

Um

íslenzkar

DRYKKURTIR,

söfnun þeirra, geymslu, nytsemi,

verkanir og tilreiðslu.

Icelandic

A-5-7

BJA

*The University Library
Leeds*



LEEDS UNIVERSITY LIBRARY

Classmark:

Special Collections

Icelandic

A-5.7 BJA



3 0106 01333 1854

Regi Th. Dickson

Um

íslenzkar

DRYKKURTIR,

öfnun þeirra, geymslu, nytsemi, verkanir

og tilreiðslu.

Eptir

Alexander bónda **Bjarnason.**

Akureyri 1860.

rentað í prentsmiðju Norður- og Austurumdæmisins,
hjá H. Helgasoni.

ÍSKÓLAHÁTTUR

FRÓÐLEIÐIS- og
SÖGNA- og
SÖGNA- og
SÖGNA- og
SÖGNA- og
SÖGNA- og
SÖGNA- og
SÖGNA- og
SÖGNA- og
SÖGNA- og

Hollt er heima hvað.

Málsháttur.

þeim
góðgjörðasömu
velæruverðugu
hjónum,

sjera G U Þ M U N D I E I N A R S S Y N I

presti til Kvennabrekku og Stórvatns-
horns safnaða,

og konu hans

mað. K A T R Í N U Ó L A F S D Ó T T U R

eru þessi blöð

með elsku og virðingu

tileinkuð

af

ritaranum.

UNIVERSITY

LIBRARY,

LEEDS.

FORMÁLI.

„Náttúrunni nægist með lítið“ hafa menn sagt, jafnvel þó nokkrum virðist það ekki hafa sannast á oss Íslendingum nokkur undan farin ár. Árgæzkan hefir mátt heita ákjósanleg til lands og sjóar, verzlunin svo haganleg, að hún mun varla hafa verið jafnhaganleg landsbúunum nokkrar undan farnar aldir, og flestir bjargræðisvegir greiðir, eptir vilja og aðburðum vorum; en óvísða munu þó sjást byrgðir til hinna harðari árana, þegar þau koma, eptir þessi mörgu góðu ár. Þetta er almennt viðurkennt; en ýmsar orsakir eru taldar til þessa, sem flestar eiga rót sína í frjálsráðri en ónaudsynlegri eyðslu landsmanna, munaðarlífi, viðhöfn og hirðuleysi; aðrir kenna um apturför landsbúanna af vaxandi heilsuþresti, sem margar orsakir eru taldar til,

af hverjum nokkrar hafa átt sjer stað hjá oss um nokkrar aldir. Hjá báðum þessum flokkum kemur fram óhóflæg kaffidrykkja ásamt öðru, svo henni er kennt um bæði að eyða efnum manna og spilla heilsunni; og ef það er satt, að það spilli hundruðum þúsunda dala, sem árlega gengur til að borga með kaffi og brennivín á Íslandi, þá væri slíku fje sannarlega betur varið á margan annan þátt; og þó brennivínið eyði mjög efnum manna og mörgum dýrmætum tímum til ills og óþarfa, spilli friði, ró og virðingu manna og út reki kærleika og siðgæði, eða rjettara sagt ofbrúkun þess, mun varla hin almenna heilsuhnignun-landslýðsins hafa jafnmikið hlotizt af því og kaffibrúkuninni. Jeg læt hjer ósagt, hverjar orsakir eru til þess, að ávextir árgæzkunnar sjást ekki á esnahag manna, því mig grunar, að þær sjeu svo margar, að um það efni mætti rita heillanga bók. En það virðist mjer auðráðið, að vjer gætum lifað með nokkuð minni kostnadi en almennt hefir verið, og þá má ske sælla og heilbrigðara lífi.

Nú má gjöra ráð fyrir því, að vaninn sje önnur náttúra, og því geti nú náttúru vorri ekki nægzt með jafnlítið, eins og ef hún hefði ekki hneigzt að mörgu því glisi, sem 19. öldin hefir borið að vitum vorum; og mun víst mega fullyrða, að ýmsir munaðarhlutir, sem frá útlöndum hafa komið til vor um nokkra undan farna áratugi, hafi í engu gjört oss verulega sælli, og sízt bætt í nokkru heilbrigðisástand vort, sem má ske, að nokkru leyti, hafi verið að kenna græðgi vorri og óreglu, ef þeir hefðu heldur spillt því.

Það hefir bæði verið ritað og rætt — enda á fjölmönnum fundum — um að nauðsyn væri á, að nokkru minna yrði eytt af munaðarvöru hjer á landi, en nú hefir verið á annan tug ára, einkum af brennuvíni, kaffi og þess háttar. Allar skynjandi verur ættu að hafa viðbjóð á háska og viðurstyggð ofdrykkju áfengra drykkja, og mun engin áminning koma þeim af því, sem ekki láta augljós dæmin, eigin reynslu og skynsemi aptra sjer frá því; en vjer

segjum ekki drykki þessa vonda í sjálfum sjer; það er má ske líkt um þá og aðra hina beztu hluti, að sjeu þeir brúkaðir eptir vissri reglu, njóta menn gæða þeirra, en sjeu þeir misbrúkaðir verða þeir optast hinir skaðlegustu. En miklar kaffidrykkjur, enda nautn þess fastandi að morgni, verð jeg, eptir eigin og annara reynslu, enda sumra þeirra, sem álíta sjer það þá ómissandi, að álíta oss Íslendingum mjög óholla, og jeg get ekki áfellt þann landa vorn, sem efast um, að hollusta þess sje nokkur. Það virðist og bæði allopatha og homöopatha meining, að það skemmi taugakerfið; enda er nú taugaveiki orðin almennari en áður var. Og væri nú þetta þannig, þá væri það ekki lítið tjón, auk fjármuna- og tíma-eyðslu, sem kaffibrúkunin gjörði landi voru. En nú hefir venjan fengið svo mikið vald yfir mörgum af oss, að varla mun að ætlast til þess, að almennt verði aflagt að brúka kaffi fyrir morgundrykk, nema annað jafngott komi í staðinn, og mun varla örðugt að vísa á það, í

tilliti til almennrar hollustu, eins og marg-
ir eru nú þegar farnir að finna; en smekk-
urinn vill og láta þjóna sjer, og í því efni
verða ekki allir á eitt sáttir, sízt á með-
an menn ekki venjast neinum öðrum drykk.
Þegar jeg sumarið 1858 lá fótlami, tók
jeg fyrir mig — með því jeg mátti þá ekki
drekka kaffi, sem öllum, er litlar hræring-
ar hafa, mun vera mjög skaðlegt — að rita
um „**Íslenzkar drykkurtir**“
og hefi jeg síðan reynt til að bæta það, er
jeg þá gjörði, sem bezt jeg var fær um.

Af því jeg hafði bæði litla þekkingu
og litla reynslu við að styðjast í þessu efni,
þá dró jeg þetta úr þeim Íslenzkum bókum,
er jeg gat fengið um það efni, og skal
nú getið þeirra, er jeg hafði við hönd til
þessa verks: Íslenzk grasafræði eptir Odd
læknir Hjaltalín og grasnytjar Björns pró-
fasts Halldórssonar, samt að nokkru leyti
lækningabók Jóns læknis Pjeturssonar, eink-
um viðaukagreinir þær, sem Sveinn lækn-
ir Pálsson hefir bætt hana með.

Nöfn urtanna hefi jeg sett bæði eptir

grasafræðinni og grasnytjunum eptir því sem mjer af latínsku nöfnunum, hver jeg hefi hjá sett, virtist rjettast; er það þó allvíða sem þeim bókum ber ekki saman um grasanöfnin.

Um krapt og verkanir urtanna hefi jeg að mestu leyti farið eptir grasafræðinni, sem að því leyti víða ber saman við hin- ar. Hvað skammta þá, sem til eru teknir, áhrærir, þá er farið nærri því sem til er tekið í grasafræðinni, og segir höfundur hennar, að þeir kunni opt að vera heldur linir en frekir, og að hann hafi álitid betra, að sú tilætlaða verkun nokkuð frestaðist, heldur en að ofsterkir skammtar settu nokkurn í hættu eður vanda; en hann von- ar, að hvers og eins reynsla muni bezt kenna að hafa skammta þessa sem hentast er í hvert skipti; þar hjá getur hann þess, að fæstar urtir lands vors hafi hastarlega sterka verkun, og því sje optast óhætt að auka heldur þann tiltekna skammt, þó með varúð, og að aðgættum kröptum og aldri hins veika. Þetta þarf ekki eins nákvæma

aðgæzlu, þegar ósjúkir brúka urtirnar. Jeg hefi við stöku urtir getið um aðra tilreiðslu þeirra til nota, en að gjöra af þeim te og seyði, af því jeg álit þau meðöl nauðsynleg.

Hafið ráð mitt, elskuðu landsbræður! snúið yður frá kaffi - og útlendum te-drykkjum, nema læknir ráði yður til þess sem læknismeðals, en safnið yður íslenskum drykkurtum eptir kringumstæðum, og drekkid te eður seyði af þeim í stað hins. Það er ekki meining mín, að þjer skulið allir algjört hætta að kaupa og brúka kaffi nje te nú þegar, heldur smátt og smátt á koma þeim vana, að almenningur kjósi heldur te eður seyði af innlendum urtum, því fljótt munu menn finna, að það er þeim nota-beta en hið útlenda, og hefir engu síður þægilegan smekk. Látum hina útlendu sjómenn ekki hæða oss lengur fyrir það, að oss þyki beta að kaupa útlend drykk-efni lítt nýt, en að taka önnur langt um betri upp í og hjá fótsporum vorum, sem þeir sjálfir taka og brúka sínum fremur. Jeg veit útlendan sjómann hafa sagt, að

ef þeir gengi einn dag á landi til að safna grösom, þú gætu þeir selt þau Íslendingum fyrir marga dali, sem þeir síðan drykkju af með langtum meiri ánægju, heldur en ef þeir söfnuðu þeim sjálfir, einkum ef þeir ekki vissi, að slík vara væri innlend. Vjer ættum að sporna við, að slík heimska verði með sönnu fundin hjá oss. Jeg þori að fullyrða, að ef vjer þekktum þær mörgu og ágætu urtir lands vors, þeirra verkanir, krapt og ciginlegleika og hefðum hirðusemi til að safna þeim, hirða þær og geyma, en oss þætti ekki hver útlendur hjegóminn betri og dýrmætari en hið góða, sem guð rjettir oss gefins í gegnum náttúruna, einmitt þar, sem hún er oss hagfelldust og hollust, þá gætum vjer lifað heilbrigðara, glaðara og sælla lífi en margir nú lifa, með því að nota þær urtir sem á landi voru bæði sjálfkrafa spretta og á því má rækta. Þó að nokkurn tíma þurfi til að safna urtum, hreinsa þær og þurrka, þá kostar það meiri hirðusemi og ástundun, en að það hindri frá öðrum nauðsynjaverkum að safna og

hirða drykkurtir fyrir eitt heimili; þeim stundum er og vel varið, sem brúkaðar eru til að búa sig og sína til varnar móti hinum ómilda her sjúkdómanna.

Þó ritkorni þessu sje mjög áfátt í mörgu — sem jeg vona að mjer, alls ómenntuðum manni, virðist til vorkunnar — el jeg þá von og ósk, að það verði löndum mínum til heilla og hreysti, og leiði þá til notkunar þess, sem hin fagra og heilnæma náttúra lands vors fram býður oss af verulegum gæðum.

Þorsteinsstöðum í aprílmánuði 1859.

A. Bjarnason.

Fyrri hlutinn

inniheldur

almennar reglur og athugasemdir urtunum
viðvíkjandi.

I. Almennar reglur, sem fylgja
ber, þegar urtum er safnað til
læknis- og annarar-brúkunar.

1. Skulu urtir þær allar, hver fyrir
sig, safnast á þeim tíma árs, sem þær ept-
ir reynslu og lærdómi urtaþekkjara eru
kraptfyllztar á.

2. Í hreinviðri og þerri, þegar ekkert
náttfall er á jörðu og því ekki snemma
dags, er hentugast urtum að safna, eink-
um þeim hluta þeirra, sem ofan jarðar eru.

3. Fleiri munu urtir þær, er í fjall-
lendisbrekkum eða hraungjótum vaxa,
kraptmeiri hinum, er í túnnum eða nærri

byggðum finnast; þó gefast þær urtir hjer á landi, er til nokkurrar hlítar eða krapta vaxa í ræktaðri jörðu, svo sem heimuli, vallhumall og smári. Flestar aðrar urtir er á þurrlendi vaxa, munu kröptugri hinum sama kyns, er vaxa á votlendi. Einnig ber að gæta þess, að urtir sem njóta sólar eru kraptmeiri en þær, sem í forsælu vaxa; þó eru urtir þær til, er einkum spretta í skugga og hlje.

4. Þegar urtum er safnað, skulu þær áður en þurrkast eður til brúkunar takast vandlega hreinsast frá öllum óhreinindum, möldu, ryki, ormavefum og öllu því, sem ekki tilheyrir þeim; líka skulu þeir skemindu partar urtarinnar, svo sem visnuð og rotin blöð, fúnar og klofnar rætur, o. s. frv., burtu takast.

5. Skulu urtirnar, þannig hreinsaðar, þurrkast svo fljótt sem verður; má þá breiða þær þunnt á vindsvalt lopt, en þó mun betra að hafa þunna dúka, einkum af ljerepti til þess, festa þá með böndum upp um bita eður sperrur, eður ása í vind-

svölum fjárhúsum, og á þá þannig útpanda breiða urtirnar; binda má og stórar urtir eina og eina og hengja yfir rár eða stög og þannig þurrka. Rætur þurrkast á þann hátt, að í gegnum þær er dreginn þráður, hverja eptir aðra, með þunlungs millibili, og þrædir þessir útspenntir á góðu þerrir-svæði og mun þær lítið saka, þó í sólskinum sjeu; en hið annað af urtunum á ekki að þurrkast í sólskinum. Ágætt er að þurrka grös, einkum blöð og blómstur, nærri ofnum; líka má þurrka urtir í stórum potti með því móti, að breiddur sje á botni hans hreinn dúkur eða pappír og urtirnar þar á láttnar. Þá er hiti pottsins mátulegur, þegar fullorðinn maður ekki of fínhentur þolir að halda lófa sínum um stund á pottbotninum. Urtirnar eiga ætíð að breiðast þunnt, og þarf að snúa þeim svo þær þorni sem fljótast.

Sjerlegar athugasemdir við víkjandi söfnun urta.

1. Þar eð kraptur urtanna fer að nokkru

leyti eptir eðli þeirra, það er að skilja: þar eð nokkrar urrtir eru kraptmestar nýsprottnar, aðrar undir það blómstrin springa út, og enn nokkrar þá þær eru fullblómstraðar, o. s. frv., svo er þörf að gæta að þessu.

2. Þegar grafa á upp rætur og völ eru á, skal helst velja þær sem flest rótarblöð eru sprottin á. Stórar rætur mega skerast í stykki áður en þurrkaðar eru. Kraptur rötanna fer eptir varanlegleika þeirra; eins árs rætur uppgrafast snemma sumars, tveggja ára snemma annað sumarið, fleiri ára safnast á vori, áður blöð eður stöngull þeirra taka til að vaxa. Nokkrir safna rötum á haustum þegar grös eru fallin.

3. Blöðin af eins og margra ára urtum takast skömmu áður en þær blómstra þegar þau eru fullvaxin; af tveggja ára urtum þar á móti svo fljótt sem verður. Blöð af trjám og lyngi takist skömmu eptir þau bera blómstur.

4. Blómstrum skal safna um hádag og

er bezt, að þurrkur og hægviðri hafi verið 2 eða 3 daga áður. Þau skulu strax þurrkast á ljerepti eða pappír við ofn eða í potti, fáist ekki bráðlega þerrir.

II. Um að geyma urtir.

Ekki er minna varið í að geyma vel urtir, ef vel á að vera, en að safna þeim; er það ei að gagni að geyma þær í pokum nje bindum, heldur útheimtast til þess, flöskur, krukkur eða vel held flát úr eik eða öðrum hörðum og þjettum viði, sem áður sjeu vandlega þurrkuð, pappír límdur innan í og draglok yfir! betra er að hafa horblöðku-seyði í staðinn fyrir vatn í lím þetta, það varnar möl og öðrum kvikindum að komast til urtanna. Öll þau blómstur, sem hafa sterka kryddlykt, ættu að skerast smátt, og látast í flöskur með góðum tappa í, og geymist þetta þá vel til brúkunar.

III Almennar reglur, eptir hverjum ber að til búa seyði og te.

Seyði eru þannig til búin: Maður tekur urtirnar smáskornar og sýður með vatni í luktum katli, niður til þriðjunga, þar eptir síst hið þunna frá, og allur vökvi kreistist úr urtunum, og síðan lætur maður seyðið á flösku, með góðum tappa í, og geymir til brúkunar. Það er áhugavert við seyðin, að þau verði ekki ofgömul áður en brúkast, annars fúlna þau og missa kraptinn. Mátulegt er við flestar urtir, að taka 5 til 6 lóð af þeim þurrum til 1 potts af vatni. Til að vita, nær seytt er niður til þriðjunga, hefir maður mjóa hreina spítu; mælir svo í ketilinn tvo þriðjunga af því vatni og lætur í hann, stingur svo spítunni beint niður í miðjan ketilinn og markar hana rjett við yfirborð vatnsins, og bætir síðan í hann einum þriðjungi; þegar seytt er niður í markid, þegar maður stingur síðan spítunni sem fyrri niður í ketilinn, þá er ordið fullsodið.

Te eru þannig til búin: Skorin urta-
blómstur eða blöð, látast í tepott og 2 eða
3 bitar þverskornir af hvannarót; þar á
hellir maður sjóðandi vatni og hrærir vel
í, lætur svo standa þar til kólnar, svo vel
verði drukkið. Optast er mátulegt að hafa
1 lóð af urtunum til 1 pela sjóðandi vatns.
Sjóða má þessar urtir aptur, en að eins
lítið og drekka það. Þegar til búinn er dag-
legur drykkur eða te fyrir þá, sem ekki
hafa neinn sjerdeilislegan sjúkdóm, er að-
alregla að hafa fleiri kyns urtir saman,
sem hafa að mörgu leyti ósamkvæmar verk-
anir, og er sú samblöndun opt bæði til
heilnæmis og smekkbætis; en reynsla hvers
eins og tilfinning mun bezt kenna þessa
samblöndun; þó skal setja hjer lítið sýn-
ishorn af því, er jeg hefi vitað gjört í
þessu efni.

Blóðbjörg, rjúpnalauf og vallhumall
er talið til að gjöra af gott og heilnæmt
te. Af verkunar lýsing blóðbjargarinnar
sjest, að hún örfar afrásir líkamans, en
rjúpnalaufið er barkandi og vallhumallinn

samandragandi, sem stillir það, svo afrásin verði ekki um of ör; en allar þessar urtir eru styrkjandi, og þarf þess margur; en móti því, sem vallhumallinn er leysandi er rjúpnalaufið barkandi. Vjer sjáum því, að te þetta er styrkjandi, einkum taugar og hjarta, og að það hreinsar blóð og vessa, og er heilnæmt brjóst-te. Nokkrir hafa æruprís hið fjórða í tei þessu, sem gjörir það betur uppleysandi og smekkmeyra.

2. Blóðbjörg, fjallagrös og mura, af því gjörist gott og heilnæmt te. Það er vel sínar styrkjandi, blóðhreinsandi, mýkjandi og uppleysandi, er því gott brjóst-te og yfir höfuð styrkjandi. Sjeu nú enn höfð einirlauf, verður það einnig hressandi og við heldur líkamanum í sínu rjetta eðli, eins og mörg á þvílíkann hátt samanblönduð grös gjöra.

Með flestu tei þarf að hafa hunang, púðursikur eða hvítasikur, eitthvað af þessu. Þó eru sum grasate svo smekkgóð, að ekki þykir þess þurfa smekksins vegna, en opt þarf þess heilnæmis vegna. Að blanda frá

hálfum til fulls matsþóns af brennuvíni í 1 pela af hverju tei sem er, gjörir það hressandi. Mjólk er opt höfð í te, en nokkuð minna en í kaffi.

IV. Nokkrar almennar athugasemdir um brúkun urta yfir höfuð, eptir eiginlegleikum þeirra, krapti og verkunum.

1. Barkandi og samandragandi urtir, eru þær sem verka það, að vökvarnir þykkna. Með þeim brúkar ósjúkur maður þær urtir, sem eru vessa þynnandi. Þær fyrrnefndu urtir lækna lífsýki og þvagteppu og nokkrar þeirra öll blóðlát. Þeir sem eru skyrbjúgs eða holdsveikir mega ekki brúka barkandi urtir.

2. Blóðhreinsandi urtir eru flestum hollar og ágætar te-urtir. Kvennfólk, sem hætt er við blóðlátum, ætti að brúka barkandi eða samandragandi urtir ásamt þeim. Blóðhreinsandi drykkir eru þeim ómissandi, sem hafa vond sár.

2. Búkhreinsandi urtir. a, Uppsölu urtir hafa þar þarfa og fljóta verkun, sem óhreininn er efri (munna) maginn, eða nokkuð ómelt eða skaðlegt er í maganum. Margar af urtum þessum lækna lífsýki og blóðgang, sem kemur af hráa magans; þær hreinsa höfuð. Máttlitlum mönnum og þeim sem hafa innanbólгур, er uppsala óholl. b, Niðurhreinsandi urtir hreinsa fýlu og súr úr maganum og görnunum; þær verka og í blóðinu. Eptir búkhreinsanir er gott að brúka styrkjandi urtir.

4. Dreifandi urtir brúkast helst í grauta og bakstra útvortis, til að leggja við bólгур og hnúta og þess konar meinsemdir.

5. Græðandi urtir lækna útvortis sár. Reynslan kenndi mönnum það, og svo fóru menn að brúka þær innvortis við sárum og eymslum. Þessar urtir drekkast í tei hver fyrir sig eða margar saman, eða með styrkjandi eða mýkjandi urtum. Þær eru góðar eptir fall, meiðsli, slag, hræðslu og þess konar.

6. Kælandi urtir eru helzt til að leggja á heitar bólgur og því um líkt. Af nokkrum þeirra má til búa hentugan drykk landfarsóttar- og hitasjúkum mönnum; þær hressa og sefa ólgu í blóðinu.

7. Magastyrkjandi urtir bæta matarlyst og meltingarkrapt, og síðan allan líkamann; þær eyða óhægð, uppþembingi, slími, vindi og sumar ornum í maga.

8. Mýkjandi urtir brúkast ýmist útvortis til að leggja yfir heitar og harðar bólgur og til smyrzla, til að bera á stirðar og stríðar sínar, eða innvortis til að mýkja bólgur og örfa þvagrás. Margar þeirra teljast óhollar þeim, sem hafa mikið og þunnt blóð. Þvagleysandi og kælandi urtir þynna blóðið.

9. Nærandi urtir. Af þeim gjörst styrkjandi fæða, einkum fyrir þá sem magrir eru.

10. Opnandi urtir eru þær, sem greiða alla umrás um líkamann og opna það sem teppt var orðið, og er þeirra brúkun hentug eptir niðurhreinsanir, volgar laugar og

blóðtökur, til þess að þeir grófustu vessar minnki. Til þessara heyra þær urtir, sem örfa svita, þvagrás og tíðir kvenna.

11. Ormdrepandi urtir eru beizkar og brúkast í seyði til að drepa orma í iðrum, og brúkast þá leysandi meðöl á eptir eða hreinsanir.

12. Samandragandi urtir, eru nokkrar þær sömu og þær sem eru barkandi, en allar eru þær styrkjandi; eru því góðar móti blóðlátum, blóðsótt, lífsýki og öðru innvortis magnleysi, líka til að brúka með opnandi og uppleysandi urtum fyrir ósjúka.

13. Slímeyðandi urtir eru góðar til að brúka með uppleysandi eða búkhreinsandi urtum, þegar maður, sem ekki er mjög vanmegna af sjúkdómi, vill hreinsa óhreinan maga og garnir. Nokkrar urtir draga slím og hráka, og eru þær tuggnar, en hafa bítandi smekk og heita munninn. Það er sagt, að þær sjeu bót við tannþínu og festi tönnur, sjeu góðar við svima, minnisleysi, ofsvefni og votum augum. Fáar eru þessar urtir á landi voru, utan Skarfakálsblöð

og rætur, en tóbak, engifer og mustarður heyra til þeirra.

14. Stíllandi urtir brúkast til að stilla niðurfalssótt og aðrar sinateygjur, þvingandi niðurgang og blóðsótt. Þær eru að mestu ótaldar í blöðum þessum.

15. Styrkjandi urtir eru margar á Íslandi, og lítur svo út, eins og skaparinn hafi ætlað til, að Íslendingar skyldu vera hraust þjóð. Margar þeirra hreinsa lopt og verja sótt næmi, þær bæta magnleysi líkamans, þynna blóðið og leiða því tíðir kvenna. Sje blóðið ofþunnt eða í ólgu, er ekki gott að brúka þær innvortis, nje þær sem styrkja höfuð og hjarta, sem eru hvorartveggja hinar sömu, og hafa þær góða og sterka lykt og eru uppörfandi, og er þá betra að hafa barkandi urtir með.

16. Svítadrífandi urtir eru og opnandi, þær mega ekki brúkast einar í uppbyrjun hættulegra sótta, og ekki af mjög blóðríkum manni, nema með barkandi urtum.

17. Uppleysandi urtir eru margar og flestum hollar, og ættu jafnaðarlega að

brúkast ásamt barkandi, styrkjandi eða mýkjandi urtum eptir kringumstæðum, af hraustum og óhraustum. Nokkrar uppleysandi urtir eru undir eins styrkjandi, barkandi og mýkjandi, og eru þær hvervetna hollar, einkum þær, sem og svo eru blóðhreinsandi. Uppleysandi urtir verja líkamann fyrir mörgum sjúkdómum, svo sem: innanbólgu, gulu, uppþembingi, brjóstþyngslum, hósta, niðurfalssýki, taugaveiki, sinateygjum, gigt, skyrbjúgi, holdsveiki, sleni, meinlætum og mörgum fleiri, en þá þarf að brúka þær opt og lengi.

18. Verkeyðandi urtir brúkast ýmist í seyði eða smáskornar og hnoðaðar saman við smjör eða heilar viðlagðar, til að vægja tök og verki; nokkrar af þeim eru svæfandi og mega ekki brúkast innvortis, því þær eru eitradar. Þessar eru melasól (papaver nudicauli) og fjögra laufa smári (paris quadrifolia), og er hvorug talin í blöðum þessum.

19. Vindeyðandi urtir eru góðar til að brúka með uppleysandi og magastyrkj-

andi urtum, fyrir þá, sem hafa kveisu, óhægð eða vindflog innvortis.

20. Þvagrífandi urtir brúkast móti þvagteppu og vatnssótt, en eru ekki hentugar þeim, sem hafa mikið og þunnt blóð, nema með sjeu brúkaðar barkandi og blóðhreinsandi urtir.

A t h u g a s e m d :

Þess er ekki að vænta, að allar þær verkanir sem talið er, að urtirnar hafi, láti sig í ljósi, þó af þeim sje drukkið; heldur eru til fleiri slags brúkanir þeirra þar til hentugar, urtirnar brúkast:

A. Út v o r t i s :

1. Böð. 2. Urtapokar. 3. Mýkjandi grautar. 4. Salvé eða áburður. 5. Plástrar. 6. Blöðkudragandi urtir.

B. I n n v o r t i s :

1. Grautar. 2. Seyði. 3. Saftir. 4. Púlver eða duft. 5. Dropar. 6. Te.

Síðari hlutinn

inniheldur

nöfn og verkanir urta þeirra, sem af má gjöra te eða seyði, eptir stafrofsröð.

1. gr.

Aðalbláberjalyng (*vaccinium myrtillium*) takist snemma í ágúst. Það er kælandi, barkandi og mótstendur forrottnun; má því brúkast móti lífsýki, köldu, skyrbjúgi og til að þurrka upp slæma og skarpa vessa úr kaunum. Þegar það er í blómstri, sem kallast sætukoppar, má taka blöðin með blómstrinu og svo mikið af leggnum sem ekki er trjenað, og brúka sem te og í þess stað; þykir þar að góður smekkur, og er gott við kvefi.

2. gr.

Arfi (*alsine media*) takist rjett áður en blómstrar. Hann er kælandi, mýkjandi og

græðandi. Seyði af arfa mýkir bólgu og þrota. Seyði af nýjum arfa, sem drekkist 1 peli í senn, er vallgang mýkjandi, iðrabólgu uppleysandi og græðir sár í lungum; líka örfar matarlyst.

3. gr.

Augnafró, Augnagrás (*Euphrasia officinalis*) takist áður en blómstrar. Hún hefir samandragandi, barkandi og styrkjandi krapt. Seyði af henni er gott að leggja við vot og svíðandi augu. Brennuvín, sem á henni hefir staðið, styrkir maga og eyðir slími.

4. gr.

Baldursbrá, múkakróna (*pyretrum inodorum*). Blöðin takist rjett áður en hún blómstrar. Hún er svitadrífandi, ormdrepandi, tíðir leiðandi og hjartastyrkjandi, stillir niðurfalssótt og aðrar sinateygjur. Blómstur hennar brúkast í te; af því drekkist 1 peli í senn tvisvar daglega. Te þetta drukk-

ið á kvöldi leiðir svita; það er og ágætt til að þvo með því kláðfellda limi.

5. gr.

Beitilyng (*erica vulgaris*) takist ný-blómstrað. Það er sterkbarkandi. Te af því þykir hafa góðan smekk. Seyði af því er sagt gott meðal við steinsótt

6. gr.

Birki, björk, rifhrís (*betula alba*) takist nýblómstrað. Það hefir styrkjandi, þvagdrífandi, blóðhreinsandi, samandragandi og barkandi krapt. Af nýsprottnum og þurrkuðum blöðum þess gjörist te, en af berknum seyði.

7. gr.

Blóðbjörg, bráðbjörg, Hellinhagra, Thymían (*Thymus serpillum*) takist í júní. Hún er hjarta, höfuð og sinar styrkjandi, þvag og tíðir leiðandi, vessa þynnandi, blóðhreinsandi og örtar svita. Hún brúkast móti tíðateppu, þvagstemmu, niðurfalls-

sýki, harðlífi, hjartveiki, svefnleysi, kvefi, hósta og brjóstveiki. Það brúkast allt; blómstur, blöð og leggir, (þó er betra að taka það, áður en það blómstrar). Seyði þess má ekki sjóða lengur en drukklanga stund; af því drekkist lítil tebolli (þ. e. 4 matspænin) í senn tvisvar á dag. Blóðbjörg er höfð ásamt ýmsum öðrum urtum í te, svo sem vällhumli og rjúpnalaufi, sem er gott og heilnæmt, og með mörgum fleiri. Hún er og höfð í mat til smekkbætis og geymist hann þá betur.

8. gr.

Einir (*juniperus communis*) takist nýblómstraður í júní. Lauf og ber hans eru svita- og þvagleiðandi, vindeyðandi, magastyrkjandi, uppörfandi, rotnun mótstandandi. Þau brúkast því móti vatnssýki, þvagstemmu, skyrbjúgi, tíðateppu, vindi og óhægð í innýflum, andarteppu, máttleysi og liðaverkjum. Te af laufunum gjört, breinsar og brjóstið og bætir hósta. Seyði af þeim er gott fyrir þá, sem gjarnt er til

kverkabólgu, heimakomu eða slagflóðs; það brúkast móti úfbólgu, kláða og vondum sárum og til að dreypa á þá, sem frosið hafa. Berin, til búin og drukkin sem kaffi, eru þó talin enn betri í fyrrtöldum tilfellum, eða sje á þau sett gott brennuvín, og það inntekið, 2 teskeiðar hvert dagsmark. Af seyðinu takist 1 matspónn í senn hvert dagsmark, en af te-inu 1 peli þrisvar daglega:

9. gr.

Eltiing, góebitill, Gvöndarber, grómbitill, sætutág, sultarepli, skollafótur, liðagras (eqvisetum arvense) takist áður en blómstrar í júlí. Hún er barkandi, græðandi og þvagleiðandi. Seyði af henni drekkist 1 peli í senn þrisvar daglega móti-hósta, mæði, lífsýki, blóðlátum og þvagteppu.

10. gr.

Fífill, bifukolla, ljónstönn (leontodon taraxacum) takist áður en blómstrið springur út. Hann er vallgang örfandi, þvagdrífandi, bólgu leyðandi, mýkjandi,

vessa þynnandi. Hann brúkast því móti meinlætum, vatnsýki, harðlífi, þvagstemmu og skyrbjúgi. Seyði af blöðunum, sem kallast hrafnablöðkur, drekkist einn peli daglega. Það er og gott að þvo í því kláðfellda limi og blakkt andlit, til að gjöra það vel litt.

11. gr.

Fjalla grös, Íslands mosi (Lichen islandicus) eru ein tegund af mosunum; þeir takast helst eptir þerrir, en nokkrir þeirra safnast eptir litla vætu, og svo er um fjalla grösín, og er bezt að safna þeim í júnímánudi. Þau eru styrkjandi, samandragandi, vallgang mýkjandi, nærandi, blóðhreinsandi, ormdrepandi; þau eru því góð móti taugaveiki og hósta, lífsýki, blóðsótt, harðlífi, innanmeinum, ornum, uppbembingi, matleiða og kraptaleysi. Þau brúkast smáskorin í duppi, líka í te; af því drekkist 1 peli í senn tvisvar daglega. Auk þess, sem þau eru almennt höfð til grauta;

sjóða margir þau heil í mjólk, og er það holl og nærandi fæða.

12. gr.

Fjalldrapi, dvergabirki, rifhrís (betula nana) takist í júlí og ágúst. Blöð hans eru engu lakari en birkiblöð til að gjöra af te og hafa líka verkun, (sjá 6. gr.).

13. gr.

Fjóla, blóðsóley, þrenningargras (viola tricolor) takist rjett áður en blómstrar. Hún er hjartastyrkjandi, verkeyðandi og mýkjandi. Te af henni drekkist $\frac{1}{2}$ peli í senn tvisvar daglega móti hjartveiki og brjóstveiki. Rótin hefir búkhreinsandi krapt, og skal dupst hennar 1 kvintin inutekið fastandi að morgni, brúkast fyrir uppsölu meðal.

14. gr.

Græðisúra, götubrá, vegbreið, (plantago major) takist áður en blómstrar. Hún er styrkjandi og samandragandi. Hún brúkast móti lífsýki, köldu, máttleysi og

skyrbjúgi. Seyði af blöðunum takist 2 matspæninir hvern tíma. Súrurótaseyði er gott við mátleiða, það stillir þorsta og gallhita.

15. gr.

Gulamaðra (*galium verum*) takist áður en blómstrar. Hún er svitadrífandi, barkandi, samandragandi, niðurfallssýki og áðrar sinateygjur læknandi. Te af henni, heitt að kvöldi drukkið, er svitadrífandi meðal; það er gott við niðurfallssýki og sinadrætti, rúmur peli drukkin í senn. Af henni og nýju sauðasmjöri (2 lóð af henni móti 4 lóðum af smjörinu) sjóðast smyrzli. Af henni gjörist og seyði, og er hvorttveggja gott til að bera á stirða og lúna limi og stríðar sínar. Smyrzlin eru og góð til að bera á veika, sem eymast af að liggja; þó eru vallhumals smyrzli betri til þess.

16. gr.

Hármey, holtasóley, rjúpnalauf, (*Dryas octopetala*), Blöðin takist áður en blómstrid springur út. Þau hafa barkandi og

styrkjandi krapt og brúkast því móti lífsýki og blóðsótt. Seyði af blöðunum takist inn 2 matspæinir í senn, 4 sinnum daglega, (sjá framar hjer um 7. gr.).

17. gr.

Heimúla, heimilisnjóli, fardagakál, rauðaskreppa, þolinmæða, (*rumex acutus*). Blöðin takist áður en hún blómstrar. Hún hefir barkandi, samandragandi og styrkjandi krapt, vallgang leiðandi, þykka vessa uppleysandi, blóðhreinsandi og forrotun móstandandi. Hún brúkast því móti lífsýki, blóðsýki, gulu, harðlífi, lifrabólgu, vatnsýki, kláða og útbrotum, skyrbjúgi, holdsveiki og heimakomu. Af nýjum blöðunum búist til seyði; þar af takist inn 1 tebolli eða 4 matspæinir í senn þrisvar daglega. Í því er gott að þvo alls konar útbrot hörundsins. Af rótunum má og seyði gjöra; hnefi af þeim smáskornum móti potti af vatni, og þetta daglega drukkið hreinsar blóð og vessa ágæta vel og eykur þvag- og vallgang. Það er og gott fyrir þung-

aðar konur við afbendi, og er þá betra að hafa með því hunang eða sikur. Heimulu seyði er gott að hafa í stólpípur. Af rótarseyðinu er niðurhreinsandi meðal þannig til búid: Tak af því hjer um 2 pela, af hvítu smásteyttu salti 1 lóð, uppleys saltið í volgu seyðinu og tak inn á fastandi maga. Af heimulu gjörist leysandi te.

18. gr.

Helluhnoðri, steinaurt, (sedum acre) takist áður en blómstrar. Hann er blóðhreinsandi, vessa þynnandi, uppleysandi, rotnun mótstandandi; kann að verka uppsölu og niðurgang. Hann er því góður móti skyrbjúgi, nýrnasteini, kvefi, hósta, harðlífi og óhreinindum magans. Urtin nýsodin í mysu skal brúkast tebolli í senn þar til verkar. Tvær teskeidar af saft, sem úr helluhnoðra er pressuð, inn tekin hvern hálfan tíma, verkar uppsölu. Saftin er og svo blóðhreinsandi, góð við krappameinum og slögum. Urtin þurrkuð getur brúkast í seyði.

19. gr.

Horblaðka, mýrakólfur, kveisugras, reiðingagras, þríblað, (*Menyanthes trifoliata*) takist áður en blómstrar. Hún er magastyrkjandi, svita- og þvagleiðandi, vessaþynnandi, uppleysandi, ormdrepandi og verrotnun. Hún brúkast því móti skyrbjúgi, gulu, miltis- og lifrarveiki, vatnssótt, ikt-sýki og flestum meinum í lífinu. Blöð hennar brúkast í te, af því drekki maður lítinn kaffibolla í senn þrisvar daglega. Af seyðinu takist hálfu minna eins opt á dag; það drepur orma í mönnum og styrkir þreyttan líkama, þynnir og hreinsar gallið, er gott móti vatnssótt, liðagigt, fótaveiki, limafallssýki, kvefi, kveisu og slagflóði; líka er það þeim þjenanlegt, sem hafa kalin sár. Seyði af jöfnum hlutum horblöðkurótar og heimulu er hið bezta magastyrkjandi meðal og gott við harðlífi, gulu, miltis og lifrabólgu og öðrum meinlætum; af því drekkist hálfur tebolli í senn 4 sinnum daglega.

20. gr.

Hrafnaklukka, hlaupblaðka, kattar-
balsam, lambaklukka (cardamine pratensis) takist áður en blómstrar. Hún er magastyrkjandi, blóðhreinsandi, uppleysandi, þvag- og tíðir kvenna-leiðandi, ormdrepandi. Hún er því góð að styrkja magann og móti ofmiklum svefndrunga, skyrbjúgi, kreppusótt, miltis- og lifrabólgu og ornum í mönnum. Te af blöðum hennar skal í ofantöldum tilfellum drekkast fullur kaffibolli í senn 4 sinnum daglega. Í samblandi með horblöðku eykst kraptur hennar. Ekki er ráðlegt, að óljettar konur brúki hana.

21. gr.

Hvönn, ætihvönn (angelica archangelica) takist á vori svo fljótt sem verður. Hún hefir styrkjandi, vindeyðandi, svitaleiðandi, ormdrepandi, uppleysandi, blóð- og vessa hreinsandi krapt. Hún er því góð móti matarólyst, vindum í görnum, innvortis tökum, gulu, hósta og skyrbjúgi, fóta-

veiki, drepsótt og eitri; einnig til að dreifa stöðnuðu blóði og vondum vessum. Seyði af hvannarót, blóðbjörg og vallhumli, er hollur drykkur þeim sem fá magnleysi með þankadeyfi eða slöguin; af því takist hálfur tebolli annanhvorn tíma, og á það að vera tilbyrgt þar til það er kalt orðið, og svo á það að takast inn. Þurrkaða hvannarót skal iðuglega tyggja, þá næmar sóttir ganga. Hvannaróta brennuvín, 4 lóð af rótinni smáskorinni móti 8 lóðum af brennuvíni og standi í hlýju húsi í viku; sömu leiðis af fræinu háltu minna, eða 2 lóð af því móti 8 lóðum af brennuvíni, af hverju takist hálf spónblað í senn 4 sinnum daglega, er, auk þess áður talda, gott við hjartslætti, gömlum, hósta, brjóstveiki og til að flýta fæðingu og eptirburði, og til að væta í því línskaf í sár, til að hreinsa þau og græða.

22. gr.

Jafni, jafnabróðir, úlfsfótur, (licopodium alpinum et clavatum) takist áður en

blómstrar. Báðar þessar urtir eru þerrandi, verkeyðandi, barkandi, uppleysandi; þær brúkast móti iðraverk, uppþembingi, blóðsótt, lífsýki, vindi, hósta, brjóstveiki og harðlífi. Seyði af þeim drekkist í peli í senn þrisvar daglega. Það eyðir og heimakomu og slími. Í því er gott að lauga pening, sem lús hefir fengið.

23. gr.

Jakobsfífill, brekkustjarna, smjörgras (*erigeron alpinum*). Blöðin takist áður en urtin blómstrar. Hann er græðandi, uppleysandi og styrkjandi. Hann er góður móti gulu, liðaverkjum af gigt, uppsölu, blóðuppgangi, örfar þvaggang og tíðir kvenna, styrkir maga, hreinsar blóð, gall og vessa. Seyði af urtinni takist inn 2 matspæni í senn þriðja hvern tíma. Bakstur af blöðum hennar og mjólk, dreifir bólgu í kvennbrjóstum, sem og annari bólgu.

24. gr.

Jarðarber, jarðberjagras (*fragaria*

vesca) takist áður en blómstrar. Urt þessi er nokkuð barkandi, þvagleiðandi, blóðhreinsandi. Te af blöðum hennar drekkist hálfþeli í senn þrisvar daglega. Berin etast með víni og sikri eða litlu af mjólk móti óstyrk magans, matarólyst, þvagstemmu iktsýki, brjóstveiki og nýrna- og blóðrusteini, og skal þá eta mikið af þeim; þau uppleysa hraðberg af tönnum og cyða munnfýlu. Þess væri óskandi, að menn reyndu að rækta þessi ágætu ber í sáðgörðum sínum, eins og erlendis er gjört, svo hægra væri að fá þau en er.

25. gr.

K a t t a r t u n g a, strandagötubrá (*plantago maritima*) takist áður en blómstrar. Þessi súrutegund hefir styrkjandi, græðandi, barkandi, mýkjandi og ormdrepandi krapt. Hún er því góð móti matarólyst, lífsýki, blóðsött, kvefi og ornum. Seyði af rótinni takist 2 matsþænir í senn annanhvorn tíma. Te af blöðunum drekkist $\frac{1}{2}$ þeli í senn 4 sinnum daglega. Áður en gras þetta

blómstrar, er það eitt hið hollasta kálmeti til fædis.

26. gr.

Kornsúra, toppmarghyrna (poligonum viviparum) takist áður en kornin hvítna. Hún er barkandi og styrkjandi, er því góð móti alls konar blóðlátum og lífsýki, og er þá dupt rótarinnar inntekið, 1 teskeið þrisvar daglega. Af rötinni má til búa seyði, af því takist 3 matspæni 4 sinnum daglega.; það er og gott að skola munninn með því við andfýlu, bólgnu tannholdi og munnsviða. Korn hennar, sem er fræið vandlega þurrkað og síðan til matar haft með mjölk, er vel seðjandi fæða, ekki ólík bóg-hveiti, sem er sama kyns og kornsúran.

21. gr.

Krækilyng, lúsalyng (empetrum nigrum) takist seint í júní eða snemma í júlí, og er það síðan brúkað til hænsnafóðurs. Krækiberin eru kælandi og lítið saman- dragandi. Lögur þeirra seyddur, er því

góður móti lífsýki, og sjeu þá af honum teknir 2 matspæni í senn annanhvorn tíma. Mauk af þeim með vatni er góður drykkur við þorsta og hita í landfarsóttum.

28. gr.

Kúmen, (carum carvi). Fræið takist nýútsprungið. Það er uppleysandi og vind-eyðandi; það eykur mjólk í konubrjóstum, er gott móti gulu, lifrabólgu og óstyrk magans. Te af fræinu drekkist 1 peli í senn þrisvar daglega. Fræið blandað við mjöl, gefur brauði og súpum þægilegan smekk.

29. gr.

Lifjagras, Jónsmessugras (pingvicula vulgaris) takist áður en blómstrar. Það er mýkjandi, græðandi og hreinsandi, og brúkast því við alls konar útbrotum, bólgu og sprungum. Seyði af því hreinsar höfuð barna frá skurfum. Smyrzli gjörð af 6 lóðum af söxuðu lifjagrasi, 8 lóðum smjörs og 4 lóðum tólgar grædir gömul sár og

önnur útbrot; það er gott að bera á kýr-
spena til að verja sprungum. Urtin brúk-
ast ekki innvortis.

30. gr.

Lifrarurt, mýrasóley (*parnassia pa-
lustris*) takist áður en blómstrar. Hún er
uppleysandi og mýkjandi. Te af blöðun-
um drekkist, 1 peli í senn tvisvar daglega,
og er hollt við miltisbólgu og lifrar, kvefi
og brjóstþyngslum. Hún er skadleg fyrir
augun.

31. gr.

Ljónslappi, kverkagras (*Alchemilla
alpina*) takist rjett áður en blómstrar. Hann
er barkandi, styrkjandi og græðandi. Hann
brúkast því móti lífsýki, blóðsótt og blöð-
látum, og í kverkameinum. Dupt af blöð-
unum 1 teskeið þrisvar daglega inntekið
læknar lífsýki og blóðsótt á börnum. Seyði
af urtinni drekkist 1 tebolli í senn þrisvar
daglega. Seyði þetta er gott að skola háls-
inn með í kverkameinum.

32. gr.

Lokasjóður, hanakambur, peningagrass (rhinanthus crista galli) takist áður en blómstrar. Hann er mýkjandi, græðandi og lítið samandragandi. Hann brúkast móti hósta, gulu, lifrabólgu og lífsýki. Te af rótinni drekkist 1 peli tvisvar daglega; í því er gott að þvo döpur augu.

33. gr.

Lungajurt, strandarfi (pulmonaria maritima) takist áður en blómstrar. Hún er styrkjandi og nærandi og er því góð móti hjartveiki og brjóstveiki. Te af blöðum hennar drekkist fullur kaffibolli þrisvar daglega.

34. gr.

Maríustakkur, Maríulumma (Alchemilla vulgaris) takist áður en blómstrar. Hann er styrkjandi, græðandi og barkandi. Hann er því góður móti allskonar blóðlátum, lífsýki og blóðsótt. Te af blöðunum drekkist fullur kaffibolli í senn 4 sinnum dag-

lega. Blöðin smáskorin, soðin með smjöri, er bezta sinasmyrzli. Marinn Marfustakkur, er ágætt meðal til að leggja í holdfúa sár, það hreinsar þau og græðir. Í seyði hans er gott að barka skinn.

35. gr.

Maríuvöndur, kveisugras (*gentiana campestris*) takist áður en blómstrar. Hann er styrkjandi, uppleysandi, svitadrífandi og ormdrepandi. Hann brúkast því móti hjartveiki, matarólyst, vindum og uppþembingi, landfarsóttum, ornum, blóðlátum, sinateygjum, iktsýki og unglunga kveisu. Seyði af rótinni takist 1 tebolli tvisvar daglega. Á hana má setja brennivín; af þeim dropum takist 2 teskeiðar 4 sinnum daglega. Af duppti hennar takist hálfu minna eins opt.

36. gr.

Meistara-urt, sæhvönn (*imperatoria ostruthium*) takist áður en blómstrar. Hún eyðir vindum í maga, eykur matarlyst, leysir tíðir kvenna, lækna niðurfalssótt og aðr-

ar sinateygjur, líka innantökur og vatns-sótt. Seyði af rótinni takist 1 tebolli í senn þrisvar daglega. Te af blöðum hennar drekkist 1 peli í senn þrisvar daglega. Af rótinni og brennuvíni má dropa til búá; þar af takist 80 í senn 4 sinnum daglega.

37. gr.

Mjaðarurt, (*Spiræa ulmaria*) takist áður en blómstrar. Hún er nokkuð barkandi, svitadrífandi, verkeyðandi og græðandi. Hún er því góð móti lífsýki, blóðsótt blóðlátum öllum af karli og konu, mergrunasótt og vondum sárum. Te, bæði af blöðum og blómstrum hennar drekkist fullur kaffibolli í senn þrisvar daglega. Það er líka gott að þvo úr því holdfúa sár.

38. gr.

Mura, murusóley, murutág (*potentilla anserina*) takist áður en blómstrar. Hún er barkandi, svitadrífandi, uppleysandi, styrkjandi, græðandi og kælandi. Hún er því góð móti lífsýki, blóðlátum, gigt; lækn-

ar innvortis sár, blóðspýju, hvít klæðaföll, bakverk, sinadrátt og stillir blóðnasir og dreifir samanhlauptu blóði. Te af urtinni drekkist 1 peli í senn tvisvar eða þrisvar daglega. Seyði af rótarblöðunum takist 2 matspænicr eða $\frac{1}{2}$ tebolli í senn 3. hvern tíma. Taugar og sinar styrkjandi, blóðhreinsandi, vessa þynnandi og uppörfandi te gjörist af muru og litlu af blóðbergi, og er því hentugt að brúka fyrir daglegan drykk; það er smekkgott. Með fjalla-grösum og blóðbergi og muru, gjörist heilnæmt brjóst-te, einkum með hunangi eður púðursikri.

39. gr.

Ólafssúra, rhabarber (rheum digynum) líkist að smekk og verkun vallarsúranni. (Sjá greinina hjer á eptir).

40. gr.

Reyrgresi, hesta-urt (Holeus odoratus) takist áður en blómstrar. Þessi grastegund er hjartastyrkjandi, blóðhreinsandi og

þvagdrífandi; hún er því góð fyrir vatns-sjúka og vessafulla. Seyði af urtinni drekkist 1 peli í senn þrisvar daglega.

41. gr.

Rósa-urt, burkni, höfuðrót (rhodiola rosea) vex í klettaskorum, helst móti norðri og austri og hefir stóra rót. Hún hefir barkandi, styrkjandi, rotnun mótstandandi, vessaleysandi krapt. Hún er því góð móti lífsýki og blóðsótt, styrkir veikar sinar, og er ágæt í illaluktandi og slæm sár, líka móti gulu og öðrum innvortis meinum. Af seyði rótarinnar má taka 2 matsþæni í senn þrisvar daglega. Rótin ný, smásöxud og hnoðuð saman við nýtt smjör, er gott í holdfúa sár, það hreinsar og græðir. Rótin takist annaðhvort snemma á vori, eða á hausti, þegar urtin er fölnud.

42. gr.

Sandstör, (carex arenaria) takist áður en blómstrar í júní. Hún hefir blóðhreinsandi, svita- og þvagleiðandi krapt.

Seyði af rótinni er gott við sárasótt, illum kaunum, langvinnum höfuðverk, líða-
verkjum, lifrar - og miltisveiki.

43. gr.

Selgresi, fuglatungur, götubrá (plan-
tago lanceolata) er sama kyns og hefir
líka verkun og kattartunga. (Sjá 25. gr.)

44. gr.

Skarfakál, skeiðarurt (cochlearia of-
ficialis) takist áður en blómstrar, í júní.
Þessi urt er hið bezta meðal við skyrbjúgi.
Hún er þar að auki uppleysandi, svita-
drífandi, þvagleidandi og blóðhreinsandi.
Hún er því góð móti öllu þykku og stöðn-
uðu blóði, drífur tíðir kvenna og hreinsar
súra og staðnaða vessa líkamans. Af
dropum hennar má taka $\frac{1}{2}$ spónblað í senn
4 sinnum daglega; þeir til búast þannig:
Tak af nýjum, söxudum blómstrum eða
blöðum hennar eða hvorutveggju 8 lóð,
sterku brennuvíni 24 lóð, lát standa í
flösku við yl í viku, síá hið þunna frá

og geym. Urtin er hið hollasta kálmeti sem fást má.

45. gr.

Smári, smæra, (*trifolium repens pratense et arvense*) takist áður en blómstrar. Hann er mýkjandi, drífandi, verkeyðandi, er því góður móti bólgu, ígerðum, brjóstveiki og gulu. Te af blöðum hans drekkist fullur kaffibolli í senn tvisvar daglega. Rótin smáskörin, seydd í mjólk, er góður og hollur matur.

46. gr.

Stóra eða storka- blágresi, litanar-gras (*geranium sylvaticum*) takist áður en blómstrar. Það er barkandi og styrkjandi. Seyði af blöðum þess inn tekið 1 spónblað í senn 4 sinnum daglega, er því gott við lífsýki; það eyðir og innvörtis þvagsteini og hvítum klæðaföllum.

47. gr.

Tóugras, burkni (*polipodium filix*

mas) takist áður en blómstrar. Það er barkandi og ormdrepandi. Seyði af nýrri rótinni drekkist 1 tebolli í senn kvöld og morgna. Hún takist snemma á vori.

48. gr.

Tröllagrös, hreindýramosi, mókrókar, hríslumosi (Lichen rangiferinus) takist sem fjallagrös. Te af mosa þessum er gott við brjóstveiki. Malaður sem korn má hann brúkast ásamt því í brauð.

49. gr.

Vallarsúra, súruskreppa (rumex acetosa). Blöðin takist áður en hún blómsirar. Hún er kælandi, vallgang mýkjandi, mótstendur forrottnun og skyrbjúgi. Fræ hennar er bindandi. Hún brúkast því móti harðlífi, skyrbjúgi, matarólyst, þorsta í landfarsóttum, ólgu í blóði, blóðlátum og þykkum vessum. Af seyði af einum saman súrublöðum takist 1 tebolli í senn tvisvar daglega. Seyði af nýrri súru og skarvakáli til

samans, er hið bezta skyrbjúgsmeðal. Dupt af fræinu er inn tekið í mysu.

50. gr.

Vallhumall, jarðhumall (Achillæa millefolium) takist áður en blómstrar. Hann er styrkjandi, mýkjandi, samandragandi, uppleysandi, blóðhreinsandi, græðandi, bætir sinateygjur og stríðleika líkamans. Hann er því góður móti alls konar blóðlátum, innantökum, þvagteppu, uppþembingi, matarólyst, hósta, lungnameinum, gulu, niðurfalls-sýki, uppsölu og alls konar innvortis bólgu. Te af blöðum hans eða blómstrum, eða hvorutveggju drekkist 1 peli í senn þrisvar daglega. Af seyðinu takist $\frac{1}{2}$ peli í senn kvöld og morgna. Ágæt smyrzl á verki og stirðar sinar, jafnvel á tök, má af vallhumalsblöðum þannig tilbúa: Tak af þeim smáskornum 12 lóð, af nýju ósöltuðu sauðasmjöri 24 lóð, sjóð þetta saman stundarkorn, síðan hið þunna frá, kreist vel úr, lát nokkra dropa af terpentínu í áður en storknar og geym síðan.

51. gr.

Velantsurt, (*valeriana officinalis*) takist áður en blómstrar. Hún er styrkjandi, svita- og þvagdrífandi, opnandi, ver niðurfallssótt og rotnun. Hún er því góð móti matarólyst, óstyrk magans, afleysi, niðurfallssýki, hjartslætti, gulu, iðrabólgu, skyrbjúgi og slæmum vessum. Te af blöðum hennar drekkist fullur kaffibolli í senn þrisvar daglega. Seyði af rót hennar takist 2 matsþænir í senn hvert dagsmark. Móti sjóndepru er gott að taka duppt röt-arinnar í nefið og þvo augun upp úr röt-arseyðinu.

52. gr.

Vetrarlaukur, Hringblöðótt vetrarlilja (*pyrola rotundifolia*) takist áður en blómstrar. Te af blöðum hans er gott við brjóstveiki.

53. gr.

Æruprís læknis (*veronica officinalis*) takist áður en blómstrar. Hann er styrkj-

andi, barkandi og læknar sár. Hann er því góður móti lífsýki, matarólyst, óstyrk líkamans; örfar svita, læknar vatnssýki, uppdráttar- og megrunarsótt. Te af henni drekkist 1 peli í senn þrisvar daglega. Hún er talin með beztu te-urtum lands vors, er svo samandragandi, að betra er að brúka uppleysandi eða opnandi urtir með. Með blóðbjörg, vallhumli og rjúpnalaufi þykir sumum betra að hafa dálítið af æruprís.

54. gr.

Æruprís þykkblaðaður, vatnearfi (*veronica beccabunga*) er styrkjandi, blóðhreinsandi, ormdrepandi og uppleysandi. Hann er því góður móti skyrbjúgi, niðurfalssýki, ormum, matarólyst og hráa magans. Te af honum drekkist 1 peli þrisvar daglega. Seyði hans hreinsar gömul sár og ill, og tekur ský af augum. Rótarduþíð er gott að blanda með tóbaki og taka í nef; það styrkir höfuð og sjón.

Registur

yfir nytsemi og verkun framanskriðaðra
urta.

- A**flleysi 8, 51. gr.
 Andarteppu lækna 8. gr.
 Augnasviða bætir 3. gr.
 Augum skadleg 30. gr.
 Augu vot þerrar 3. gr.
 Barkandi urtir 1, 3, 5, 6, 9, 12, 15, 16,
 17, 22, 24, 25, 26, 31, 34, 37,
 38, 41, 43, 46, 48, 53. gr.
 Blóðgang stillir 15. gr.
 Blóðlát stillir 9, 26, 31, 34, 35, 37, 38,
 39, 49, 50. gr.
 Blóðrás stillir 15, 26, 54. gr. duppt þeirra.
 Blóðsótt lækna 11, 17, 22, 25, 31, 34,
 37, 39, 41, 43, 49. gr.
 Blóðhreinsandi urtir 6, 7, 11, 12, 17, 18,
 20, 21, 24, 36, 40, 42, 44, 50, 54. gr.
 Bólgu viðlagt linar og dreifir 2, 4, 10,
 23, 29. gr.

- Bólgu innvortis linar 20, 50. gr.
- Brjóstveiki lækna 7, 22, 24, 33, 45, 48,
52 gr.
- Brjóstþyngsli, lina 9, 30. gr.
- Búkhreinsandi urtir 13, 17, 18. gr.
- Dreifandi urtir 23, 45. gr.
- Drepsóttum mótstendur 21. gr.
- Drífandi urt 41. gr.
- Forrotnun verja 1, 8, 17, 18, 19, 36,
39, 41, 49. gr.
- Fótaveiki lækna 24. gr.
- Gigt lækna 38, gr. (sjá Iktsýki).
- Græðandi urtir 2, 9, 14, 23, 25, 29, 31,
32, 34, 37, 38, 50. gr.
- Gulu lækna 6, 12, 17, 19, 21, 23, 28,
32, 41, 50, 51. gr.
- Harðlífi lækna 7, 10, 11, 17, 18, 22, 39,
49. gr.
- Hjartastyrkjandi urtir 4, 7, 10, 13, 33,
35. gr.
- Holdsvæiki verja 6, 12, 17. gr.
- Hósta lækna 7, 8, 11, 18, 21, 22, 32,
50. gr.
- Iktsýki lækna 23, 24, 35. gr.

- Iðrabólgu lækna 2, 50. gr.
Innantökur lækna 21, 36, 50. gr.
Kláða lækna 4, 6, 10, 12, 17. gr.
Kvef lækna 1, 7, 14, 18, 30, 50. gr.
Kælandi urtir 1, 2, 14, 27, 38, 39, 49. gr.
Köldu lækna 1, 14, 35. gr.
Landfarsóttum í hollt 14, 27, 35, 49,
50. gr.
Liðaverk linar 8, 23. gr.
Lifrarveiki lækna 17, 19, 20, 24, 28,
42. gr.
Lífsýki lækna 1, 14, 16, 17, 22, 25, 26,
27, 31, 32, 34, 37, 38, 41, 46, 53. gr.
Lungnaveiki lækna 2, 11, 50. gr.
Magastyrkjandi urtir 3, 8, 19, 20, 51. gr.
Matarlyst örfa 2, 11, 21, 24, 25, 35, 36,
50, 51, 53, 54. gr.
Máttleysi lækna 6, 8, 11, 12, 14. gr.
Maturtir 11, 17, 21, 26, 38, 44, 45, 48, gr.
Meinsemdir innvortis lækna 4, 10, 19, 41,
50. gr.
Mýkjandi urtir 2, 10, 13, 25, 29, 30, 32,
43, 45, 50. gr.
Nasablóð stillir 9. gr.

- Niðurfallssótt lækna 4, 7, 36, 50, 51,
54. gr.
- Opnandi urtir 4, 7, 19, 36, 42, 44, 52. gr.
- Ormdrepandi urtir 4, 11, 19, 20, 21, 25,
35, 43, 54. gr.
- Samandragandi urtir 3, 6, 11, 12, 14, 15,
17, 27, 32, 50. gr.
- Sinar mýkja og styrkja 7, 15, 34, 38, 41,
50. gr.
- Sinateygjur lækna 4, 15, 35, 36, 38, 50,
51, 54. gr.
- Sjón styrkir 51, 54. gr.
- Skýrbjúg lækna 1, 8, 10, 14, 17, 18, 19,
20, 21, 39, 44, 49, 51, 54. gr.
- Slímeýðandi urtir 21, 37, 45, 50. gr.
- Styrkjandi urtir 3, 5, 6, 7, 11, 12, 13,
14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24,
26, 31, 33, 34, 35, 36, 38, 41, 46,
50, 51, 53, 54. gr.
- Svitadrífandl urtir 4, 8, 15, 19, 21, 35,
36, 37, 38, 42, 44, 51. gr.
- Te-urtir 1, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13,
15, 16, 19, 20, 21, 24, 25, 28,
30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 43,

45, 47; 48, 50, 51, 52, 53,
54. gr.

Tíðir leiðandi urtir 4, 7, 8, 20, 23, 36,
44. gr.

Uppleysandi urtir 2, 17, 19, 21, 22, 23,
28, 30, 35, 38, 44, 50, 51, 54. gr.

Uppsölu stillir 23, 50. gr.

Vallgang leiða og mýkja, 2, 11, 17, 18,
39, 49. gr.

Vatnssýki lækna 8, 10, 17, 19, 36, 40. gr.

Verkeyðandi urtir 13, 22, 37, 45, 50. gr.

Vessa slæma og skarpa uppleysa, þurrka
og þynna 1, 7, 10, 17, 18, 19, 21,
23, 39, 40, 41, 44, 49, 50, 51. gr.

Vinneyðandi urtir 8, 21, 28, 35, 36, 50. gr.

Þorsta í landfarsóttum stilla 1, 22, 27,
39, 49. gr.

Þvagdrífandi urtir 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12,
17, 18, 19, 20, 24, 40, 44, 50,
51. gr.



