Инек-караа хой кезиинде кара сугларлыг, ол-шык черлерге унер чадан унуш. Кадын чыып чиир. Ону, чедиштир быжарга, чыггаш, кургадыр. Каты витаминнер орнунга ажыглаар, ылангыя аар аарыглар соонда. Оон кадындан хандыны мынчаар кылып алыр: улуг омааш ишти каттын кырынче чаа хайындырган сугну бир стаканны кудупкаш, 1-2 шак иштинде турнуктурар, оон шуурээр. Чартык стаканнап хунде 2-3 удаа ижер. Бурулерин шайга каап ижерге, чаагай чыттыг, чымчак суксун болур.

Ыт-кады колдуунда хемнер уннарында унуп турар. Кузун ката чыггаш кургадыр. Кургаг каттын хандызын бышкан, думаалаан уругларга ижиртир. Хоочураан холецистит, холангит, гепетит аарыглыг кижилер база ижер. Эм кылдар хереглээрде, хандыны мынчаар кылыр: улуг омааш ишти будун катар кырынче чаа хайындырган бир стакан изиг сугну кудар, хааглыг савага 10 минута хыйындырар, оон хондур тургускаш, шуурээр. Стакан иштинин дорттун бир азы чартык кезиин хунде 2 каттап ижер. Чамдыкта каты анаа хыйындыргаш ижерге, куш-шыдал киирер, чемге хоон кодурер чаагай суксун болур.

Чойган Саян сыннарында нептеренгей унген. Чойганныг тайгалар Эрзин, Тес-Хем чоогунда кончуг эвээш. Ынчалза-даа човурээзин ырактан эккеп ажыглап турар. Чойган човурээзин колдуунда хайындырып ижер. Оон хандызын думаалаанда, ижин- шойунду аарыгларынга удур ажыглап, мал- маган аараанда ижиртир.

Шенне кара хорзуннуг тайга черге унер дазыл чемнштнг унуш. Шенненн тос, он айлар уезинде казып ап болур. Соктап каан шенненн нарын элгээшке азы деспиге элгеп алыр. Шенненин эм шынары куштуг. Хей-соокка, ол- шыкка алысканда, мунге каап ижер. Тускай чыттыг болгаш амданныг. Аарыг кижи деридер, удуур, сегиир. Оон ангыда шенне хандызы кижини оожуктурар, удуурун экижидер, чуректин дамырларынын эки ажылдаарынга дузалыг. Ону бичии омааштап хунде 3 катап ишсе ажырбас.

Киш-кулаа тайганын ары талазынга, ине бурулуг ыяштар колдаан, шала чингистелчек черлерге унер. Кадын чиир. Оон бурулери болгаш кады эм шынарлыг. Киш-кулаанын бурузун эрте чазын чечектелиринин мурнунда, а кадын тос айда чыыр. Кадырып каан киш-кулаанын, оон бурулеринин хандызын кара-буурек, сыный хуулуп баксыраанда, сидик унместээн таварылгада ийикпе, азы кара-буурекке даштар ты выл ганда ийикпе ажыглаарга дузалаар. Хандыны буруден мынчаар кылыр: улуг омааш ишти уурмектээн буруже стакан сугну куткаш, 5-10 минута хайындырар, шуурээр. Улуг омааштап хунде 3-4 катап ижер.

Чодураа хемнер унунга, арга-арыг иштинге унер. Ону чыггаш, кургадып алыр. Кургаг чодурааны дээрбелээр. Чодураа долганын чокпекке холуур. Чодураалыг чокпек - кайгамчыктыг чаагай чем. Ону чокпекке холуурундан ангыда, тывалар эм кылдыр ажыглап чораан. Ижин - ойунду аараанда, чодураанын хандызы эки эм болур. Бир улуг омааш будун кат кырынче стакан ишти хайнып турар сугну кудуптар. 20 минута хире хайындыргаш, шууреп кааптар. Стаканный дорттун бир кезии хирелеп хунде 3-4 катап ижер.

Долаан хемнер унунга, арга-арыг иштинге унер тенниг унуш. Долаана чедиштир быжа бээрге, кадын чыггаш кадырар. Оон эм шынары шыырак. Хан эргилдезин дургедедир, чуре4ктин эки ажылдаарынга дузалаар. Хан базыышкыны улгатканда, уйгу келбес таварылгада ажыглаар. Долаананын бурулеринден хандыны мынчаар кылыр: улуг омааш ишти уурмектеп каан чечек кырынче бир стакан чаа хыйындырган изиг сугну кудар, 2 шак тургускаш, шуурээр. Стаканный дортун бир кезии хире хандыны /хары угда/ хунде 3-4 катап ижер. Каттардан ханды кылыры база ындыг- янзылыг. Хунде 3-4 каттап 1-2 улуг омааштап ижер.

Честек-кат хой кезиинде тайганын кара хорзуннуг аяннанарынга унер. Оон кадын чыып чиир. Честек-каттан бурулери, кады эм шынарлыг. Честек-кат бышканда чыггаш, аштап-арыглааш, кургадыр.честек-каттын бодун болгаш оон бурулерин коду болгаш чоон шойунду оюлганнап аараанда, хан доктаадырынга база дузалыг. Дишке ойбак тывылгаш аараанда честек-кат дазылын хайындырып ижиртир.

Каттан ханды кылыры: уш улуг омааш каттын кырынче будун чартык стакан хайындырган изиг сугну кудупкаш, хондур тургузар, оон шууреп кааптар. Хунде 2 катап чартык стаканнап чем мурнунда ижер.

Бурулерден кылырда, улуг омааш ишти буру кырын ийи стакан хайындырган изиг сугну кудар, 6-8 шак тургузунда тургузар, оон шуурээр. Бир хун дургузунда чартык стаканнап каш удаа ижип болур.

Хадын чекпезин орай кузун, кыжын азы эрте чазын туруп алыр. Иштинде ак оннуг черин албас. Хады чекпезинин хандызын кодузу аарыг, гастриттиг улус ижер. Ону мынчаар кылыр: уурмектээн чекпени бир кезек, а хайындырган изиг сугну (ол 40-50 градустан ашпас турар ужурлуг, оон башка чекпенин эм шынары баксыраар) беш кезек кылдыр алыр, сугну чекпеже кудар. 48 шак дургузунда карангы, сериин черге тургузар. Оон соонда хандыны шуурээр. Бир стаканнап хунде 1-3 катап ижер.

Артыш бедик тайгаларга унер. Ол чаагай чыттыгунуш. Артыштын бурулерин чыыпкургаткаш, соктап алыр. Ону кижиге, малга- даа ижин аараанда, халыыдаанда хайындыргаш ижиртир. Тыва кижи артыштыхундулээр болгаш унелээр. Артыш кыпсып сан салган черге аарыг-аржык, багай чуве белен халдавас, ол сагыш-сеткилди арыглаар дижир.

Чыжыргана хемнер унунга хой унер. Чыжыргананы соок дужерге кактааш, аштап арыглааш чиир. Ол янзы-буру микроэлементилер - биле байлак. Ынчангаш ону витаминнер орнунга ажыглаар, ол чемге хоон киирер, оон хандызы хей-соокка алыскан кижээ дузалаар. Чыжыргана узун ижин шойундунун оюлганнаар (язва) аарыгларынга удур, орттенген, ур чытканындан кеш олугленген таварылгаларда, балыг ур экиривистей бергенде, чннгелээнде херел - биле эмнеп турда чергелештир ажыглаар. Ол ус урелген кешти катап диргизер, балыгны хуулдурбас, аарыырын намдадыр.

Ижинде оюлганнар эмнээрде чыжыргана узун бичи омааштап хунде 2-3 удаа чем чиир мурнунда /30 мин./ ижер. Чингелээр аарыгны херел - биле эмнеп турар уеде база-ла бичи омааштап хунде уш удаа ижер, ону эмнээшкин соонда 2-3 неделя уламчылаар. Балыглар эмнээнде усту марляга синиргеш шарыыр.

Ай - аргага унер черлик унуш. Айны шала кускээр арбыдадыр казып, сывын кезип октааш, чугле борбак чемижин арттырып алгаш, довураандан аштап ^ арыглаар. Арыглап алган айны шрй пашка каггаш, кырынче сутту куткаш, оожум отка сыргырадыр хайындырар. Ай чымчап, быжып келирге, пашты эскеш, халыптааш, соогуже тургузар. Соой берген айны ааржы, чокпекке холуур. Ону айлыг чокпек дээр.

Айны чокпекке холуурундан ангыда, кадыргаш, соктап алыр. Арыглап аштап каан айнын чиргектерин хора тырткылааш, хунге кадырып алыр. Кадырып каан айны бичи согаашка далганнааш, кыжын мунге каап ижер. Изиг бот-шынарлыг, эки амданныг.

Айныг эм шынары куштуг. Соокка, ол-шыкка алыскан кижилер айны кара мунге каггаш аартаар, чылыгланыр. Дер-суг дужуп, сергеп-сегиир.

Бес тайгага унер дазыл чемиштиг черлик унуш. Ону сутке элээн ур хайындыргаш, кырынче саржаг каггаш чиир. Бести аштап арыглааш, кургадыр, оон хоюдур соктап далганнааш, саржаг-биле холуй мажыыр, оон соонда хураган хырныга тырааш, уужелеп алыр.