

era mo te kotahi, rua haora ranei, ka horoi ka whakapiri ranei i te wai ki runga i nga hakihaki, i nga maruu ranei.

Mo Te iwi whati.

He Raata te tino rongoa. Ko te taha whitinga ra kei reira nga kiri e tika ana. Ko te waho kiri hei papa, otira kia rite te whakapai i te papa kia rite ki nga wha tianga o te wahi e whakapiria ana. Ko te kiri o roto me kurukuru kia ngakungaku, ka puru ki roto i te wai tu ai mo tetahi wa roa, a ko te whati ka horoia ki roto i taua wai matao.

Mo nga mate ngau puku.

Me kuru kia ngaku te kiri o roto rawa o te Pukatea ka waiho mo tetahi wa roa ki roto i te wai matao ka inu i taua wai i whakaranua ra.

Mo te maunu, takoki ranei.

Me paera ngatahi nga rau o te manuka me te pohue, ka horoi i te wahi e mate ana ki te wai.

Mo te mate turuturu

Me inu te wai i paeratia ai te meiha rite o te kiri o roto rawa o te manuka me te putake o te toatoa.

Mo te mate puku kaki (Goitre)

Me kai i te karengo (parengo ki etahi) i te ahua e kainga nei.

Mo te wera i te ahi i te wai wera ranei.

Me paere nga rau o te makomako kia ngawari rawa, ka tahi ka whaka piri ka horoi i te wahi mate, ka whakapiri hoki i aua mate ki nga taha o roto o nga rau i paeratia ra engari kua pania he hinu ki runga.

Hei whakapai i te mimi.

Kia rite tonu te nui o te karamu me te kawakawa, ka paera mo te haora a ko te wai hei inu. E kiia ana he tino rongoa pai tenei.

Mo te Taipopiwa.

Me whangai te turoro ki te harkeke i taua wa tonu, a ka whangai ki te wai o te horopito i konatutia a ka paera i roto i te wai, ka hoatu hei inu e toru inumanga i te ra, i muri tata tonu iho o te mutunga o te mahi a te harakeke.

Mo nga iroiro i ro puku.

Ko te rongoa pai kia rite tonu te nui o nga putake o te toetoe Tataramoa, me te pirita ka konatu rawa ki roto i te wai wera ka inu itiiti i nga ata

Mo te ngehe i te roa e takota mate ana.

Ma te wai miraka o te Turepo, mea whakaranu ki te wai ka unu, ka uru mai he wai-ora ki roto i te turoro.

(Nei ake te roanga)