekitavad streptokokid. Haigus algab ootamatult ja ägedalt peavalu, iivelduse, oksendamise ja kõrge palavikuga. Nakatunud koht punetab ja on valulik.

Kergema vormi puhul võib haigus nädala ajaga iseenesest mööda minna, raskemal juhul aga te- kivad nahal läbipaistva vedelikuga täidetud villid, nahk kärhub ning järele jäävad armid.

- **Paiselehed ja kummeliõied.** Võtke neid võrdsetes kogustes, segage meega ja määrige na- katunud kohale. 3-4 korda päevas võite sisse võtta 1 spl paiselehe- ja kummelitõmmist.
- **Raudrohi.** Valmistage värsket ürdist ja magedast võist salv ning määrige sellega haigeid kohti.
- **Takjas.** Muljuge värsket takjaleht pehmeks, segage paksu hapukoorega ja pange haigele kohale. See vähendab valu ja alandab põletikku.
- **Teeleht.** Segage hästi peenestatud ja pehmitatud lehti sama suure koguse meega, keetke ta- sasel tulel, laske 3-4 tundi seista ja määrige saadud salvi haigele kohale.
- **Salvei.** Segage salveilehtede pulbrit vahekorras 1:1 **kriidipulbriga**, raputage haigele ko- hale ja siduge kinni. Sidet tuleb uuendada 3-4 korda ööpäevas.
- **Rukkiyahu.** Laske see läbi tiheda sõela, raputage haigele kohale, pange peale sinine pakki- mispaber (nn suhkrupaber) ja siduge kinni. Sidetu tuleb vahetada igal hommikul. Rukki- jahu asemel võib kasutada ka puhast hästi sõelutud **kriidipulbrit**.

34. KRIIMUSTUSED JA HAAVAD

- Lõigake **aaloeleht** katki, pange lõikekohaga haavale ja siduge kinni. Juba 5-6 tunni pärast hakkab haav kokku kasvama.
- Täitke pudel värskete **nõgeselehtedega**, valage piiritust peale ja pange kinni korgitult ka- heks nädalaks päikese kätte. Niisugusesse tõmmisesse kastetud marli kiirendab haavade paranemist ja kaitseb neid nakkuse eest.
- Segage 100 g **oliiviõli**, 8 g **kollast vaha**, 5 g **valget vaha**, 20 g **männivaiku** (kampolit) ja 1 spl **värsket koorevõid** ning soojendage pidevalt segades ja pinnale kogunenud vahtu ära korjates tasasel tulel 10 minutit. Valmis salvi hoidke klaaspurgis ning pange vajaduse kor- ral marliga haavale.
- Laske tasasel tulel keema 2 osa **oliiviõli** ja 1 osa puhast **mesilasevaha** ning pange jahuta- tud määre purki. Kui olete haava vesinikülihapiidiga puhastanud, pange sellele määrdel kokkutehtud side.

- Vanu mädaseid haavu parandab järgmine salv: pange nõusse 1 spl **kitse-** või **lambarasva**, 0,5 spl **keedusoola** ja 1 spl peenestatud **sibulat**, hõõruge neid hoolikalt ja määrige segu ööpäevaks haavale. Esialgu teeb see valu, kuid kui haav puhastub ja hakkab paranema, läheb valu üle. Salviga kokkutehtud sidet tuleb vahetada iga päev, kuni haav on täiesti puhas.

35. RAKKUS KÄED, VILLIS VARBAD

Rakkus käte ja villis varvaste eest pole keegi kaitstud. Esimesed annavad endast märku, kui olete päev läbi aiamaad kaevanud, teised teevad teie elu põrguks, kui olete ebamugavate jalavarjudega metsas hulkunud. Kuidas neist vaevajatest lahti saada?

Kõigepealt pistke kannatada saanud käed või jalad külma vette, närige siis peeneks herne- või oakaun ja pange seda putru haigele kohale.

Kuigi meetod võib tunduda pisut ebaesteetiline, toimib see siiski. Näritud kaun ei võta mitte ainult valu ära, vaid parandab hõõrdunud koha kiiresti ega lase sel karedaks muutuda.

Neil, kelle käsi “ehivad” soolatüükad ja jalgu konnasilmad, tuleb varuda kannatust ja pikka meelt. Isegi kui teile tundub, et tüütust tüükast lahtisaamiseks tuleb loovutada terve jäse, tasub ikkagi proovida mõnda rahvalikku retsepti.

- **Esimene retsept.** Leotage enne magamaheitmist jalga soojas vees ja siduge konnasilmale viljalihaga **sidrunikoor**. Paari päeva pärast korrake seda protseduuri, neljandal päeval aga leotage taas jalga soojas vees, millesse on puistatud veidi **soodat**. Pärast seda võite konnasilma ettevaatlikult eemaldada ja seda kohta lastekreemiga määrada. Sidruni asemel võite kasutada ka küpsetatud küüslauguküünt.
- **Teine retsept.** Vahel õnnestub tüütust soolatüükast või konnasilmast vabaneda **sibulakoorte** abil. Valage sibulakoortele söögiäädikat ja siduge purgisuu pärgamendiga kinni. Kahe nädala pärast pigistage sibulakoored veidi tahedamaks, pange soolatüükale või konnasilmale ja siduge kinni. Ümbritsevat nahka tuleb määrada vaseliini või rasvase kreemiga. Hommikul leotage kätt või jalga soojas vees ning tõmmake tüügas ära.

36. PÕRUTUSED, VENITUSED

- Äralöödud kohale tuleks panna kohe **jääd** ning hõõruda seda siis **kampripiirituse** või **arnikaõite** tõmmisega.
- Liigete põrutuse, venituse või nihestuse puhul (pärast paigaldamist) on samuti pärast jää äravõtmist kasutatud **arnikaõite** tõmmist.
- Väga hästi mõjub **jõekäsn**. Segage 2 spl pulbriks peenestatud jõekäsna 4 spl keedetud vee-ga ja pange kohe äralöödud kohale. Kui niiskus on natuke aurunud, hakkab jõekäsn mõju-ma ega lase tekkida verevalumitel.
- Liigesevenituse korral on ravitsejad tohterdanud haigeid kuuma **piima** kompressidega. Neljakordselt kokkupandud marli kastetakse kuuma piima, pannakse haigele kohale ning kaetakse kompressipaberi ja vatiga. Kui marli on jahtunud, tehakse uus kompress.
- Hästi peenestatud **mugulsibul** hõõrutakse uhmris suhkruga läbi ning pannakse segu liige-sevenituse korral marliga haigele kohale.

37. KANNUSED

Kannale tekib mõnikord ogataoline luumoodustis. Enamasti ilmub see jalale kohas, kus lihased kinnituvad põiavõlvi toetavate sidekoeliste struktuuride külge, ent võib tekkida ka Achilleuse kõõluse juures.

Seda häda põhjustavad suurte koormuste all deformeerunud põialuud ja –kõõlused. Mõnikord tuleneb see kehakaalu äkilisest suurenemisest ja väga harvadel juhtudel põetud nakkushaigustest.

Ogad tekivad, kui põiasidemed on pidevalt üle koormatud või kui kantakse ebasobivaid jalanõusid, mis võivad põhjustada lampjalgsust ja luude deformeerumist. Kannused võivad olla väga valulikud ka siis, kui need polegi eriti suured.

Praegu ravivad arstid seda häda edukalt spetsiaalsete taldade abil.

Profülaktikaks võib õhtuti teha väsinud jalgadele suvalises vahekorras võetud **soola, joodi ja soodaga** sooje vanne.

Rahvameditsiin tunneb selle haiguse vastu veel ühte vahendit.

Murdke õitsvaid sirelioksi, kuivatage neid päikesepaistelises kohas ja valmistage tõmmis.

Selleks tuleb võtta üks osa õisi ja kümme osa 40% piiritust ning lasta 8-10 päeva suletud nõus pimedas kohas seista. Kannuse raviks võtke eriti tugevate valude korral 2 korda päevas pärast sööki 20 tilka tõmmist (vajaduse korral võib tilkade arvu suurendada 30-ni) ja hõõruge sellega 3 korda päevas haiget kohta ka väljastpoolt. Eriti rasketel juhtudel võib teha kandadele ööseks samast tõmmisest kompressi.

38. LAMPJALGSUS

Lampjalgsus kimbutab eriti neid, kes peavad kaua seisma või palju käima – sealjuures kõrgetel kontsadel. Mida suurem on kehakaal, seda kiiremini lampjalgsus tekib. Põia ristvõlvi lamemenisest tulenev lampjalgsus on enamasti küpse ea häda. Selliste põidade eesmine osa on lai, suur varvas on väljapoole pöördunud ning talla all võib olla valusaid konnasilmi. Tihti on lamenenud nii rist- kui pikivõlv. See tekitab põia keskosas valu ning õhtuti ja käimise ajal säärelihastes ebameeldivaid aistinguid.

Lampjalgsus on äärmiselt piinav ega anna end ravid, ent valu vähendamiseks ja põidade edasise deformeerumise vältimiseks saab siiski üht-teist ette võtta.

Tehke iga päev 10-15 minutit sooja jalavanni (vee temperatuur mitte üle 37⁰). Veele on kasulik lisada peotäis meresoola, kummeli- või salveitõmmist või vannivahtu.

Pärast seda protseduuri sooritage tingimata põialihaseid ja –liigeseid tugevadavaid harjutusi, igapäev 10-12 korda.

Istuge toolile, toetage kannad maha ja kandke toetuspunkt sujuvalt üle varvastele;

pöörake varbad sissepoole, nii et suured varbad puudutavad teineteist, ning ajage need seejärel laiali, nii et kannad puutuvad kokku;

tehke põidadega kahele poole ringliigutusi, kergitage põidade siseservi, suruge väliservad vastu põrandat ja tammuge nendel;

haarake põidadega pliiats või pulk ja tõstke üles; kõverdage ja sirutage varbaid, sikutage nendega õhukest vaipa või käterätti;

veeretage taldadega taignarulli või palli.

Tõuske püsti ja vajutage varvastega tugevasti põrandale; ajage end kikiarvule, nihutage kantu lahku ja kokku, kandke keharaskus põidade välisservale. Lõpetuseks kõndige paljajalu mööda villast vaipa.

Vereringe parandamiseks ja lihaste tugevdamiseks on kasulik jalgu masseerida – peopesadega silitada, hõõruda ja muljuda ning sõrmeotstega koputada. Talda silitage ja hõõruge kõverdatud sõrmede välisküljega varvastest kannast suunas. Säärt masseerige mööda sisepinda põlast põlve poole. Võite kasutada ka spetsiaalseid massaaživaipu ja –rulle ning vibromassaažiparaate.

39. JALAKRAMBID

Jalalihaste spastilisi kokkutõmbeid tuleb inimestel ette nii tihti, et mõned meedikud ei pea neid üldse haiguseks. Aga mitte alati ei saa sellega nõustuda: mõnikord viitavad jalakrambid närvisüsteemi või siseelundite tõsisele kahjustusele.

Krampe võivad esile kutsuda mitmesugused põhjused, alates elektrolüüdivahetuse häirest (eriti kaaliumi vähesusest) kuni säärelihaste ülepingeni.

Kui krambid tulenevad kaaliumi vähesusest, on vaja selle elemendi varusid täiendada. Peale arsti kirjutatud tablettide on kasulik süüa koorega küpsetatud kartuleid, banaane ja pähkleid, liha ja kuivatatud puuvilju. Vältida tuleks soolaga liialdamist ja jahtumist, mis võivad vallandada krambihoo. Enne magamaminekut on kasulik jalad soojalt kinni katta ning tuba peaks olema soe.

Väsinud jalgu vaevavad krambid sagedamini, seepärast on soovitatav jalgadele puhkust anda. Püüdke ka päeval aeg-ajalt pikali heita ja jalad kõrgemale tõsta ning tehke 15-20 minutit enne magamaminekut sooja jalavanni, lisades võimaluse korral veele ravisoolasid.

Mida teha, kui jalga on ikkagi löönud kramp?

Esiteks võib mõjutada lihast tugeva ärritaja, näiteks valuga. Seda meetodit tunnevad hästi ujujad, kes võtavad mõnikord kaasa nõela, et kangestunud lihast torgata. Piisab ja jala tugevast näpistamisest.

Teiseks võib fikseerida lihase painutusele vastupidises asendis. Säaremarja kakspealihast painutab põlve ja põida. Kui ajate põlve ja põia järsku sirgeks, annab kramp mõnikord järele. Heitke selili, tõstke sirged jalad üles, nii et kannad “vaatavad” lakke, ja venitage mõne sekundi vältel varbaid enda poole tõmmates säärelihast. Samasuguse efekti saate, kui tõmbate istudes varbaid kätega enda poole või seisate krampis jala kannal.

Mõnikord aitab juba seegi, kui tõusete voodist ja kõnnite natuke aega mööda tuba.

40. ARTRIIT

Artriit on mõistatuslik haigus. See võib alata märkamatuks ja areneda tasapisi, aga võib samas mõne nädala jooksul ägeneda täiesti tervel inimesel. Arstid ei oska seniajani vastata küsimusele, mis seda tekitab. Nad kahtlustavad põhjusena haigusjärgseid tüsistusi, pärikkust või koguni tundmatut viirust.

Kahjustatud liigesed tursuvad, suurenevad ja deformeeruvad ning on liigutades ja katsudes valusad. Enamasti jäävad liigesed haigeks paralleelselt: mõlema randme-, põlve-, põia- ja sõrmelüli-liigesed.

Artriidiravi on keerukas ega anna kaugeltki alati soovitud tulemusi. Arstid kirjutavad tavaliselt välja valuvaigisteid ja põletikuvastaseid ravimeid, ent paraku on neil kõigil ka oma vastunäidustused ja kõrvalmõjud.

Enamik inimesi ei tea, et abi võib leida tavalistest toiduainetest. Alustagem värskest **ingverist**. Artriidihagetel on soovitav lisada iga päev toidule pisut rohkem kui 60 g riivitud ingverijuurt. Enamikul juhtudel kaob valu siis nagu võluvael, sest selles taimes leidub kahte bioloogilist aktiivset ainet, mis aitavad jagu saada valu põhjustajast – liigesepõletikust.

Kasulik on ka **pipar** – olgu siis must või punane, sest aktiveerib vereringet, turgutab immuunsüsteemi ja aitab väljutada šlakke. Peale selle sisaldab pipar looduslikke valuvaigisteid.

Üks vägevamaid tervendajaid on **küüslauk**. India ravitsejad kinnitavad tuhandeaastastele kogemustele tuginedes, et kui süüa päevas 2-3 toore küüslaugu küünt, püsivad liigesed terved. Teadlaste arvates peitub küüslaugu jõud selles, et ta on suuteline blokeerima prostaglandiini – põletikku tekitavat keemilist ainet, mida toodetakse kahjustatud kudedes.

Suurepärane artriidivastane vahend on ka **õunaäädikas**. See sisaldab palju kaaliumi, mis aitab lahustada kahjustatud liigestes moodustuvaid ja põletikku tekitavaid happekristalle.

Lisame loetelule veel ühe lihtsa vahendi – **mineraalvee**. See toimib võidena: kui liigestes on vähe vedelikku, on neid valus kõverdada. Jooge päevas vähemalt kaks liitrit vett, et teie liigesed saaksid vabalt liikuda.

- **Reiarohtu** kasutatakse reuma, polüartriidi ja podagra puhul haigust väljaajava vahendina. Termosesse pannakse 4 spl ürti, valatakse peale liiter keeva vett, lastakse öö läbi tõmbuda, keedetakse hommikul 10 minutit ja juuakse 3 korda päevas pool klaasi.
- **Eukalüptiõli** kasutatakse liigesehaiguste, radikuliidi ja reuma korral määrimisvahendina.
- **Loorber**. Valage 1 spl hästi peenestatud loorberilehtedele 400 g keeva vett, keetke 10 minutit, valage siis termosesse ja jätke sellesse kogu ööks. Hommikul kurnake ja võtke kahe nädala jooksul 15-20 minutit enne sööki 1/3 klaasi. Raseduse korral tuleks sellest vahendist loobuda.
- **Äädikas**. Nõrga äädikalahusega võib teha kahjustatud liigestele soojendavaid kompresse, segades poole liitri vee hulka supilusikatäie äädikat või teelusikatäie äädikaessentsi. Kastke linane käterätt lahusesse, väänake veidi tahedamaks, mähkige haige kohta ümber, pange peale veel villane rätik, hoidke nii 2-8 tundi ja peske siis äädikane koht puhtaks.
- Segage 1 spl **mett** ja 1 spl **peent soola**, pange linase lapiga haigele kohale, katke kompressipaberiga ja mähkige villane riie ümber. Tehke kompressi igaks ööseks, hommikul aga hõõruge haiget kohta sooja veega.

41. PODAGRA

Podagra on ainevahetushäire, mille puhul liigestesse, kõõlustesse ja kõhrkudedesse hakkavad ladestuma soolad. Sageli saab podagra alguse maksa- või neeruhaigustest, mis aeglustavad kusihappe väljutamist.

Haigus areneb pikkamisi. Luudes ja liigestes tekkivate muutustega kaasnevad põletikulised protsessid; muutuvad nende ehitus ja talitus. Krooniline podagra võib aeg-ajalt ägeneda. Valu ründab haiget peamiselt öösel ja on võrdlemisi intensiivne. Haige koht punetab ja kuumab, liiges on tursunud ja hell. Kehatemperatuur võib tõusta 38⁰-ni ja püsida 2-4 päeva.

Ehkki podagra lööb tavaliselt suurde varbasse, võivad valutama hakata ka teised liigesed.

Suurt tähelepanu tuleb pöörata õigele toitumisele. Haige menüüst tuleb välja jätta rasvane liha, alkohol, kihisevad joogid, hapuoblikas, spinat, suhkur ja teised süsivesikud, sealhulgas jahutooted. Soovitav on hakata taimetoitlaseks. Kasulik on süüa tikreid, metsmaasikaid ja sidruneid. Podagra koduseks raviks on rahvameditsiinil sissevõtmiseks ja pealemäärimiseks välja pakkuda terve hulk vahendeid.

- **Mesilasemürk.** Esimesel päeval saab haige ühe mesilasepiste, teisel kaks ja nii edasi kuni üheksanda päevani. Minut pärast nõelamist on soovitav astel välja tõmmata, ent selle võib ka veidi kauemaks jätta – mürgiannus suureneb siis natuke. Pärast esimest ravikuuri (55 pistet) tuleks 3-4 päeva vahet pidada ning seejärel võib haige saada iga päev 3 pistet. Teine ravikuur kestab 1,5 kuud ning selle ajaga saab haige umbes 140 mesilase mürgi.
- **Või.** Mõned ravitsejad on soovitanud ajada 100-150 g värsket magedat võid keema, eemaldada vahu, lisada tulelt võetud võile 100-150 g piiritust ja panna põlema, et alkohol aurustuks. Saadud seguga tuleb määrida lõkke, kamina või ahju juures istudes haigeid liigeseid. Pidavat olema väga mõjus rohi.
- **Salvei.** Keetke 2 karpi apteegist ostetud salveid 10 minutit 6 liitris vees, jahutage, nii et kannatate käe sisse pista, ja leotage selles haigeid käsi või jalgu. Hoidke keedust kuumas ja lisage seda vajaduse korral jahtuvale leotusveele.
- **Sirel.** Toppige 0,5 l pudel kaelani sireliõisi täis, valge piiritust peale, laske 21 päeva pimedas kohas tõmbuda ja võtke 3 korda päevas enne sööki 30 tilka. Tinktuuriga võib määrida ka haigeid kohti ja teha kompresses.
- **Apteegikummel. Leedripuuõied.** Võtke neid võrdsetes kogustes, valage keeva vett peale, laske tõmbuda ja tehke kompressi.

42. LUMBAAGO

Lumbaago ehk nimmelihaste põletik tekib külmetuse või seljalihaste ülepingutuse korral.

Tõbi algab tavaliselt nimmepiirkonna terava valuga. Mõnikord on valu esialgu mõõdukas ning tugevneb alles mõne päeva pärast. Haige ei saa ennast sirutada, tema seljalihased on pinges ja valulikud ning väiksemgi liigutus, aevastamine ja köhimine teevad haiget. Tavaliselt on haigus ühel poolele ning nimmepiirkonnale vajutamine põhjustab tugevat valu.

Lumbaagot tuleb ette nii noortel kui ka keskealistel ja elatanud inimestel ja tavaliselt möödub see jäljetult. Enamasti kestab valu mõnest päevast paari nädalani. Ravi määrab arst. Kõigepealt soovitab ta pidada mõne päeva voodirežiimi. Arukas on lamada selili, kõverdatud jalad padjale või rullikeeratud tekile tõstetud – sellises asendis lõdvestuvad suured seljalihased paremini. Voodi peab olema sile ja kõvavõitu.

- Vahel läheb valu üle sama kiiresti kui see tekkis, kui lülisamba ümbruse nahka surutakse ja sikutatakse. Paraku ei allu sellisele vajutamisele kaugeltki kõik valuhood - enamikul juhtudel nõuavad need rahu ja ainult rahu.
- Kui soovite ravida ennast aktiivsemalt, võiksite proovida uksel rippumist, tehes ettevaatlikult pöördeid paremale ja vasakule. Tavaliselt leevendab see valu, mõnikord aga saate valust täiesti lahti. Kui seegi võtte ei aita, lesige mõni päev rahus.
- Hästi mõjuvad lumbaago korral kuumad vannid, nimmepiirkonnale pandud **kupud** ja soojendavate salvidega hõõrumine.
- Aitab seegi, kui seote nimmepiirkonnale riivitud **mädarõigast**, mis tuleb ära võtta, kui kõrvetus tugevaks muutub.

- Väga hea on **pipraplaaster** – see võib nimmepiirkonnale jääda mitmeks päevaks.

43. RADIKULIIT

Radikuliiti pole raske ära tunda: istmikunärv teeb liikudes kõvasti haiget. Valu läheb järjest suuremaks, haiged kaebavad, et jalad on rasked ja väsivad kiiresti ning neil on raske liikuda. Isegi pead liigutada, kõhida, naerda ja aevastada on valus, püstitõusmine ning pikaliheitmine valmistavad raskusi. Haiged magavad halvasti ja kaotavad söögiisu. Vahel tuleb ette ka kusepeetust. Valu kiirgab istmikku ja reitesse, vahel ka põidadesse ja jalaäärtesse. Tihti kurdetakse külma, kantakse villast pesu ja magatakse mitme teki all.

Ristluuradikuliidi levinuim ravimeetod on soojus – kuum liiv, kuum sool, kvartskiiritus, kuum saepuru... Rahvameditsiinil on radikuliidi raviks välja pakkuda järgmist.

- **Sireliõied.** Tinktuuriks sobib kõige paremini valge sirel. Valage 2-3 spl õitele 300 ml piiritust või viina, hoidke nõu 7-10 päeva pimedas kohas, kurnake ja määrige 3-4 korda päevas haigeid kohti.
- **Eukalüpt.** Kasutatakse eukalüptiõli või –tinktuuri. Viimase valmistamiseks valage 100 g lehtedele 200 ml viina, laske 7 päeva seista ja kurnake.
- **Toomingas.** Laske 100 g peenestatud toomingakoorel 7-10 päeva 500 ml viinas seista, kurnake ja määrige 4-5 korda päevas haiget kohta.
- **Kaselehed.** Valage need keeva veega üle, pange paksu kihina haigele kohale, katke kilega ja hoidke 2-3 tundi peal, et valu järele annaks.
- **Takjalehed.** Peske need puhtaks (kuivatatud lehti loputage keeva veega), pange alumine pool vastu haiget kohta ja katke kilega.
- **Mädarõigas.** Pange riivitud juurt hapukoorega segatult haigele kohale.
- **Põldosi.** Keetke 30-40 g osjaürti 2-3 minutit 200 ml vees, laske 1 tund seista, lahjendage keedust veega (1:1) ja tehke selles niisutatud villase riidetükiga haigele kohale kompress.

VALUVAIGISTAVAD RAVIMTAIMED

- **Teeleht.** Pange haigele kohale värskeid peenestatud lehti. Tõmmise valmistamiseks laske 10 g droogil klaasis keevas vees seista ning tehke kompressse ja mähiseid.
- **Kapsas.** Haigele kohale pandud valge peakapsa leht vaigistab valu.
- **Leedripuu.** Haigele kohale pandud marjad leevendavad radikuliidivalu.
- **Harilik sügislill.** Laske 1 osal peenestatud sügislillemugulatel 14 päeva pimedas kohas 5 osas piirituses tõmbuda ning kasutage saadud vedelikku määrimiseks ja kompressi tegemiseks. Taimel on valuvaigistav ja põletikuvastane toime.

44. NEERUPÕLETIK

Neerupõletik ehk nefriit algab järsku peavalu, väsimuse, nõrkuse, sageli ka südamepekslemise ja hingeldusega. Võivad esineda tursed näol, silmade ümbruses ja kogu kehal. Tugevat valu neerude piirkonnas ei ole.

Neerupõletiku ravi alustatakse tavaliselt paari näljapäevaga, mil tugevasti piiratakse ka joodava vedeliku hulka.

Neeruhaiguse puhul on väga oluline pidada dieeti: vältida teravamaitselisi ja praetud toite, pipart ja sinepit ning vähendada soola tarbimist.

Dieetid ja sobivad ravimtaimed määrab arst uriinianalüüsi põhjal, lähtudes ühtede või teiste soolade ülekaalust. Nõnda välditakse nefriidi ja nefroosiga kaasnedu võivate neerukivide teket. Kui uriinis on ülekaalus kusi happesoolad, peaks haige tarvitama **kaselehti**. Suve algul võib neist teha salatit, hiljem aga saab neid koos kapsaga hapendada.

Kasulik on ka **suur teeleht**, millel on põletikuvastane toime.

Tervendavalt mõjuvad neerudele **takjalehed**, millel on võime väljutada organismist šlakke. Takjalehekeedust on soovitatav võtta kaks teelusikatäit päevas, tarvitades lisaks veel lagritsajuuri, mis aitavad organismil vajalikke hormone toota ning soodustavad põletikuliste protsesside taandumist.

Keeduse saamiseks valage teelusikatäiele peenestatud takjajuurtele ja sama suurele kogusele lagritsajuurtele klaasitäis keeva vett, keetke vaikselt 10 minutit, võtke siis anum tulelt, puistake sinna veel supilusikatäis pohla- või leesikavarsi ja katke nõu pooleks tunniks käterätiga. Kurnatud segu tuleb juua enne sööki kolmandik klaasi. Ravikuur kestab kaks nädalat, profülaktika mõttes võib seda paari kuu pärast korrata.

Pisimagi nefriidiohu korral ja juba tekkinud haiguse ravimiseks kasutage **naistepunatinktuuri**, mis sisaldab keetmisel lagunevat taimset antibiootikumi imaniini. Tinktuuri tegemiseks vajate 10% piiritust ehk neljakordselt lahjendatud viina. Ürdi ja piirituse vahekord peab olema 1:10. Näiteks 50 g peenestatud ürди kohta tuleb võtta 100 g viina ja 400 g keedetud vett. Tõmbumise kiirendamiseks võite panna pudeli tunniks ajaks sooja veega täidetud nõusse.

Ekstrakti võetakse nädal aega iga päev supilusikatäis. Võimaluse korral jooge lisaks kaks supilusikatäit teelehemahla.

Nefroosi tõttu moodustunud armide imendamiseks jooge 10 päeva enne hommikusööki ja magamaheitmist teelusikatäis **teelehe- või kalanhoemahla mumiolahust**, võttes 150 g mahla kohta 5 g mumiot. Kui olete kaks kuud vahet pidanud, võite ravikuuri korrata.

Mis on nende haiguste ravis ja ennetuses peamine?

Esiteks on vaja vältida keha jahtumist. Eriti hoolikalt tuleb hoida vaagna piirkonda: ei tohi istuda kaua külmal maapinnal või kivil, toetuda pikka aega vastu külma seina ja viibida tuuletõmbuse käes.

Samas on vaja siiski hoolt kanda ka karastamise eest. Seda tuleb teha ettevaatlikult, kuid süstemaatiliselt, valades keha, eriti jalgu pärast tööd vaheldumisi külma ja sooja veega üle, võimelda lühikeses trikoos või palja ülakehaga, võtta õhuvanne ja teha muid karastusprotseduure.

45. NEERUVALUD

Neerukoolikud võivad tabada inimest nagu välg selgest taevast. Nende sümptomid on järgmised.

- Nimmepiirkonnas tekib väljakannatamatu valu.
- Sageli kiirgub see kubemesse, reite esikülgedele ja suguelundeisse.
- Valuge võivad kaasnedu oksendamise, külmavärinad ning mõningatel juhtudel ka sage ja valuline urineerimine.

Kui teil on diagnoositud neerukivid, tuleb arvestada, et liikvele minnes võivad need põhjustada valusaid neerukoolikuhooge. Mida koolikute puhul ette võtta?

- Lamage 15-20 minutit soojas (37-38 kraadi) vannis: soojus leevendab veresoonte spasme, veri hakkab laienenud soontes kiiremini liikuma, jõuab kusejuha seintesse ja parandab selle lihaste kokkutõmbevõimet.
- Võtke tablett analgiini või paralgini ja mingit spasmolüütikut, (nt spasmalgon), mis vähendab veresoonte ja silelihaste, sealhulgas kusejuhade lihaste spasme.
- Ärge vedeliku tarvitamist piirake – jooge nii palju, kui soovite.

Probleemi kõige arukam lahendus oleks kividest vabanemine – tänapäeval on selleks muidki mooduseid kui lahtine neeruoperatsioon.

46. NEERULIIV

- **Nuluõliga puhastamine.** Rahvalikest vahendites on neerude puhastamiseks kasutatud nuluõli.

Algul segage 30 g kaupa uriiniväljutavaid taimi – punet, salveid, linnurohtu, naistepuna, melissi (võib lisada ka neeruteed) ja kibuvitsamarju. Keetke peenestatud taimede segu poolles liitris vees ja jooge nädal aega 3-4 korda päevas nagu tavalist teed, lisades soovi korral mett. Terve see aeg tuleb pidada taimetoidudieeti ja teha klistiire.

Seitsmendal päeval pool tundi enne sööki valmistage 100-150 ml taimetõmmist, lisage 5 tilka nuluõli ja jooge saadud vedelik läbi kõrre ära (nuluõli kahjustab hambaemaili).

Nõnda tuleb teha viiel päeval kolm korda päevas pool tundi enne sööki. Uriin muutub selle tagajärjel tumedamaks. Olles kaks nädalat vahet pidanud, võite kuuri korrata; tehke seda nii kaua, kui näete, et pruunide täppidena väljub uriiniga ka liiv.

- **Mahladega puhastamine.** Segu valmistamiseks võetakse 300 ml porgandimahla ning 90 g peedi- ja kurgimahla. Teine võimalus on segada 270 ml porgandi-, 150 ml selleri- ja 60 ml petersellimahla. Neid segusid kasutatakse seni, kuni saadakse soovitud tulemus.
- **Sõstardega puhastamine.** Kolmele supilusikatäiele sõstralehtedele valatakse 0,5 l keeva vett, lastakse 15-20 minutit tõmbuda, pigistatakse siis lehed kuivaks ja visatakse minema. Tõmmist soojendatakse keemiseni, puistates sellesse kaks supilusikatäie värskeid või kuivatatud sõstraid, ning kurnatakse uuesti. Saadud vedelikku juuakse päeva jooksul pool klaasi ning marjad süüakse samuti ära. Seda meetodit võib kasutada kui tahes kaua, sest mingeid halbu kõrvalmõjusid sõstratõmmisel ei ole.

47. MAKSAHAIGUSED

Vanarahvas pidas parimaks maksaravimiks **harilikku käokulda**, mis kasvab liivasel pinnal.

Tee valmistamiseks tuleb võtta klaasi vee kohta 3 tl käokulda. Tavaliselt ravib see vahend pikaajalise võtmise korral ateroskleroosi, ent aitab ühtlasi organismist kahjulikke aineid väljutada ning parandab toksilist maksakahjustust.

Piinavate maksakoolikute korral aitavad kummeli-, melissi-, piparmündi-, pohlalehe-, kibuvitsamarja-, lodjapuumarja- ja kadakamarjatee. Haige seisundite kergendavad veel kalmusejuure-, vaagi-, hariliku linnurohu, maasika-, paiselehe-, hiirekõrva-, osja-, ruskme- ja vereurmarohutõmmis ja -keedus.

- Mõned taimed mõjuvad tõhusamalt koos meega. Maksatalitlust turgutab näiteks **nõgesekeedus**. 3 spl nõgeseid keedetakse 5 minutit 0,5 liitris vees. Kurnatud keeduses lahustatakse 1 spl mett ning juuakse kuumalt 4 korda päevas pool klaasi korraga.
- Maksahaiguste vastu aitab ka **meega mädarõikamahl**. Neid segatakse võrdsetes kogustes ja võetakse mitu korda päevas teelusikatäis, juues peale sooja vett.

- Mett pannakse maksavalu leevendamiseks ka **pihlakaõite** keeduvekke.

48. SAPIPÕIEVALUD

Kevade saabudes ägenevad paljud kroonilised haigused, sealhulgas maksakoolikud, mis piinavad eriti vanemaid inimesi. Maksakoolikuhoo puhul tuntakse kõigepealt paremas küljes teravat valu, mis kiirgub paremasse õlga, rangлуу piirkonda või parema abaluu alla. Seda valu tekitab sapijuhades spasm või kivi, mis rikub sapipõie mootorikat.

Valu tekib tavaliselt 20-30 minutit pärast söömist, kui maks hakkab intensiivselt sappi tootma. Enne kiirabi tulekut võib haige ennast ise aidata, võttes lamades mugava asendi ja püües paigal. Mida varem ta seda teeb, seda kiiremini saabub kergendus. Liigutused võivad valu tugevaks ja pikaajalisemaks muuta.

Mingil juhul ei tohi panna haigele kohale soojenduskotti, minna kuuma vanni, juua meega segatud sooja piima, magusat teed, toorest muna või kisselli. Vastu paremat külge võiks panna midagi külma – külmikust võetud jääd või külma vette kastetud käteräti.

Kui valu on tekkinud, ei tohi päeva lõpuni süüa. Spasmi leevendamiseks tuleb võtta mingit spasmolüütikumi.

Tavaliselt möödub maksavalu paari tunniga, aga kui see ei taha üle minna, on vaja haiglaravi. Pärast haigushoogu tuleb 2-3 nädalat loobuda praetud, rasvasest, teravamaitseisest ja suitsutatud toidust.

Sapipõiele tuleks teha 2 nädalat põletikuvastse toimega teed. Võtke supilusikatäie kaupa **naistepuna, kummelit, südamerohu, münti, üheksavägist ja kibuvitsamarju**, valage neile pool liitrit keeva vett ning jooge seda teed toatemperatuuril jahutatult hommikul ja õhtul tühja kõhuga 2/3 klaasi. Üldse on vedelik teie sõber ja tervendaja, sest see veeldab sappi, nii et uusi kive ei teki ning vanad enam ei suurene. Soovitav on juua ööpäevas 1,5-2 liitrit vedelikku.

Ei maksa unustada, et sapikivitõve ravis ja profülaktikas mängib tähtsamat rolli dieet. Haige ratsioonis ei tohi olla raskesti sulavaid rasvu, nagu rammusat sea-, lamba-, hane- ja pardiliha ning rasvast kala. Loobuda tuleb äädikast, piprast, sinepist, mädarõikast, vürtsidest ja marinaadidest; ebasoovitavad on võitaignen, kreemid, majonees, šokolaad, soolatud toidud, teravamaitseline juust, seenes, praetud road, munakollased, põld- ja aedoad ning herned. Kasuks ei tule hapud puuviljad ja marjad, nagu jõhvikad, punased sõstrad ja karusmarjad ning või ja hapukoore tarvitamist on samuti soovitatav vähendada.

Mis siis lubatud on? Lahja looma-, kana- ja kalkuniliha ning kala – muidugi keedetult või hautatult. Kohustuslikud on kõikvõimalikud pudrud. Puu- ja aedvilju võib kasutada salatitena või hautatult. Sapiiritust soodustavad piimatooted, sealhulgas kefiir, hapupiim ja kohupiim. Leib ja sai peaksid olema eelmise päeva omad. Teretulnud on oliivi- ja päevalilleõli ning nisukliid. Viimastele valatakse keeva vett ja saadud massi võetakse 3 korda päevas dessertlusikatäis.

Head on ka maisi emakasuudmed ja rõikamahl, mis veeldavad sappi ja desinfitseerivad sapiteid.

49. PANKREATIIT

Pankreatiit on kõige levinum kõhunäärmehaigus. See tekib enamasti ülesöömisest ja alkoholsete jookide kuritarvitamisest. Kui kõht suureneb ja roiete all tekib äge valu, on põhjust kahtlustada kõhunäärme põletikku. Need on pankreatiidi kõige iseloomulikud sümptomid, kuid leidub ka haruldasemaid. Mõnikord sügab inimene end, arvates, et tal on allergia, aga tegelikult on süüdi haige kõhunääre.

Pankreaseravi tunni juba kaugetel aegadel. Nimelt siis tekkis kuulus külma, nälja ja rahu retsept. Pankreatiiti kutsuvad esile ennekõike alkohol, rasvased lihatoidud, kala, koorevõi, vürtsikas toit ning suhkur ja teised maiustused, seepärast pole kahtlust, et paastumine mõjub haigele elundile hästi. Külmu summutab põletikulisi protsesse ja leevendab valu. Nimelt seepärast ei tohigi panna haigele kohale sooja kotti, mis muudab põletiku veelgi ägedamaks. Rahus peab inimene olema sellepärast, et nimelt stress sunnib haigust kõige sagedamini ägenema. Ja ärge mõelgegi kätt napsiklaasi järele sirutada!

Efektiivsed on ka järgmised retseptid.

- Segage 10 g kaupa **takjajuuri, kõrge vaagi juuri, apteegikummeli õisi, saialilleõisi, naistepunaürti, soo-kassiurvaürti, põldosja, ruset ja salveid**, valage supilusikatäiele segule klaas keeva vett, keetke 3 minutit, laske tund aega tõmbuda ja võtke 3 korda päevas 30 minutit enne sööki pool klaasi. Kuur kestab 2 kuud.
- Ajage läbi hakklihamasina 1 kg seemneteta **sidruneid**, 300 g **peterselli** ja 300 g **küüslauku**, pange segu kaheks nädalaks emailkastrulisse ning võtke siis kolm korda päevas 15 minutit enne sööki teelusikatäis. Segule on soovitatav peale juua 1/3 klaasi taimetõmmist, mille valmistamiseks võetakse võrdsetes kogustes peenestatud mustika-, jõhvika- ja maasikalehti, oakaunu ja maisiemakasuudmeid, valatakse supilusikatäiele segule klaas keeva vett ning jäetakse ööseks termosesse tõmbuma.

50. DIABEET

Suhkrutõbi on kõige levinum ainevahetushaigus. Selle põhilised sümptomid on tugev janu ja rohke uriinieritus. Nahk on suhkruhaigetel tavaliselt kare, kuiv, kestendav ja sügelev, täis kratsimisjälgi. Tihti kaasnevadki suhkurtõvega mitmesugused nahahaigused. Suu limaskest on kuiv, keel kollakaspruuni katuga. Haiged tunnevad pidevat nälga. Raskete vormide korral lisanduvad sellele veel iiveldus, oksendamine ja mõnikord ka kõhuvalu.

Arstid soovivad suhkruhaigetele rasvavaest ja valgurikast dieeti, milles süsivesikuid oleks mõõdukalt. Rasvad peaksid olema ennekõike taimeset päritolu.

Suhkruhaigust rahvameditsiini vahenditega raviv inimene peab mõistma, et niisugusel ravil võib olla ainult toetav ja haiguse kulgu kergendav roll, kuna põhiraskust kannavad tavameditsiin ja õige toitumine.

Suhkruhaiguse korral on tarvitatud järgmisi ravimtaimi.

- 20 g **sirelipungadele** valatakse klaas keeva vett, lastakse 30 minutit tõmbuda ja võetakse 3 korda päevas 1 spl.
- Supilusikatäit 25 g kaupa võetud **võilillejuurte**, kahekojalise **nõgese lehtede, mustikalehtede, aedoapoolmete** ja **kortsleheürdi** segu keedetakse 3 minutit klaasis keevas vees, lastakse tund aega seista, kurnatakse ja võetakse suhkrua 3 korda päevas 1 spl.
- 10 g kuivatatud ja peenestatud **takjajuuri** keedetakse 15 minutit klaasis vees, lastakse tund aega tõmbuda ning võetakse 3-4 korda päevas 1 spl.
- Vere suhkrusisaldus väheneb, kui enne söömist võetakse 1 tl segu, mis koosneb kolmest osast **petersellist**, kolmest osast **küüslaugust** ja ühest osast **sidrunikoorest**.

Läbi hakklihamasina aetud aineid hoitakse 2 nädalat pimedas kohas. Raviefekt on suurem, kui sellele segule valatakse lisaks veel keedust, mis on valmistatud võrdsetes kogustes võetud **mustika-** ja **pohlalehtedest**, **aedoapoolmetest** ja **maisimakasuudmetest**. 1 spl peenestatud ainete segule valatakse 1 kl keeva vett, jäetakse ööseks termosesse ja võetakse siis 3 korda päevas enne sööki 1/3 kl.

- Pool tundi enne hommiku- või õhtusööki on väga kasulik juua pool klaasi värsket **kartulimahla**.
- 5 g kuivatatud **punase aasristikheina** nuttidele valatakse 1 kl keeva vett, lastakse 30 minutit tõmbuda ja võetakse 3 korda päevas 1 spl.
- 20 g kuivadele peenestatud **metsmaasikalehtedele** valatakse klaas keeva vett, keedetakse 5 minutit, lastakse 2 tundi tõmbuda, kurnatakse ja juuakse 4-5 korda päevas 1 spl.
- 4 spl kuivi peenestatud **orasheinajuuri** keedetakse 5 kl vees, kuni 3-4 vedelikust on aurustunud, kurnatakse ja tarvitatakse 4-5 korda päevas 1 spl.
- 1 spl kuiva peenestatud **haavakoort** keedetakse 30 minutit 2 kl vees tasasel tulel, lastakse soojalt kaetuna 3 tundi tõmbuda ning võetakse 3 korda päevas enne sööki ¼ klaasi.

51. KÕHUKINNISUS

Kui teil pole üle kahe päeva kõht korralikult läbi käinud, võib rääkida kõhukinnisusest – ebameeldivast, kuid kaunis levinud seisundist, mis vaevab eriti tihti vanemaid inimesi.

Kõhukinnisuse peamised põhjused on pikaajaline sõit ning harjumuspäraste tingimuste või elurütmi muutus. Mõnedel inimestel võib seda põhjustada roojamissoovi pidev mahasurumine: mõnikord pole võimalik tööd katkestada, teinekord ei taheta huvitavat raamatut pooleli jätta või olakse lihtsalt laisk. Kõhukinnisus võib olla ka mingi haiguse sümptom: tihti tekib see soolestiku loiduse korral, ent võib kaasneda ka mao-, sapiteede ja naiste suguelundite haigustega, endokriinsete häirete ning neuroosidega. Ravi ei olene seega mitte ainult kõhukinnisuse tüübist, vaid ka põhihaiguse iseloomust.

- Kui teil on kõht kinni, jätke oma ratsioonist ajutiselt välja gaaside teket suurendavad toiduained, nagu õuna- ja viinamarjamahl, kaunviljad, sibul, küüslauk, redised, võitaigen, rasvane liha, šokolaad ning kartuli- ja riisiroad.
- Kasuks tulevad kiudainerikas toit (must leib, toored ja keedetud aedviljad, tatar ja hirss), orgaanilised happed (hapupiim ja hapud puuviljad), nisukliid, või ja taimeõli, samuti suitutatud ja keedetud liha. Olgu öeldud, et külm toit soodustab rohkem soolestiku tühjenemist. Kasulik on kuivatatud ploomide tõmmis.
- Hommikul tühja kõhuga on soovitatav juua külma vett või puuviljamahla, millele lisatakse vajaduse korral ½-1 tl karlsbaadi soola.

Rahvameditsiinis kasutatakse kõhukinnisuse vastu järgmisi vahendeid.

- Juuakse 10 päeva jooksul värsket **kartuli** mahla.
- Võetakse 3 korda päevas enne sööki 1/3 klaasi **võilillejuuretõmmist**. Selle valmistamiseks valatakse 2 tl juurtele klaasitäis külma keedetud vett ja lastakse 8 tundi tõmbuda.
- Võetakse võrdsetes kogustes **leedripuuõisi** ja **türnpuuvilju**, valatakse 1 spl peenestatud segule klaasitäis keeva vett, keedetakse 10 minutit, jahutatakse, kurnatakse ning juuakse hommikul ja õhtul klaasitäis.
- Võetakse 3 korda päevas 2 tl **aaloemahla**.

52. KÕHULAHTISUS

Lapse kõhulahtisus teeb vanematele palju muret. Kui väljaheide on vesine ja limane ning lapsel on kõrge palavik, tuleb kohe arst kutsuda. Teistel juhtudel võib kasu olla rahvalikest ravivõtetest.

- Vana ja tõhus retsept soovitab kasutada **kana magu vooderdavat kilet**. See tuleb korralkult puhtaks pesta, praeahjus ära kuivatada, pulbriks peenestada ja purki panna, et häda korral oleks hea võtta. Piisab, kui puistate mitu korda päevas pulbrit teelusikatäide sooja vette ja annate lapsele.
- Valage 1 spl kuivadele peenestatu **kirsiokstele** ja **-vartele** klaasitäis keeva vett, laske soojalt sisse mähituna 3-4 tundi tõmbuda ning andke vedelikku lapsele iga 30-40 minuti järel teelusikatäis.
- Valage ühele tassile **riisile** seitse tassi vett ja keetke vaikselt tulel, kuni riis on pehme. Läbi marli kurnatud vedelikku tuleb anda lapsele soojalt veerand kuni kolmandik klaasi iga kahe tunni järel.
- Valage teelusikatäiele kuivatatud **raudrohule** klaas keeva vett, laske soojalt sissemähituna 30-40 minutit tõmbuda, kurnake ja andke haigele iga tunni järel 1-2 teelusikatäit.
- Üks efektiivsemaid koduseid kõhulahtisusevastaseid vahendeid on **pett**, mis aitab taastada soolestiku normaalse mikrofloora. Jooge päevas 3-4 korda petti, millele on lisatud näpuotsatäis soola. Hea on ka järgmine retsept: valage 1 tl praetud ja peenestatud riisipulbrile klaasitäis petti ja andke seda lapsele iga 30 minuti järel supilusikatäis.

Tavalise kõhulahtisuse korral aitavad järgmised vahendid.

- Jooge hommikuti ja õhtul klaasitäis heleroosat **kaaliumpermanganaadilahust**. Enamasti piisab kõhu kordasaamiseks juba ühest võtmisest.
- Ajage **telliskivi** kuumaks, katke see paksu riidega ja istuge sellel soojas toas, kuni tellis jahtub. Hoiduge seejuures külma saamast.
- Võtke 2-3 korda päevas 30-40 minutit enne sööki teelusikatäis sulatatud **koorevõid**.
- Närige pool teelusikatäit **musta** või **rohelist teed** ja jooge peale 2-3 lonksu vett. Paarist korras peaks piisama.

53. KÕRVETISED

Need tekivad siis, kui maomahl tõuseb üles söögitorru ning tekitab omapärase kuuma kõrvetustunde. Sagedamini juhtub seda isikutel, keda vaevab mao ülehappesus, ent vahel täheldatakse seda ka anatsiidse gastriidi puhul, kui söögitoru limaskest on maomahla suhtes ülilitundlik. Kõrvetisi võivad põhjustada veel erutus ja närvihaigused.

- **Kartulimahla**. Tihti aitab kõrvetisi leevendada 2-3 spl värsket kartulimahla.
- **Ravimtaimesegu**. Segage 20 g teelehti, 20 g naistepunaürti ja 5 g kummeliõisi ja valage segule klaas keeva vett. Sellest kogusest jätkub kaheks korraks.
- **Herned**. Leotatud (mitte keedetud) herned aitavad kõrvetistest jagu saada.
- **Tatar**. Kõrvetisi leevendab tühja kõhuga söödud tatrapuder.
- **Harilik kanarbik**. Valage 1 spl ürdile 0,5 l keeva vett, keetke tasasel tulel 3 minutit, laske tund aega tõmbuda ning jooge 3 korda päevas 0,5 klaasi.

54. METEORISM

Gaase koguneb soolestikku süsivesikute- ja kiudainerikka toidu söömise järel tekkivatest käärimisprotsessidest. Mõnikord põhjustavad seda ka südamepuudulikkus, kõhunäärmehäired ning soolestiku ahenemine või läbimatus.

- **Tilliseemned.** Hästi aitab sel puhul tilliseemnekeedus. Segage 4 osa pihlakamarju, 3 osa piparmündilehti, 3 osa tilliseemneid ja 2 osa palderjanijuuri, valage 1 spl segule klaas keeva vett, laske tund aega tõmbuda, kurnake ning jooge puhituste ja soolespasmide puhul 2 korda päevas ½ klaasi.
- **Apteegikummel.** Kummelitõmmis aitab seedetraktihaiguste, meteorismi ja kõhulahtisuse korral. Valage 1 tl õitele 2 kl külma vett, laske 8 tundi seista, keetke 5 minutit, jahutage, kurnake ja jooge kahe päeva jooksul 3 korda päevas enne sööki 1/3 klaasi.
- **Võilill.** Võilillejuuretõmmisest on kasu gastriidi, meteorismi, kõhukinnisuse, maksahaiguste ja ainevahetushäirete korral. Valage 2 tl peenestatud juurtele klaas keeva vett, laske 8 tundi tõmbuda ning jooge 4 korda päevas enne sööki ¼ klaasi.
- **Mesikas.** Tõmmise valmistamiseks valage 1 tl peenestatud ürdile klaas keeva vett, laske tund aega tõmbuda, kurnake ning jooge 3 korda päevas ½ klaasi.
- **Aedvaak.** Keetke 30 g peenestatud aedvaagijuuri 5 minutit liitris vees, laske tund aega tõmbuda ning jooge kurnatud keedust 3 korda päevas ½ klaasi.
- **Koirohi.** Laske 1 tl kuival ürdil tund aega klaasis keevas vees tõmbuda ja võtke kurnatud tõmmist 3 korda päevas 15 minutit enne sööki 1 spl.

55. GASTRIIT

Gastriiti ehk mao limaskesta põletikku põhjustavad ebaratsionaalne toitumine ja käigupealt söömine. Gastriit võib olla alahappeline (anatsiidne) või ülehappeline (hüperatsiidne). Ülehappesusest põhjustatud gastriit kipub minema üle maohaavandiks. Selle puhul on haigel sageli ka suus normaalsest suurem happelisus ning teda vaevab soov süüa aluselisi toitu. Alahappelise gastriidi korral seevastu tuntakse tungi hapu toidu järele.

Peamine ongi sellistel puhkudel dieet. Süüa tuleb sageli, 3-4 korda päevas, kuid vähehaaval, et ei tekiks täiskõhutunnet. Haige peab vältima teravamaitselisi roogi, suitsutatud tooteid, marineeritud toitu, maitseaineid, äädikat jms, ülehappesuse korral tuleks menüüst välja jätta hapud toiduained. Hapukapsast näiteks ei maksa süüa toorelt, vaid ainult boršis. Kõrvetiste vastu aitab, kui juuakse koorega kartulite keetmise vett. Hästi mõjuvad ka pirnid. Mustale leivale tuleks eelistada saia ja kuivikuid. Alahappelisuse korral aga tuleks süüa nimelt musta leiba.

Väga hästi mõjuvad haigetele ravimtaimedest valmistatud õlid. Ülehappesuse puhul aitavad astelpajuõli ja selle marjadest valmistatud kissell. Head on ka päevalille- ja linaseemneõli, toomingamarja- ja mustikakissell. Kasulik on ka tammekooretõmmis, teedest tuleks eelistada naistepuna, salveid, ruset, kummelit ja piparmünti. Madala happesuse korral teevad head hapendatud tooted – hapukapsas, kuivatatud teeled, kortslehed, linnamõõl, naat. Hästi sobivad võilille-, melissiõite- ja –lehtede, raudrohu-, koirohu- ja ubalehetinktuurid.

- Ülehappelise gastriidi ja maohaavandi kahtluse korral on heaks ravimiks **mumio**. 5 grammi mumiot lahustatakse 150 ml piparmünditõmmises ning võetakse seda 10-15 päeva jooksul teelusikatäis enne hommikusööki ja magamaheitmist.
- Head teeb ka **taruvaigutinktuur**, mida võetakse 14 päeva jooksul piparmünditega 20 tilka. Hommikul enne sööki tuleks puhastada keelt 20-30 korda teelusikaga.

- Kuu aja jooksul pärast ägenenud gastriidi ravi soovitatakse 3 korda päevas juua 1/3 klaasi kaupa ravimteed, mille valmistamiseks tuleb võtta võrdsetes kogustes **kummeli-** ja **pärnaõisi, kasepungi, naistepuna** ning **raudrohtu**. Keeva veega ülevalatud taimesegu on joomiskõlbulik 15 minuti pärast.

56. POLÜÜBID

Polüübid kujutavad endast ümaraid või sagaralisi vohandeid, mis võivad esineda väga mitmesuguste elundite limaskestlal. Sagedamini esinevad nad maos, pärasooles, kõris jm.

- Mao- ja soolepolüüpide korral aitab **hariliku maarjalepa** tõmmis. Valage 1 tl ürdile klaasitäis keeva vett, laske tõmbuda ja jooge 2-3 korda päevas pool klaasi.
- Et polüübid ei muutuks pahaloomuliseks, tehke iga päev **lodjapuumarjadega** ravikuuri. Neid süüakse ükshaaval, ühtlaste portsjonitena, et allaneelatav mahl satuks makku osade kaupa nagu tilgutades. Protseduuri võib alustada niipea kui marjad on valminud, ning seda tuleb teha regulaarselt 4-6 nädala jooksul. Talvel kasutatakse kuivatatud marju. 1 spl marjadele valatakse klaasitäis keeva vett, lastakse tund aega tõmbuda ning võetakse 3 korda päevas enne sööki pool klaasi.
- Polüüpide vastu aitab ka **vereurmarohti**. Selle juurtest pressitud mahlal on kõrvetavad ja põletikuvastased omadused. Et vereurmarohti on mürgine, kasutatakse seda väikestes annustes.
- Segage 200 g vereurmarohumahla 200 g viinaga, laske 7 päeva jahedas pimedas kohas tõmbuda ning võtke mitu korda päevas 2 tundi enne sööki teelusikatäis. Peale mahla võite kasutada ka ürte ennast, kuid see pole nii efektiivne.
- Laske 1 tl vereurmarohul klaasis keevas vees tõmbuda ja jooge 2-3 korda päevas ¼ klaasi. See retsept on kasulik ninapolüüpide korral. Mädase angiini puhul loputatakse sellega kurku.

57. DÜSENTEERIA

Düsenteeria on soolenakkushaigus, mis algab kõhuvalu ja kõhulahtisusega. Enesetunne halveneb, esineb iiveldus ja oksendamine, tõuseb palavik.

- Haigusele on võimalik piir panna, süües selle algusstaadiumis päeva jooksul ära mitu haput **õuna**.
- Düsenteeriat saab vältida, võttes päevas 2-3 korda enne sööki 4-5 g **suure teelehe** seemneid.
- Hästi aitavad ka **naistepunaseemned**. Võtke neid 3 korda päevas 30 minutit enne sööki 3 g ja jooge peale sooja vett.
- Segage vahekorras 1:6 sulatatud **koorevõid** ja **granaatõunamahla**.
- Segage klaasi **õlle** hulka supilusikatäis **kastoorõli** ja jooge kohe ära. Kahe tunni pärast korrake seda protseduuri. Haigel tekivad spasmid ja nõrkus ning peatselt jääb ta raskesti magama. Teisel päeval on düsenteeria nagu peoga pühitud.

58. HEMORROIDID

Hemorroidide põhjustab jämesoolepõimiku veenide laienemine. Pindmiste hemorroidide puhul laieneb jämesoole alumine veenirida ja moodustuvad nahaga kaetud hemorroidisõlmed. Sisemiste hemorroidide korral on laienenud sisemised veenid ning sõlmed paiknevad jämesooles endas.

Haiguse teket soodustab jämesoole- ja väikevaagnaveenide verepais – pikaajaline liigtäitumus, mis võib tuleneda kroonilisest kõhukinnisusest, väheliikuvast eluviisist ja rasedusest. Tuleb ette veeniseinte kaasasündinud nõrkust ning muid anatoomilisi iseärasusi.

Enamikul juhtudel tekib hemorroid tasapisi ja märkamatult. Esialgu annavad endast märku pä-raku ümbruses tekkivad ebamugavus- ja raskustunne ning sügelemine, mõnikord ka valulikkus ja kõhukinnisus. Need aistingud võivad tugevneda pärast teravamaitsete toitude söömist, alkoholarvitamist ja rasket füüsilist tööd. Haiguse arenedes tekivad juba verejooksud ja ägedad valud.

Enamasti määravad arstid sellisel puhul haigele salve ja küünlaid (varajases staadiumis) või saadavad ta operatsioonile (kui haigus on käest lastud).

Mis puutub rahvalikesse ravivõtetes, siis nende valik on lai. Paljudel vanadel rahvastel on hemorroidide vastu võitlemiseks omad meetodid.

- **Pärsia meetod (suitsune istevann)**
Väikesesse rauast istevanni pannakse kuumutatud telliskivi, millele raputatakse peenestatud küüslauku. Kui see suitsema hakkab, istutakse istevannile.
- **Mongoolia (hiina) meetod**
Valmistatakse kamprist (2,5 kg), vasevitriolist (2 kg) ja sea sääreluu üdist (50-100g) segu ning määratakse sellega enne magamaheitmist haiget kohta.
- **Vene meetod**
Pesukaussi valatakse jahedat vett ja istutakse selles kolme nädala jooksul 5-7 minutit igal õhtul enne magamaheitmist.

Teie närvide säästmiseks ei paku me siin välja Kaukaasias, Jaapanis ja mõningates Aafrika riikides kasutatavaid meetodeid, vaid soovitame nende asemel tunduvalt ohutumaid võtteid: jooge päevas klaasitäis sooja hapukapsavedelikku või kolm korda päevas 100-150 g värsket pihlakamahla, millele on lisatud suhkrut. Peale võite juua klaasitäie vett. Klistiiriks ja loputamiseks võib kasutada metsmaasikalehtedest valmistatud tõmmis.

Pidage meeles, et tervise jaoks ei tohi nalja teha. Enne kuumade telliskivi kohale istumist käige ära arsti juures, aga kui te ka siis abi ei saa, hankige endale tõesti sea sääreluu üdi.

59. EESNÄÄRMEADENOOM

Eesnäärmeadenoom kujutab endast healoomulist näärmekasvajad. Sellest annavad märku urineerimishäired ja joa nõrgenemine, millele järgneb lõpuks kusepeetus. Osa uriini peetub põies, mistõttu tekivad valud häbemelu kohal, urineerimistung ja lõpuks neerude piirkonna valu.

Rahvameditsiin soovib adenoomi ja kroonilise prostatiidi ehk eesnäärme põletiku raviks järgmisi vahendeid.

- Valage 25 g **kastanimunade** pruuni koore pulbrile 250 ml piiritust, laske aeg-ajalt raputada 10 päeva pimedas kohas seista, kurnake ja võtke 2 korda päevas 40-50 tilka.
- Valage 1 spl peenestatud rohekale **sarapuukoorele** ja 3 peenestatud **petersellijuurele** liiter keeva vett, keetke kaetud nõus nõrgal tulel 20 minutit, kurnake ja jooge päeva jooksul vee asemel.
- Võtke teelusikatäie kaupa peenestatud **kõrvenõgese-, lagritsa-, magusjuure- ja kalganijuuri**, pange 600 ml külma veega tulele, keetke 10-12 minutit, laske tund aega toatemperatuuril tõmbuda ning jooge hommikul ja õhtul klaasitäis.
- Eesnäärmeadenoomi ja kroonilise prostatiidi raviks ja profülaktikaks on meestel soovitatav tarvitada iga päev 15 g **õietolmu**.

See mõjub hästi ka elatanud inimestele, sest toimib biostimulaatorina ega lase neil enneaegu raugastuda.

Bulgaaria rahvameditsiin on soovitanud adenoomi raviks järgmist retsepti. Peenestage ja segage 3 tl **jooksjarohtu**, 1 tl **melissi**, 1 tl **tilliseemneid**, 1 tl **põldosja**, 1 tl **paakspuukoort** ning 3 tl **kadakaokkaid** või **marju**, valage segule 0,5 l keeva vett, keetke nõrgal tulel 3-4 minutit, laske soojas kohas 2 tundi tõmbuda, kurnake ja võtke 3 korda päevas enne sööki 100 ml.

- Adenoomi ja kroonilise prostatiidi puhul tuleks süüa mitu korda päevas tühja kõhuga **kõrvitsaseemneid**.

Eesnäärmeadenoomi aitab vältida väikevaagna verepaisust hoidumine. Tehke iga päev 20-30 minutit sörkjooksu ning hoogsat kõndi. Väga kasulik on võimlemine – kükid, lamades jalgrattasõidu imiteerimine, põlvist kõverdatud jalgade kahele poole kallutamine ning muidugi seks. Kasulik on süüa rohkesti antioksüdante sisaldavat porgandit ja kapsast ning karotiinirikkeid kollakasrohelist ja punaseid aedvilju, sealhulgas punast pipart. Sibul on oma fütontsiidsete omaduste tõttu samuti hea põletikuleevendaja. Väga tähtsad on adaptogeenid, nagu ženšenn, eleuterokokk ja aralia.

Kümnete adenoomi teket takistavate ravimtaimede seast võib eriti esile tõsta **vereurmarohtu**. Kasutage seda suvel salatites 3-4 lehekest päevas, talvel aga tehke viinaga vereurmarohulehtede tõmmist, valades 50 g kuivatatud lehtedele 500 g viina. Saadud tinktuuri tuleb võtta 2 korda päevas 1 tl. Vereurmarohtu tarvitatakse 2-3 nädala jooksul vaheldumisi kasekäsna, mida võetakse 3 korda päevas ½ tl.

60. NEUROOS JA NÄRVISÜSTEEMI HAIGESTUMINE

Tihti tuntakse valu südame piirkonnas. Sellisel juhul tuleb kasutada veiste-südamerohtu, viirpuud, palderjani ja adoonist.

Kui neuroos annab end tunda seedetraktis, saab abi veiste-südamerohust, humalast, piparmündist ja melissist.

Hüsteeriahoogude korral avaldavad parimat mõju soo-kassiurva-, palderjani-, pojengi-, humala- ja lodjapuuõitõmmis ning kreeka pähkli kodadevahelise säsi tinktuur. 4 spl säsi lastakse 500 ml viinas 14 päeva soojas kohas tõmbuda ning võetakse siis kurnatud tõmmist 3 korda päevas 30 tilka.

Depressiooni ja jõuetuse puhul pole midagi paremat kurgirohust ja biostimulaatoritest, nagu lõvilõua-, eleuterokoki-, pantokriini- või ženšennitinktuurist.

- Kõige käepärasemat neuroosiravimit kujutavad endast mitmesugused **veeprotseduurid**.
- Abi on ka **melissist**. Valage 10 g kuivale droogile 500 ml keeva vett, laske 2 tundi suletud nõus tõmbuda, kurnake ja jooge 3 korda päevas 2/3 klaasi. Tugeva erutuse puhul võtke klaasi keeva vee kohta 1 spl droogi, laske tund aega tõmbuda, kurnake ja jooge 2-3 korda päevas klaasitäis
- Sama toimega on **piparmünt**. Valage 2 spl droogile 300 ml keeva vett, laske suletud nõus 2 tundi tõmbuda, kurnake ja jooge 3 korda päevas 1 kl.
- **Punemetõmmise** saamiseks valage 6 spl punemeürdile 1 l keeva vett ja jooge saadud vedelikku meega 2-3 korda päevas 1 klaas.
- Rahustavalt mõjub veel **palderjan**. Laske 10 g kuivatatud palderjanijuurel 8 tundi 300 ml keevas vees tõmbuda, kuumutage keemiseni, jahutage tund aega, kurnake ja jooge 3 korda päevas 1 spl.
- **Palderjanijuurevann**. Valage 10 l sooja vette 300 ml kanget palderjanitõmmist (keetke 20 g peenestatud palderjanijuuri 15 minutit 500 ml vees nõrgal tulel).
- Suurepärase närvinõrkuse- ja väsimusevastane vahend on **põldsalvei**. Valage 3 spl salveiõitele 500 ml keeva vett, laske suletud nõus tund aega tõmbuda, kurnake ja jooge 3 korda päevas enne sööki 150 ml.
- Hästi mõjub ka **humal**. Laske 1 spl peenestatud kändidel klaasis keevas vees 1 tund tõmbuda ja võtke vedelikku 3-4 korda päevas 2 spl.
- Erutuse, unetuse ja peavalu korral on abi **aedtillist**. Valage 1 spl tilliseemnetele 300 ml keeva vett, laske 2 tundi tõmbuda, kurnake ja jooge 3 korda päevas ½ klaasi.
- Valage 2 tl **veiste-südamerohu** ürdile 300 ml keeva vett, laske 1 tund tõmbuda, kurnake ja võtke 2-3 korda päevas 1 spl.

KUI STRESSITUNDLIK TE OLETE?

Teie ees on 20 kinnitust. Mõelge, mil määral langevad need kokku teie eluviisiga. Püüdke vastata võimalikult avameelselt ja siiralt.

Oma vastuseid hinnake nõnda: “alati” – 1 punkt, “väga tihti” – 2 punkti, “sageli” – 3 punkti, “harva” – 4 punkti, “mitte kunagi” – 5 punkti.

1. Söön vähemalt kord päevas sooja toitu.
2. Magan 7-8 tundi ööpäevas.
3. Inimestega suhtlemine valmistab mulle rõõmu.
4. Võin alati oma sugulastele loota.
5. Minu nahk on sageli liiga kuiv (niiske).
6. Ma ei suitseta.
7. Olen oma kehakaaluga rahul.
8. Minu palk rahuldab mind.
9. Võimlen ja liigun palju.
10. Ma ei kuritarvita alkohoolseid jooke; olen neist loobunud.
11. Suhtlen aktiivselt sõprade ja tuttavatega.
12. Tunnen end tervena.
13. Mul on sõpru, kellega võin jagada oma salajasimaid mõtteid.
14. Suudan oma muredest rääkida, isegi kui mu meeleolu on kehv.
15. Vestlen naabritega kõikvõimalikest olmeprobleemidest.
16. Viskan sageli nalja.
17. Iga päev on mul enda jaoks veidi aega.
18. Ma ei pea lugu liiga kangest kohvist ja teest.
19. Oskan oma aega sättida.
20. Kui vajan nõu, pöördun sõprade või tuttavate poole.

Lugege nüüd oma punktid kokku ja arvake saadud summast 20 punkti maha.

HINNANG

Kui saite **üle 30 punkti**, pole te stressi eest päris kaitstud. Korrigeerige oma eluhoiakut ning kasutage stressivastaseid võtteid. Tugevdage oma keha ja vaimu!

Kui kogusite **50 punkti või rohkemgi**, on teie stressisoodumus üsna suur. Võtke kohe kasutusse psüühilise eneseregulatsiooni võtted, alustades autogeensest treeningust. Unustada ei maksa ka füüsilise tugevdamist.

Kui teie punktisumma on **70 või üle selle**, seisate juba tõsise ohu piiril ning peaksite ehk pöörduma psühhoterapeudi poole.

MIDA TE TEATE KÜLMETUSHAIGUSTEST?

Algul tekib nohu, seejärel hakkavad teid vaevama köha ning tüütu närv peavalu. Kui see peaks teiega juhtuma, toimite ilmselt harjumuspäraselt. Kontrollige, kas teete seda ikka õigesti.

- 1. Hommikul ärgates avastate, et algav nohu on pannud teil nina kinni ja kurk on muutunud valusaks.**
 - A. Võtate haiguslehe.
 - B. Tormate tööle, teete ära pakilisemad asjad ja palute end poolest päevast koju lasta.
 - C. Veedate haigust trotsides terve päeva kontoris.
- 2. Külmetushaigus on teid juba nädalapäevad vaevanud ning otsustate lõpuks arsti juurde minna.**
 - A. Siis kui ninast on hakanud tulema kollakas-rohelist eritist.
 - B. Kui tunnete põskkoobaste ümbruses pidevat tuima valu.
 - C. Kui teil on tekkinud palavik.
- 3. Tunnete pärastlõunal kohutavat väsimust ning arvate, et ilmselt on teid haigus kimbutama hakanud.**
 - A. Võtate nõuks koos sõpradega lõunastada, lootes et paar klaasi veini parandavad teie enesetunnet.
 - B. Lähete jõusaali, et teha kerge treening või lasta end masseerida.
 - C. Suundute koju, et võtta vanni ja puhata.

VASTUSED

- 1.A.** Teete töökaaslastele heateo, kui jääte koju. Esimesel paaril päeval, mil sümptomid on eriti selged, ongi haigus kõige nakkavam.
- 2.A, B ja C.** Kõigil kolmel ilmingul on teisese bakteriaalse nakkuse tunnused. Pöörduge arsti poole.
- 3. B või C.** Kui teil on tunne, et haigus kipub kallale, peate kindlasti puhkama. Kerged harjutused ei tee halba, vaid võivad organismi kaitsejõude koguni mobiliseerida. Alkohool seevastu kipub organismist vett välja viima ja seetõttu tunnete end kindlasti halvemini.

HAIGE VÕI EBAHAIGE?

Naerdes Moliere'i komöödia "Ebahaige" kangelase üle, ei tule meile pähegi, et temas võiks end ära tunda iga neljas inimene. Ta tüütab pidevalt arste arusaamatute kaebustega, ehkki nood ei suuda tuvastada tal ühtegi konkreetset tõbe. Selline ülitundlikkus oli muide omane paljudele kuulsustele, sealhulgas Goethele, Franz Kafkale, Thomas Mannile ning meie päevil kannatab selle all näiteks Woody Allen.

Ega teie juhuslikult selles suhtes patustate? Seda on kerge kindlaks teha prantsuse meedikute testi abil. Küsimustele tuleb vastata, kas jah või ei.

1. Kas kardate raskesti haigestuda?
2. Kas tunnete sageli valu?
3. Kas jälgite pidevalt oma organismis toimuvaid väikesi muutusi?
4. Kas täheldate enda juures raskete haiguste sümptomeid?
5. kas juhuslikult kätte sattunud raskeid haigusi käsitlev raamat paneb teid tõsiselt mõtlema?
6. Kas tunnete pettumust, kui teile öeldakse, et pakatate tervisest?
7. Kas leiate endal korraka mitme haiguse tunnuseid?
8. Kas usute arsti, kui too ütleb, et teil pole praegu põhjust muretseda?
9. Kas arvate, et mitte keegi ei võta teie muresid tõsiselt?
10. Kas muretsete oma tervise pärast rohkem kui teie omaksed?
11. Kas olete veendunud, et teid on tabanud raske haigus?
12. Kas tunnete haiguste ees hirmu?

TULEMUSTE ANALÜÜS

Kui olete vastanud **jaatavalt 1., 4. ja 8. küsimusele**, siis kipute end halvasti tundes tõepoolest virisema, kuid olete samas suuteline tegema selget vahet hüpohondria ja haiguse vahel. Te pole hüpohondrik.

Kui olete andnud **jaatava vastuse 2., 3. ja 7. küsimusele**, tunnete oma tervise pärast ülemäära palju muret ja mõtlete ilmselt endale nii mõnegi haiguse juurde, kuid sellegipoolest pole te hüpohondrik.

Kui **jaatavad vastused** seisavad **5., 10. ja 12. küsimuse** järel, aga **9-ndale** olete vastanud **eita-valt**, peate end ilmselt puruhaigeks. Tehke läbi uuringud ja veenduga, kas see ikka on nõnda. Kui mitte, elage rahulikult ja olge õnnelik.

Kui andsite **jaatava vastuse 6., 9. ja 11. küsimusele**, siis olete endale mingi haiguse külge poonud ning suutnud ennast veenda, et tunnete tõeliselt valu. Kõigepealt soovitame teil endale tunnistada, et olete hüpohondrik. See rahustab teie lähedasi. Teie ise peaksite pöörduma arsti poole.