

Ene Mardo Vanaema Retseptid

1. VANAEMA TÕMMISED Umbes 30 aastat tagasi oli mul mädane angiin. Võtsin mitu korda päevas suhu supilusikatäie saialilletõmmist ja hoidsin seda mandlite juures nii kaua kui suutsin. Paari päeva pärast olid sümptomid kadunud. Tõmmise retsept on järgmine: valage klaasitäiele kuivatatud saialilledele pool liitrit viina, laske 10 päeva tõmbuda ja kurnake. Peavalu vastu aitab kastanitõmmis. Kord vaevlesin pikka aega peavalu käes – tabletid ei aidanud. Tilgutasin poole klaasi vee hulka 25-30 tilka kastanitõmmist ja valu läks kiiresti üle. See tõmmis imendab muide ka trombe, ravib hemorroide ja alandab vererõhku. Valage 50 g kastaniõitele või -viljadele pool liitrit viina, laske neil 10 päeva pimedas seista ja kurnake. Sain selle retsepti oma vanaemalt. Saialill
2. HAIMORIIDI- JA KÜLMETUSRAVI Palju aastaid tagasi jäin haimoriiti ning sestpeale ägenes see iga kord, kui natukenegi külma sain. Naabri õpetuse kohaselt ostsin apteegist kaunpipratõmmist. (Seda võib ka ise valmistada, valades kibeda pipra kauntele viina ja lastes neil tõmbuda.) Enne iga väljaminekut määrisin nina seest- ja väljastpoolt tõmmises niisutatud vatiga. Määritud kohad ei hakanud õues külmetama, vaid lausa tulitasid. Öhtul enne magamaminekut tegin samuti. Ühel hommikul jäi veerandist vanast voodilinast väheks, et nina korralikult puhastada. Põletasin selle lina ahjus ära ja kordasin ravi. Nüüd on sellest ajast möödunud juba üle 20 aasta, aga haimoriit pole endast enam märku andnud. Muid külmetushaigusi tuleb küll ette, aga nendegi vastu on mul rohi. Niipea kui tunnen, et ninas hakkab kihelema, lahustan öhtul klaasitäies kuumas keedetud vees 1 spl soola, määrin lahusega nina seest- ja väljastpoolt, hõõrun kaela ja lümfisõlmi ning mähin

ennast suure käterätiku sisse. Kui soolalahus on nahasse imbunud, võtan pihku teelusikatäie mett, hõõrun samadesse kohtadesse ja heidan magama. Hommikul on nina juba lahti. Päeval valan poolele peenestatud küüslauguküünele peale kolmandiku klaasi sooja keedetud vett, lasen 40-50 minutit tõmbuda, kurnan ja tilgutan ninasse nii tihti kui võimalik – kas või iga poole tunni järel. Küüslauk tapab mikroobid ja nohu möödub.

3. KUUM PIIM JA VÕI LEEVENDAVID KÖHA Allpool toodud retsept on aidanud kõiki minu tuttavaid. Kord sain külma ja mind hakkas vaevama äge köha, mis ei lasknud mul öösiti magadagi. Üks naine soovitas mul panna klaasitäiesse piimasse 7 g magedat koorevõid ja keeta tasasel tulel 7 minutit. Jõin seda hommikul ja õhtul soojalt väikeste sõõmudega ning köha andis kolme päevaga järele.
4. SIBUL JA KÜÜSLAUK PÜHIVAD NOHU NAGU PEOGA Tutvustan teile üht nohuvastast retsepti, mis on mind alati aidanud. Pange 50 g toiduõli purgi või emailkruusiga veevannile, hoidke seda 10 minutit keevas vees, laske 10 minutit seista, pange siis õlisse keskmine peenestatud küüslauguküüs ja väike hakitud sibul. Kui segu on ööpäev pimedas kohas seisnud, kurnake vedelik läbi marli ja tilgutage seda ninna.
5. VÄIKELASTE NOHUTILGAD Lahustage lusikaotsatäis vedelat mett dessertlusikatäies keedetud vees, segage seda 1 spl punapeedimahlaga ning laske iga kahe tunni järel 6-7 tilka ninna. Minuti pärast hakkab laps aevastama ja nohu annab varsti järele. Harva tuleb seda segu tilgutada veel teiselgi päeval.
6. LÕVIASEND Minu tütreid põdesid tihti angiini. Olles õppinud joogat, hakkasin kasutama mõningaid asendeid. Joogadel on harjutus, mida nimetatakse lõviasendiks ning mis aitab angiini korral. Selle puhul tuleb keel tugevasti ja pikalt välja ajada ning öelda „aa“. Angiini esimeste sümptomite puhul masseerisid tüdrukud oma kõrvanibusid ja narrisid üksteist, näidates keelt. Minu tööruum on külm ja seepärast olin algul tihti haige, aga

niipea kui hakkasin seda meetodit kasutama, sain angiinist lahti. Olgu öeldud, et löviasend aitab ainult haiguse algusjärgus.

7. MINU NELI NÕUANNET Kui tunnete külmetushaigust tulevat, järgige minu nõuandeid. Valage küüslaugule (või sibulale) klaasitäis piima ja kuumutage keemiseni. Kui piim on natuke jahtunud, sööge küüslauk ära (see pole enam nii kibe) ja jooge piima peale. Hõõruge labajalgu sidrunilõiguga, laske neil ära kuivada ja pange villased sokid jalga. Kui kurk hakkab valutama, suruge õhuke sidruniviil keelega vastu suulage. Hõõruge selga oliiviõliga.
8. VIIS LIHTSAT NÕUANNET Nohu ja kurgukipitus. Pange kuivad sibulakoored kuumale pliidile (mina kasutan metalltaldrikut), oodake, kuni need suitsema hakkavad, hingake seda suitsu paar korda sisse ja haigus annab järele. Radikuliit. Valage värsketele vaigulõhnalisele saepurule natukeseks ajaks keeva vett, valage see siis ära, laotage saepuru voodile, katke marliga, heitke sellele ja katke end soojalt kinni. Piisab mõnest protseduurist ning selg ei tee teile enam pikka aega muret. Haige kurk. Sööge öhtul enne magamaminekut ja hommikul tühja kõhuga hapukoort. Värskeid põletushaavu ravige samuti hapukoorega – valu annab järele ja villi ei tule. Sõrmetrauma (kui ei ole luumurdu). Mähkige sõrme ümber kullakarva kompveki- või määrdejuustupaberit või fooliumi ja siduge kinni. Verejooks tuleb muidugi enne peatada.
9. RASEDATE NOHU Raseduse ajal suureneb nina limaskesta verevarustus ning see tursub, põhjustades nn rasedate nohu. Naistenõuandlas õpetati mind sellest ebameeldivast nähtusest vabanema. Ühe sidruni mahl tuleb segada sama suure koguse sooja veega, lisada natuke mett ning juua seda väikeste sõõmudena. Varsti turse kaob ja inimene saab vabalt hingata.
10. LODJAPUU ANGIINI VASTU, KASTOORÕLI ODRAIVA VASTU 14.-18. eluaastani oli mul igal kevadel kohutav angiin, millega

kaasnes alati kõrge palavik. Ravisin end terveks ühe naise antud retseptiga ning soovitan seda teilegi. Murdke suur kimp punase lodjapuu oksa, korjake marjad ära, oksad ja lehed aga murdke väikesteks tükkideks, pange 3 l purki, valage peale pool liitrit viina ja segage juurde pool kilo mett. Kui mesi on lahustunud, lisage veel 40-50 g ingverit, laske segul natuke tõmbuda, valage purgi sisu purustatud lodjapuumarjadele ja pange vähemalt nädalaks sooja kohta. Valmis rohtu võtke 3 korda päevas pool tundi enne sööki 1 spl. Kui teil on tekkinud odraiva, aitab järgmine meetod. Pange ööseks haigele silmale kastoorsilma kastetud marlitükk, katke kompressipaberiga ja siduge sooja rätikuga kinni. Tehke nii 3 korda ja unustate odraiva paljudeks aastateks.

11. MUST PUNKT PELETAB PALAVIKU Kui olete külmetunud ja teil on kõrge palavik, joonistage peopesa keskele ja põidla padjandile suur must punkt. Kui teil just kopsupõletikku ei ole, peaks palavik alanema. Kurguhaiguse puhul on abi humalast. Minu mehel läheb tihti hääl ära. Siis võtan väikese peotäie humalakäbisid, teen neist pool liitrit teed, lasen pool tundi tõmbuda ning annan mehele iga 2-3 tunni järel sooja tõmmist. Tavaliselt tuleb hääl 1-2 päevaga tagasi.
12. KALANHOE AKNAL Olen üles kasvatanud viis last. Kõige noorem põdes tihti angiini ning arst soovitas tal adenoidid ära opereerida, kuid ma ei nõustunud sellega. Kui kolisime teise kohta, käskis uus arst mul ravida last koorejäätise ja kalanhoelehtedega. Olles söönud kord päevas ühe jäätise, ei tohtinud tütar tund aega midagi süüa ega juua. Kui kurgus kõditas, soovitas arst tal närida kalanhoelehti. Olgu öeldud, et kalanhoesid on kahte lüki – sobib see taim, mille lehed on sulgjad ja servad „poegadeta“. Lehtede maitse on meeldivalt hapukas. Peale võib võtta teelusikatäie mett, kuid juua ei tohi midagi. Lapse kurk sai terveks ning operatsiooni polnud vajagi.

13. VEREURMAROHI AITAB ADENOIDIDE VASTU Soovitan teile retsepti, mis aitab adenoidide vastu – ravisin sellega oma viieaastast poega. Võtke vereurmarohutaim, peske hästi puhtaks, ajage koos juurtega läbi hakklihamasina, pigistage mahl välja, valage tumedasse pudelisse ja pange sooja kohta käärima. Kui käärimine on lõppenud, tõstke pudel külmikusse ning tilgutage sellest 2 kuu jooksul 2 korda päevas mõlemasse sõõrmesse 3-4 tilka. Adenoidid kaovad ning operatsiooni pole vaja. Kord aastas võite tilgutada seda rohtu veel nädala jooksul ninna, et adenoidid ei taastuks. MEREVESI RAVIB ADENOIDE Omal ajal ravisin poja ning hiljem ka 2,5-aastase lapselapse adenoididest terveks „mereveega“. Retsept on selline: klaasitäiesse sooja keedetud vette tuleb panna teelusikaotsaga tavalist keedusoola, sama palju söögisoodat ja 4 tilka 5% joodi ning lasta seda lahust 6-8 korda päevas mitu tilka ninna. Sama seguga võib laps ka kurku kuristada. Päris pisikestele võib suuõõne desinfitseerimiseks „merevett“ pipetiga suhu panna. Vesi peab olema kergelt soolane, siis ei ärrita see nina limaskesta ja lapsed taluvad seda palju paremini kui apteegitilku. Pikkamööda läheb nina lahti ja limaskest paraneb.
14. KÜLMETUSHAIGUSTEVASTANE RETSEPT, MIS PÄÄSTIS MU ELU Soovitan teilegi retsepti, mille abil ema mind terveks ravis. 1951. aastal jäin haigeks: mul tõusis kõrge palavik ja hingata oli raske. Linnahaiglas selgus, et parem kops on kuni neljanda roideni tumenenud. Olin siis 14aastane. Mulle kirjutati küll penitsilliini, küll teisi ravimeid, aga terveks tegi mind rohi, mida minu ema kasutas külmetushaiguste puhul. Selle valmistamiseks võtke 1 spl kasepungi ja hoidke neid nädal aega 0,5-0,7 I viinamarjaveinis soojas kohas, et vaik pungadest välja tuleks. Pungad paisuvad seejuures ja muutuvad rohelisteks. Segage 400 g heledat segamett, 200 g porgandimahla, 200 g aaloelehtedest pressitud mahla ja 200 g kasepungadest valmistatud tömmist, laske segul

ööpäev seista ja võtke seda siis 3 korda päevas 30 g. Purgist jätkub kümneks päevaks.

15. LINASEEMNED AITAVAD KOLME HÄDA VASTU Neid retsepte võite kasutada neelu- ja kõripõletiku ning liigesehaiguste korral ja toksiinide väljutamiseks. Valage klaasile (200 g) linaseemnetele 3 I külma allikavett, ajage keema ja kuumutage 2 tundi veevannil väikesel tulel. Neelupõletiku raviks hingake veerand kuni pool tundi sisse hauduvate linaseemnete auru, mis taastab suuõõne limaskesta. Ravikuur koosneb kuuest inhalatsioonist. Toksiinide väljutamiseks jooge kolmel päeval liiter linaseemnete keeduvett ja valmistage järgmiseks kolmeks päevaks uus keedus. Ravikuur kestab 18 päeva ning vabastab teid tabletiravi järel organismi kogunenud toksiinidest, liigesevalu ja väsimusest. Liigese ravi. Keeduveest väljavõetud seemnetest võite teha haigetele liigestele kompressid. Pange need vahapaberiga haigetele kohale ja mähkige sidemega kinni. Eriti efektiivne on selline kompress artroosi puhul. Ravikuur kestab kuus päeva ning selleks kulub kuus klaasi linaseemneid. Korruga tehke tõmmist ainult kolmeks päevaks, s.o 3 I, vastasel korral see rikneb ega mõju enam. Hoidke seda külmutuskapis. Lõpetuseks kaks nohurohuretsepti. Ajage päevalilleõli keema, puistake sellesse hakitud sibulat, laske jahtuda, kurnake läbi marli ja pigistage sade kuivaks. Saadud vedelikku laske kolm korda päevas mõlemasse sõõrmesse üks tilk. Vaja läheb 6 g õli ja 2 tl sibulat. Aitab seegi, kui segate 100 g punase peedi mahla ja 30 g mett ning lasete seda rohtu mõlemasse sõõrmesse 4-5 korda päevas 5-6 tilka.
16. MEEGA SAAB NOHUST LAHTI Tahan soovitada allergilise nohu väljaravimise retsepti. Nohu algas mul alati äkilise aevastamisega, kusjuures nina oli kinni või hakkas ootamatult tilkuma. Öösel sain hingata ainult suu kaudu. Proovisin ära käepärased rahvalikud meetodid, nõelravi, limaskesta kõrvetamine – kõik asjata. Lõpuks aitas mind järgmine lihtne retsept. Lahustage 10 osas soojas

keedetud vees 1 osa kvaliteetset õiemett, istuge mugavalt ja kallutage pea nõnda, et ninna tilgutatud lahus ei voolaks täielikult sisse, vaid jääks urgetesse pidama. Et see välja ei voolaks, peate sõõrmed kokku suruma. Istuge nii 5-7 minutit. Tilgutada tuleb 3-5 korda päevas, nii kaua kui nohu üle läheb. Kannatasin selle häda all viimati umbes 15 aastat tagasi. Sellest ajast peale, kui hakkasin kasutama eespool kirjeldatud rohtu, pole mul nohu enam olnud.

17. KOGELMOGEL KÖHA VASTU Paljud vaevlevad praegu külmetushaiguste küüsis. Tuletame meelde lihtsaid, kuid mõjusaid vahendeid köha peletamiseks. Kroonilise köha korral on kasulik süüa hommikul tühja kõhuga sulatatud koorevõid. Pikaleveninud köha korral aitab, kui teete toas kalmusejuuresuitsu. Juurt küsige apteegist. Sulatage pooles liitris soojendatud õlles supilusikatäis suhkrut ning jooge raviks 1-2 klaasi päevas. Ägeda köha puhul tilgutage hommikuti ja enne magama heitmist pipetiga keelepärale 2-3 tilka puhast nuluõli. Hästi mõjub ka tühja kõhuga söödud kogelmogel (suhkruga vahule löödud munakollased tilga rummiga). Köhast aitab jagu saada ka piima ja meega joodud must tee.
18. VANAEMA VAHEND Praegu on palju igasuguseid köhamikstuure ja -tablette, mina aga kasutan ikka vanaema vahendit. Soovitan proovida. Võtke hane- või searasva, lisage mõni tilk tärpentini või nuluõli ning määrige selle seguga rind ja selg sisse. Kilega kaetud ja villase rätikuga soojalt kinnimähitud kompressi võib peale jätta kogu ööks – see soojendab sügavalt ja köha möödub kiiresti. Selline protseduur meeldib lastele palju rohkem kui sinepiplaaster, aitab aga niisama hästi!
19. JALAD KUUMA Üliõpilasaastatel, kui elasin erakorteris ja ühiselamus, põdesin nagu kõik teisedki grippi raskelt. Kui sain ühetoalise ametikorteri, hakkasin gripiepideemia ajal kasutama kuumaveevanne. Olin tunni või kaks rinnust saadik vannis, kuid see oli ohtlik südamele ja veresoontele. Siis kuumutasin ainult jalgu:

lasksin kuumal veel ämbrisse joosta ja istusin, jalad põlvist saati kuumas vees, ise soojadesse riietesse mähitud. Ka see meetod oli ebamugav, ehkki kergendas haiguse kulgu. Kui müügile ilmusid elektrisoojendid, mida sai lülitada kolmele soojusastmele, otsustasin kasutusele võtta uue meetodi. Asja olemus seisneb järgmises: niipea kui märkan gripi tundemärke, panen end soojalt riidesse (villane spordidress, karusnahkne vest), laotan tugitooli ette pörandavaibale neljaks kokku pandud baikateki, asetan selle peale elektrisoojendi, istun tugitooli, asetan puuvillastes (mitte villastes) sokkides jalad soojendile ja katan põlvedeni sooja tekiga. Nüüd lülitan soojendi sisse, algul esimesele või teisele kuumusele. Kui spiraal on kuumenenud, lülitan soojendi kõige suuremale kuumusele ja hoian niikaua, kui tallanahk kannatab. Kui kuumus liiga teeb, vähendan temperatuuri, siis jälle suurendan. Niimoodi tohterdan end tunni või kaks, joon kuuma teed või kohvi. Kui haigus on juba kaugele arenenud, s.t 24 – 48 tundi esimestest sümptomitest, kordan seanssi veel ühel, mõnikord koguni kolmel öhtul kahe tunni vältel. Vahel kasutan ka rohtusid. Antibiootikume on mõttekas tarvitada siis, kui gripi ilmnemise ajal on organismis põletikuline protsess – gripp võib esile kutsuda selle ägenemise. Kui seda pole, siis tarvitan temperatuuri alandamiseks ainult aspiriini. Olen ennast nõndaviisi arstinud juba viisteist aastat ega ole enam kordagi olnud gripi pärast haiguslehel või haiglaravil.

20. KUIDAS MEIE PERES TUBERKULOOSI RAVITAKSE Retsept on selline. Valage potti porgandi-, peedi- ja aaloemahla, mett, sulavõid ja viina (kõiki üks klaas), katke kaanega, mätsige servad taignaga kinni ja pange praeahju hauduma. Võtke saadud segu soojendatult kord päevas pool klaasi. Meie valmistasime seda kolm korda. Enne oli mees tuberkuloosidisperseris arvel, aga pärast selle rohu tarvitamist võeti arvelt maha.

21. KUIDAS MA KURGU TERVEKS RAVISIN Nii palju kui ma

mäletan, on mul alati kurk haige olnud. See valutas lapsepõlves, valutas sõjaväes olles ja hiljemgi. Kuristasin kõigega – salveiga, sooda- ja soolveega, furatsiliinilahusega... Tulemusi polnud. Mandlid olid alatasa punased, mõnikord olid nendel mädaplekid. Ükskord lugesin raamatust, et kurgumandlites on palju kanaleid, kuhu võivad asuda bakterid, mis tekitavad pidevalt põletikku. Mis kasu on kurgu määrimisest? See kõik mõjub ju üksnes pindmiselt. Ükskord püüdsin sõrmega mandlitele vajutada. Kui sõrme suust välja võtsin, oli see kaetud mädaga. Vajutasin mitu korda – mäda järel hakkas varsti voolama verd nagu paisest. Teisel päeval vajutasin uuesti mandlitele, mäda ja verd tuli sedapuhku vähem. Tegin niiviisi umbes kaks nädalat, kuni mäda eritumine lõppes. Mandlid muutusid väikseks ja heledaks ning nendest ei tulnud enam midagi. Niimoodi puhastasin mandleid umbes aasta. Nii kui tundsin haiglast olekut, vajutasin mandlitele. 33-aastaselt ravisin kurgu terveks ning juba kolm aastat pole need mulle häda teinud. Mandlit tuleb sõrmega tugevasti masseerida. Seda võib teha ka profülaktika mõttes.

22. AALOE KÕRVAPÕLETIKU VASTU Olin pikka aega maadelnud kõrvapõletikuga, kuni lõpuks otsustasin proovida aaloemahla. Murdsin aastavanuselt taimelt aaloelehe, kogusin mahla pipeti kummikotikesse, soojendasin seda, torgates kotikese väga kuuma vette, ja tilgutasin kohe kõrva (haige kõrv ei tunne temperatuuri). Peale panin vati ja pähe räti. Kui väljaspool on mädapaiseid, niisutage vatti kuumas aaloemahlas ja pange neile peale. Seda protseduuri tuleb teha 3-4 korda ööpäevas, sealhulgas kindlasti enne magamaminekut. Tilku on kõige parem lasta kõrva lamades. Paari päevaga peaks haigus möödama olema. Kõrva tuleb hoida soojas, protseduuride vahepeal olgu selles vatitopp.
23. SIDRUNIM AHL AITAB KÕRVAPÕLETIKU VASTU Kui olin üle aasta kannatanud kroonilise kõrvapõletiku all, ravisin end ühe soovitusel kohaselt terveks sidrunimahlagaga. Pigistage

kahest keskmisest sidrunist mahl välja, kurnake see paar korda läbi marli ja pange klaasnõuga külmutuskappi. Vajaduse korral laske kaks korda päevas kõrva 5 tilka sidrunimahla – see võtab valu ära, leevendab põletikku ja parandab kuulmist. Paranemine ei tohiks võtta üle kahe nädala. Sidrunimahla ei maksa soojendada ega veega lahjendada – kurnake seda ainult läbi marli, et ei oleks valget sadet. Pärast tervenemist võite igaks juhuks tilgutada mahla kõrva veel kord nädalas. Kuulmise parandamiseks sööge iga päev ära veerand koorega sidrunit.

24. KUIDAS RAVIDA MÄDAST KÕRVAPÕLETIKKU Koorige ära keskmise suurusega sibul, tehke sellesse süvend, puistake sinna 1 tl köömneid, katke avaus kinni ja küpsetage sibulat praeahjus, kuni see pruunikaks muutub. Olles sibula maha jahutanud, kurnake õõnsuse sisu klaaspurki ning ravim ongi valmis. Mina ravisin sellega oma ema kõrva. Kõigepealt puhastasin seda vesinikülihapendiga. Kui kõrv oli kuivanud, lasksin esimesel nädalal kuulmekäiku 3 korda päevas 2-3 tilka, siis kaks nädalat 2 korda päevas 2 tilka ja lõpuks kolm nädalat 2 korda päevas 1-2 tilka. Kõrva panime vatitüki ning kaitsesime seda külma, tuule ja vee eest. Ema sai kahe nädalaga täiesti terveks.
25. ÄRAPROOVITUD RAVIVÕTTEID Igasugune mädanik kaob väga kiiresti, kui panete sellele kampriõlis niisutatud sideme. Igeme- või hambapõletiku korral tuleb kampriõlisse kastetud side panna igeme ja põse vahele. Sama õliga määrasin kord nädalas pärast pesemist rinnal ja kaenla all olevaid sõlmekesi ning kuu ajaga oli kõik möödas. Kõrge vererõhu puhul aitab mind nuluõli: võtan teelusikatäie suhkrut, lasen sellele 5 tilka õli, hoian suus, kuni suhkur sulab, ja neelan alla, ilma et midagi peale jooksin. Teen nõnda kuu aja jooksul iga päev.
26. ENNE HAMBAARSTI JUURDE MINEKUT Hambavalu on võimalik leevendada juba enne arsti juurde minekut, pannes haigele kohale igeme ja põse vahele tükikese seapekki. Soolaliha tuleks löigata tüki keskel, et sellel poleks

soolateri. Hoidke liha suus 15-20 minutit, siis peaks valu järele andma. On veel teinegi moodus: pange sellel poolel, kus hammas valutab, kõrva teelehejuur ning valu vaibub umbes poole tunni pärast

27. PARUKAT POLE VAJA Juuste väljalangemise vastu aitab mind järgmine vanaaegne retsept. Valasin võrdsetes kogustes võetud tamme- ja sibulakoorele keeva vett ja keetsin neid tunni. Sooja keeduvett hõõrusin peanahasse, tõmbasin tunniks või paariks pähe kilekoti ja loputasin siis juuksed puhtaks. Pärast sellist protseduuri ei jää kammi külge ühtegi juuksekarva.
28. VABANESIN 1-HÄÄLIKU ABIL NORSKAMISEST Räägin teile, kuidas ma norskamisest lahti sain. 1985. aastal pidin sõitma sanatooriumi, kui ema mulle äkki ütles, et ma olevat hakanud öösiti norskama. Tahtsin suure ähmiga esialgu tuusikust loobuda, ent siis leidsin artikli, milles õpetati norskamisest vabanema. Millest norskamine üldse tuleb? Sellest, et pehme suulagi lõtvub pikapeale ja allavajuv kurgunibu tekitab väljahingamise ajal ebameeldivat heli. Et sellest vabaneda, tuleb kurgunibu helimassaaži abil tugevdada, korrates kolm korda päevas pingsalt I-häälikut, nii et kurgus tekib kõdi. Seda protseduuri on kõige parem teha kuu aja vältel enne sööki. Mina tegin kirjeldatud harjutust hoolega. Nüüd on sellest ajast möödunud juba üle 15 aasta, aga mina ei norska
29. VANAEMA TÕMMISED Umbes 30 aastat tagasi oli mul mädane angiin. Võtsin mitu korda päevas suhu supilusikatäie saialilletõmmist ja hoidsin seda mandlite juures nii kaua kui suutsin. Paari päeva pärast olid sümptomid kadunud. Tõmmise retsept on järgmine: valage klaasitäiele kuivatatud saialilledele pool liitrit viina, laske 10 päeva tõmbuda ja kurnake. Peavalu vastu aitab kastanitõmmis. Kord vaevlesin pikka aega peavalu käes – tabletid ei aidanud. Tilgutasin poole klaasi vee hulka 25-30 tilka kastanitõmmist ja valu läks kiiresti üle. See tõmmis imendab muide ka trombe, ravib

hemorroide ja alandab vererõhku. Valage 50 g kastaniõitele või -viljadele pool liitrit viina, laske neil 10 päeva pimedas seista ja kurnake. Sain selle retsepti oma vanaemalt.

30. **Saialill** HAIMORIIDI- JA KÜLMETUSRAVI Palju aastaid tagasi jäin haimoriiti ning sestpeale ägenes see iga kord, kui natukenegi külma sain. Naabri õpetuse kohaselt ostsin apteegist kaunpipratõmmist. (Seda võib ka ise valmistada, valades kibeda pipra kauntele viina ja lastes neil tõmbuda.) Enne iga väljaminekut määrisin nina seest- ja väljastpoolt tõmmises niisutatud vatiga. Määritud kohad ei hakanud õues külmetama, vaid lausa tulitasid. Öhtul enne magamaminekut tegin samuti. Ühel hommikul jäi veerandist vanast voodilinast väheks, et nina korralikult puhastada. Põletasin selle lina ahjus ära ja kordasin ravi. Nüüd on sellest ajast möödunud juba üle 20 aasta, aga haimoriit pole endast enam märku andnud. Muid külmetushaigusi tuleb küll ette, aga nendegi vastu on mul rohi. Niipea kui tunnen, et ninas hakkab kihelema, lahustan öhtul klaasitäies kuumas keedetud vees 1 spl soola, määrin lahusega nina seest- ja väljastpoolt, hõõrun kaela ja lümfisõlmi ning mähin ennast suure käterätiku sisse. Kui soolalahus on nahasse imbunud, võtan pihku teelusikatäie mett, hõõrun samadesse kohtadesse ja heidan magama. Hommikul on nina juba lahti. Päeval valan poolele peenestatud küüslauguküünele peale kolmandiku klaasi sooja keedetud vett, lasen 40-50 minutit tõmbuda, kurnan ja tilgutan ninasse nii tihti kui võimalik – kas või iga poole tunni järel. Küüslauk tapab mikroobid ja nohu möödub.

31. **KUUM PIIM JA VÕI LEEVENDAVID KÖHA** Allpool toodud retsept on aidanud kõiki minu tuttavaid. Kord sain külma ja mind hakkas vaevama äge köha, mis ei lasknud mul öösiti magadagi. Üks naine soovitas mul panna klaasitäiesse piimasse 7 g magedat koorevõid ja keeta tasasel tulel 7 minutit. Jõin seda hommikul ja öhtul soojalt väikeste sõõmudega ning köha andis kolme päevaga järele.

32. SIBUL JA KÜÜSLAUK PÜHIVAD NOHU NAGU PEOGA Tutvustan teile üht nohuvastast retsepti, mis on mind alati aidanud. Pange 50 g toiduõli purgi või emailkruusiga veevannile, hoidke seda 10 minutit keevas vees, laske 10 minutit seista, pange siis õlisse keskmise peenestatud küüslauguküüs ja väike hakitud sibul. Kui segu on ööpäev pimedas kohas seisnud, kurnake vedelik läbi marli ja tilgutage seda ninna.
33. VÄIKELASTE NOHUTILGAD Lahustage lusikaotsatäis vedelat mett dessertlusikatäies keedetud vees, segage seda 1 spl punapeedimahlaga ning laske iga kahe tunni järel 6-7 tilka ninna. Minuti pärast hakkab laps aevastama ja nohu annab varsti järele. Harva tuleb seda segu tilgutada veel teiselgi päeval. LÕVIASEND Minu tütreid põdesid tihti angiini. Olles õppinud joogat, hakkasin kasutama mõningaid asendeid. Joogadel on harjutus, mida nimetatakse lõviasendiks ning mis aitab angiini korral. Selle puhul tuleb keel tugevasti ja pikalt välja ajada ning öelda „aa“. Angiini esimeste sümptomite puhul masseerisid tüdrukud oma kõrvanibusid ja narrisid üksteist, näidates keelt. Minu tööruum on külm ja seepärast olin algul tihti haige, aga niipea kui hakkasin seda meetodit kasutama, sain angiinist lahti. Olgu öeldud, et lõviasend aitab ainult haiguse algusjärgus.
34. MINU NELI NÕUANNET Kui tunnete külmetushaigust tulevat, järgige minu nõuandeid. Valage küüslaugule (või sibulale) klaasitäis piima ja kuumutage keemiseni. Kui piim on natuke jahtunud, sööge küüslauk ära (see pole enam nii kibe) ja jooge piima peale. Hõõruge labajalgu sidrunilõiguga, laske neil ära kuivada ja pange villased sokid jalga. Kui kurk hakkab valutama, suruge õhuke sidruniviil keele vastu suulage. Hõõruge selga oliiviõliga.
35. VIIS LIHTSAT NÕUANNET Nohu ja kurgukipitus. Pange kuivad sibulakoored kuumale pliidile (mina kasutan metalltaldrikut), oodake, kuni need suitsema hakkavad,

hingake seda suitsu paar korda sisse ja haigus annab järele. Radikuliit. Valage värskete vaigulõhnalisele saepurule natukeseks ajaks keeva vett, valage see siis ära, laotage saepuru voodile, katke marliga, heitke sellele ja katke end soojalt kinni. Piisab mõnest protseduurist ning selg ei tee teile enam pikka aega muret. Haige kurk. Sööge öhtul enne magamaminekut ja hommikul tühja kõhuga hapukoort. Värskeid põletushaavu ravige samuti hapukoorega – valu annab järele ja villi ei tule. Sõrmetrauma (kui ei ole luumurdu). Mähkige sõrme ümber kullakarva kompveki- või määrdejuustupaberit või fooliumi ja siduge kinni. Verejooks tuleb muidugi enne peatada. RASEDATE NOHU Raseduse ajal suureneb nina limaskestast verevarustus ning see tursub, põhjustades nn rasedate nohu. Naistenõuandlas õpetati mind sellest ebameeldivast nähtusest vabanema. Ühe sidruni mahl tuleb segada sama suure koguse sooja veega, lisada natuke mett ning juua seda väikeste sõõmudena. Varsti turse kaob ja inimene saab vabalt hingata.

36. LODJAPUU ANGIINI VASTU, KASTOORÕLI ODRAIVA VASTU 14.-18. eluaastani oli mul igal kevadel kohutav angiin, millega kaasnes alati kõrge palavik. Ravisin end terveks ühe naise antud retseptiga ning soovitan seda teilegi. Murdke suur kimp punase lodjapuu oksa, korjake marjad ära, oksad ja lehed aga murdke väikesteks tükkideks, pange 3 I purki, valage peale pool liitrit viina ja segage juurde pool kilo mett. Kui mesi on lahustunud, lisage veel 40-50 g ingverit, laske segul natuke tõmbuda, valage purgi sisu purustatud lodjapuumarjadele ja pange vähemalt nädalaks sooja kohta. Valmis rohtu võtke 3 korda päevas pool tundi enne sööki 1 spl. Kui teil on tekkinud odraiva, aitab järgmine meetod. Pange ööseks haigele silmale kastoorõlisse kastetud marlitükk, katke kompressipaberiga ja siduge sooja rätikuga kinni. Tehke nii 3 korda ja unustate odraiva paljudeks aastateks.

37. MUST PUNKT PELETAB PALAVIKU Kui olete külmetunud ja teil

on kõrge palavik, joonistage peopesa keskele ja põidla padjandile suur must punkt. Kui teil just kopsupõletikku ei ole, peaks palavik alanema. Kurguhaiguse puhul on abi humalast. Minu mehel läheb tihti hääl ära. Siis võtan väikese peotäie humalakäbisid, teen neist pool liitrit teed, lasen pool tundi tõmbuda ning annan mehele iga 2-3 tunni järel sooja tõmmist. Tavaliselt tuleb hääl 1-2 päevaga tagasi.

38. KALANHOE AKNAL Olen üles kasvatanud viis last. Kõige noorem põdes tihti angiini ning arst soovitas tal adenoidid ära opereerida, kuid ma ei nõustunud sellega. Kui kolisime teise kohta, käskis uus arst mul ravida last koorejäätise ja kalanhoelehtedega. Olles söönud kord päevas ühe jäätise, ei tohtinud tütar tund aega midagi süüa ega juua. Kui kurgus kõditas, soovitas arst tal närida kalanhoelehti. Olgu öeldud, et kalanhoesid on kahte lüki – sobib see taim, mille lehed on sulgjad ja servad „poegadeta“. Lehtede maitse on meeldivalt hapukas. Peale võib võtta teelusikatäie mett, kuid juua ei tohi midagi. Lapse kurk sai terveks ning operatsiooni polnud vajagi.
39. VEREURMAROHI AITAB ADENOIDIDE VASTU Soovitan teile retsepti, mis aitab adenoidide vastu – ravisin sellega oma viieaastast poega. Võtke vereurmarohutaim, peske hästi puhtaks, ajage koos juurtega läbi hakklihamasina, pigistage mahl välja, valage tumedasse pudelisse ja pange sooja kohta käärima. Kui käärimine on lõppenud, tõstke pudel külmikusse ning tilgutage sellest 2 kuu jooksul 2 korda päevas mõlemasse sõõrmesse 3-4 tilka. Adenoidid kaovad ning operatsiooni pole vaja. Kord aastas võite tilgutada seda rohtu veel nädala jooksul ninna, et adenoidid ei taastuks.
40. MEREVESI RAVIB ADENOIDE Omal ajal ravisin poja ning hiljem ka 2,5-aastase lapselapse adenoididest terveks „mereveega“. Retsept on selline: klaasitäiesse sooja keedetud vette tuleb panna teelusikaotsaga tavalist keedusoola, sama palju söögisoodat ja 4 tilka 5% joodi

ning lasta seda lahust 6-8 korda päevas mitu tilka ninna. Sama seguga võib laps ka kurku kuristada. Pärilise pisikestele võib suuõõne desinfitseerimiseks „merevett“ pipetiga suhu panna. Vesi peab olema kergelt soolane, siis ei ärrita see nina limaskesta ja lapsed taluvad seda palju paremini kui apteegitilku. Pikkamööda läheb nina lahti ja limaskest paraneb.

41. KÜLMETUSHAIGUSTEVASTANE RETSEPT, MIS PÄÄSTIS MU ELU
Soovitan teilegi retsepti, mille abil ema mind terveks ravis. 1951. aastal jäin haigeks: mul tõusis kõrge palavik ja hingata oli raske. Linnahaiglas selgus, et parem kops on kuni neljanda roideni tumenenud. Olin siis 14aastane. Mulle kirjutati küll penitsilliini, küll teisi ravimeid, aga terveks tegi mind rohi, mida minu ema kasutas külmetushaiguste puhul. Selle valmistamiseks võtke 1 spl kasepungi ja hoidke neid nädal aega 0,5-0,7 I viinamarjaveinis sooja kohas, et vaik pungadest välja tuleks. Pungad paisuvad seejuures ja muutuvad rohelisteks. Segage 400 g heledat segamett, 200 g porgandimahla, 200 g aaloelehtedest pressitud mahla ja 200 g kasepungadest valmistatud tömmist, laske segul ööpäev seista ja võtke seda siis 3 korda päevas 30 g. Purgist jätkub kümneks päevaks.
42. LINASEEMNED AITAVAD KOLME HÄDA VASTU
Neid retsepte võite kasutada neelu- ja kõripõletiku ning liigesehaiguste korral ja toksiinide väljutamiseks. Valage klaasile (200 g) linaseemnetele 3 I külma allikavett, ajage keema ja kuumutage 2 tundi veevannil väikesel tulel. Neelupõletiku raviks hingake veerand kuni pool tundi sisse hauduvate linaseemnete auru, mis taastab suuõõne limaskesta. Ravikuur koosneb kuuest inhalatsioonist. Toksiinide väljutamiseks jooge kolmel päeval liiter linaseemnete keeduvett ja valmistage järgmiseks kolmeks päevaks uus keedus. Ravikuur kestab 18 päeva ning vabastab teid tabletiravi järel organismi kogunenud toksiinidest, liigesevalu ja väsimusest. Liigeseravi. Keeduveest väljavõetud seemnetest võite teha haigetele

liigestele kompressse. Pange need vahapaberiga haigele kohale ja mähkige sidemega kinni. Eriti efektiivne on selline kompress artroosi puhul. Ravikuur kestab kuus päeva ning selleks kulub kuus klaasi linaseemneid. Korruga tehke tömmist ainult kolmeks päevaks, s.o 3 I, vastasel korral see rikneb ega mõju enam. Hoidke seda külmutuskapis. Lõpetuseks kaks nohurohuretsepti. Ajage päevalilleõli keema, puistake sellesse hakitud sibulat, laske jahtuda, kurnake läbi marli ja pigistage sade kuivaks. Saadud vedelikku laske kolm korda päevas mõlemasse sõõrmesse üks tilk. Vaja läheb 6 g õli ja 2 tl sibulat. Aitab seegi, kui segate 100 g punase peedi mahla ja 30 g mett ning lasete seda rohtu mõlemasse sõõrmesse 4-5 korda päevas 5-6 tilka.

43. MEEGA SAAB NOHUST LAHTI Tahan soovitada allergilise nohu väljaravimise retsepti. Nohu algas mul alati äkilise aevastamisega, kusjuures nina oli kinni või hakkas ootamatult tilkuma. Öösel sain hingata ainult suu kaudu. Proovisin ära käepärased rahvalikud meetodid, nõelravi, limaskestast kõrvetamise – kõik asjata. Lõpuks aitas mind järgmine lihtne retsept. Lahustage 10 osas soojas keedetud vees 1 osa kvaliteetset õiemett, istuge mugavalt ja kallutage pea nõnda, et ninna tilgutatud lahus ei voolaks täielikult sisse, vaid jääks urgetesse pidama. Et see välja ei voolaks, peate sõõrmed kokku suruma. Istuge nii 5-7 minutit. Tilgutada tuleb 3-5 korda päevas, nii kaua kui nohu üle läheb. Kannatasin selle häda all viimati umbes 15 aastat tagasi. Sellest ajast peale, kui hakkasin kasutama eespool kirjeldatud rohtu, pole mul nohu enam olnud.

44. KOGELMOGEL KÖHA VASTU Paljud vaevlevad praegu külmetushaiguste küüsis. Tuletame meelde lihtsaid, kuid mõjusaid vahendeid köha peletamiseks. Kroonilise köha korral on kasulik süüa hommikul tühja kõhuga sulatatud koorevõid. Pikaleveninud köha korral aitab, kui teete toas kalmusejuuresuitsu. Juurt küsige apteegist. Sulatage pooles liitris soojendatud õlles supilusikatäis

suhkrut ning jooge raviks 1-2 klaasi päevas. Ägeda köha puhul tilgutage hommikuti ja enne magama heitmist pipetiga keelepärale 2-3 tilka puhast nuluõli. Hästi mõjub ka tühja kõhuga söödud kogelmogel (suhkruga vahule löödud munakollased tilga rummiga). Köhast aitab jagu saada ka piima ja meega joodud must tee.

45. VANAEMA VAHEND Praegu on palju igasuguseid köhamikstuure ja -tablette, mina aga kasutan ikka vanaema vahendit. Soovitan proovida. Võtke hane- või searasva, lisage mõni tilk tärpentini või nuluõli ning määrige selle seguga rind ja selg sisse. Kilega kaetud ja villase rätikuga soojalt kinnimähitud kompressi võib peale jätta kogu ööks – see soojendab sügavalt ja köha möödub kiiresti. Selline protseduur meeldib lastele palju rohkem kui sinepiplaaster, aitab aga niisama hästi!
46. JALAD KUUMA Üliõpilasaastatel, kui elasin erakorteris ja ühiselamus, põdesin nagu kõik teisedki grippi raskelt. Kui sain ühetoalise ametikorteri, hakkasin gripiepideemia ajal kasutama kuumaveevanne. Olin tunni või kaks rinnust saadik vannis, kuid see oli ohtlik südamele ja veresoontele. Siis kuumutasin ainult jalgu: lasksin kuumal veel ämbrisse joosta ja istusin, jalad põlvist saati kuumas vees, ise soojadesse riietesse mähitud. Ka see meetod oli ebamugav, ehkki kergendas haiguse kulgu. Kui müügile ilmusid elektrisoojendid, mida sai lülitada kolmele soojusastmele, otsustasin kasutusele võtta uue meetodi. Asja olemus seisneb järgmises: niipea kui märkan gripi tundemärke, panen end soojalt riidesse (villane spordidress, karusnahkne vest), laotan tugitooli ette pörandavaibale neljaks kokku pandud baikateki, asetan selle peale elektrisoojendi, istun tugitooli, asetan puuvillastes (mitte villastes) sokkides jalad soojendile ja katan põlvedeni sooja tekiga. Nüüd lülitan soojendi sisse, algul esimesele või teisele kuumusele. Kui spiraal on kuumenenud, lülitan soojendi kõige suuremale kuumusele ja hoian niikaua, kui tallanahk kannatab. Kui kuumus

liiga teeb, vähendan temperatuuri, siis jälle suurendan. Niimoodi tohterdan end tunni või kaks, joon kuuma teed või kohvi. Kui haigus on juba kaugemale arenenud, s.t 24 – 48 tundi esimestest sümptomitest, kordan seanssi veel ühel, mõnikord koguni kolmel öhtul kahe tunni vältel. Vahel kasutan ka rohtusid. Antibiootikume on mõttekas tarvitada siis, kui gripi ilmnemise ajal on organismis põletikuline protsess – gripp võib esile kutsuda selle ägenemise. Kui seda pole, siis tarvitan temperatuuri alandamiseks ainult aspiriini. Olen ennast nõndaviisi arstinud juba viisteist aastat ega ole enam kordagi olnud gripi pärast haiguslehel või haiglaravil.

47. KUIDAS MEIE PERES TUBERKULOOSI RAVITAKSE Retsept on selline. Valage potti porgandi-, peedi- ja aaloemahla, mett, sulavõid ja viina (kõiki üks klaas), katke kaanega, mätsige servad taignaga kinni ja pange praeahju hauduma. Võtke saadud segu soojendatult kord päevas pool klaasi. Meie valmistasime seda kolm korda. Enne oli mees tuberkuloosidisperseris arvel, aga pärast selle rohu tarvitamist võeti arvelt maha.
48. KUIDAS MA KURGU TERVEKS RAVISIN Nii palju kui ma mäletan, on mul alati kurk haige olnud. See valutab lapsepõlves, valutab sõjaväes olles ja hiljemgi. Kuristasin kõigega – salveiga, sooda- ja soolveega, furatsiliinilahusega... Tulemusi polnud. Mandlid olid alatasa punased, mõnikord olid nendel mädaplekid. Ükskord lugesin raamatust, et kurgumandlites on palju kanaleid, kuhu võivad asuda bakterid, mis tekitavad pidevalt põletikku. Mis kasu on kurgu määrimisest? See kõik mõjub ju üksnes pindmiselt. Ükskord püüdsin sõrmega mandlitele vajutada. Kui sõrme suust välja võtsin, oli see kaetud mädaga. Vajutasin mitu korda – mäda järel hakkas varsti voolama verd nagu paisest. Teisel päeval vajutasin uuesti mandlitele, mäda ja verd tuli sedapuhku vähem. Tegin niiviisi umbes kaks nädalat, kuni mäda eritumine lõppes. Mandlid muutusid väikseks ja heledaks ning nendest ei tulnud enam midagi. Niimoodi puhastasin

mandleid umbes aasta. Nii kui tundsin haiglast olekut, vajutasin mandlitele. 33-aastaselt ravisin kurgu terveks ning juba kolm aastat pole need mulle häda teinud. Mandlit tuleb sõrmega tugevasti masseerida. Seda võib teha ka profülaktika mõttes.

49. AALOE KÕRVAPÕLETIKU VASTU Olin pikka aega maadelnud kõrvapõletikuga, kuni lõpuks otsustasin proovida aaloemahla. Murdsin aastavanuselt taimelt aaloelehe, kogusin mahla pipeti kummikotikesse, soojendasin seda, torgates kotikese väga kuuma vette, ja tilgutasin kohe kõrva (haige kõrv ei tunne temperatuuri). Peale panin vati ja pähe räti. Kui väljaspool on mädapaiseid, niisutage vatti kuumas aaloemahlas ja pange neile peale. Seda protseduuri tuleb teha 3-4 korda ööpäevas, sealhulgas kindlasti enne magamaminekut. Tilku on kõige parem lasta kõrva lamades. Paari päevaga peaks haigus möödama olema. Kõrva tuleb hoida soojas, protseduuride vahepeal olgu selles vatitopp.
50. SIDRUNIMAHL AITAB KÕRVAPÕLETIKU VASTU Kui olin üle aasta kannatanud kroonilise kõrvapõletiku all, ravisin end ühe soovitusel kohaselt terveks sidrunimahla. Pigistage kahest keskmisest sidrunist mahl välja, kurnake see paar korda läbi marli ja pange klaasnõuga külmutuskappi. Vajaduse korral laske kaks korda päevas kõrva 5 tilka sidrunimahla – see võtab valu ära, leevendab põletikku ja parandab kuulmist. Paranemine ei tohiks võtta üle kahe nädala. Sidrunimahla ei maksa soojendada ega veega lahjendada – kurnake seda ainult läbi marli, et ei oleks valget sadet. Pärast tervenemist võite igaks juhuks tilgutada mahla kõrva veel kord nädalas. Kuulmise parandamiseks sööge iga päev ära veerand koorega sidrunit.
51. KUIDAS RAVIDA MÄDAST KÕRVAPÕLETIKKU Koorige ära keskmise suurusega sibul, tehke sellesse süvend, puistake sinna 1 tl köömneid, katke avaus kinni ja küpsetage sibulat praeahjus, kuni see pruunikaks muutub. Olles sibula maha jahutanud, kurnake õõnsuse sisu klaaspurki ning ravim

ongi valmis. Mina ravisin sellega oma ema kõrva. Kõigepealt puhastasin seda vesinikühapendiga. Kui kõrv oli kuivanud, lasksin esimesel nädalal kuulmekäiku 3 korda päevas 2-3 tilka, siis kaks nädalat 2 korda päevas 2 tilka ja lõpuks kolm nädalat 2 korda päevas 1-2 tilka. Kõrva panime vatitüki ning kaitsesime seda külma, tuule ja vee eest. Ema sai kahe nädalaga täiesti terveks.

52. ÄRAPROOVITUD RAVIVÕTTEID Igasugune mädanik kaob väga kiiresti, kui panete sellele kampriõlis niisutatud sideme. Igeme- või hambapõletiku korral tuleb kampriõlisse kastetud side panna igeme ja põse vahele. Sama õliga määrasin kord nädalas pärast pesemist rinnal ja kaenla all olevaid sõlmekesi ning kuu ajaga oli kõik möödas. Kõrge vererõhu puhul aitab mind nuluõli: võtan teelusikatäie suhkrut, lasen sellele 5 tilka õli, hoian suus, kuni suhkur sulab, ja neelan alla, ilma et midagi peale jooksin. Teen nõnda kuu aja jooksul iga päev.
53. ENNE HAMBAARSTI JUURDE MINEKUT Hambavalu on võimalik leevendada juba enne arsti juurde minekut, pannes haigele kohale igeme ja põse vahele tükikese seapekki. Soolaliha tuleks lõigata tüki keskel, et sellel poleks soolateri. Hoidke liha suus 15-20 minutit, siis peaks valu järele andma. On veel teinegi moodus: pange sellel poolel, kus hammas valutab, kõrva teelehejuur ning valu vaibub umbes poole tunni pärast
54. PARUKAT POLE VAJA Juuste väljalangemise vastu aitas mind järgmine vanaaegne retsept. Valasin võrdsetes kogustes võetud tamme- ja sibulakoorele keeva vett ja keetsin neid tunni. Sooja keeduvett hõõrusin peanahasse, tõmbasin tunniks või paariks pähe kilekoti ja loputasin siis juuksed puhtaks. Pärast sellist protseduuri ei jää kammi külge ühtegi juuksekarva.
55. VABANESIN 1-HÄÄLIKU ABIL NORSKAMISEST Räägin teile, kuidas ma norskamisest lahti sain. 1985. aastal pidin sõitma sanatooriumi, kui ema mulle äkki ütles, et ma olevat hakanud öösiti norskama. Tahtsin suure ähmiga esialgu tuusikust loobuda, ent siis leidsin artikli,

milles õpetati norskamisest vabanema. Millest norskamine üldse tuleb? Sellest, et pehme suulagi lõtvub pikapeale ja allavajuv kurgunibu tekitab väljahingamise ajal ebameeldivat heli. Et sellest vabaneda, tuleb kurgunibu helimassaaži abil tugevdada, korrates kolm korda päevas pingsalt I-häälikut, nii et kurgus tekib kõdi. Seda protseduuri on kõige parem teha kuu aja vältel enne sööki. Mina tegin kirjeldatud harjutust hoolega. Nüüd on sellest ajast möödas juba üle 15 aasta, aga mina ei norska