

Wydanie oryginalne  
Światowy bestseller  
...ponad 9 milionów  
sprzedanych egzemplarzy

Maria Treben

Maria Treben

## Apteka Pana Boga

Porady  
i praktyka  
stosowania  
zioł leczniczych

*Ex libris*  
Galeria Polskiej Książki



# APTEKA PANA BOGA

## SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego	2	Mniszek pospolity	24
Przedmowa	3	Kukurydza	25
<b>CZĘŚĆ OGÓLNA</b>	4	Jemioła pospolita	26
O właściwym zbieraniu, przechowywaniu i		Orzech włoski	27
przygotowywaniu do użycia ziół leczniczych	4	Rzepik pospolity	28
Zbieranie	4	Nagietek lekarski	28
Suszenie	5	Szałwia lekarska	30
Przygotowywanie ziół do użycia	5	Szczawik zajęczy	30
Herbatki ziołowe (Zaparzanie wrzątkiem		Krwawnik pospolity	31
lub napar wyciąg na zimno)	5	Pierwiosnka lekarska	32
- Nalewka (Wyciąg)	5	Glistnik jaskółcze ziele	33
- Świeży sok	5	Babka lancetowata	34
- Papka ziołowa	5	Jasnota gajowiec	36
- Ziołowy kompres parowy	6	Macierzanka piaskowa (i Tymianek pospolity)	37
- Maści i oleje	6	Wierzbownica drobnokwiatowa	38
- Kąpiele ziołowe (Kąpiel całkowita i półkąpiel)	6	Wierzbownica pomaga	38
- Okład ze szwedzkich ziół	6	Skrzyp polny	40
<b>ZIOŁA LECZNICZE Z APTEKI BOGA</b>	6	Zioła Szwedzkie (łącznie ze "Starym Rękopisem"	
Widłak goździsty	6	i receptą na "Małe Zioła Szwedzkie")	42
Czosnek niedźwiedzi	7	Wino na serce (z receptą)	50
Żywokost lekarski	9	Herbatka mieszana dla całej rodziny	51
Pokrzywa zwyczajna	10	<b>PORADY PRZY RÓŻNYCH CHOROBYCH</b>	52
Przetacznik leśny	12	Trądzik	52
Przywrotnik pospolity	13	Bóle poamputacyjne (Bóle fantomowe)	52
Nawłoc pospolita	14	Brak apetytu u dzieci	52
Tasznik pospolity	15	Zwyrodnieniowe zmiany stawów, zapalenie stawów.	
Lepięźnik różowy	16	staw biodrowy	52
Podbiał pospolity	17	Atonia pęcherza	53
Dziurawiec zwyczajny	17	Podrażnienie kątnicy	53
Tatarak zwyczajny	19	Hemofilia	53
Rumianek pospolity	20	Naczyniak jamisty	53
Śláz zaniedbany	21	Poronienia	54
Przytulia	23	Zastrzał	54

Przetoki	54	Złe wyniki w szkole (u dzieci)	62
Kamienie żółciowe	54	"Nieuleczalna" łuszczyca (Psoriasis)	62
Wypadanie macicy	55	Drżączka porażenna (choroba Parkinsona)	64
Schorzenia słuchu spowodowane przeziębieniem		Zaparcie stolca	64
zaćma i jaskra	55	Łzawienie oczu	64
Półpasiec	56	Robaczycyca	65
Porost włosów - ładniejszy	56	Zanik dziąseł i rozchwiane zęby	65
Niedomagania serca i krążenia	56	Drżenie kończyn	65
Katar sienny -	56	Cukrzyca (Diabetes)	67
zanik istoty kostnej (popularnie: zanik kości)	57	<b>PORADY PRZY ZŁOŚLIWYCH CHOROBA</b>	<b>67</b>
Wole	57	Schorzenie trzustki.	67
Rozedma płuc	57	Schorzenie piersi	67
Krwawienia miesięczne	57	Schorzenie jelit	67
Stwardnienie rozsiane	57	Choroby skóry	68
Nieprzyjemny oddech i obłożony język	59	Schorzenie jąder	69
zanik mięśni	59	Schorzenie krtani.	69
Poty nocne	59	Schorzenie kości	69
Zapalenie macierzy paznokcia -	59	Marskość wątroby i schorzenia wątroby	69
Paznokcie, łamliwe lub uszkodzone	59	Białaczka	69
Neurologiczne bóle nerwu trójdzielnego	59	Schorzenie płuc	70
Nerki = piasek moczowy i kamienie nerkowe	60	Schorzenie węzłów chłonnych	70
Zapalenie nerek i roponercze	60	Schorzenie żołądka	71
Odmy albo obrzęki wskutek nagromadzenia		Schorzenie nerek	71
się płynów w tkankach	60	Schorzenie tarczycy	72
Stulejka	60	Guzy	72
Róża	60	Schorzenia podbrzusza (schorzenia jajników i macicy)	73
Uszkodzenie kręgosłupa	61	Schorzenie języka	74
Sen, niespokojny (u dzieci)	61	Ważna wskazówka	74
Udar mózgu (zapobieganie)	61	Kiszenie	74
Udar mózgu (po udarze, z objawami paraliżu)	61	Ryciny barwne	74,75,76.
Czkawka	62		

## PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

Książka Marii Treben "Gesundheit aus der Apotheke Gottes" ("Apteka Pana Boga"), która uzyskała wielką popularność w wielu krajach i tłumaczona była dotychczas na 10 języków, ukazuje się obecnie w języku polskim.

Jest ona popularnym, nieprofesjonalnym opracowaniem informującym w przystępny sposób o możliwościach ziołolecznictwa na podstawie pojedynczych przypadków skutecznego działania ziół obserwowanych przez autorkę, znaną austriacką propagatorkę ziołolecznictwa.

Sama autorka pisze w przedmowie, że jej informacje i wskazówki spotykały się z szeregiem zarzutów czynionych z różnych stron. Można to zrozumieć, gdyż nie jest ona żadnym autorytetem naukowym, a swoje spostrzeżenia i rady opiera wyłącznie na bogatym doświadczeniu, które stara się uczynić dostępnym dla szerszego ogółu.

Niewątpliwie należy wziąć pod uwagę, że opisywane pojedyncze przypadki pozytywnych wyników leczenia ziołowego, m.in., bardzo poważnych schorzeń, nie mogą być uogólniane. Można jednak zaufać doświadczeniu autorki w stosowaniu kuracji ziołowych jako środków bądź profilaktycznych, bądź uzupełniających podstawową terapię.

Książka M. Treben opisuje 30 gatunków roślin leczniczych oraz zachęca do ich zbioru. Pośród opisywanych gatunków wprowadza kilka w Polsce mniej znanych i popularnych, jak gatunki przytulii (Galium), wierzbownicę drobnokwiatową (Epilobium parviflorum), szczawik zajęczy (Oxalis acetosella), obok znanych i uznawanych już w medycynie gatunków, jak rumianek, szalwia, tymianek i inne. Przypisywane przez autorkę niektórym gatunkom roślin lecznicze właściwości nie zawsze są zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Dotyczy to np. jemioly, tasznika, a niektóre gatunki można uznać za kontrowersyjne (żywakost, lepiężnik) i w Polsce nie stosowane. Przy zachowaniu wszystkich zastrzeżeń, o których zresztą pisze autorka i autorzy tłumaczenia, nie można jednak nie doceniać tego bogatego zbioru doświadczeń autorki, który wzbogaca możliwości terapeutyczne

klasycznej medycyny. W książce M. Treben, którą można zaliczyć do szerokiego zakresu medycyny naturalnej, spotykamy też elementy wpływu na sferę psychiczną człowieka, które leżą już poza obszarem racjonalnej terapii.

Popularny język opracowania, nie zawsze zgodny z terminologią medyczną, ułatwia percepcję wielu opisów. Należy jednak pamiętać o podstawowej zasadzie lecznictwa: "primum non nocere" - "przede wszystkim nie szkodzić", a oznacza to, że leczenie winno być oparte przede wszystkim o diagnozę lekarza i prowadzone pod jego kontrolą. Daje zresztą temu wyraz sama autorka w końcowej części swego opracowania. Dlatego też, korzystaniu z bogatych doświadczeń autorki powinna towarzyszyć rozważa i stała kontrola lekarska, zwłaszcza jeżeli chodzi o choroby poważne i przewlekłe.

Prof. dr Stanisław Kohlmunzer

## PRZEDMOWA

*Z Pisma Świętego, Sy 38, 4:  
"Pan stworzył z ziemi lekarstwa,  
a człowiek mądry nie będzie nimi gardził".*

Pomimo iż zdarzają się dość liczne ataki z różnych stron przeciwko mojej osobie i moim poradom zamieszczonym w książce "Apteka Pana Boga", to jednak otrzymanie wielu entuzjastycznych listów od osób zdrowych i chorych, od lekarzy i terapeutów, z kraju i z zagranicy, skłoniło mnie do tego, aby moją wiedzę i najnowsze doświadczenia z ziołami leczniczymi przedstawić Państwu w nowym, poprawionym i poszerzonym wydaniu wspomnianej książki.

W czasie, w którym duża część ludzkości oddaliła się od naturalnego środowiska, gdy skutek niewłaściwego stylu życia atakują nas groźne choroby, powinniśmy ponownie "odkryć" nasze zioła lecznicze, którymi Pan Bóg, przez swą dobroć, obdarza nas od niepamiętnych czasów. Ksiądz Kneipp mówił w swoich książkach, że "dla leczenia każdej choroby zostało stworzone odpowiednie zioło!" Tak więc każdy może przysłużyć się swemu zdrowiu jeśli tylko, przezornie i w odpowiednim czasie zbiera rośliny i zioła z "Bożej apteki", popija je w postaci herbatki codziennie lub przez określony czas kuracji, sporządza ekstrakty służące do nacierań lub okładów, i stosuje jako kompresy "parowe", dodatki do kąpieli albo w innej jeszcze postaci. Decydując się na stosowanie kuracji roślinnych powinniśmy zaczynać od ziół czyszczących krew, takich jak czosnek niedźwiedzi, pokrzywa zwyczajna, przetacznik leśny, mniszek pospolity i babka. Takie kuracje, przeprowadzane dokładnie według zaleceń nie mogą nigdy zaszkodzić. Jeśli pomimo kuracji nie uzyskuje się żadnej poprawy lub tylko nieznaczne polepszenie stanu zdrowia istnieje możliwość, że w miejscu zamieszkania lub pracy występują obszary zakłóceń geopatycznych. W takim przypadku powinno się sprowadzić doświadczonego różdżkarza, aby wskazał miejsca wolne od promieniowania.

Przy pierwszych objawach niedyspozycji, gorączce lub innych wyraźnych objawach choroby byłoby jednak niewybaczalnym błędem nie zwrócić się w odpowiednim czasie do lekarza, aby postawił diagnozę i udzielił porady. Jest też zrozumiałe samo przez się, że przebieg ciężkiej choroby i proces jej leczenia powinien pozostawać pod skrupulatną kontrolą lekarską.

Z przebiegu XXV-go Międzynarodowego Kongresu Niemieckiej i Austriackiej Izby Lekarskich (poświęconego kształceniu kadr medycznych), który odbył się w marcu 1980 roku w Badgastein koło Salzburga z udziałem 1500 lekarzy wynika, że również medycyna oficjalna - akademicka zaczyna zwracać się ponownie w stronę naturalnych środków leczniczych.

Profesor dr Carl Alken z Uniwersytetu Krajowego Saary uzasadnił wzrastające zainteresowanie medycyny uzdrawiającymi siłami natury następująco: "Po II-giej Wojnie Światowej lekarze stanęli praktycznie prawie bezradni wobec gruźlicy i wobec niewydolności nerek. Wtedy nastąpił przełom związany z wprowadzeniem antybiotyków - a dziś musimy już borykać się z negatywnymi następstwami stosowania tego błogosławieństwa». Zostało to spowodowane częściowo złym wyborem środka leczniczego, a częściowo przepisywaniem zbyt dużych dawek antybiotyków. Do tego dochodzi lawinowo narastający wzrost zachorowań na grzybicę wywołany przez zaburzenie normalnej równowagi biologicznej, nadużywanie leków i niekorzystne oddziaływanie środowiska."

Od lat śledzę sympozja i kongresy lekarskie, których przebieg i wyniki są także opisywane w codziennej prasie. Wielu świadomych i odpowiedzialnych lekarzy ostrzega przed coraz większym nadużywaniem tabletek. Szczególnie często są powtarzane ostrzeżenia przed niebezpieczeństwami, jakie niosą ze sobą środki przeciwbólowe. Przez niezliczone rzesze ludzi są one przyjmowane bez kontroli lekarskiej i stają się nieraz sprawcami ciężkich uszkodzeń narządów. Innym przykładem mogą być środki obniżające ciśnienie krwi, które stosowane przez długi czas mogą przyczynić się do powstawania raka piersi u kobiet, co zostało potwierdzone przez trzy, niezależnie od siebie pracujące grupy uczonych z Bostonu, Bristolu i Helsinek.

Chciałabym teraz wyciągnąć pomocną rękę do chorych i cierpiących ludzi i ułatwić im powrót do zdrowia poprzez przekazanie mojej wiedzy na temat siły leczniczej i działania ważniejszych roślin, wzbogaconej doświadczeniami z ostatnich dwu i pół lat jakie upływały od ukazania się mojej książki "Apteka Pana Boga". Największym sukcesem może być wydostanie się z beznadziejnej choroby o własnych siłach i z własnej woli, dzięki pomocy Bożej, która przejawia się w leczniczej mocy naszych ziół. Odzyskiwanie zdrowia i ponoszenie za nie odpowiedzialności podnosi godność ludzką w jej pełnym wymiarze i pomaga chorym opuścić bezdroża ich chorego życia. Ciągle jestem zapytywana, skąd u mnie ta znajomość ziołolecznictwa.

Nie mogę na to udzielić precyzyjnej odpowiedzi. Jako dziecko spędzałam kiedyś ferie u rodziny pewnego nadleśniczego. Mogłam tam realizować swoje, daleko ponad wiek rozwinięte, skłonności do obcowania z naturą, wczuwania się w nią i doświadczania jej. Tak więc już jako dziecko poznawałam każdą roślinę i umiałam określić jej nazwę; jednakże ich działanie jako ziół leczniczych pozostawało dla mnie jeszcze nie znane. Moja Matka, pełna zachwytu zwolenniczka księdza Kneippa i jego metod, starała się oczywiście, nam dzieciom, zapewnić dorastanie bez wpływu czynników chemicznych.

Jako młoda dziewczyna przeżyłam dwa zdarzenia, które wywarły duży wpływ na moje życie. Pewna 40-letnia wdowa, matka trojga dzieci, chora na białaczkę, jako nieuleczalnie chora została wypisana ze szpitala. Lekarze dawali kobiecie tylko 3 dni życia. Jej siostra, w trosce o dzieci, które mogłyby zostać sierotami, zawiozła mocz chorej do zielarki w okolicach Karlovych Varów. Chociaż przerażona kobieta powiedziała:

"Dopiero teraz przyjeżdża pani z tą śmiertelną wodą!" to jednak dała zioła, które skutecznie pomogły. Kliniczne badanie po dziesięciu dniach nie wykryło żadnych śladów białaczki. Podobny przypadek zdarzył się w tym samym czasie pewnej 38-letniej matce czworga dzieci. Także w tym przypadku chodziło o białaczkę i lekarze nie dawali nadziei. Kobieta również udała się do zielarki, od której otrzymała poradę i odpowiednie zioła. Przygotowywała codziennie dzbanek z herbatą ziołową i każdorazowo, gdy była w jego pobliżu piła z niego porządny łyk. Myślała: "jeżeli mi to nie pomoże to na pewno nie zaszkodzi." Badania po dziesięciu dniach wykazały, że została całkowicie wyleczona z białaczki!

Z tych przykładów wynika jak ogromne znaczenie ma to, aby przy schorzeniach uchodzących za nieuleczalne, wypijać w ciągu dnia dużą ilość odpowiedniej herbaty ziołowej. Od tej pory stało się dla mnie oczywiste, że nawet w złośliwych chorobach właśnie zioła mogą jeszcze przynieść pomoc.

W Święto Matki Boskiej Gromnicznej w 1961 roku zmarła moja zagna Matka. Od tego czasu miałam uczucie, jak gdyby coś zmuszało mnie do zgłębienia wiedzy o ziołach leczniczych. Przychodziły nowe doświadczenia, stopniowo rozwijałam moją znajomość ziół leczniczych, wnikając coraz bardziej w ich działanie. To było tak jakby kierowała mną jakaś wyższa siła, przede wszystkim Matka Boska, wielka orędowniczka wszystkich chorych, wskazując właściwą drogę. Zaufanie Matce Boskiej, adoracja i modlitwy przed jej starym, pięknym obrazem, który w niezwykle sposób dostał się w moje ręce i stał się moją własnością, - to właśnie pomagało mi w każdym wątpliwym przypadku podjąć właściwą decyzję.

Tak więc, staram się wskazywać ludziom nie tylko na zioła lecznicze i ich moc, lecz przede wszystkim na wszechmoc Stwórcy, w którego rękach spoczywa nasz los. U Niego szukamy pomocy i pocieszenia a w ciężkich chorobach pokornie i nabożnie szukamy ziół z Jego apteki. To On prowadzi nas i obdarza, a nasze życie przebiega według Jego woli!

Koniecznym chciałabym jeszcze zaznaczyć, że w każdym względzie starałam się przedstawić wszystkie moje doświadczenia w formie uzupełnionej i poprawionej książki tak, aby pomagały ludziom. Dalsze rozszerzenie tej materii wiąże z jedną prośbą: Proszę do mnie nie telefonować i nie pisać listów! Nie przyjmuję również wizyt! Bardzo dokładnie opracowany skorowidz pomoże Państwu w doborze odpowiednich ziół! Chciałabym także polecić książkę "Maria Treben's Heilerfolge" (listy i opisy wyleczonych przypadków)\*, wydaną w wydawnictwie W. Ennsthaler, Steyr, Austria.

I jeszcze coś: Nie prowadzę sprzedaży ziół i nie przyjmuję na nie zamówień!

Grieskirchen, w maju 1980 roku.

MARIA TREBEN

## CZEŚĆ OGÓLNA

### o właściwym zbieraniu, przechowywaniu i przygotowywaniu do użycia ziół leczniczych:

#### ZBIERANIE

Podstawą zbierania ziół leczniczych jest dobre ich poznanie. Jeżeli ten warunek już spełniliśmy, to musimy także pamiętać o tym, aby zbioru dokonywać w odpowiednim czasie, we właściwym miejscu i we właściwy sposób.

Jak uczy doświadczenie, najlepsze efekty lecznicze dają świeżo zebrane zioła. Są one szczególnie niezbędne dla uzyskania pozytywnych wyników w przypadku leczenia ciężkich schorzeń. Świeże zioła można zbierać samemu od wczesnej wiosny, czasami już od końca lutego, aż do listopada włącznie. Niektóre rośliny, o ile zna się ich stanowiska, można odszukać także pod pokrywą śnieżną, w czasie zimy, (np. glistnik jaskółcze ziele). Na zimę należy zgromadzić odpowiedni, niezbyt duży zapas suszonych ziół. W tym celu zbiera się je w okresie, w którym zawierają one najwięcej substancji czynnych.

**KWIATY** – należy zbierać na początku okresu kwitnienia.

**LIŚCIE** – można zbierać przed i w czasie kwitnienia

**KORZENIE** – wykopuje się wczesną wiosną lub jesienią.

**OWOCE** – zbiera się w czasie, gdy już są dojrzałe.

Należy przy tym stosować się do następujących wskazówek: Zrywać tylko rośliny zdrowe, czyste i wolne od robactwa!



Zbierać zioła w stanie suchym, w dni słoneczne, kiedy rosa już zniknie.

Ziół nie zbieramy z chemicznie nawożonych pól i łąk, na brzegach brudnych lub skażonych rzek, jezior, stawów i strumieni, na nasypach kolejowych, na poboczach ruchliwych szos i autostrad oraz w pobliżu zakładów przemysłowych.

**CHROŃ PRZYRODĘ!** (Nie wyrrywaj roślin razem z korzeniami, nie wyrządzaj szkody!). Niektóre rośliny podlegają ochronie. Jest wystarczająco dużo roślin o takiej samej sile działania, a nie będących pod ochroną (np. pierwiosnka łąszczak może zastępować pierwiosnkę lekarską). W czasie zbioru nie należy gnieść kwiatów i liści, ani używać plastikowych torebek i toreb. W przeciwnym wypadku zioła zaparzą się, a w czasie suszenia czernieją.

### SUSZENIE

Zebranych ziół nie powinno się myć przed suszeniem, można natomiast drobno je pokroić. Surowiec rozkłada się luźno na płótnie, lub na niezadrukowanym papierze i suszy możliwie szybko w cieniu lub w przewiewnych, ciepłych pomieszczeniach (poddasza). Często, w przypadku korzeni, kor lub części roślin bogatych w sok wskazane jest suszenie w suszarniach ogrzewanych sztucznie, przy czym temperatura nie powinna przekraczać 35°C. Korzenie, które powinny być najpierw dokładnie wymyte, jemiołę, a także wierzbownicę najlepiej jest pokroić przed suszeniem.

Zioła gromadzone na okres zimy powinny być dobrze wysuszone, tak, aby się kruszyły. Do przechowywania ziół najlepiej nadają się naczynia szklane lub zamykane pudełka kartonowe. Należy unikać pojemników plastikowych i puszek metalowych! Zioła należy chronić przed światłem (stosować pojemniki z barwnego szkła; zielone są najbardziej odpowiednie). Należy robić zapas ziół tylko na jedną zimę! W miarę upływu czasu zioła tracą bowiem swoje lecznicze właściwości. A każdy rok obdarza nas przecież nową ich obfitością.

## Przygotowywanie ziół do użycia

### HERBATKI ZIOŁOWE

**Zaparzanie wrzątkiem lub napar:** Przepisaną ilość świeżych, pokrojonych ziół umieścić w szklanym kubku lub innym niemetalowym naczyniu. Wodę zagotowuje się i zalewa się nią przygotowane zioła. Świeże ziele pozostawia się do naciągnięcia na bardzo krótko (wystarczy pół minuty). Herbatka musi mieć zupełnie jasną barwę: jasnożółtą lub jasnozieloną. Ziele suszone pozostawia się nieco dłużej do naciągnięcia (jedną do dwóch minut). Tak przygotowana herbatka rzeczywiście służy zdrowiu, a także cieszy oczy swoim ładnym wyglądem.

Korzenie zalewa się przepisaną ilością zimnej wody, krótko zagotowuje i pozostawia na trzy minuty do naciągnięcia. Dzienną ilość herbatki wlewa się do termosu i pije porcjami w ciągu dnia zgodnie z podanymi wskazówkami. Zwykle bierze się jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty ziół na 1/4 litra wody (1 szklanka), a w innych przypadkach należy postępować według wskazówek podanych przy poszczególnych roślinach.

**Wyciąg na zimno:** niektóre zioła (np.: śláz, jemioła, tatarak) nie mogą być zaparzane gorącą wodą ponieważ, pod wpływem wysokiej temperatury, straciłyby swoje właściwości lecznicze. Herbatkę z tych ziół sporządza się jako wyciąg na zimno. Wskazaną przy poszczególnych roślinach ilość ziół zalewa się zimną wodą i odstawia na 8 do 12 godzin (najczęściej na noc). Następnie zlewa się wyciąg, krótko podgrzewa (tak aby był ciepły) i przechowuje dzienną porcję w termosie, który uprzednio przepłukano gorącą wodą. Jednakże, za najlepszą formę stosowania roślin leczniczych uważa się wyciąg na zimno zmieszany z naparem. Zioła nastawia się na zimno na noc biorąc połowę przepisanej ilości wody, rano cedi się. Pozostałość ziół zalewa się teraz gorącą drugą częścią wody i znowu cedi. Następnie miesza się wyciąg na zimno z naparem. Dzięki takiemu przygotowaniu herbatki uzyskuje się substancje czynne, które rozpuszczają się tylko w zimnej wodzie jak i te, które są rozpuszczalne w wodzie gorącej.

### NALEWKA (WYCIĄG)

Nalewki są wyciągami, które uzyskuje się stosując 38-40% wódkę żytnią lub owocową. Butelkę lub inne dające się zamknąć naczynie napełnia się luźno ziołami aż po szyjkę i zalewa wódką. Naczynie dobrze się zamyka i pozostawia w ciepłym miejscu (około 20°C) na 14 dni lub dłużej, częsta wstrząsając, a następnie zlewa się wyciąg i pozostałość wyciska. Nalewki stosuje się wewnętrznie zażywając krople rozcieńczone herbatą oraz zewnętrznie do okładów i nacierań.

### ŚWIEŻY SOK

Świeże soki z roślin leczniczych zażywa się kroplami lub stosuje się je do delikatnego smarowania chorych miejsc. Do otrzymania soku używa się sokowirówkę, która rozdrabnia rośliny i jednocześnie wyciska sok. Najlepiej jest codziennie przygotować świeżą porcję soku. Soki można przechowywać przez kilka miesięcy w lodówce, w ściśle wypełnionych i dobrze zamkniętych małych buteleczkach.

### PAPKA ZIOŁOWA

Papkę sporządza się rozcierając liście i łodygi wałkiem do ciasta na drewnianej desce. Papkę rozsmarowuje się na lnianej

ściereczce i przykładą na chore miejsce, zawiązują chustką i utrzymuje w ciepłe. Taki okład można pozostawić na noc.

### ZIOŁOWY KOMPRES PAROWY

W garnku zagotować wodę do wrzenia, umieścić nad nią sito ze świeżymi lub suszonymi ziołami i przykryć. Po pewnym czasie rozmoczone, ciepłe zioła zawinąć w rzadko tkane płótno i przyłożyć na chore miejsce. Przykryć wełnianą chustką i obwiązać następnymi chustami. Nie można dopuścić do uczucia chłodu. Bardzo skuteczne są kompresy parowe ze skrzyphu. Kompres parowy trzyma się dwie godziny lub pozostawia na noc.

### MAŚCI I OLEJE

Cztery kopiaiste garście ziół drobno pokroić. Rozgrzać 500 g wieprzowego smalcu tak jak do smażenia kotletów. Zmieszać zioła z gorącym tłuszczem, pozostawić na ogniu tak, aby trochę skwierczały, zamieszać, zdjęć patelnię z kuchenki, przykryć i odstawić na noc do ostygnięcia. Następnego dnia całość lekko podgrzać, przecedzić przez lnianą ściereczkę i jeszcze ciepłą masę nałożyć do przygotowanych szklanek lub słoiczek.

Oleje przygotowuje się w następujący sposób:

Butelkę napełnia się luźno kwiatami lub zieleń aż po szyjkę, zalewa wyciskany na zimno olejem z oliwek na dwa palce ponad poziom ziół lub kwiatów i pozostawia przez 14 dni na słońcu lub w pobliżu pieca.

### KĄPIELE ZIOŁOWE

Kąpiel całkowita: Odpowiednie zioła zalewa się na zimno na noc. Na jedną kąpiel bierze się jedno pełne wiadro (6 do 8 litrów) zupełnie świeżych ziół lub 200 g suszonych. Następnego dnia całość podgrzewa się i wlewa do wody przeznaczonej do kąpieli. Kąpiel powinna trwać 20 minut. Serce musi znajdować się ponad wodą. Po kąpeli nie należy wycierać ciała lecz owinąć się ręcznikiem lub płaszczem kąpielowym i położyć na godzinę do łóżka.

Półkąpiel (nasiadówka): Na jedną półkąpiel bierze się tylko pół wiadra świeżych ziół albo 100 g suszonych i postępuje w taki sam sposób jak przy kąpeli całkowitej. Woda do kąpieli musi sięgać ponad nerki. Należy przestrzegać wskazówek podanych dla poszczególnych ziół. Woda po kąpeli całkowitej lub półkąpeli może być po podgrzaniu użyta jeszcze dwukrotnie.

### OKŁAD ZE SZWEDZKICH ZIOŁ

W zależności od tego gdzie ma być przyłożony okład, bierze się mniejszy lub większy kawałek waty lub ligniny, zwilża się go preparatem ziół szwedzkich i kładzie na chore miejsce, które uprzednio należy posmarować smalcem lub maścią nagietkową, aby zapobiec odtłuszczeniu skóry przez alkohol. Na watę można położyć nieco większy kawałek plastikowej folii, aby uchronić bieliznę i następnie obwiązać ciepłą chustą lub zabandażować. Okład, w zależności od schorzenia oraz od cierpliwości chorego, trzyma się od dwóch do czterech godzin. Okład można pozostawić na noc jeżeli nie jest to zbyt uciążliwe dla pacjenta. Po zdjęciu okładu, skórę pudruje się. Jeżeli mimo to u osób wrażliwych wystąpią podrażnienia, należy przykładać okłady na krótszy czas lub na pewien okres przerwać ich stosowanie. Osoby o skłonnościach alergicznych nie powinny stosować folii plastikowej i tylko obwiązać chore miejsce chustką. W żadnym wypadku nie można zapomnieć o natłuszczeniu skóry przed przyłożeniem okładu! Jeżeli wystąpi swędzenie należy podrażnione miejsce posmarować maścią nagietkową.

Przy stosowaniu tych okładów leżenie w łóżku nie jest konieczne; z dobrze umocowanym okładem można chodzić po mieszkaniu lub siedzieć.

## ZIOŁA LECZNICZE Z APTEKI PANA BOGA

### WIDŁAK GOŹDZISTY (*Lycopodium clavatum*)

Ludowe nazwy widłaka to babimór, czołga, kołtun, niedźwiedzia łapa, morzybab, pas Św. Jana, warkocznica, włóczęga. Widłak jest podobną do mchu, wiecznie zieloną rośliną o czołgających się pędach długości jednego do dwóch metrów przytwierdzonych do podłoża delikatnymi, cienkimi korzonkami. Z pędów tych wyrastają miękkie w dotyku, rozgałęziające się łodyżki długości siedmiu do dziesięciu centymetrów. Są one podobne do pędów wrzośca alpejskiego, ale bardziej międko i gęsto ulistnione. W lecie, czteroletnie rośliny wykształcają żółtawe kłoski zawierające zarodniki zwane też pyłem widłakowym. W homeopatii zarodniki stosuje się jako zasypkę na otartą skórę.

Widłak jest rośliną zawierającą rad. Można go łatwo odróżnić od mchów dzięki długim powrozowatym pędom i kłoskom z żółtymi zarodnikami. Rośnie tylko w wystawionych na północ wysokopiennych lasach oraz na brzegu lasów na wysokości ponad 600 metrów nad poziomem morza. Po wycięciu lasu (na porębach) roślina żółknie i ginie ponieważ wystawiona na bezpośrednie działanie słońca traci swoją żywotność.

W Austrii, Niemczech, a także w Polsce widłak jest pod ochroną. Dlatego należy kupować go w aptekach lub sklepach

zielarskich. Duże hurtownie zielarskie sprowadzają widłak z krajów północnych, co gwarantuje dobrą jakość surowca. Herbatkę z widłaka zaleca się gorąco chorym na artretyzm i reumatyzm, nawet wtedy gdy występują już deformacje stawów. Zalecana jest ona także w wypadkach chronicznego zaparcia i przy hemoroidach. Jednak osoby, które cierpią na biegunki powinny stosować herbatkę bardzo ostrożnie ponieważ w przeciwnym razie mogą wystąpić skurcze jelit. Widłaka nie można nigdy gotować lecz tylko zalewa się go wrzącą wodą. Herbatka ma także zastosowanie we wszystkich schorzeniach układu moczowego i narządów płciowych, w bólach i schorzeniach jąder, przy tworzeniu się piasku nerkowego i w kolce nerkowej. Widłak jest niezaprzeczony w zapaleniu i marskości wątroby oraz w wielu procesach nowotworowych tego narządu. Pozwala rekonwalescentom szybko odzyskać siły.

Mąż znanej mi starszej pani cierpiał latami na ciężką nocną duszność, którą leczono jako dychawicę sercową. Chory czuł się coraz gorzej aż do dnia, w którym znowu poszedł do lekarza.

"Jeśli natychmiast nie przestanie pan pracować, umrze pan w ciągu ośmiu dni!" powiedział lekarz i polecił przenieść go do szpitala w Grieskirchen. Od żony chorego dowiedziałam się, że ma on stwardnienie wątroby (marskość wątroby) w ostatnim stadium. Marskości wątroby towarzyszy nocna duszność. Po pewnym czasie chorego w stanie beznadziejnym wypisano ze szpitala. Żona, zgodnie z moją radą, kupiła widłak, który pomógł bardzo szybko. Czy nie odbierzecie państwo tego jako cud jeśli powiem, że już po wypiciu pierwszej szklanki herbatki z widłaka ustąpiła straszna, nocna duszność, która dręczyła chorego przez wiele lat.

Jeżeli wiecie, że ktoś z kręgu waszych znajomych cierpi na marskość wątroby, nawet wtedy gdy przypadek jest beznadziejny, dodajcie choremu otuchy i zwróćcie uwagę na nasz widłak, który zawiera rad i jest tak ważny w przyrodolecznictwie. Nawet ci, którzy cierpią na złośliwe nowotwory wątroby, dzięki widłakowi, mogą mieć nadzieję na poprawę stanu zdrowia.

Będąc w Górnej Austrii na wycieczce przyrodniczej z małą grupą uczestników, zwróciłam uwagę towarzyszącemu mi botanikowi dr. Bruno Weinmeisterowi na lecznicze działanie widłaka w przypadku marskości wątroby i raka wątroby. W odpowiedzi na to opowiedział mi o następującym zdarzeniu: Jako młody student wybrał się z kilkoma przyjaciółmi w góry. Po drodze do schroniska znalazł w kosodrzewinie pęd widłaka, który z fasonem owinął sobie wokół kapelusza. Potem w schronisku jeden z kolegów miał bardzo bolesny skurcz stopy, tak, że noga wykręciła się od stawu kolanowego w nienaturalny sposób. Próbowano mu pomóc, ale bezskutecznie. Gospodarz schroniska przyniósł wódkę francuską, którą użyto do masażu, ale też bez rezultatu. Kierując się intuicją, młody Weinmeister zdjął pęd widłaka z kapelusza i okręcił nim skrzyżowaną nogę od dołu do góry. Gdy noga momentalnie wróciła do właściwej pozycji pomyślał, że był to przypadek. Być może, skurcz ustąpiłby i bez widłaka. W drodze do domu narwał pełną garść widłaka dla gospodyni, u której mieszkał, a która cierpiała na kurcze mięśni łydek. Widłak uwolnił ją od tych dolegliwości. Po latach Weinmeister opowiedział o tym zdarzeniu lekarzowi specjalście, od którego dowiedział się, że widłak jest rośliną zawierającą rad. Od tego czasu u wielu osób wyleczono kurcze stóp i mięśni łydek stosując poduszeczki z widłakiem. Pewną moją znajomą skierowano do szpitala ponieważ nie mogła oddawać moczu. Kończyny górne były już bardzo spuchnięte. Po powrocie ze szpitala historia się powtórzyła. Na szczęście miałam w domu zapas widłaka ponieważ moja, wówczas 86-letnia, teściowa cierpiała w tym czasie na kurcze mięśni łydek. Moje przypuszczenie, że u znajomej prawdopodobnie nastąpił skurcz pęcherza moczowego potwierdziło się, gdy w dwie minuty po przyłożeniu woreczka z suszonym widłakiem w okolicy pęcherza chora mogła normalnie oddać mocz. Woreczek z widłakiem umieszczony w okolicy pęcherza nosiła jeszcze przez kilka dni, i obrzęki rąk powoli zniknęły. Przez wiele lat chorowałam na nadciśnienie. Jest ono najczęściej spowodowane zaburzeniem funkcji nerek. Tak więc na noc przyłożyłam sobie woreczek wypełniony widłakiem. Następnego dnia ciśnienie spadło z 200 na 165 mm Hg. Od tamtej pory, od czasu do czasu przykładam sobie na nerki woreczek wypełniony świeżym widłakiem. W wypadku kurczy mięśni łydek, widłak zawija się w ściereczkę i owija dookoła łydki. Można robić także kąpiele nóg, a przy skurczach pęcherza moczowego także półkąpiele (patrz w: "Części ogólnej" - "Półkąpiele").

Często po ranach wojennych lub uszkodzeniach wypadkowych pozostają blizny, które powodują skurcze. Pewien inwalida wojenny miał na plecach bliznę wielkości dłoni. Blizna ta wciąż powodowała bolesne skurcze, w wyniku których występowały poty na całym ciele. Bóle dochodziły aż do skóry na głowie. Po 30 latach męki mogłam tego człowieka uwolnić od cierpienia zalecając mu poduszeczki i kąpiele z widłaka.

Zarodniki widłaka, dostępne w niektórych aptekach jako likopodium, stosowane na odleżyny u obłożnie chorych, pomagają w krótkim czasie zagoić rany. Otwarte rany posypuje się delikatnie zarodnikami. Najczęściej już po pierwszym zabiegu chory odczuwa ulgę. (O innych sukcesach leczniczych osiągniętych dzięki widłakowi można przeczytać w broszurze "Maria Treben's Heilerfolge", która ukazała się w wydawnictwie Wilhelm Ennsthaler, Steyr, Austria).

Jeśli jest się tak silnie związanym z ziołami leczniczymi jak ja i stosując je osiąga się rezultaty graniczące z cudem, trudno nie myśleć o tym, że to Stwórca Wszechświata ściela nam te rośliny pod nogi. Niestety wielu ludzi potyka się o nie i depcze lekkomyślnie, nie odczuwając wszechmocy niebios.

#### Sposób użycia.

- Przygotowanie herbatki: *Wziąć jedną płaską łyżkę herbacianą widłaka, zalać 1/4 litra gotującej wody i zostawić na krótko do naciągnięcia. Pić łykami 1 szklankę dziennie rano, na czczo, pół godziny przed śniadaniem. W wypadku marskości wątroby i*



*złośliwych nowotworów pije się dwie szklanki dziennie.*

**Poduszeczki z widłakiem:** *Woreczek wypełnia się suszonym widłakiem (biorąc 100g, 200g, lub 300g, w zależności od wielkości miejsca objętego kurczami) i przykładą na noc na bolące miejsce. Poduszeczka zachowuje swoje działanie przed rok.*

**Półkapiel:** - *Patrz część ogólna.*

### **CZOSNEK NIEDŹWIEDZI (*Allium ursinum*)**

Każda wiosna niesie z sobą nową nadzieję na słońce i ciepło. Wewnętrznie jesteśmy znowu radośni, pogodni i pełni zapału, cieszymy się pierwszą zielenią i świergotem ptaków i przyjmujemy to wszystko całym sercem jako serdeczny podarunek Stwórcy. Otoczeni nową, wspaniałą zielenią powinniśmy rozpocząć wiosenną kurację oczyszczającą układ pokarmowy i cały organizm, która doprowadzi do polepszenia stanu zdrowia i odświeżenia organizmu, co jest nie do pogardzenia.

Pomocny jest tu przede wszystkim czosnek niedźwiedzi, zwany również czosnkiem leśnym lub czosnkiem cygańskim, który należy do pierwszych zwiastunów wiosny. Żywozielone, lancetowate, lśniące liście, podobne do liści konwalii, wyrastają z podłużnej cebuli okrytej białymi, przezroczystymi łuskami. Gładki, jasnozielony pęd z białym, kulistym kwiatostanem ma do 30 cm wysokości. Czosnek niedźwiedzi rośnie tylko na bogatych w próchnicę, wilgotnych łąkach, w cienistych i wilgotnych dolinach rzek, pod krzewami, w liściastych i górskich lasach. Jego silny, czosnkowy zapach czuje się zanim jeszcze dostrzeże się roślinę. Zapach ten, wykluczający z całą pewnością pomylenie liści czosnku niedźwiedziego z liśćmi konwalii lub trującego zimowitu, spowodował, że roślina nazywana jest również dzikim czosnkiem.

Wczesną wiosną w wielu nadrzecznych lasach na tle ściółki widać świeże, zielone liście czosnku niedźwiedziego. Wyrastają one w kwietniu i w maju, czasami nawet wcześniej. Kwiaty pojawiają się jednak dopiero w połowie maja i w czerwcu. W roślinie tej drzemie potężna moc lecznicza i powiada się, że nawet niedźwiedzie po śnie zimowym szukają jej, aby oczyścić żołądek, jelita i krew. Czosnek niedźwiedzi ma w zasadzie właściwości naszego czosnku pospolitego lecz jego działanie lecznicze jest znacznie silniejsze. Dlatego też jest szczególnie przydatny w wiosennych kuracjach oczyszczających i przynosi poprawę w chronicznych chorobach skóry. W wiosennych kuracjach oczyszczających i regenerujących stosuje się świeże liście ponieważ po wysuszeniu tracą one swoje lecznicze właściwości. Liście pokrojone na małe kawałki kładzie się na chleb, drobno posiekane dodaje się jako przyprawę (nie gotowaną) do codziennej zupy, posypuje się nimi ziemniaki, dodaje do knedli i innych potraw, których smak zazwyczaj poprawia się natką pietruszki. Liście można przyrządzać również jak szpinak lub sałatę. Podane w większych ilościach mają piekący smak i dlatego, gdy są przygotowywane tak jak szpinak, powinny być mieszane z liśćmi pokrzywy.

Młode liście zbiera się w kwietniu i w maju, a więc jeszcze przed kwitnieniem, cebule zbiera się późnym latem i jesienią. Cebule czosnku niedźwiedziego mogą być stosowane tak samo jak czosnek pospolity. Osoby o wrażliwym żołądku powinny zalać drobno pokrojone liście i cebule ciepłym mlekiem, pozostawić na dwie do trzech godzin, a następnie pić uzyskany napój łykami.

Aby przez cały rok korzystać z właściwości leczniczych czosnku niedźwiedziego należy sporządzić z niego nalewkę (patrz: "Sposób użycia"). Nalewkę tę zażywa się codziennie po 10 do 12 kropli z niewielką ilością wody. Krople te pomagają zachować doskonałą pamięć - zapobiegają zwapnieniu tętnic i leczą wiele innych dolegliwości.

Czosnek niedźwiedzi działa bardzo korzystnie na żołądek i jelita, jest bardzo przydatny w ostrych i chronicznych biegunkach, także wtedy gdy towarzyszą im wzdęcia i kolki, ale również w zaparciach spowodowanych wewnętrznymi skurczami lub zwióceniem jelit. Robaki, nawet glisty, wychodzą po pewnym czasie, po zażyciu czosnku niedźwiedziego. Wraz z polepszeniem się czynności jelit znikają dolegliwości, które występują u ludzi starych lub osób przejadających się, a spowodowane są beczynnością lub przepełnieniem jelit. Ustępują dolegliwości sercowe i bezsenność, wywołane zaburzeniami żołądkowymi, a także zawroty głowy uczucie ucisku w głowie i duszność, które mają swoją przyczynę w zwapnieniu tętnic i nadciśnieniu. Nadciśnienie powoli ustępuje. Wino z czosnku niedźwiedziego (patrz: "Sposób użycia") jest cudownym lekiem dla wszystkich starych ludzi u których flegma zalega w płucach, i powodując trudności w oddychaniu. Nawet przy zadawnionym kaszlu flegma rozpuszcza się i duszność ustępuje. Także w przypadku gruźlicy i obrzęków płuc, na które często cierpią starzy ludzie można ten lek polecać. Świeże liście czyszczą także nerki i pęcherz, przyspieszają wydalanie moczu. Trudno gojące się rany posmarowane świeżym czosnkiem goją się szybko. Nawet w schorzeniach naczyń wieńcowych obserwuje się poprawę. Czosnek niedźwiedzi jest niedostatecznie cenionym środkiem oczyszczającym krew, który jest przede wszystkim skuteczny w przypadku chronicznych stanów zapalnych skóry. Szwajcarski znawca medycyny naturalnej, zielarz - ksiądz Kunzle, szczególnie wychwalał tę roślinę pisząc:

"Oczyszcza ona całe ciało, usuwa niezdrowe substancje, polepsza krew, niszczy trujące związki. Wiecznie niedomagający ludzie np. z wypryskami i krostami, o bladej i mączystej cerze, skrofuliczni i zreumatyzowani powinni cenić czosnek niedźwiedzi jak złoto. Żadne inne ziele na ziemi nie oczyszcza tak skutecznie żołądka, jelit i krwi. Młodzi ludzie rozkwitaliby dzięki niemu jak szpalery róż i wyrastali jak jodłowe szyszki w słońcu!". Ksiądz Kunzle podaje dalej, że znał pewną rodzinę, której członkowie chorowali cały rok, leczyli się, cierpieli na wysypkę i liszaje, wyglądali tak blade, jak gdyby już leżeli w grobie, ale po długotrwałym przyjmowaniu tego wspaniałego daru Bożego całkowicie wyzdrowieli i czuli się dobrze.



Sposób użycia.

- Jako przyprawa: *Świeże liście czosnku niedźwiedziego posiekać drobno jak szczypiorek i posypywać nim chleb, zupy, sosy, sałaty, i potrawy mięsne.*

Nalewka z czosnku niedźwiedziego: *Drobno okrojonymi liśćmi lub cebulami napętnia się luźno butelkę po szyjkę, zalewa 38-40% żytniówką lub inną wódką, pozostawia na słońcu w ciepłym miejscu na 14 dni. Zażywa się 4 razy dziennie po 10-15 kropli w niewielkiej ilości wody..*

Wino z czosnku niedźwiedziego: *- Pełną garść drobno pokrojonych liści zagotuje się krótko z 1/4 białego wina, słodzi do smaku miodem lub syropami i pije w ciągu dnia powoli łykami.*

### ŻYWOKOST LEKARSKI (*Symphytum officinale*)\*

W tradycji ludowej znany jest jako "kosztywał" i "żywy gnat". Żywokost należy do niezastąpionych i najlepszych ziół, które natura ma dla nas w pogotowiu. Rośnie na mokrych łąkach, miedzach, w wilgotnych rowach i wzdłuż rzek. Roślinę tę znajdujemy również przy płotach i na ospiskach, kwitnąca całe lato. Liście są szorstkie i bardzo ostro zakończone. Wieloletnie korzenie, z zewnątrz ciemnobrązowe do czarnych, wewnątrz są białe do żółtych, mają grubość kciuka, po rozcięciu są w dotyku śluzowate, wręcz maziste i tłuste.

Korzenie sięgają głęboko w głąb gleby i dlatego żywokost jest trudny do wyplenienia. Korzenie wykopuje się wiosną lub jesienią. Należy mieć w tym celu ostro zakończony szpadel. Ziele zbiera się przed i w czasie kwitnienia. Żywokost w Niemczech nazywany jest m.in., czarnym korzeniem i nie należy go mylić z wężymordem, czarnym korzeniem, który uprawiany jest tylko w ogródkach warzywnych i stosowany w kuchni. Nalewka z żywokostu, którą można przygotować samemu, kryje w sobie wiele możliwości leczniczych.

Cierpiący na reumatyzm i obrzęk stawów, którzy latami byli leczeni wszystkimi wspianymi metodami i nie zostali wyleczeni, szybko uzyskują pomoc stosując nalewkę z żywokostu.

Kobieta, która już prawie nie mogła posługiwać się prawym ramieniem (ponieważ staw ramienny był prawie nieruchomy i lekarz orzekł już bezwład) zastosowała się do mojej rady i codziennie nacierała staw i ramię nalewką z żywokostu. Czuła jak jej dolegliwości zmniejszają się z dnia na dzień. Dzisiaj staw ma normalną ruchliwość, a ona może zajmować się gospodarstwem domowym. Także zaparzone liście żywokostu przykładane jako ciepła papka na unieruchomione kończyny pomagają szybko, jeżeli dolegliwości spowodowane są przeciążeniem, zwichnięciem, skręceniem lub też udarem mózgu.

Ciotka mego męża została na ulicy potrącona przez motocyklistę. Ze złamaniem stawu biodrowego przewieziono ją do szpitala, gdzie staw gwoździowano. Po wyzdrowieniu opuściła szpital. Gwóźdź miał być usunięty po roku. Jednak ciotka nie odczuwając żadnych bólów i mogąc się normalnie poruszać nie zgłosiła się na przewidziane, po upływie roku, badania. Wszystko wydawało się być w najlepszym porządku aż do dnia, w którym wystąpiły trudne do zniesienia bóle. Usunięto więc gwóźdź i stwierdzono, że nastąpiło ropne zapalenie kości. Zastrzyki na krótko uśmierzały bóle, nie wyleczono jednak zapalenia. W tym stanie ciotka przyjechała do nas w odwiedziny; był to obraz nędzy i rozpacz. Bez przesady mogę powiedzieć, że ciepłe okłady ze zmielonych korzeni żywokostu pomogły w ciągu jednej nocy. Następnego dnia chora mogła już siedzieć i leżeć nie odczuwając bólu. Ponieważ w sklepie zielarskim można było kupić tylko drobno pokrojone korzenie, roztropna ciotka dosuszyła je w piekarniku i zmieliła w starym młynku do kawy (w tym celu można też wykorzystać młynek do maku). Robiła okłady z papki (recepta w "Sposobie użycia") dopóty, dopóki nie odczuwała już żadnych dolegliwości.

Także wypukłości kostek na rękach i stopach znikają po zastosowaniu okładów z papki. Mielony korzeń żywokostu jest obecnie dostępny w wielu aptekach. Zwracam szczególną uwagę na to, że nawet przy porażeniu poprzecznym rdzenia kręgowego okłady z papki przyrządzonej ze sproszkowanego korzenia żywokostu mogą przynieść ulgę. Ciepłe okłady pomagają także w owrzodzeniu żyłakowatym podudzi, reumatycznym stężeniu mięśni, guzkach dnowych, guzach, bólach karku, w przypadku bolesnych kikutów poamputacyjnych, a nawet w zapaleniu okostnej.

Z korzeni można także przygotować herbatkę, którą stosuje się wewnętrznie w zapaleniu oskrzeli, dolegliwościach przewodu pokarmowego, krwawieniach żołądkowych i zapaleniu opłucnej. W ciągu dnia pije się łykami dwie do czterech szklanek. W przypadku wrzodów żołądka poleca się herbatkę mieszaną ze 100 g korzeni żywokostu, 50 g kwiatów nagietka i 50 g rdestu ptasiego (patrz: "Sposób użycia"). Jeszcze raz wspomnę o nalewce z żywokostu. Okłady z tej nalewki polecane są przy ranach zewnętrznych i wewnętrznych, wszelkiego rodzaju uszkodzeniach, zmiżdżeniach, krwawych wylewach i złamaniach kości.

Liście żywokostu stosuje się nie tylko do przykładania, ale także jako dodatek do kąpieli całkowitych w chorobach reumatycznych, dnie, bólach kostnych, zaburzeniach ukrwienia i uszkodzeniach dysku międzykręgowego. W przypadku zaburzeń dopływu krwi w nogach, w wypadku żyłaków oraz w uzupełniającym leczeniu po złamaniach kości stosuje się półkąpiele z żywokostu.

W niektórych okolicach Austrii i Niemiec liście żywokostu zanurza się w cieście na omlety i wypieka. Substancje czynne tej rośliny leczniczej służą w ten sposób całej rodzinie.

## SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA Z KORZENI:** 2 łyżeczki do herbaty drobno pokrojonych korzeni zalewa się 1/4 litra zimnej wody, rano lekko podgrzewa i cedzi. Pić łykami.

**HERBATKA MIESZANA** (przy wrzodach żołądka): Wziąć kopsiastą łyżeczkę do herbaty zmieszanych ziół na 1/4 litra wody, zalać wrzątkiem i zostawić na trzy minuty do naciągnięcia. W ciągu dnia pić łykami 3 do 4 szklanek ciepłej herbatki.

**PRZYKŁADANIE PAPKI:** Dobrze wysuszone, drobno zmielone korzenie szybko wymieszać w filiżance na papkę z bardzo gorącą wodą i kilkoma kroplami oleju jadalnego. Nałożyć papkę na lnianą ściereczkę i ciepłą położyć na chore miejsce, obwiązać.

**PRZYKŁADANIE LIŚCI** (świeżych): świeże, umyte liście rozwałkowane wałkiem do ciasta, przyłożyć na chore miejsce i obwiązać.

**PRZYKŁADANIE LIŚCI** (zaparzanych): Liście żywokostu zaparzyć gorącą wodą i ciepło przykładać.

**DODATEK DO KĄPIELI:** 500 g świeżych lub wysuszonych liści żywokostu zalać na noc ok.

5-cioma litrami zimnej wody. Następnego dnia ogrzać całość do zagotowania i uzyskany płyn dolać do wody kąpielowej (patrz: pod "Kąpiele" w "Części ogólnej").

**DODATEK DO PÓŁKĄPIELI:** Tak jak do kąpeli, używając 200 g liści.

**NALEWKA ŻYWOKOSTOWA:** Korzenie żywokostu dobrze umyte i wyszorowane szczotką pociąć na małe kawałki i napełnić nimi ściśle butelkę aż po szyjkę. Zalać żytniówką lub dowolną wódką owocową i pozostawić przez 14 dni na słońcu lub w pobliżu pieca. Wódka musi zakrywać korzenie.

**MAŚĆ ŻYWOKOSTOWA:** 4 do 6-ciu świeżych, umytych korzeni żywokostu pociąć na cienkie kawałki, krótko przesmażyć z około 250 g czystego smalcu i pozostawić na noc. Następnego dnia całość ogrzać, przecedzić przez ściereczkę i wycisnąć do reszty. Natychmiast przełożyć do małych, czystych naczyń i przechowywać w lodówce. Maść żywokostowa może być stosowana zamiast okładów z papki. Przy opatrywaniu ran u ludzi i zwierząt maść ta jest niezastąpiona!

**WINO ŻYWOKOSTOWE:** 2-5-ciu świeżych, umytych korzeni należy drobno pokroić i zalać na 5 do 6-ciu tygodni jednym litrem prawdziwego białego wina. Doskonały środek przy schorzeniach płuc.

## POKRZYWA ZWYCZAJNA (Urlica dioica)

Pewien lekarz w wykładzie radiowym podkreślił, że pokrzywa należy do najbardziej wartościowych roślin leczniczych jakie znamy. Gdyby ludzie wiedzieli jaką ma ona moc leczniczą, nie uprawialiby niczego innego oprócz pokrzywy. Niestety, wiedzą o tym tylko nieliczni. Pokrzywa, poczynając od korzeni, poprzez łodygi i liście aż po kwiaty, ma właściwości lecznicze. Już w starożytności cieszyła się dużym powodzeniem. Albrecht Durer (1471-1528) namalował anioła, który z pokrzywą w dłoni wlatuje do tronu Najwyższego. Szwajcarski ksiądz Kunzle, w swoich pismach, zwraca uwagę na to, że pokrzywa dawno już byłaby wytepiona gdyby nie chroniące ją właściwości parzące. Owady i zwierzęta już dawno spowodowałyby jej wyplenienie.

Kiedyś miałam okazję doradzić pewnej matce siedmiorga dzieci, która od czasu urodzenia ostatniego dziecka, ciągle miała wypryski, aby piła herbatkę z pokrzywy. W krótkim czasie wypryski zniknęły, ustąpiły jednocześnie bóle głowy, które miała również od czasu porodu. Pokrzywa pomaga w przypadku tworzenia się piasku nerkowego, a ja uważałam, że nerki tej kobiety od ostatniego porodu nie były w porządku i dlatego doradziłam jej tę herbatkę. Z chorobami nerek często idą w parze silne bóle głowy. W bardzo krótkim czasie zarówno wypryski jak i bóle głowy ustąpiły. Ponieważ wypryski mają najczęściej jakąś wewnętrzną przyczynę, należy je leczyć od wewnątrz ziołami oczyszczającymi krew.

Pokrzywa jest najlepszą oczyszczającą i krwiotwórczą rośliną leczniczą. Ponieważ ma ona także korzystny wpływ na trzustkę, herbatka pokrzywowa obniża poziom cukru we krwi. Herbatka leczy także choroby i zapalenia dróg moczowych, chorobowe zatrzymanie moczu. Jest szczególnie polecana w kuracji wiosennej również ze względu na posiadane właściwości przeczyszczające. Od czasu gdy wiem jakie właściwości lecznicze ma pokrzywa, stało się moim zwyczajem przeprowadzanie czterotygodniowych kuracji pitnych; piję herbatkę z młodych pędów na wiosnę i jesienią kiedy po drugim koszeniu traw znowu pojawiają się wszędzie młode pędy pokrzywy. Rano na czczo, pół godziny przed śniadaniem wypijam jedną szklankę, a potem jedną do dwóch szklanek piję łykami w ciągu dnia. Także herbatkę przed śniadaniem należy pić po łyku, aby wzmoczyć jej korzystne działanie. Czuję się po takiej kuracji niewypowiedzianie dobrze i za każdym razem mam uczucie, że mogę trzykrotnie więcej zrobić niż zwykle. Od lat ja i moja rodzina nie potrzebujemy żadnych leków, a ja czuję się sprężyste i młodzięczo. Herbatka zresztą smakuje całkiem nieźle. Pije się ją bez cukru. Czułe matki mogą jednak domieszać trochę rumianku lub mięty dla poprawienia smaku. W lecznictwie ludowym zaleca się herbatkę z pokrzywy w czasie jednotygodniowej kuracji pitnej przeciwko schorzeniom wątroby i dróg żółciowych, chorobom śledziony, nawet guzowi śledziony, w zwyrodnieniu śluzowym żołądka i narządów oddechowych, przy skurczach i wrzodach żołądka, wrzodach jelita, chorobach płuc. Aby nie stracić cennych substancji herbatkę przygotowuje się zalewając ziele wrzątkiem (nie gotując). Zapobiegawczo pije się tylko jedną szklankę dziennie przez cały rok. W chorobach wirusowych i bakteryjnych, pokrzywa jest również wspaniałym pomocnikiem. Po osiągnięciu pewnego wieku w organizmie człowieka zmniejsza się zawartość żelaza. Z tego powodu występują stany znużenia i wyczerpania, człowiek czuje się staro i mniej sprawnie. W tym przypadku zawierająca żelazo świeża pokrzywa może być stosowana z bardzo dobrym

skutkiem. Pomaga nam ona w pokonaniu tego niekorzystnego stanu. Po kuracji pokrzywowej człowiek stosunkowo prędko czuje się fizycznie lepiej, powraca energia i siły twórcze, również wygląd zewnętrzny widocznie się poprawia. Pewnego razu przysłała do mnie młoda kobieta z Urfahr, anemiczna, cierpiąca na schorzenia żołądka i dróg żółciowych. Trwałym objawem towarzyszącym były silne bóle głowy. Zaleciłam jej herbatkę pokrzywową. Po pewnym czasie przypadkowo spotkałam ją znowu. Niezmiernie szczęśliwa opowiedziała mi jak prędko pokrzywa jej pomogła. Wszyscy w jej rodzinie stali się zwolennikami tego zioła. Przy obrzękach pokrzywa pomaga dzięki silnemu działaniu odwadniającemu. Dzięki zawartym w niej substancjom krwiotwórczym pomaga też w blednicy, niedokrwistości, anemii i innych poważnych chorobach krwi. W połączeniu z innymi ziołami, pokrzywa jest skutecznie stosowana także w białaczce (patrz: rozdział "Białaczka"). W wypadku jakichkolwiek alergii (w tym kataru siennego) herbatkę z pokrzywy należy pić przez dłuższy czas. Pokrzywa zmniejsza skłonność do przeziębień i pomaga w chorobach artretycznych i reumatycznych. Pewna pani z Eichstatt leczyła się przez trzy lata z powodu bolesnej rwy kulszowej. W ciągu pół roku, po sześciu kąpielach pokrzywowych, z 200 g zioła każda, wszystkie bóle ustąpiły.

Jakiś czas temu poznałam kobietę w wieku około 50 lat, która z powodu rzadkich włosów musiała nosić perukę. Resztki włosów w ten sposób zupełnie zmarniały. Zaleciłam jej mycie głowy odwarem ze świeżej pokrzywy i dodatkowo jeszcze odwarem z korzeni pokrzywy. Skorzystała z mojej rady i było widać jak z tygodnia na tydzień stan jej włosów poprawiał się i odrastały one gęsto. Szczególnie dobroczynna, dla każdego rodzaju włosów, jest nalewka pokrzywowa, którą bardzo łatwo można przygotować samemu z korzeni pokrzywy wykopanych wiosną lub jesienią (patrz: "Sposób użycia" - "Mycie głowy" i "Nalewka pokrzywowa").

Sama codziennie masuję tą nalewką skórę głowy; nawet w podróż i na wykłady zabieram nalewkę ze sobą. Rezultat jest widoczny: skóra głowy jest czysta, nie ma łupieżu, włosy są puszyste, gęste, sprężyste, o pięknym połysku.

Także przy zwężeniu naczyń pokrzywa doskonale pomaga. Niektórym ludziom cierpiącym na to schorzenie mogłaby być oszczędzona amputacja nóg, gdyby w odpowiednim czasie moczyli stopy stosując korzenie pokrzywy (patrz: "Sposób użycia"). Każdy skurcz, obojętnie skąd dochodzący, wskazuje na zaburzenie w dopływie krwi. W tym przypadku polecane jest obmywanie i kąpiele w odwarze pokrzywy. Tak samo postępujemy w przypadku zwężenia naczyń wieńcowych. Górną część ciała pochyla się nad wanną i letnim odwarem z pokrzywy obmywa się okolice serca, jednocześnie lekko masując.

Pewna 51-letnia kobieta z Bawarii przez 28 lat cierpiała na przetokę i w ciągu tego czasu miała trudne do opisania dolegliwości. Wezwany na konsultacje profesor uznał, że operacja jest niebezpieczna ponieważ przetoka znajduje się na twarzy, przy kości jarzmowej. W 1978 owa nieszczęśliwa osoba zwróciła się do zielarza, który okazał jej przede wszystkim wiele zrozumienia. Zalecił surowe potrawy, surówki i terapię oddechową. Cierpienie stało się znośniejsze jednak przetoka nie goiła się. W marcu 1979 chora zaczęła zbierać pierwsze, młode pokrzywy i piła codziennie trzy szklanki herbatki, każdorazowo z dodatkiem jednej herbacianej łyżeczki szwedzkich ziół. Píše ona: "Po dokładnie 14 dniach moja przetoka policzkowa zagoiła się i nie czułam zupełnie bólu. I tak jest do dzisiaj" (28.11.1979). Zawsze z radością dowiaduję się o tym, jak wielu ludzi osobiście doświadczyło leczniczego działania pokrzywy. Niedawno napisała do mnie pewna kobieta, że przez wiele miesięcy piła herbatkę z pokrzywy. Mimo ciężkiej codziennej pracy opuściło ją uczucie wyczerpania i znużenia, a także zniknął, sprawiający ból aż po udo, ropiejący nagniotek, którym nie zajęła się z powodu przeciążenia pracą. Podobnie zniknął grzyb paznokciowy, na którego operacyjne usunięcie w szpitalu nie mogła się zdecydować. Tak wiele może pomóc dobra, oczyszczająca krew i krwiotwórcza pokrzywa, o której nigdy za wiele mówić. Inna z kolei kobieta napisała do mnie, że dzięki pokrzywie wyleczyła się z utrzymujących się latami, dręczących wyprysków. Takie listy są jasnymi chwilami w moim życiu. Przekonują mnie o tym, że nasze dobre zioła niezawodnie pomagają, gdziekolwiek są zastosowane.

Kiedyś przyszedł do mnie płacząc starszy mężczyzna. Przed trzema laty zachorował na grypę. Od tego czasu jego mocz był ciemnobrązowy, a on cierpiał na trudne do zniesienia bóle głowy. Nie pomagały ani liczne tabletki, które mu przepisywano, ani zastrzyki (ostatnio nawet w okolice głowy). Przeciwnie, bóle głowy były coraz silniejsze, a on był bliski popełnienia samobójstwa. Podtrzymałam go na duchu i poradziłam świeżą pokrzywę. Miał wypijać dwa i pół litra herbatki, rozdzielone na cały dzień. Po czterech dniach powiedział mi przez telefon, że bóle głowy całkowicie ustąpiły. Jakiś czas później przez swoją żonę powiadomił mnie, że czuje się zdrowszym niż przed grypą. Stosujcie także Państwo świeże, młode pędy pokrzywy szczególnie wiosną i przy ich pomocy przeprowadźcie kurację oczyszczającą! Będziecie zdumieni korzystnymi skutkami.

Pewna siostra z zakonu Elżbietanek w Klagenfurcie zastosowała się również do moich rad i była zdumiona rezultatami. Występujące w okolicy brzucha i krzyża, nie dające się wyleczyć plamy, którym towarzyszyło silne swędzenie, zniknęły w krótkim czasie dzięki zastosowaniu herbatki pokrzywowej i diety wątrobowej. W innym, podobnym przypadku herbatka pokrzywowa również szybko pomogła. Cytuję fragment listu jaki otrzymałam z Deliach w Karyntii: "Serdeczne Bóg zapłać za nieocenioną pomoc, której doznałam dzięki pani radom. W trakcie trwającej 19 lat choroby przebywałam w wielu szpitalach neurologicznych w całej Austrii. Żaden lekarz nie był w stanie powiedzieć co mi właściwie dolega, a tym bardziej pomóc. Przez jeden tydzień piłam herbatkę z pokrzywy i jakby za sprawą cudu choroba ustąpiła, tak jak gdyby wcale jej nie było." Z przytoczonych przykładów widać jak szybko mogą pomóc nasze zioła. Oczywiście jedna szklanka dziennie nie pomaga i w ciężkich chorobach należy wypijać łykami co najmniej dwa litry ziół w ciągu dnia.



Pewna kobieta zajmująca się biznesem powiedziała mi, że wyjeżdżając na wycieczkę lub w podróż służbową zabiera ze sobą termos z herbatką pokrzywową. Jest przekonana o korzystnym działaniu tej herbatki, która nie tylko najlepiej gasi pragnienie, ale również odświeża i usuwa wszelkie zmęczenie.

A teraz jeszcze jedna szczególna wskazówka:

Przy rwie kulszowej, lumbago, zapaleniu nerwów rąk i nóg muska się lekko bolące miejsca świeżą pokrzywą. Na przykład przy rwie kulszowej muska się zupełnie wolno zewnętrzną stroną nogi od kostki aż do biodra, a stąd wewnętrzną stroną aż do pięty. Powtarza się to dwa razy i na zakończenie muska się od biodra w dół poprzez pośladki. Podobnie postępuje się w wypadku innych bolących miejsc. Po czym skórę przypudrowuje się.

Jakże nie dziękować Bogu za to, że dzięki Jego łasce mamy taką cudownie działającą roślinę? W naszych pospiesznych czasach ludzie przechodzą obok niej nie zauważając jej, sięgają raczej po leki przeciwbólowe, które są zażywane w nadmiarze. A często naprawdę pomóc mogą tylko nasze dobre, ale niestety popadające w zapomnienie zioła.

Na zakończenie chciałabym przytoczyć jeszcze jedno zdarzenie, które zrobiło na mnie duże wrażenie. W naszym małym miasteczku poznałam starą kobietę, która opowiedziała mi, że lekarz stwierdził u niej silne rozrastanie się raka żołądka. Z powodu zaawansowanego wieku nie mogła zdecydować się na operację. Wtedy ktoś poradził jej, aby piła herbatkę z pokrzywy. Codziennie chodziła do ogrodu, gdzie wzdłuż płotu rosły pokrzywy i za każdym razem przynosiła ich garść do domu. Gdy po pewnym czasie poszła do lekarza, ten zapytał ją zdumiony: "Czy dała się Pani zoperować? Ale przecież nie widać żadnej blizny". Niepożądane nowotworzenie tkanek zniknęło zupełnie i stara kobieta mogła w zdrowiu cieszyć się jesienią życia.

Ale nie należy dopuścić do tego, by sprawy zaszły tak daleko. Nigdy nie utworzy się nic złośliwego, jeśli nie tylko będziemy czcić naszą dobrą pokrzywę, ale w regularnych odstępach czasu korzystać z jej cudownej mocy pijąc herbatkę.

A teraz jeszcze jedna dobra rada: Już dzisiaj rozpocznijcie Państwo kurację pokrzywową. Suszone zioła można kupić w każdej aptece lub sklepie zielarskim. Wprowadźcie znowu nasze dobre zioła do swoich domów. Wiosną, zaopatrzeni w nożyce i rękawiczki wyruszcicie na łono natury! Własnoręczne zbieranie pokrzyw to prawdziwa przyjemność. Doświadczenie uczy, że im szybciej będą one użyte, tym większy będzie efekt leczniczy. Pomyślcie też o zapasach na zimę; w tym celu najlepiej jest zrywać majowe pokrzywy. Ciescie się, że sami możecie coś zrobić dla własnego zdrowia. Czytelnik z Westfalii pisze:

Mój sąsiad stosuje pokrzywy także do tępienia robactwa i szkodników w ogrodzie. Dużą ilość pokrzyw umieszcza w 300 litrowym pojemniku na wodę (oczywiście można namoczyć również mniejszą ilość) i pozostawia na dłuższy czas do wyługowania. Następnie podlewa tą pokrzywową wodą wszystkie rośliny w ogrodzie i w ten sposób chroni je przed robactwem, nie stosując żadnych środków chemicznych. Nawet marchew nie jest atakowana przez robaki! Zdarza się też tak, że niektórzy rolnicy środkami do zwalczania chwastów spryskują pokrzywy rosnące na skraju lasów i łąk odległych od szos i innych źródeł zanieczyszczeń. W ten sposób szkodliwe dla ludzi substancje trafiają do nieskażonych leśnych zakątków. Nie zważa się na to, że opryski niszczą także ptaki i owady. Coraz mniej rolników zadaje sobie trud, aby pokrzywy skosić. Oto jak my ludzie staliśmy się zaślepieni.

## SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *1 kopiastrą tyżeczkę do herbaty bierze się na 1/4 litra wody, zioła zalać wrzątkiem, pozostawić na krótko do naciągnięcia.*

**NALEWKA Z POKRZYWY:** *Korzenie wykopane wiosną lub jesienią umyć szczotką, drobno pokroić i napęłnić nimi butelkę aż po szyjkę. Zalać 38–40% żytniówką i pozostawić na 14 dni w ciepłym miejscu.*

**KĄPIEL NÓG:** *Po dwie kopiastrę dłonie dobrze oczyszczonych i umytych korzeni oraz świeżych pokrzyw (łodygi i liście) zalać 5 litrami wody i pozostawić na noc, a następnego dnia zagrząć do zagotowania. Użyć tak gorący roztwór jak tylko da się wytrzymać i moczyć w nim stopy przez 20 minut. Ziół nie odciedzać i pozostawić w wodzie. Kąpiel po ponownym podgrzaniu może być użyta dwa lub trzy razy.*

**MYCIE GŁOWY:** *8 do 10 pełnych garści świeżych lub suszonych pokrzyw zalać wodą w 5 litrowym garnku i na małym płomieniu ogrzać do zagotowania. Zostać na 5 minut do naciągnięcia. Jeśli stosuje się korzenie, to wtedy 4 pełne garście zalewa się zimną wodą i pozostawia na noc, następnego dnia podgrzewa się do wrzenia i pozostawia na 10 minut do naciągnięcia. Do mycia głowy powinno się w tym wypadku używać mydła do prania.*

*"Bóg dał nam łaskę, a szczególnie temu, kto owocnie z niej korzysta"*

## PRZETACZNIK LEŚNY (Veronica officinalis)

Gdy w swoim czasie Rzymianie opanowali tereny zamieszkałe przez Germanów, dowiedzieli się od miejscowej ludności o bardzo przez nią cenionej roślinie leczniczej, mianowicie o przetaczniku. Uważany był za "podstawę leczenia wszystkich niedomagań" i dzisiaj jeszcze w tradycji ludowej nazywany jest "zdrowie świata".

W pewnym starym zielniku przeczytałam, że również Rzymianie przekonali się o jego silnych właściwościach leczniczych. Gdy pragnęli znajomemu lub przyjacielowi powiedzieć wyjątkowy komplement, mówili, że ma on tak wiele zalet jak wychwalany przetacznik.

Przy tej okazji przypominam sobie mężczyznę, który pewnego dnia mówił mi, o wysokim poziomie cholesterolu we krwi. Z tego powodu leżał kilka razy w szpitalu. Doradziłam mu, aby pił herbatkę z przetacznika, dwie szklanki dziennie. Wielką była moja radość gdy pół roku później opowiadał mi o zdumieniu lekarzy, którzy w trakcie niedawno przeprowadzonych badań nie stwierdzili podwyższonego poziomu cholesterolu.

Przetacznik leśny, który według niemieckiej tradycji ludowej oprócz określenia "zdrowie świata" nosi jeszcze nazwy: "męska stałość", "podstawa zdrowia" i "węzowe ziele", lubi suchą glebę i rośnie w lasach, na zrębach, wzdłuż żywopłotów, płotów, zarośli, w rowach, przy drogach, na skraju lasów. Ma owłosione, płózące się łodygi z małymi, piłkowanymi, srebrzyscie połyskującymi liśćmi.

Przechodzą one w prosto wzniesione jasnoniebieskie lub fioletowe kwiatostany. Dotknięte liście łatwo opadają i stąd pochodzi określenie "męska stałość". Pora kwitnienia, od maja do sierpnia. Zbiera się kwiatostany. Najlepiej działają te rośliny, które rosną na skraju lasów i pod dębami.

Przekazana nam przez tradycję roślina jest ulubionym dodatkiem do herbatek oczyszczających krew, a stosowana razem ze świeżo zebranymi, szczytowymi częściami pędów pokrzywy pomaga w leczeniu chronicznej egzemy. Poleca się ją też przy dokuczliwym świądzie starczym. Osoby osłabione i wrażliwe dobrze tolerują ją jako lek żołądkowy o łagodnym działaniu, jednocześnie pobudzający trawienie. Zwyródnienie śluzowe żołądka i zaburzenia jelitowe również ustępują po jej zastosowaniu.

Szczególną uwagę chciałabym zwrócić na to, że przetacznik ma wspaniałe działanie lecznicze w wypadku nerwowości wynikającej z przemęczenia pracą umysłową. Jedna szklanka herbatki wypita wieczorem przed snem, dzięki swemu uspokajającemu działaniu dokonuje prawdziwych cudów. Szwajcarski ksiądz Konzle polecał picie wieczorem tej uspokajającej herbatki ludziom, którzy intensywnie pracują umysłowo. Pozwala ona zachować dobrą pamięć, usuwa uczucie zawrotów głowy. Przetacznik zmieszany z selerem usuwa neurastenię jak również melancholię. Nawet przy żółtaczce i piasku w nerkach, reumatycznych i artretycznych bólach kończyn przetacznik działa wspaniale. Pewien ksiądz donosił mi: "Występujące u mnie silne luki pamięciowe zniknęły niespodziewanie po 14 dniach picia herbatki z przetacznika i skrzypu (zmieszanych w równych ilościach, dwie szklanki dziennie). Przed tą kuracją w trakcie kazań brakowało mi słów. Byłem niepewny i nerwowy. Zioła pomogły mi niewiarygodnie szybko." Przy zadawnionym, suchym zapaleniu oskrzeli przetacznik działa bardzo skutecznie. Jako herbatkę przeciwkaszlową stosuje się mieszankę zawierającą równe części miodunki (w tradycji ludowej zwanej Jaś i Małgosia), podbiała, babki lancetowatej i przetacznika, słodzi się ją miodem lub zalewa zioła wrzątkiem, w którym rozpuszczono kandyzowany cukier.

W czasie żółtaczki, przy schorzeniach wątroby i śledziony polecam następującą mieszankę: 50 g korzeni mniszka lekarskiego, 25 g kwiatów podróznika, 25 g marzanki wonnej i 50 g przetacznika. Zioła dobrze wymieszać. W ciągu dnia wypijać łykami dwie szklanki nieosłodzonej herbatki (brać jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty ziół na 1/4 litra wody). Z kwitnących roślin można również sporządzić świeży sok, który poleca się przy długotrwałych schorzeniach skórnych, przede wszystkim przy wypryskach (recepta podana jest w "Sposobie użycia"). Codziennie pije się dwie do trzech łyżeczek soku.

Ponieważ przetacznik w starych książkach zielarskich wychwalany jest jako ziele leczące rany, polecam go w jęczących się, trudno gojących się ranach, szczególnie na podudziach (w okolicy piszczeli). Rany przemywa się najpierw odwarem; potem na noc kładzie się okład nasączony świeżo zaparzoną herbatką i owija tak, aby pozostawał ciepły. Cierpiący na schorzenia reumatyczne i artretyczne powinni raz wypróbować nalewkę z przetacznika, którą łatwo można sporządzić samemu (patrz: "Sposób użycia"). Nalewkę tę używa się zewnętrznie do nacierań, a do wewnątrz zażywa się trzy razy dziennie po 15 kropli z odrobiną wody lub herbaty. Każdego roku pijcie koniecznie przez pewien czas herbatkę ze świeżo zebranego przetacznika. Nie tylko zmniejsza ona zwapnienie tętnic, ale także mu zapobiega i daje nam, dzięki działaniu oczyszczającemu krew, nowe siły witalne. Stąd moja prośba: Weźcie sobie do serca tę radę.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**PRZYGOTOWANIE HERBATKI:** *1 pełną łyżeczkę do herbaty ziół wziąć na 1/4 litra wody, zalać wrzątkiem, pozostawić na krótko do naciągnięcia.*

**ŚWIEŻY SOK;** *Świeże kwiatostany umyć i z wilgotnych wycisnąć sok w domowej maszynie do soków. Sokiem napęścić małą butelkę, przechowywać w lodówce.*

**NALEWKA:** *Pełne dwie dłonie kwitnącego, drobno pokrojonego zioła zalać 1 litrem 38-40% żytniówki i pozostawić na słońcu lub w pobliżu pieca przez 14 dni.*

**HERBATKA MIESZANA:** *Pełną łyżeczkę herbacianą ziół brać na 1/4 litra wody, zalać wrzątkiem, pozostawić do naciągnięcia.*

#### **PRZYWROTNIK POSPOLITY (Alchemilla vulgaris)**

Przywrotnik pospolity w tradycji ludowej zwany jest płaszczem Matki Boskiej lub najlepszym przyjacielem kobiet. Rośnie przede wszystkim na brzegach lasów, przy drogach, na zboczach gór i wilgotnych łąkach w górskich okolicach. Ma półkoliste, 7 do 9-klapowe liście, mocną, niezbyt wysoką łodygę i niepozorne żółtozielone kwiaty, które można oglądać od kwietnia do lipca,

a także później. W niektórych okolicach Niemiec na Boże Ciało plecie się z niego wianuszki i zdobi nimi głowę Zbawiciela w domowych ołtarzykach. Liście przywrotnika często płasko przylegają do ziemi i zwłaszcza wczesnym rankiem widoczne są na środku blaszki liściowej kropelki rosy połyskujące jak perły. Na wysokości ponad tysiąca metrów spotyka się przywrotnik alpejski, który rośnie równie dobrze na wapieniu, jak i na granicie. W okresie kwitnienia z obu roślin zbiera się całe ziele, a później tylko liście i suszy się surowiec na poddaszu. Niemieckie nazwy przywrotnika wskazują, że jest to roślina lecznicza stosowana przede wszystkim przez kobiety. Od początku chrześcijaństwa przywrotnik poświęcony jest Pannie Marii.

Przywrotnik przynosi ulgę nie tylko w **zaburzeniach miesiączkowych, upławach białych, chorobach podbrzusza i dolegliwościach okresu przekwitania**, lecz także stosowany łącznie z krwawnikiem pospolitym, korzystnie wpływa na miesiączkę na początku okresu **dojrzewania płciowego**. U młodych dziewcząt przywrotnik i krwawnik (zmieszane w jednakowych ilościach) regulują cykl miesiączkowy w tych przypadkach, w których nie następuje to mimo stosowania leków przepisywanych przez lekarza. Przywrotnik ma działanie ściągające i gojące, używany jest także jako środek moczopędny i wzmacniający serce, stosuje się go również w wypadku gorączki przyrannej, ropiejących ran i zaniedbanych wrzodów. Herbatkę z przywrotnika poleca się jako jeden z najlepszych środków do płukania ust po usunięciu zębów. Jamę ustną płucze się wielokrotnie i rana goi się w ciągu jednego dnia. Przywrotnik usuwa osłabienie mięśni i kończyn oraz pomaga w niedokrwistości.

Pomocny jest w przypadku ran poporodowych, atonii podbrzusza po ciężkim porodzie, a w skłonności do poronień w celu wzmocnienia więzadeł macicznych. Kobiety te powinny pić herbatkę z przywrotnika od trzeciego miesiąca ciąży. Przywrotnik jest środkiem uniwersalnym we wszystkich chorobach kobiecych, a stosowany razem z tasznikiem pomaga nawet w wypadaniu macicy i przepuklinie pachwinowej. W obu wymienionych przypadkach w ciągu dnia pije się łykami cztery szklanki herbatki z przywrotnika, którą jeśli to możliwe przygotowuje się ze świeżo zebranego ziele. Ponadto masuje się odpowiednie miejsca nalewką z tasznika (patrz: "Tasznik pospolity" w części "Sposób użycia"). W wypadaniu macicy nalewkę wciera się zewnętrznie od pochwy w górę podbrzusza. W tym wypadku dodatkowo stosuje się półkąpiele z krwawnika (100 g ziele na jedną kąpiel, w ciągu tygodnia bierze się trzy kąpiele, ponieważ woda z jednej porcji ziół, po podgrzaniu, może być użyta jeszcze dwa razy).

Nasi przodkowie stosowali przywrotnik wewnątrz i zewnętrznie jako ziele na rany, w epilepsji i w przepuklinach. A oto cytat z bardzo starej książki zielarskiej: "Człowiek z przepukliną niezależnie czy młody czy stary, powinien dwie garście przywrotnika gotować w miarce wody tak długo jak gotuje się jajko na twardo, a potem pić." We współczesnej medycynie ludowej przywrotnik znów zajmuje właściwe miejsce. Podkreśla to szczególnie szwajcarski ksiądz Kunzle: "Dwie trzecie wszystkich kobiecych operacji byłoby zbędnych w wypadku wcześniejszego i dłuższego stosowania tego ziele, ponieważ leczy ono wszystkie stany zapalne podbrzusza, gorączkę, poparzenia, ropne wrzody i przepukliny. Każda położnica powinna pić przez 8 do 10 dni dość dużo herbatki z przywrotnika. Niejedno dziecko miało by jeszcze matkę, niejeden niepokieszony wdowiec żonę, gdyby znały one ten dar Boży.

Stosowany zewnętrznie zgnieciony i przykładany, goi rany, nakłucia, nacięcia. Dzieci, które mimo dobrego wyżywienia mają słabe mięśnie, wzmocnią się dzięki ciągłemu picciu tej herbatki".

Przywrotnik rosnący w wyżej położonych miejscach, z powodu srebrzyście połyskującej spodniej strony liści ma ludową nazwę niemiecką "srebrny płaszczyk". Jest on szczególnie polecany w otyłości. Picie dwóch do trzech szklanek herbatki działa bardzo korzystnie. Pomaga ona także przy niespokojnym śnie. Również cukrzycy powinni pić ją często. Aby wzmocnić słabowite dzieci kąpie się je w wodzie z dodatkiem przywrotnika. Na jedną kąpiel bierze się około 200 g ziół (patrz: w "Części ogólnej" pod "Kąpiel całkowita").

W połączeniu z tasznikiem, przywrotnik pomaga przy zaniku mięśni i innych ciężkich, nieuleczalnych chorobach mięśni, o czym pisałam w rozdziale "Tasznik pospolity". Ta wartościowa roślina lecznicza jest również stosowana w stwardnieniu rozsianym. Otrzymałam też wiadomość, że picie herbatki z przywrotnika i zewnętrzne jej stosowanie do obmywania serca spowodowało w krótkim czasie istotną poprawę w przypadku uszkodzenia mięśnia sercowego. Nasz Stwórca w swojej łaskawości stworzył ziółka przeciw wszystkim chorobom; nigdy nie zdołamy Mu wystarczająco za to podziękować.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *1 kopiaasta łyżeczka na 1/4 litra wody; należy tylko zalać zioła wrzątkiem i pozostawić na krótko do naciągnięcia.*

**PRZYKŁADANIE ZIÓŁ:** *Odpowiednią ilość świeżego ziele przepłukać, rozgnieść wałkiem do ciasta i przykładać.*

**DODATEK DO KĄPIELI:** *Na jedną kąpiel całkowitą bierze się 200 g suchego ziele lub kilka garści świeżego, umieszcza w wiadrze i zalewa zimną wodą na noc, podgrzewa całość następnego dnia i dolewa płyn do wody do kąpeli (patrz: także "Część ogólna" pod "Kąpiel całkowita").*

#### **NAWŁOĆ POSPOLITA (Solidago virga - aurea)**

W tradycji ludowej znana także jako złota różga, złota dziewica, złotnik, głowienka czerwona. Tę roślinę leczniczą spotykamy na brzegu lasów, w rowach, na nasypach i na porębach leśnych. Krzaczasta łodyga z żółtymi kwiatami ma wysokość około 80 cm. Kwiaty zbiera się w okresie od lipca do października. Stosuje się je w schorzeniach jelit i krwawieniach jelitowych.



Przed wszystkim jednak nawłoc jest wysoko ceniona jako doskonały lek w schorzeniach nerek.

Kwiaty i liście nawłoci mają działanie chłodzące, a ponieważ roślina działa odwadniająco jest polecana przy wszelkich chorobach nerek i pęcherza. Wielki szwajcarski znawca medycyny naturalnej, ksiądz Kunzle, w swoich pismach, opowiada o 45-letnim mężczyźnie, który ciężko chorował na nerki i jego stan ciągle się pogarszał. W końcu musiano mu usunąć jedną nerkę. Druga nerka również ropiała i nie funkcjonowała prawidłowo. Chory zaczął leczyć się nawłocią.

Zmieszał jednakowe ilości nawłoci przytulii oraz jasnoty gajowca i dziennie pił łykami trzy do czterech szklanek herbatki z tej mieszanki ziołowej, w wyniku czego choroba zupełnie ustąpiła. Jak twierdził nastąpiło to w ciągu 14 dni.

Nawłoc stosowana razem z przytulią i jasnotą białą lub jasnotą gajowcem skutkuje nawet w wodonerczu, marskości nerek, gdy konieczna jest dializa i podłączenie do "sztucznej nerki". W takich przypadkach stosując leczenie ziołami osiągnęłam pozytywne rezultaty. Tak było np. z 52-letnim mężczyzną od lat cierpiącym na nieuleczalną marskość nerek, którego lekarze "spisali już na straty". Z powodu choroby był na wcześniejszej emeryturze. Gdy wszedł do mnie po schodach na pierwsze piętro był zasapany i cały spocony, bezsilnie opadał na fotel ciężko dysząc. Pijąc dziennie trzy szklanki herbatki z wyżej podanej mieszanki już po upływie niecałego tygodnia poczuł się wyraźnie lepiej. Stosował on wszystkie zioła świeżo zebrane ze stanu naturalnego. Po trzech tygodniach nie dokuczały mu już żadne dolegliwości.

Wszystkie psychiczne przeżycia odbijają się na nerkach. Dlatego po wstrząsie psychicznym, czy to będzie nagła śmierć kochanego krewnego czy inny nieszczęśliwy wypadek, zawsze ucierpią nasze nerki. Nawłoc jest rośliną leczniczą, która bardzo dobrze wpływa na życie uczuciowe człowieka. Dlatego przeżywając rozczarowania i inne psychiczne obciążenia konieczne należy pić herbatkę z nawłoci. Dobry Anioł ziół leczniczych "stoi blisko nawłoci". Przeżywając silne wstrząsy uczuciowe odczuwamy uspokajające działanie tej rośliny w podobny sposób jak kojące głaskanie ręką. Już sam widok nawłoci na tle krajobrazu działa na nas uspokajająco. Powinniśmy być wdzięczni za to, że wiemy gdzie w pobliżu rośnie to przynoszące pociechę ziele.

### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *Jedna kopiasta łyżeczka nawłoci na 1/4 litra wody; zalać gorącą wodą, zostawić na krótko do naciągnięcia. Gdy herbatka ma być przyrządzona z podanej wyżej mieszanki ziół, bierze się również jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty ziół i przygotowuje w ten sam sposób.*

### TASZNIK POSPOLITY (Capsella bursa - pastoris)

Ta cenna roślina lecznicza występuje pospolicie przy drogach, na łąkach, ugorach, w rowach, na nasypach i jest powszechnie uważana za dokuczliwy chwast. Gdziekolwiek przetrząśnie się kopczyk ziemi - szczególnie w pobliżu zabudowań - wyrasta tam tasznik prawie w ciągu jednej nocy.

W tradycji ludowej tasznik znany jest pod nazwami: kaletka pasterska, kaszka, sumki pastusze, tobołki pastusze, bydelnik. Nieregularnie ząbkowane liście tworzą różyczkę - podobnie jak u mniszka lekarskiego. Łodyga osiąga wysokość do 40 cm. Pora kwitnienia: od maja do listopada. Drobnobiałe kwiaty tworzą baldacho-grono, które wydłuża się w groniasty owocostan; na cienkich łodyżkach wiszą małe, sercowate łuszczyнки, skórzaste w dotyku. Kury szczególnie lubią te sercowate owoce. Gdy tylko śnieg zaczyna się topić i ustępują mrozy nasz tasznik pojawia się znowu zielony i świeży.

Herbatkę z tasznika, pita po dwie do trzech szklanek dziennie, stosuje się z dużym powodzeniem we wszystkich rodzajach krwawień, np. w krwawieniach z nosa, żołądka, jelit i macicy. W wypadku nie dających się zatamować krwawień z ran, odwar z tasznika działa zdumiewająco skutecznie.

W wypadku nadmiernego krwawienia miesięczkowego pije się przez osiem do dziesięciu dni przed rozpoczęciem miesiączki po dwie szklanki herbatki dziennie, zaparzonej w ilości: kopiasta łyżeczka tasznika na szklankę. Herbatka ta ma znaczenie w regulowaniu miesiączki w okresie dojrzewania płciowego. W okresie klimakterium każda kobieta powinna pić dziennie po dwie szklanki herbatki przez cztery tygodnie, następnie zrobić trzy tygodnie przerwy, a potem ten cykl powtarzać. Przy krwawiących hemoroidach robi się małe, delikatne lewatywy, półkąpiele lub przemywania letnim odwarem z tasznika. Matki, które w czasie karmienia mają obrzmiałe piersi powinny przykładać sobie ciepły, umieszczony między chustkami świeży tasznik podgrzany w sicie umieszczonym nad parą. Przy krwawieniach nerek poleca się picie dwóch szklanek dziennie herbatki przygotowanej z tasznika i skrzyphu zmieszanych w równych częściach. Nasz tasznik - podobnie jak jemiola - jest rośliną regulującą krążenie i poleca się go zarówno przy wysokim jak i przy zbyt niskim ciśnieniu krwi. W przeciwieństwie do jemioli, którą przygotowuje się na zimno, przez noc, herbatkę z tasznika zaparza się. Pije się codziennie po dwie szklanki do czasu aż krążenie unormuje się. Równie dobre działanie lecznicze jak jemiola ma tasznik w krwawieniach macicy. W tym przypadku herbatkę pije się także przez pewien czas.

We wszystkich chorobach mięśni szkieletowych ta cenna roślina lecznicza jest szczególnie pomocna. Interesujące jest, że w prawie żadnej współczesnej książce zielarskiej nie znajduje się niczego na ten temat. Przed kilkanaście laty pewien starszy pan podarował mi przepiękną książkę z wyjątkowo oryginalnymi sztychami i rysunkami. Ale jak to często bywa, gdy dni wypełnione są pracą od świtu do nocy, zdołałam tylko jeden raz przejrzeć tę książkę. Aż kiedyś koło północy zerwałam się ze snu; czułam się tak, jak gdyby ktoś lekko potrząsnął moim ramieniem. Przeszła mi przez głowę myśl: "Już od pół roku masz tę książkę i ani

razu głębiej się nią nie zainteresowałaś!"

Wstałam więc rażno, wzięłam książkę i usadowiłam się z nią wygodnie w pokoju. Otworzyłam książkę i natychmiast wpadło mi w oczy kilka linijek: "Gdy przy zaniku mięśni nic już nie pomaga zastosuj: tasznik drobno pokrojony, zalany wódką zbożową i przez 10 dni stojący w pobliżu pieca lub na słońcu, wcieraj kilka razy dziennie, a do wewnątrz zażywaj 4 szklanki herbatki z przywrotnika pospolitego w ciągu dnia". I tak jak gdyby tylko o to mi chodziło - w tym momencie nie zdawałam sobie z tego sprawy - aby przeczytać tych kilka linijek, zamknęłam książkę, odstawiłam ją na miejsce, położyłam się do łóżka i wkrótce zasnęłam. Kilka dni później miałam telefon z Wiednia: "Czy może mi pani pomóc? Mam 52 lata, jestem z zawodu pielęgniarką, od dwóch lat na wcześniejszej emeryturze. Z powodu zaniku mięśni jestem zupełnie bezradna!"

Doradziłam jej zastosowanie powyższej recepty i po trzech tygodniach kobieta ta przyjechała do mnie zdrowa do Grieskirchen. Wtedy dowiedziałam się, że owego dnia, gdy zbudziłam się koło północy, odbywała ona pielgrzymkę do Matki Boskiej w San Damiano we Włoszech.

W drodze powrotnej, w autobusie pewien pasażer widząc jej chorobę i nieporadność odesłał ją do mnie. Wkrótce wzmocniła się na tyle, że mogła powrócić do zawodu pielęgniarki.

A oto inny telefon, tym razem ze Steyr w Górnej Austrii: "Mam 62 lata. Z powodu zwiotczenia zwieracza odbytu miałem w zeszłym roku wypadnięcie odbytnicy i byłem operowany. W tym roku jesienią rzecz się powtórzyła; miałem dzień i noc ciągłe nieprzerwane bóle od pępka do bioder, tak jakby ktoś mnie piłował piłą. Lekarze w szpitalu nie zdecydowali się na powtórny operację, nic nie można było więcej zrobić." Natychmiast pomyślałam o zesłanym przez Boga taszniku, doradziłam picie 4 szklanek dziennie herbatki z przywrotnika, który stosowany wewnętrznie wzmacnia mięśnie, a zewnętrznie doradziłam wcieranie nalewki z tasznika, którą także dodaje się 3 razy po dziesięć kropli do herbatki z przywrotnika. Aby przetrzymać dziesięć dni potrzebnych na przygotowanie nalewki z tasznika, poleciłam okłady ze szwedzkich ziół. Moje zaskoczenie było trudne do opisanego, gdy po pewnym czasie zadzwoniła do mnie żona chorego mówiąc, że wszystkie dolegliwości ustąpiły. Wypadanie odbytnicy cofnęło się zupełnie, mięśnie zwieracza funkcjonują znów normalnie, a dręczące bóle w biodrach ustąpiły już drugiego dnia po rozpoczęciu kuracji. Ponieważ przy telefonie byłam zupełnie zaskoczona i zaniemówiłam z wrażenia, żona przyjechała do mnie dwa dni później, aby podzielić się radością. Można tylko powiedzieć: Oto jak pomagają zioła z apteki Pana Boga! Kto dokonuje takich cudów? Jest to jedynie łaska Stwórcy!

Pewna kobieta z Dolnej Austrii, z miejscowości w pobliżu Karlstein pisze: "Kiedyś po wykładzie poprosiłam o radę w sprawie przepukliny pachwinowej. Miała ona około dziesięciu centymetrów długości i trzy do czterech centymetrów szerokości i wysokości. Zanim zastosowałam nalewkę z tasznika robiłam okłady ze szwedzkich ziół. Potem rozpoczęłam wcieranie w to miejsce nalewki z tasznika i piłam codziennie 4 szklanki herbatki z przywrotnika. Ponieważ jako wiejska gospodyni nie mogłam się oszczędzać a był to czas żniw - przy pracy nosiłam gorset. Po dwunastu dniach nie widać już było przepukliny, ale ciągle jeszcze odczuwałam bóle. Po dwóch miesiącach bóle również ustąpiły. Przepuklinę zdołałam wyleczyć bez operacji."

Nieżyjący już lekarz dr Erich Rohling, były kierownik sanatorium uzdrowskiego w Mittenwald koło Garmisch w Górnej Bawarii, który kiedyś mnie odwiedził i przeczytał powyższy list był wyraźnie pod wrażeniem tego przypadku. Powiedział, że z lekarskiego punktu widzenia przepuklinę pachwinową można wyleczyć tylko operacyjnie. Stosowane do wewnątrz cztery szklanki herbatki z przywrotnika, a zewnętrznie nalewka z tasznika do wcierań pomagają także przy wypadaniu macicy. W tym wypadku wcieranie należy zaczynać od pochwy i kontynuować w kierunku podbrzusza. Zwracam szczególną uwagę na to, że nalewka musi być przygotowana ze świeżego tasznika. Przy takich ciężkich schorzeniach mięśni tylko świeże zioła pomagają szybko i pewnie.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *1 kopiasta łyżeczka ziela na 1/4 litra wody, zalać wrzątkiem, zostawić na krótko do naciągnięcia.*

**PÓŁKAPIEL:** *Patrz w: "Części ogólnej" w rozdziale "Półkapiela"*

**OKŁAD "PAROWY":** *Cztery garście ziela tasznika, jeśli to możliwe świeżego; wsypać na sito i zawiesić nad parą. Dobrze "przeparowane" zioła umieścić w ręczniku i przykładać.*

**NALEWKA:** *Świeże ziele tasznika, liście, łądygi razem z kwiatami i owocami, drobno pokroić i napęścić nimi luźno flaszkę aż po szyjkę, nalać na to 38 do 40% żytniówki lub wódki owocowej (zioła muszą być przykryte). Pozostawić przez 14 dni na słońcu lub w ciepłe.*

#### **LEPIEŹNIK RÓŻOWY (Petasites officinalis)**

Lepieżnik różowy rośnie na brzegach rzek i strumieni, w rowach i na skraju lasów. Jest to roślina znacznie większa od podbiału należącego do tej samej rodziny. Jego liście wielkości kapelusza są lekko ząbkowane i od spodu szaro filcowate. Brudnobiałe, blad różowe, koszyczkowate kwiatostany wyrastają gęsto na górnej części łodygi. Jeszcze przed kwitnieniem zbiera się korzenie, które mają działanie przeciwgorączkowe i z tego powodu w czasie występujących epidemii dżumy cieszyły się wielkim poważaniem. Napotną herbatkę stosuje się w czasie gorączki, w duszności, w dniew i w padaczkę. W ciągu dnia należy wypijać małymi łykami jedną lub dwie szklanki takiej herbatki.

Duże, świeże liście można przykładać zarówno w wypadku skręceń, zwichnięć i otarcia stóp, jak i przy wszelkich oparzeniach oraz trudno gojących się wrzodach i ranach.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *1 pełną łyżeczkę pokrojonych korzeni zalewa się 1/4 litra wody i pozostawia na noc, rano podgrzewa się (nie gotuje!) i cedzi.*

**OKŁADY:** *Świeże, umyte liście zgniata się i przykłada w ciągu dnia. Zabieg należy powtarzać wielokrotnie.*

### **PODBIAŁ POSPOLITY (Tussilago tartara)**

Na przedwiośniu, gdy na łąkach i stokach nie widać jeszcze wiosennej zieleni i ledwie dostrzega się nieśmiałe pęcznienie wierzbowych koteł, jako pierwsze wyrastają żółte kwiatostany podbiału.

Kępki kwiatów podbiału wyrastają na wilgotnej glebie, nagich skarpach, żwirowiskach, nieużytkach i osypiskach znacznie wcześniej przed pojawieniem się liści. Pszczoły i owady zbierają z nich pierwszy pokarm. Podbiał rośnie tylko na ilastych, gliniastych glebach i jest niejako wskaźnikiem tych gleb. Kwiaty podbiału są pierwszymi, które możemy zbierać na zapas na zimę. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym i rozrzedzającym śluz, kwiaty podbiału można z powodzeniem stosować w zapaleniu oskrzeli, nieżytach krtani i gardła, w dychawicy oskrzelowej i zapaleniu opłucnej, a nawet w początkowych stadiach gruźlicy płuc. W przypadku długotrwałego kaszlu i męczącej chrypki należy pić kilkakrotnie w ciągu dnia bardzo gorącą herbatkę z podbiału mieszaną z miodem.

Później w maju, gdy wyrosną liście, z góry zielone a od spodu srebrzystobiałe, kutnerowate, zbieramy je i dodajemy do zup i wiosennych sałatek ponieważ zawierają witaminę C. Liście zawierają więcej substancji czynnych niż kwiaty. Do przygotowania herbatki stosuje się mieszanek liści i kwiatów.

Lekarze-przyrodolecznicy, od starożytności aż po księdza Kneippa, traktują podbiał z niezmiennym uznaniem. Świeże, umyte liście roztarte na papkę i przyłożone na klatkę piersiową pomagają w wypadku każdego ciężkiego schorzenia płuc, w różny, w uszkodzeniach tkanek z niebieskoczerwonymi obrzękami, a nawet w zapaleniu kaletki maziowej. Działanie tych okładów z papki jest zdumiewające. Okłady z mocnego odwaru z liści podbiału stosuje się na skrofuliczne wrzody. W przewlekłym zapaleniu oskrzeli z napadami i dławiącą dusznością, powinno się wdychać kilkakrotnie w ciągu dnia pary podbiału zarówno z kwiatów jak i z liści. W krótkim czasie przynoszą one dużą ulgę. Opuchnięte stopy powinno się często kąpać w odwarze z liści podbiału. Syrop, który możemy sporządzić z liści podbiału jest skuteczny w schorzeniach płuc i niezycie oskrzeli. W glinianym garnku lub słoiku na ogórki układa się na przemian warstwy liści i surowego cukru dopełniając gdy osiadą. Następnie pełne naczynie przewiązuje się dwiema lub trzema warstwami mocnego pergaminu lub celofanu i wstawia do dołka wykopanego w zacisznym miejscu ogrodu. Całość przykrywa się deską i zasypuje ziemią. Równomierna temperatura wspomaga proces tworzenia się syropu.

Po ośmiu tygodniach wykopuje się garnek lub słoik i zagotowuje uzyskany syrop raz lub dwa razy. Po oziębieniu zlewa się go do mniejszych butelek o szerokich szyjach. Tak uzyskany syrop jest naszą najlepszą ochroną w okresie zimy i grypy. Zależy się go po łyżeczce. W dolegliwościach astmatycznych i przewlekłych bronchitach, także tych które występują u palaczy, dobrze służy picie. wiosną dwóch do trzech łyżeczek herbacianych świeżo wyciśniętego z liści podbiału soku zmieszanego z filiżanką rosołu lub ciepłego mleka. Przy zapaleniu żył można na chore miejsce przyłożyć roztarte liście podbiału zmieszane ze świeżą śmietaną i lekko obwiązać. Kiedy bolą uszy pomaga wkraplanie do nich świeżo wyciśniętego soku z liści.

#### **HERBATKA WYKRZTUŚNA:**

*Aby przygotować rozrzedzającą śluz herbatkę wykrztuśną należy zmieszać jednakowe ilości kwiatów i liści podbiału, kwiatów dziewanny, miodunki i liści babki lancetowatej. Dwie łyżeczki herbaciane tej mieszanki zalać 1/4 litra wrzącej wody. Dziennie należy wypić łykami trzy szklanki ciepłej herbatki ostudzonej miodem.*

**HERBATKA:** *1 kopiastą łyżeczkę kwiatów, a później kwiatów i liści zmieszanych w jednakowych ilościach zalać 1/4 litra wrzącej wody i zostawić na krótko do naciągnięcia.*

**OKŁAD:** *Przykłada się świeże liście roztarte na papkę.*

**INHALACJE:** *Stołową łyżkę kwiatów i liści zalać wrzątkiem i wdychać parę pod ręcznikiem. Zabieg powtarzać wielokrotnie w ciągu dnia.*

**KAPIEL STÓP:** *Dwie pełne garście liści podbiału zalać odpowiednią ilością wrzącej wody; pozostawić na krótko do naciągnięcia; czas moczenia nóg 20 minut.*

**ŚWIEŻY SOK:** *Sok wyciska się w sokowirówce ze świeżych, umytych liści.*

**SYROP I HERBATKA MIESZANA NA KASZEL I CHRYPKĘ:** *Sposób przygotowania podano powyżej w tekście.*

### **DZIURAWIEC ZWYCZAJNY (Hypericum perforatum)**

Rośnie na miedzach, przy drogach, na skraju lasu, na wzgórzach i łąkach; kwitnie od czerwca do września. "Świętojańskie ziele" to polska ludowa nazwa tej rośliny, a nazwy niemieckie to m.in., "Boża krew", "Krew św. Jana", "ziele ran naszego Pana",



"ziele łaski Bożej". Te ludowe określenia przekonują o dużym znaczeniu dziurawca jako rośliny leczniczej.

Dziurawiec ma 25 do 60 cm wysokości, sztywną, gałęziastą łodygę, złocistożółte kwiaty zebrane w baldachogrona. Aby rozpoznać go bez żadnych wątpliwości należy rozgnieść rozwinięty kwiat; wypłynie czerwony sok. Kwitnące ziele zbiera się na herbatkę i kąpiele, a do sporządzenia oleju dziurawcowego wykorzystuje tylko kwiaty.

Stare wierzenie ludowe kojarzy balsamiczny, krwistoczerwony sok z kwiatów dziurawca z krwią i ranami naszego Zbawiciela. W samej rzeczy, olej dziurawcowy jest najlepszym olejem na rany, działa znieczulająco, przeciwzapalnie i gojąco. Jedna z legend o ziele mającym tak wspaniałe ludowe nazwy, mówi: "Ulubiony uczeń Chrystusa zasmucony śmiercią Pana stał pod krzyżem i pieczołowicie zbierał rośliny zroszone świętą krwią, aby podarować je pobożnym wyznawcom jako najcenniejszą pamiątkę. W tajemniczy sposób czerwony sok dziurawca wywołuje wrażenie, jak gdyby kropla krwi naszego Zbawiciela żyła ukryta w czerwonym barwniku złocistożółtych kwiatów.

W dzień św. Jana, symbol świętej siły światła i ciepła, dziurawiec, rozkwita w swoim całym, wspaniałym kwiatowym przepychu. W dawniejszych czasach dziewczęta splatały z tego ziele wianki i kto w tym świątecznym czasie tańczył, musiał nosić taki wianek ze świętojańskiego ziele zwany "koroną św. Jana". W tę tajemniczą noc rzucano na wodę gałązki dziurawca i młode panny patrząc na "odżywianie" zwiędłych kwiatów wróżyły sobie czy znajdą w następnym roku konkurenta.

W Górnej Austrii chłopci starym zwyczajem wkładali ziele między dwie kromki chleba i dawali bydłu, aby zwierzęta były chronione przed chorobami. Szkoda, że obyczaj ten jest pielęgnowany tylko w nielicznych pobożnych, chłopskich rodzinach.

Wszystko co zostało powiedziane powyżej świadczy o tym, że dziurawiec od dawien dawna cieszył się wielkim poważaniem. Herbatkę z dziurawca stosuje się przy uszkodzeniach nerwów i dolegliwościach nerwowych wszelkiego rodzaju, w urazach spowodowanych uderzeniem i po podźwignięciu. Jest ona także wspaniałym lekiem przeciwko bieguncce.

Również nerwoból nerwu trójdzielnego można zwalczyć pijąc dziennie dwie do trzech szklanek herbatki z dziurawca i przez dłuższy czas nacierając bolące miejsca olejem dziurawcowym. Określaną jako "Arnika nerwów" nalewkę z dziurawca można przygotować samemu i stosować z dobrym skutkiem w schorzeniach nerwowych, zapaleniach nerwów, nerwicach, bezsenności i neurastenii. Nalewkę tę stosuje się zewnętrznie do nacierań, a wewnętrznie zażywa dziennie po 10-15 kropli w łyżce stołowej wody.

Dziurawcem można skutecznie leczyć zaburzenia mowy, niespokojny sen, napady hysterii, lunatyzm, jak również moczenie nocne i depresję. Moje doświadczenia wskazują na to, że w tych wszystkich schorzeniach oprócz zażywania herbatki do wewnątrz, skutecznie mogą pomóc półkąpiele z ziele dziurawca. W tygodniu bierze się jedną półkąpiel, a następnie sześć kąpiele nóg. Taka kuracja jest polecana we wszelkiego rodzaju objawach pochodzenia nerwowego. Dziewczęta w okresie dojrzewania powinny przez pewien czas pić dziennie po dwie szklanki herbatki z ziele dziurawca; wspomaga ona rozwój żeńskich narządów płciowych i pomaga usunąć nieregularności w występowaniu miesiączki.

Bardzo cenionym środkiem zielarskim jest olej dziurawcowy. Nie powinno go zabraknąć w żadnym domu. Można go łatwo sporządzić samemu (patrz "Sposób użycia"). Zachowuje on swoje właściwości lecznicze przez okres dwóch lat.

Stosuje się go z powodzeniem przy otwartych ranach świeżych, zranieniach, wylewach krwawych, obrzękach gruczołów, jako środek kosmetyczny przeciw szorstkiej skórze twarzy. Jest ponadto skutecznym środkiem do nacierań przy bólach pleców, mięśniobólu lędźwiowym (lumbago), rwie kulszowej i reumatyzmie. Aby mieć pod ręką dobry, domowy środek na rany oparzeniowe i poparzenie wrzątkiem, kwiaty dziurawca zalewa się olejem lnianym. Tak przygotowany olej można również stosować przy oparzeniach słonecznych.

Niemowlęta, które mają bóle brzucha uspokajają się prędko po posmarowaniu brzuszka olejem dziurawcowym. Znam większą gospodynię, która leczy wszystkie zranienia, także u zwierząt domowych, olejem dziurawcowym. Pewien rolnik miał rękę bardzo pokaleczoną przez maszynę rolniczą. Dzięki przykładaniu oleju dziurawcowego wszelkie bóle szybko ustąpiły, a rany goiły się bez kłopotu. Inny z kolei rolnik wyleczył olejem dziurawcowym ciężko zranioną nogę swego konia.

U ośmioletniej dziewczynki lekarz stwierdził powiększenie węzłów chłonnych brzucha. Pod wpływem zimna z zewnątrz lub wewnątrz odczuwała ona bóle brzucha, w końcu bóle występowały każdego dnia, szczególnie z rana. Matka dowiedziawszy się z mojej książki, że olej dziurawcowy może być stosowany z dobrym skutkiem w obrzęku gruczołów, nacierała nim brzuch dziecka za każdym razem, gdy dziewczynka narzekała na ból. Po krótkim czasie wszystko ustąpiło.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *1 kopiastą łyżeczkę do herbaty ziele zalać 1/4 litra wrzącej wody i zostawić na krótko do naciągnięcia.*

**OLEJ DZIURAWCOWY:** *Zebrany w słoneczny dzień kwiatami napełnić luźno niewielką butelkę aż po szyjkę i zalać dobrym olejem z oliwek. Olej musi przykrywać kwiaty. Dobrze zamkniętą butelkę pozostawić na kilka tygodni na słońcu lub w pobliżu pieca. Po pewnym czasie olej stanie się czerwony. Przesącza się go przez ściereczkę, wyciska pozostałość i przechowuje w butelce z ciemnego szkła. W celu przygotowania oleju do stosowania na oparzenia można użyć olej lniany zamiast oleju z oliwek.*

**NALEWKA DZIURAWCOWA:** *2 pełne garście kwiatów zebranych w słoneczny dzień zalewa się 1 litrem wódki i pozostawia na słońcu lub w ciepłej na trzy tygodnie.*

**PÓLKĄPIEL:** *Wiadro pełne ziele dziurawca (łodygi, liście, kwiaty) zalewa się zimną wodą i zostawia na noc. Przed kąpielą*

*całość ogrzewa się aż do wrzenia i wlewa do wody do kąpeli. Czas kąpeli 20 minut (patrz "Część ogólna", "Półkąpiele").*

## TATARAK ZWYCZAJNY (*Acorus calamus*)

Tatarak jest rośliną bagienną występującą zwykle przy brzegach stawów, jezior, bajerek i wód stojących. W przybrzeżnym mule znajdują się poziomo czołgające się kłacze, z których wyrastają liczne mieczowate liście długości do 1 m. Płaska łodyga dzwiga pozornie boczną, zielonkawą do brunatnożółtej, stożkową kolbę kwiatostanową. Kłacze ma grubość kciuka, długość do 1 m, w stanie świeżym ma aromatyczny, gorzko-ostry smak. Po wysuszeniu smak staje się łagodniejszy. Kłacze zbiera się wczesną wiosną lub późną jesienią. Kłacze tataraku stosuje się z powodu jego wzmacniających właściwości w ogólnym osłabieniu narządów trawiennych, we wzdęciach żołądka i jelit jak również w kolkach. Pomaga ono także przy powiększeniu węzłów chłonnych i dnie. Kłacze przyczynia się bardzo do rozgrzania i odflegmienia żołądka i jelit. Można je zalecać również w osłabieniu przemiany materii i czynności jelit, jak również w niedokrwistości i obrzękach. Osoby bardzo chude, które straciły na wadze mimo dobrego odżywiania się, powinny pić herbatkę z kłacza tataraku i od czasu do czasu brać kąpiel z dodatkiem tataraku. Tatarak usuwa brak łaknienia, pomaga w uszkodzeniach nerek i jest dobrym środkiem oczyszczającym całe ciało. Herbatka pomaga nawet dzieciom z celiakią, która obecnie występuje coraz częściej.

Powolne żucie kłacza przez palaczy może doprowadzić do odzwyczajenia się od palenia. Osłabione oczy wzmocnią się, jeżeli będzie się smarować zamknięte powieki świeżo wyciśniętym sokiem z kłacza tataraku. Sok należy pozostawić na kilka minut, a następnie zmyć zimną wodą.

Kilkakrotnie mogłam pomóc, zalecając przy odmrozinach i innych odmrożeniach ciepłe kąpiele tatarakowe. Kłacze zalewa się na noc zimną wodą, następnego dnia ogrzewa do zagotowania. Pozostawia na pięć minut do naciągnięcia. Chore miejsca kąpie się przez 20 minut w trochę ochłodzonym, niezbyt gorącym odwarze. Można go ogrzewać jeszcze czterokrotnie i ponownie stosować. Kąpiele te pomagają także przy zimnych dłoniach i stopach, ale w tym przypadku muszą być one tak gorące, jak tylko to możliwe.

36-letni mężczyzna nie mógł przyjść do sił po usunięciu guza wątroby. W odstępach czteropięciodniowych występowały napady gorączki. Pacjenta przewieziono z Linzu do kliniki w Wiedniu. Jego teściowa opowiedziała mi z bezradną troską o beznadziejnym schorzeniu zięcia. Pojawiły się już guzki jelit, które wywoływały wysoką gorączkę. Także w tym przypadku pomogło kłacze tataraku. Oczywiście, że przy tak ciężkim schorzeniu herbatkę należy pić przez wiele tygodni jeśli nie miesięcy.

Podczas wędrówki z Weissenbachtal do Postalm poznałam małżeństwo z Bad Ischl, które z ciężko wyładowanymi plecakami szło pod górę. Chcieli spędzić kilka beztrudnych dni w schronisku. Na jednym z postojów dołączyłam się do nich i dowiedziałam się co następuje:

Mężczyzna dobrze po pięćdziesiątce, liczący 1,85 m wzrostu od roku chudł coraz bardziej nie znając jednak przyczyny schorzenia. Gdy ważył już tylko niewiele ponad 48 kg, wszedł wraz z towarzyszącą mu pielęgniarką do gabinetu lekarza prowadzącego, który właśnie rozmawiał przez telefon z innym kolegą. Usłyszał: "Przysyłam panu mojego beznadziejnie chorego pacjenta - rak płuca!" W ten sposób niechcący poznał diagnozę. Ktoś poradził mu, aby pilnie żuł kłacze tataraku, aby jednocześnie przestał palić oraz aby rano i wieczorem pił herbatkę z krwawnika. Powoli zaczął przybierać na wadze, a ponieważ czuł się lepiej nie poszedł już do lekarza. Dopiero pół roku później wszedł znowu do gabinetu swego lekarza. Ten aż uniósł się z miejsca, opierając się dłońmi o biurko i zupełnie osłupiały spojrział na człowieka, o którym myślał, że już od dawna nie żyje. "Co pan zrobił?" to było wszystko co mógł powiedzieć. "Żułem kłacze tataraku i piłem herbatkę z krwawnika."; "Kłacze tataraku? Gdzie je można znaleźć?"; "Nie trzeba go wcale szukać, panie ordynatorze, można je kupić w każdym sklepie zielarskim za kilka groszy!" Wówczas mężczyzna wrócił już do zwykłej wagi 86 kg, a pół roku później wybrał się z pełnym plecakiem na górską wędrówkę, w czasie której go poznałam.

Za każdym razem, gdy myślę o pewnym zdarzeniu z przeszłości, gdy wspominam o nim w czasie moich wykładów lub gdy teraz przedstawię je państwu, wydaje mi się ono być zrzędzeniem Bożej Opatrzności i niezmiennie jestem wzruszona do głębi. Moja matka była ciężko chora i miała trudne do opisania dolegliwości jelitowe. Lekarz powiedział mi pewnego dnia, że powinnam być przygotowana na najgorsze: był to rak jelit. Było to w czasach, gdy jeszcze mało zajmowałam się ziołami, chociaż już wtedy zawsze sięgałam po środki naturalne i nigdy nie zażywałam leków. Informacja podana przez lekarza przeraziła mnie. Przez cały dzień prawie nie byłam w stanie zająć się zaplanowanymi pracami. Wbrew moim przyzwyczajeniom - mój dzień zaczyna się o szóstej rano i kończy najczęściej dopiero o pół do jedenastej wieczorem - zaraz po ósmej położyłam się spać. Właśnie gdy zastanawiałam się nad beznadziejną sytuacją mojej matki, otworzyły się drzwi. Mąż wszedł do pokoju, postawił małe, przenośne radio i powiedział: "To po to, byś nie była taka sama!" Krótco po tym głos w radio rozpoczął: "Tu mówi lekarz domowy. Kłaczem tataraku wyleczy się wszelkie zaburzenia żołądkowe lub jelitowe. Nawet wtedy gdy jest ono uporczywe, zadawnione i złośliwe. Bierze się szklanek zimnej wody, wrzuca do niej płaską łyżeczkę do herbaty kłaczy tataraku i pozostawia na noc, rano lekko podgrzewa, cedzi i pije jeden łyk przed i po każdym posiłku. Czyli sześć łyków w ciągu dnia. Więcej pić nie wolno. Herbatka za każdym razem powinna być podgrzana na łaźni wodnej. Leczenie to dotyczy żołądka, jelit, wątroby,

woreczka żółciowego, śledziony i trzustki." Niezmiernie szczęśliwa następnego ranka opowiedziałam matce o tym co usłyszałam, ona jednak z rezygnacją machając ręką powiedziała: "Już nikt i nic nie może mi pomóc!" Kupiłam kłącze tataraku i stosowałam tak jak opisano powyżej. Graniczy to z cudem, ale powiem państwu, że już po 14 dniach wszystkie dolegliwości u matki ustały. Matka, która wcześniej już bardzo schudła, przybierała teraz na wadze po 400 g tygodniowo. Wydarzenie to spowodowało, że stopniowo zaznajamiałam się z ziołolecznictwem i mogłam już pomóc w wielu beznadziejnych przypadkach. Szczególnie stosowanie kłącza tataraku przynosi wciąż zdumiewające rezultaty. Kłącze tataraku działa regulująco zarówno w niedoborze jak i nadmiarze kwasu żołądkowego. Pewna kobieta z Voralbergu przez dwa lata cierpiała na bóle żołądka i nie mogła wytrzymać dnia bez tabletek. Za moją radą piła sześć łyków herbatki z tataraku: po trzech dniach bóle ustąpiły i nie powtórzyły się już więcej.

Z kolei kobieta z Dolnej Austrii cierpiała latami na wrzód dwunastnicy. Aby móc znieść bóle musiała stale zażywać leki. Nie tolerowała stałego pokarmu, nie miała też apetytu. Gdy zwrócono jej uwagę na kłącze tataraku, zażywała dziennie sześć łyków herbatki. Bóle były stopniowo coraz mniejsze i po pięciu tygodniach ustąpiły zupełnie, powrócił apetyt i mogła już tak jak inni członkowie rodziny jeść domowe posiłki.

Pewien starszy duchowny cierpiał latami na biegunkę. Już pogodził się z tym, że choroba nigdy go nie opuści. Nareszcie zaczął, zgodnie z moimi publikacjami, pić dziennie po sześć łyków herbatki z tataraku. W krótkim czasie jelito zagoiło się.

Mały chłopiec, mimo ścisłej diety miał ciągle biegunkę. Ustała ona po sześciu łykach herbatki z tataraku. Chłopiec odzyskał apetyt i przytył parę kilogramów. Jego matka jest niezmiernie szczęśliwa. Pewien mężczyzna dziesięć lat cierpiał na krwawą biegunkę, która występowała 30 do 40 razy dziennie. Jego przyjaciel opowiedział mi, że ze zrozumiałych względów, chory z niegdyś tryskającego zdrowiem i wesołego człowieka stał się cieniem samego siebie. Wszystkie środki, które stosował w ciągu tych lat zawiodły. W stosunkowo młodym wieku przeszedł na rentę. W okresie wielkanocnym, początkowo z niedowierzaniem, rozpoczął picie sześciu łyków dziennie herbatki z tataraku, a oprócz tego dwóch szklanek herbatki z nagietka. Zdumiałam się bardzo, gdy jego żona napisała mi, że mąż na początku czerwca tego samego roku wrócił znów do pracy.

#### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *Herbatkę z tataraku przygotowuje się tylko jako wyciąg<sup>©</sup> na zimno. Pełną łyżeczkę do kawy kłącza tataraku zalewa na noc 1/4 litra wody. Rano lekko ogrzewa się i cedzi. Przed użyciem herbatkę podgrzać na łaźni wodnej.*

**ŚWIARZY SOK;** *Świerze kłącza należy dokładnie oczyścić, umyć i z jeszcze wilgotnych wycisnąć sok w sokowirówce.*

**KĄPIEL;** *Ok 200g łączy zalać na noc 5-cioma litrami zimnej wody. Następnego dnia podgrzać do zagotowania, pozostawić do naciągnięcia i dodać do wody kąpielowej.*

#### RUMIANEK POSPOLITY (*Matricaria chamomilla*)

Inne nazwy tej rośliny to "rumianek lekarski", "rumianek apteczny", "kamilki". Rumianek pospolity rośnie na polach, na glebie gliniastej, na leśnych łąkach, zboczach, w zbożu, na polach ziemniaczanych i buraczanych, wśród kukurydzy i koniczyny. Niestety wskutek nadmiernego stosowania nawozów sztucznych oraz chemicznego zwalczania chwastów ta cenna roślina jest coraz bardziej wypierana ze stanowisk naturalnych. Rumianek występuje szczególnie obficie po śnieżnej zimie i wilgotnej wiosnie. Aromatyczny, przyjemny zapach oraz puste w środku dno koszyczka odróżniają rumianek pospolity od podobnej do niego maruny bezwonnej. Dokładniejszy opis tej dobrze znanej rośliny nie jest chyba konieczny. Koszyczki kwiatowe zbiera się od maja do sierpnia, najlepiej w słoneczne południe. Nie będzie przesadą jeśli nazwę rumianek środkiem uniwersalnym, przede wszystkim dla małych dzieci. Herbatkę rumiankową należy zaaplikować dziecku w każdym przypadku, szczególnie przy kurczach i bólach brzucha. Herbatka pomaga przy wzdęciach, biegunce, wysypkach, dolegliwościach żołądkowych, zwyrodnieniu śluzowym żołądka, w zaburzeniach miesiączkowania, braku miesiączki i innych dolegliwościach podbrzusza, w bezsenności, zapaleniu najądrza, gorączce, ranach i bólach zębów.

Rumianek działa napotnie, uspokajająco i przeciwskurczowo, a ponadto odkażająco i przeciwzapalnie we wszelkiego rodzaju zapaleniach, zwłaszcza w zapaleniach błon śluzowych. Zewnętrznie stosuje się rumianek do okładów i przemywań w stanach zapalnych oczu, przy podrażnieniach oczu, zapaleniu spojówek, swędzących i sącących wykwitach skórnych, do płukania w czasie bólu zębów, do przemywania ran.

Jeśli jesteśmy zdenerwowani, należy zaparzyć sobie i wypić szklankę herbatki rumiankowej. Uspokojenie następuje natychmiast, zanim jeszcze serce dozna szkody. Zaleca się przykładanie ciepłych woreczków wypełnionych suszonym rumiankiem na bolące miejsce. Przemywania i kąpiele rumiankowe mają korzystny wpływ na cały system nerwowy i działają uspokajająco. Stosowanie tych zabiegów po ciężkich schorzeniach lub w stanach wyczerpania pozwala szybko odzyskać dobre samopoczucie i spokój wewnętrzny. Dbając o urodę również należy pamiętać o rumianku. Mycie twarzy raz w tygodniu odwarem z rumianku odświeża i rozjaśnia skórę. Napar rumianku powinno się również stosować do pielęgnacji włosów, szczególnie dotyczy to osób o jasnych włosach. Po płukaniu w rumianku włosy stają się puszyste i nabierają pięknego połysku.

Rumianek ułatwia wypróżnienie nie działając przy tym przeczyszczająco i dzięki temu jest pośrednio przydatny do wewnętrznego leczenia hemoroidów, a zewnętrznie można stosować maść rumiankową. Maść tę można stosować też w leczeniu



ran. Wdychanie par z naparu z rumianku przynosi szybką poprawę przy katarze i zapaleniu zatok przynosowych. Oczywiście po takim zabiegu należy pozostać przez pewien czas w ciepłym pomieszczeniu.

Olej rumiankowy stosowano już w starożytności do nacierania przy nerwobólach i łamaniu w kościach. Starożytni Egipcjanie, ze względu na chłodzące i obniżające gorączkę właściwości rumianku, uważali go za kwiat boga słońca. Nazwa *Matricaria* pochodzi od łacińskiego słowa *mater* = matka; rumianek był przecież stosowany w chorobach, na które cierpiały kobiety i matki! W starych książkach zielarskich można przeczytać, że olej rumiankowy usuwa zmęczenie kończyn, a rumianek ugotowany w wodzie i położony na chory pęcherz łagodzi bóle.

Szwajcarski ksiądz, a jednocześnie lekarz leczący ziołami, Johann Kunzle opowiadał o pewnej wiejskiej kobiecie nazywanej "rumiankową czarownicą", do której przychodzili chorzy ze swoimi biedami; pomogła ona pięciu niedosłyszącym osobom odzyskać słuch w ten sposób, że smażyła cebulę morską - *Urginea maritima* (można ją kupić w specjalistycznych gospodarstwach ogrodniczych), w oleju rumiankowym i potem kazała ten ciepły olej często wpuszczać kropelkami do ucha.

"Rumiankowa czarownica" dzięki nacieraniu sparaliżowanych kończyn olejem rumiankowym przywracała im zdolność ruchu. Na bóle oczu zalecała zagotować rumianek w mleku i przykładać w postaci ciepłego okładu na zamknięte oczy. A dalej ksiądz Kunzle pisze: "Pewien tkacz mógł spać tylko siedząc; bowiem obawiał się, że inaczej udusi się. Zielarka przyjrzała się choremu i stwierdziła, że nie wydała on wody, co okazało się prawdą. Kazała mu postarać się o dużą butelkę wina, zagotować w nim rumianek i pić rano i wieczorem po jednej pełnej szklance. Mężczyzna oddawał niewiarygodnie dużo moczu, początkowo mętnego potem coraz bardziej przejrzystego; po ośmiu dniach był zdrowy."

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *Wziąć jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty rumianku, zalać 1/4 litra wody i pozostawić do naciągnięcia.*

**DODATEK DO KĄPIELI:** *Jeżeli kąpiemy się w wannie bierzemy 4 garście kwiatów rumianku; do mycia twarzy i płukania włosów po jednej garści, zaparzamy i pozostawiamy na krótko do naciągnięcia.*

**OKŁADY:** *Jedną kopiastą łyżkę stołową rumianku zalewamy 1/4 litra gotującego się mleka, pozostawiamy na krótko do naciągnięcia, cedzimy i robimy ciepłe okłady.*

**INHALACJE RUMIANKOWE:** *Jedną kopiastą łyżkę stołową rumianku zaparzamy litrem wrzącej wody. Pod ręcznikiem wdychamy opary.*

**PODUSZECZKA ZIOŁOWA:** *Lniany woreczek napętniamy suszonymi kwiatami rumianku, zaszywamy, dobrze podgrzewamy na suchej patelni i przykładamy na bolące miejsce.*

**OLEJ RUMIANKOWY:** *Fłaszeczkę napętniamy luźno po szyjkę świeżymi, zebranych w słoneczny dzień kwiatami rumianku i zalewamy tłoczonym na zimno olejem z oliwek. Olej musi przykrywać kwiaty. Fłaszeczkę dobrze się zamyka i pozostawia na słońcu przez 14 dni. Potem olej przechowuje się w lodówce!*

**MAŚĆ RUMIANKOWA:** *250 g smalcu rozgrzewa się na patelni tak jak do pieczenia, dodaje się 4 garście świeżych kwiatów rumianku; gdy się zapieni, całość miesza się, przykrywa i odstawia na noc w chłodne miejsce. Następnego dnia podgrzewa się lekko i przeciska przez lnianą ściereczkę. Praktycznie najlepiej jest to zrobić następująco: rozłożyć lnianą ściereczkę na sicie, zawiesić je na naczyniu z dzióbkiem i przeciskać masę. Następnie masę równomiernie wymieszać i rozlać do czystych słoików szklanych lub porcelanowych.*

### **ŚLAZ ZANIEDBANY (*Malva neglecta*)**

Ślaz zaniedbany rośnie przy płotach, drogach, starych murach i na ospiskach, ale tylko w pobliżu domostw. Jeżeli znajdzie się go gdzieś z dala, w miejscu niezamieszkałym, oznacza to, że niegdyś w tym miejscu stała zagroda lub dom. Inne gatunki ślazu a wśród nich ślaz dziki (*Malva sylvestris*) znajduje się zwykle w ogródkach kwiatowych i warzywnych. Liście, kwiaty i łodygi obu gatunków zawierają śluz i garbniki. Ślaz zaniedbany jest rośliną lekko płożącą się, o łodydze nieco zdrewniałej u nasady. Ma długoogonkowe, okrągławe liście o brzegu karbowanym i małe, fioletowe do bladoróżowych kwiaty. Mały, okrągławy owoc nazywany jest przez dzieci chlebkiem. Z pewnością większość dzieci wychowanych na wsi jadła te owoce lub się nimi bawiła. Kwiaty, liście i łodygi zbiera się od czerwca do września. Ponieważ podczas suszenia śluz zanika, powinno stosować się ślaz w stanie możliwie najświeższym. Ale także suszona roślina ma wciąż jeszcze znaczne właściwości lecznicze.

Przed wszystkim ślaz zaniedbany stosowany w formie herbatki jest skutecznym środkiem w zapaleniu wewnętrznych błon śluzowych, w niezycie żołądka, w zapaleniu błony śluzowej pęcherza, przewodu pokarmowego i jamy ustnej jak również we wrzodach żołądka i jelit. W tym ostatnim przypadku można jeść zupę sporządzoną z liści ślazu i jęczmienia. Najpierw gotuje się jęczmień, a następnie po ostudzeniu dodaje się do niego liście ślazu.

Ślaz poleca się również w zwyrodnieniu śluzowym płuc, zapaleniu oskrzeli, kaszlu i silnej chrypce, a także w zapaleniu krtań i zapaleniu migdałków oraz przy suchości w ustach. Aby nie zniszczyć substancji śluzowych nastawia się na noc tak zwany wyciąg na zimno. Dziennie pije się dwie do trzech szklanek lekko podgrzanego wyciągu. Ślaz pomaga wyleczyć nawet niezmiernie uporczywą i często określaną jako nieuleczalną, rozedmę płuc, która niekiedy wywołuje ciężką duszność. Dziennie pije się co najmniej trzy szklanki wspomnianego powyżej wyciągu, a na noc z odcedzonych i dobrze podgrzanych liści robi się

okłady na oskrzela i płuca.

Kąpiele oczu i okłady z letniej herbatki ze ślazu są wyjątkowo skuteczne w przypadku rzadko występującego wysychania cieczy łzowej, wobec czego chorzy czują się bezradni. Mycie twarzy letnim wyciągiem ze ślazu przynosi ulgę przy swędzących i palących alergiach twarzy. Zewnętrznie ślaz stosuje się w wypadku ran, wrzodów, obrzęków stóp lub dłoni występujących w miejscach złamań lub wywołanych zapaleniem żył. W tych przypadkach stosuje się kąpiele nóg lub rąk (patrz "Sposób użycia"). Według moich doświadczeń kąpiele te przynoszą pozytywne rezultaty. Poleca się je szczególnie po złamaniach kości stopy jeśli noga jest wciąż przeciążona i puchnie.

W naszym sąsiedztwie mieszkała kobieta, która przed kilku laty złamała nogę w kostce. Potem miała z nią ciągle kłopoty i w końcu musiała powtórnie udać się do szpitala. Gdy spotkałam ją któregoś dnia po powrocie do domu, wyraźnie kulała, a noga była spuchnięta aż powyżej kolana. Chora szła o lasce i poruszała się bardzo powoli. Razem nazbierałyśmy ślazu. Następnego dnia znajoma rozpoczęła kąpiele. Nie przesadzam mówiąc, że po tygodniu nie potrzebowała już laski, a noga wyglądała znowu normalnie. Podobnie było w przypadku innej kobiety, która miała złamaną rękę w stawie promieniowo-nadgarstkowym, który potem sprawiał jej ciągle dolegliwości. Która z pań domu lub matek może oszczędzać prawą rękę? Każdej nocy ręka bolała i każdego dnia przez dłuższy czas była spuchnięta. Doradziłam ślaz. Także i w tym wypadku poprawa nastąpiła bardzo szybko.

Nawet gdy jest się starszym człowiekiem trudno pogodzić się z tym, że nogi puchną i pękają. W takich wypadkach również pomagają kąpiele w ślazie oraz liście babki lancetowatej, które należy dobrze umyć i jeszcze wilgotne przyłożyć na otwartą ranę. Rana, nawet dziesięcio- lub piętnastoletnia, a czasami jeszcze starsza, zasklepia się z dnia na dzień i już powtórnie nie otwiera się. Jeśli ktoś z państwa ma takie rany, powinien posłuchać mojej rady i zastosować świeże liście babki. Szybkie gojenie się rany zadziwi go, ale czytając to co napisałam powyżej przestanie myśleć: "No, ale tym razem pani Treben naprawdę przesadziła!" Wszystko to mogę potwierdzić, są to bowiem doświadczenia zebrane w ostatnim czasie.

A teraz opowiem historię, która jest zadziwiająca, ale zdarzyła się naprawdę. Któregoś dnia siedziałam sama w restauracji teatralnej w Linzu jedząc obiad. Dosiadła się do mnie nieznajoma pani. W trakcie rozmowy dowiedziałam się, że ma zmartwienie z mężem, który co jakiś czas musi przebywać w szpitalu, a teraz właśnie stracił głos. Lekarze wymijająco odpowiadają na jej pytania, a ona obawia się, że mąż ma raka krtani. Powiedziałam: "Proszę nie upadać na duchu i spróbować zastosować zioła. Jest przecież ślaz zaniedbany, który pomaga w zapaleniu krtani. Należy kilkakrotnie w ciągu dnia płukać gardło herbatką, a z pozostałości ziół zmieszanych z mąką jęczmienną robić ciepłe okłady na noc." To było w czwartek. Podczas tej krótkiej rozmowy zaprzyjaźniłyśmy się i wymieniłyśmy nasze telefony. W następnym tygodniu, w środę, moja znajoma zadzwoniła do mnie. "To chyba Anioł Stróż sprawił, że usiadłam przy pani stoliku. Mój mąż czuje się lepiej. Postępowaliśmy zgodnie z pani wskazówkami. Mam córkę, która jest lekarzem i mieszka w Wiedniu. Powiedziałam jej, że mam zamiar zabrać męża ze szpitala i spróbować leczenia ziołami. Na co usłyszałam: «Mamo, zrób tak, jeśli to cię uspokoi!» Rozmawiałam również z ordynatorem, który też stwierdził, że zasadniczo nie ma nic przeciwko ziołom. Zabrałam męża do domu; płukał gardło, a ja robiłam mu ciepłe okłady na szyję. Przed kilkoma dniami odzyskał już głos." W tydzień później miałam drugi telefon:

"Mój mąż czuje się dobrze, jest dobrej myśli i ma nadzieję, że będzie mógł znowu rozpocząć wykłady. Chcę tylko jeszcze panią poinformować, że ordynator leczący męża, któremu to wszystko opowiedziałam stwierdził, że należy się pani złoty medal!"

Ślaz zaniedbany pomaga nie tylko w zapaleniu krtani, ale także w złośliwych schorzeniach krtani. W takich wypadkach nastawia się na noc dwa i pół litra herbatki jako porcję na cały dzień (na ćwierć litra wody bierze się kopsiastą łyżeczkę do herbaty ziela). Rano całość lekko podgrzewa się i przelewa do termosu przepłukanego gorącą wodą. W ciągu dnia wypija się łykami cztery szklanki, a resztę używa się do płukania gardła. Przy suchości w ustach, gardle i nosie, która często bardzo denerwuje chorych, płucze się kilkakrotnie w ciągu dnia nos i gardło herbatką ze ślazu. Kąpiele i okłady z tej herbatki stosuje się również z dobrym skutkiem w wypadku suchości oczu.

Ślaz zaniedbany, który występował głównie w pobliżu wiejskich chat, jest w naszych czasach coraz bardziej rugowany. W dążeniu do utrzymania obejścia w czystości i nadania domowi estetycznego wyglądu, wylewa się niejednokrotnie dookoła budynku pas betonu lub kładzie się płytki. Odbiera się w ten sposób ślazowi jego siedlisko i roślina, która tak pomaga człowiekowi, ginie. Powinniśmy za nią nieustannie dziękować Bogu coraz więcej i więcej.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *Herbatkę nastawia się na zimno! 1 kopsiastą łyżeczkę do herbaty ziela zalewa się 1/4 litra wody i pozostawia na noc. Następnego dnia rano lekko się podgrzewa.*

**KĄPIELE RĄK I NÓG:** *4 pełne garście ślazu zalewa się zimną wodą w naczyniu o pojemności pięciu litrów. Następnego dnia całość podgrzewa się do takiej temperatury jaką jeszcze mogą wytrzymać ręce i nogi. Kąpiel trwa 20 minut. Całość można użyć jeszcze dwukrotnie po ponownym podgrzaniu.*

**OKŁADY:** *Pozostałości ziół po przygotowaniu herbatki lekko ogrzewa się z niewielką ilością wody i miesza na papkę z mąką jęczmienną. Ciepłą papkę nakłada się na lnianą ściereczkę i przykłada.*

## PRZYTULA (Galium)

Jest wiele gatunków przytuli: Przytulia czepna (*Galium aparine*), której innymi nazwami są: lepczyca, ostrzyca - występuje na polach, łąkach, przy płotach i dlatego jest zwalczana przez rolników przy użyciu środków chwastobójczych. Łodyga osiąga długość 60 do 160 cm, liście występują w okółkach, a kwiaty w zielonobiałych gałęzistych kwiatostanach. Dzięki licznym zadzierzwytem szczecinkom roślina czepia się, co znalazło odzwierciedlenie w nazwie gatunku.

Przytulia właściwa (*Galium verum*) mająca ludową nazwę przytulia żółta częściej jest spotykana w niższych położeniach górskich. Łodyga jest prosto wzniesiona, wysokości 30 do 60 cm, ze złocistożółtymi kwiatami o silnym miodowym zapachu. Kwitnące ziele zbiera się w czerwcu.

Przytulia pospolita (*Galium mollugo*) ma żółtawo białe, delikatne kwiaty o delikatnym miodowym, cierpkim zapachu. W okresie kwitnienia częściej spotyka się pędy leżące niż wzniesione. Wszystkie wymienione gatunki przytuli mają podobne działanie lecznicze, które jest jednakowe niezależnie od miejsca występowania roślin. Gatunki te stosuje się w taki sam sposób.

Ta często pospolicie występująca roślina lecznicza coraz bardziej popada w zapomnienie. A właśnie jej należy poświęcić więcej uwagi w czasach, gdy coraz bardziej szerzą się choroby nowotworowe.

Także w tym wypadku należy podkreślić, że znacznie silniejsze jest działanie świeżych roślin i w ciężkich schorzeniach powinno się bezwarunkowo stosować świeżo zebrany surowiec. Również zimą, w miejscach nie przykrytych śniegiem, można pod zeschniętą trawą znaleźć świeże pędy przytuli pospolitej.

Herbatka z przytuli oczyszcza nerki, wątrobę, trzustkę i śledzionę z substancji chorobotwórczych. Osoby, które cierpią na zaburzenia układu chłonnego powinny pić tę herbatkę codziennie. Działa ona także przeciw niedokrwistości, obrzękom i kłuciu w boku. Stosowana zewnętrznie pomaga bardzo szybko we wszystkich chorobach skóry, ranach, czyrakach i zaskórnikach. Ciepła herbatka stosowana do mycia wzmacnia zwiotczałą skórę twarzy. Skuteczny jest także świeżo wyciśnięty sok, jeśli codziennie smaruje się nim chore miejsca skóry i pozostawia do wyschnięcia.

W medycynie ludowej przytulia polecana jest także w padaczce, hysterii, płasawicy, schorzeniach nerwowych, zatrzymaniu moczu, w dolegliwościach związanych z występowaniem piasku i kamieni. W chorobach spowodowanych wolem pomaga wielokrotnie powtarzane w ciągu dnia intensywne płukanie gardła herbatką z przytuli. Pewna kobieta poinformowała mnie, że po takiej kuracji nie tylko zniknęło wole, ale ustąpiło także schorzenie trzustki.

Każdego roku w sanatorium stosującym metody doktora Kneippa spotykam zaprzyjaźnione małżeństwo z Wiednia, z dzielnicy Modling. Gdy spotkał się w 1979 roku stwierdziłam, że kobieta ma wyraźnie widoczne wole. Obawiała się operacji. Doradziłam jej przytulię. Zaparzała ją i ciepłym płynem głęboko płukała gardło tak często, jak było to możliwe.

W lutym 1980 znów spotkałyśmy się w sanatorium. Wola już nie było. Niezmiernie szczęśliwa opowiedziała mi, że mąż przynosił jej często świeżą przytulię. Już od początku stosowania zabiegów czuła, że wole się zmniejsza, aż zniknęło zupełnie.

W ostatnim czasie często zdarzają się przypadki porażenia więzadeł głosowych. Wydaje się, że prawdopodobnie chodzi tu o schorzenie wirusowe. Płukanie i przepłukiwanie gardła herbatką z przytuli pomaga szybko. Herbatka ta, według szwajcarskiego księdza Kunzle, jest także niezawodnym lekiem w ciężkich chorobach nerek i roponerczu nawet wtedy, gdy wszystkie inne środki zawiodły. Działanie jest szczególnie skuteczne, gdy przytulia jest zmieszana w równych częściach z nawłocią i jasnotą gajowcem. W tym wypadku efekt leczniczy występuje bardzo szybko - w ciągu 14 dni, jak podaje ksiądz Kunzle. Herbatkę zaparza się i pije łykami najpierw pół szklanki na czczo, 30 minut przed śniadaniem, a resztę wypija się w ciągu dnia. Przy ciężkich schorzeniach należy wypić cztery szklanki dziennie.

W dawnych czasach przytulia była bardzo ceniona przez kobiety mające dolegliwości macicy. Kobiecie przed rozwiązaniem wkładano do łóżka przytulię, aby ułatwić poród. To wierzenie związane później z Dziewicą Maryją, nazywając przytulię "słomą łóżka naszej kochanej Pani"; Matka Boska miała użyć jej na swoje święte posłanie. Według innego podania Maryja wymościła przytulią kołysankę Dzieciątka. Z kolei jedna ze śląskich legend powiada, że Święta Panienska włożyła do kołyski "słomę łóżka Maryi" ponieważ tylko przytuli nie zjadł osiołek. I to się zgadza. Bo chociaż przytulię jest chętnie jedzona przez krowy, to świnie i osły nią pogardzają. Ksiądz Kunzle w swoich pismach opowiada o około 45-letnim mężczyźnie, który ciężko chorował na nerki i jego stan wciąż się pogarszał. W końcu usunięto mu jedną nerkę. Druga nerka również ropiała i przestała prawidłowo funkcjonować. Mężczyzna rozpoczął leczenie przytulią. Dziennie wypijał 4 szklanki herbatki z wyżej wymienionej mieszanki przytuli, nawłoci i jasnoty gajowca. Często w ciągu dnia wypijał po jednym łyku herbatki. W wyniku tego choroba przeszła całkowicie. Herbatkę z tej mieszanki ziołowej stosuje się także w marskości nerek i innych ciężkich chorobach nerek.

Podczas gdy znany austriacki botanik Richard Willfort w książce "Gesundheit durch Heilkrauter" ("Zdrowie dzięki ziołom") zwrócił uwagę na to, że płukania oraz herbatka z przytuli są doskonałym środkiem w raku języka, a świeżo wyciśnięty i zmieszany z masłem sok pomaga przy wrzodach rakowych wszelkiego rodzaju i w rakowatych chorobach skóry, to dr Heinrich Neuthaler w "Das Krautbuch" ("Zielnik") napisał o przytuli co następuje: "biało kwitnąca przytulia w niektórych okolicach jeszcze obecnie jest polecana na raka, co jest niedorzecznością, której nie potrafimy się dość ostro przeciwstawić."

Wobec tego chcę szanownym Czytelnikom przedstawić do oceny moje własne doświadczenia z przytulią. Przed około dziesięć laty dowiedziałam się, że jeden ze stomatologów w Linzu zachorował na raka języka. Po operacji bardzo schudł i miał



jechać na naświetlania do Wiednia. Poradziłam mu, aby płukał gardło przytulią. Już w tydzień później dowiedziałam się, że naświetlania w Wiedniu nie były już konieczne, chory stopniowo coraz bardziej dochodził do sił. W krótkim czasie był zdrowy.

Nieco później dowiedziałam się o 28-letniej kobiecie, która również chorowała na raka języka. Doradzono jej, aby zasięgnęła rady u jednego z lekarzy w Karnten. Ten obiecał, że wyleczy ją całkowicie w ciągu pięciu lat i dał jej zioła do picia, które kiedyś mi przypadkowo pokazała. Rozpoznałam przytulnię. Aby zaoszczędzić kobiecie dużych wydatków na podróże do Karnten i innych kosztów pokazałam jej w terenie jak wygląda przytulnia, aby mogła ją sama zbierać. Wyleczyła się z tej groźnej choroby.

A oto jeszcze inny przykład: Było to w końcu marca, gdy młoda kobieta z Wiednia opowiedziała mi, że jej matka, mająca 63 lata, jest ciężko chora i czeka ją druga operacja, którą wyznaczono na 19 kwietnia. Ponad pół roku wcześniej, chorej wyrósł nagle na krtani rakowaty guz. Lekarz wówczas zataił przed nią prawdę i przedstawił chorobę jako tworzenie się wola, po czym doszło do pierwszej operacji. Przez sześć miesięcy wszystko było dobrze. Potem jednak wystąpiły szalone bóle w lewym ramieniu, które utrzymywały się dzień i noc. Ręka była spuchnięta, dłoń i ramię bez czucia, tak że nie mogła utrzymać kartki papieru. Aby zmniejszyć bóle, ordynator, który przeprowadził pierwszą operację, zaproponował drugą operację, która miała odbyć się, tak jak powiedziano, 19 kwietnia, i w czasie której miał być przecięty nerw między szyją a obojczykiem, aby uwolnić chorą przynajmniej od najsilniejszych bólów. Była to według niego jedyna pomoc medyczna jakiej można było jej udzielić. Poradziłam kobiecie, aby mimo wszystko piła herbatkę z przytulii oraz płukała nią gardło. Poza tym zaleciłam picie herbatki z przeciwnowotworowej mieszanki składającej się z 300 g nagietka, 100 g krwawnika i 100 g pokrzywy (półtora litra dziennie, jeden łyk co 20 minut) a ponadto nacieranie maścią z przytulii. Możecie sobie państwo wyobrazić moje radosne zaskoczenie, gdy dowiedziałam się, że bóle ustały już po czterech dniach. Do 19 kwietnia kobieta odzyskała czucie w dłoni i ramieniu i mogła nimi poruszać. Ordynator był wyraźnie zdumiony, gdy córka poprosiła go, aby nie operował matki po raz drugi. Dokładna informacja o leczeniu ziołami zrobiła na nim duże wrażenie. I powiedział: "Matka pani powinna je nadal kontynuować!" Po pewnym czasie dowiedziałam się, że kobieta, jak mi dosłownie powiedziano, ma się "cudownie" i może już zajmować się domem swojej sześcioposobowej rodziny. Wyleczenie rakowatych wrzodów jest także możliwe. W ostatnim czasie zdarzają się często złośliwe schorzenia skóry, które przejawiają się ciemnymi, ostro, wyraźnie odgraniczonymi szorstkimi plamami. Przypuszczalnie jest to schorzenie zakaźne. W tym wypadku leczenie świeżym sokiem z przytulii i maścią nagietkową przynosi rezultaty. Jednocześnie konieczne jest picie herbatki czyszczącej krew, a składającej się z nagietka, pokrzywy i krwawnika.

Pewna kobieta z Górnej Austrii miała guzek na łuku podniebiennym i straszne bóle w obrębie całej jamy ustnej. Dzięki płukaniom herbatką z przytulii po czterech dniach zniknął guzek, a z nim wszystkie bóle.

Twierdzenie, że stosowanie przytulii w takich chorobach jest niedorzecznością nie może się utrzymać. Zapewne to nie tylko zioła przynoszą pomoc, ale także wszechmoc Boga, która współdziała. W końcu wszystko jest w ręku Boga!

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *Wziąć 1 kopiastą łyżeczkę do herbaty przytulii na 1/4 litra wody, zaparzyć, zostawić na krótko do naciągnięcia.*

**ŚWIEŻY SOK:** *W sokowirówce wycisnąć sok ze świeżej, umytej i jeszcze wilgotnej przytulii.*

**PRZYGOTOWANIE MAŚCI:** *Świeży sok miesza się z masłem o temperaturze pokojowej, gotową maść przechowuje się w lodówce.*

#### **MNISZEK POSPOLITY (Taraxacum officinale)**

Inne nazwy to: "mlecz lekarski", "dmuchawiec", "świni mlecz", "męska stałość", "wole oczy", "Lwi ząb", "podróznik mierzowaty". Rosnący na trawnikach mniszek pospolity traktowany jako uciążliwy chwast, dla chorych ludzi jest bardzo cenną rośliną leczniczą. Kwitnie w kwietniu, maju na wszystkich miedzach, łąkach i trawnikach. Każdego roku niezmiennie zachwyca nas żółty dywan kwiatów. Mniszek unika miejsc bardzo wilgotnych. Wyróżniają go dwie szczególne właściwości, a mianowicie: pomaga w schorzeniach dróg żółciowych i w schorzeniach wątroby.

Liście zbiera się przed kwitnieniem, korzenie wiosną lub jesienią, a łodygi w czasie kwitnienia. Cała roślina ma właściwości lecznicze. Przyzwyczaiałam się zaraz na wiosnę podawać na stół sałatkę z całej rośliny. Na kolację robię sałatkę z całego mniszka zmieszanego z ziemniakami, przybraną jajami ugotowanymi na półtwardo. Gdy byłam na leczeniu w Jugosławii, kuracjusze codziennie dostawali oprócz innych sałatek ze świeżych owoców również miseczkę sałatki z mniszka. Lekarz, wybitny specjalista hepatolog, na moje pytanie w tej sprawie odpowiedział, że mniszek wywiera bardzo korzystny wpływ na wątrobę. Dzisiaj wiem, że jedzenie codziennie pięciu lub sześciu łodyg kwiatostanowych szybko pomaga w przewlekłym zapaleniu wątroby (silny, kłujący ból sięgający aż po prawą łopatkę). Łodygi te również pomagają w cukrzycy. Chorzy na cukrzycę powinni codziennie zjadać do dziesięciu łodyg przez cały okres kwitnienia mniszka. Łodygi myje się razem z kwiatostanem. Dopiero potem usuwa się koszyczek i wolno żuje łodygę. Początkowo ma ona gorzkawy smak, jest chrupka i soczysta i je się ją tak jak liście endywi. Osoby stale niedomagające, które czują się przygnębione i zmęczone powinny przeprowadzić 14-dniową kurację stosując łodygi mniszka. Będą zdumione ich wspaniałym działaniem. Pomagają one także w innych dolegliwościach. Usuwiają świąd skóry, liszaje i wysypkę, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego i oczyszczają żołądek ze wszelkiego rodzaju zalegających substancji. Świeże łodygi mogą bezboleśnie rozpuszczać kamienie żółciowe i pobudzają czynności wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Oprócz soli mineralnych mniszek zawiera ważne substancje budulcowe i lecznicze, które mają istotne znaczenie w leczeniu chorób przemiany materii. Dzięki działaniu oczyszczającemu krew mniszek pomaga także w dnie i reumatyzmie. Po trzytygodniowej kuracji świeżymi łydęgami mniszka cofają się obrzęki gruczołów. Mniszek

jest również stosowany z dobrym skutkiem w żółtacze i schorzeniach śledziony. Korzenie mniszka jedzone na surowo lub suszone i użyte do przygotowania herbatki, mają działanie oczyszczające krew, wspomagają trawienie, działają napotnie i moczopędnie.

Rozrzedzają krew i są uważane za doskonały środek przeciw zagęszczeniu krwi. Stare książki zielarskie opowiadają, że kobiety zaparzały ziele i korzenie mniszka, a uzyskany płyn stosowały jako środek kosmetyczny do pielęgnacji oczu i mycia twarzy. Miały nadzieję uzyskać dzięki tym zabiegom "szczerze oblicze". Mniszek należy do tych roślin, które nie mają spoczynku zimowego i wypuszczają liście także w chłodniejszej porze roku.

Co roku na wiosnę z kwiatów mniszka robię syrop, który smakuje wybornie, a jednocześnie jest korzystny dla zdrowia. Piernik na Boże Narodzenie robię tylko z tego syropu. Kiedyś moja matka spotkała kobietę niosącą w fartuchu kwiaty mniszka. Zapytana co będzie z nimi robić, podała przepis na pyszny syrop mniszkowy. Przepis ten podaję poniżej do wykorzystania: cztery kopiaiste garście koszyczków mniszka zalewa się jednym litrem zimnej wody i powoli ogrzewa aż do wrzenia. Po zagotowaniu garnek zdejmuje się z kuchenki i odstawia na noc. Następnego dnia wlewamy wszystko na sito. Cedzimy, a potem dobrze wyciskamy kwiaty obydwoma rękami. Do soku dodajemy 1 kg nieoczyszczonego cukru i pół cytryny pokrojonej na plasterki (jeżeli cytryna była pryskana, to skórkę odrzucamy). Jeśli doda się więcej cytryny to smak będzie cierpko-kwaśny. Garnek bez pokrywy stawia się na kuchence, którą nastawia się na najwolniejsze grzanie, aby zachować wszystkie witaminy. Ciecz odparowuje się bez gotowania. Całość należy raz lub dwa razy oziębic, aby sprawdzić czy konsystencja syropu jest prawidłowa. Nie powinien być on za gęsty, bo po dłuższym przechowywaniu scukrzy się. Nie może jednak również być zbyt rzadki, bo mógłby skwaśnieć. Musi to być odpowiednio gęsty syrop, który rozsmarowany na bułeczce lub kromce chleba z masłem smakuje wspaniale.

Kiedyś pracowałam u nas stolarz, któremu na kolację podałam zimne zakąski, podczas gdy cała rodzina delectowała się chlebem ze świeżo zrobionym syropem z mniszka. Nasz stolarz również nabrał na to apetytu. Jako hodowca pszczoł nie wierzył, że ten "miód" ja sama przygotowałam. Był zachwycony i uważał, że syrop trudno jest odróżnić od prawdziwego miodu. Chciałam jeszcze zwrócić uwagę na to, że dla osób chorych na nerki, które niezbyt dobrze tolerują kwasy zawarte w miodzie, syrop z mniszka jest łatwiej strawny. Ta wartościowa roślina lecznicza zajmuje poczesne miejsce w medycynie ludowej. Niestety przez większość ludzi traktowana jest jako uciążliwy chwast. Kiedyś w czasie procesji Bożego Ciała zwróciłam uwagę na młodego chłopca niosącego chorągiew, którego twarz była zeszpecona trądzikiem. Powiedziałam jego matce o oczyszczającym krew działaniu pokrzywy i mniszka. Kobieta nawet nie знаła mniszka mimo że mieszkała w naszym miasteczku, a nie w dużym mieście. Gdy pokazałam jej roślinę oburzona powiedziała, że nie będzie synowi dawać takich chwastów.

#### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *1 kopiaistą łyżeczkę do herbaty korzeni zalać na noc 1/4 litra zimnej wody. Następnego dnia ogrzać do wrzenia i przecedzić. Tę ilość podzielić na dwie równe części i pić łykami pół godziny przed śniadaniem i po śniadaniu.*

**SALAATKA:** *Salaatkę przyrządza się ze świeżych, surowych korzeni i liści (więcej szczegółów podano w tekście)*

**PRZYGOTOWANIE SYROPU:** *Dokładny przepis znajduje się w tekście!*

#### KUKURYDZA (*Zea mays*)

W ostatnich czasach uprawy kukurydzy bardzo się rozpowszechniły. W czasie kwitnienia spomiędzy liści okrywających żeński kwiatostan zwisają nitkowate szyjki słupka zakończone znamionami. Są one częścią rośliny mającą działanie lecznicze. Czas kwitnienia ciągnie się od czerwca do sierpnia. Szyjki słupka odcina się przed zapyleniem i szybko suszy w cieniu uzyskując surowiec zwany znamionami kukurydzy. Jeśli potrzebny jest wypróbowany lek moczopędny pijcie wtedy herbatkę ze znamion kukurydzy, która jest ponadto skutecznym nieszkodliwym lekiem redukującym masę ciała i środkiem przeciw otyłości jest to ważne dla wielu osób z nadwagą w społeczeństwach odżywiających się nieracjonalnie). Jeżeli przechowuje się surowiec, który nie został dobrze wysuszony, traci on działanie moczopędne, a nabiera właściwości przeczyszczających. W schorzeniach narządu moczowego połączonych z kamicą, puchlinie osierdzia i obrzękach herbatka ze znamion kukurydzy jest tak samo skuteczna jak w zapaleniu nerek, zapaleniu błony śluzowej pęcherza moczowego, dnie i reumatyzmie. Może być ona stosowana z dobrym skutkiem także w moczeniu nocnym u dzieci oraz u starszych ludzi, a ponadto w kolce nerkowej.

We wszystkich tych schorzeniach zażywa się co dwie, trzy godziny jedną łyżkę stołową tej herbatki.

#### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *1 kopiaistą łyżeczkę znamion kukurydzy zalewa się 1/4 litra gorącej wody i pozostawia na krótko do naciągnięcia. Herbatki nie słodzi się.*

## JEMIOŁA POSPOLITA (*Viscum album*)

Któż z nas nie zna jemioli? Pasożytuje ona przy pomocy ssawek wrastających poprzez korę aż do drewna, na drzewach liściastych, jodłach i świerkach. Jest jednocześnie cenną rośliną leczniczą. Na roślinie - gospodarzu tworzy kuliste kępy. Liście są zimotrwałe, skórzaste, barwy żółtozielonej. Owoce w kształcie jagody są białawe, trochę szkliste, o śluzowatym, lepkiem miąższu. Nasiona są lepkie. Rozsiewają je ptaki, w ten sposób, że dziobem wcierają je w gałęzie lub niestrawione wydalają z kałem. Jest to jedyny sposób rozprzestrzeniania się jemioli, okazuje się bowiem, że nasiona nie kiełkują ani w wodzie ani w glebie.

Już w bardzo dawnych czasach jemiola była uważana za roślinę leczniczą i magiczną. Jest otoczona aurą tajemnicy. Druidzi (kapłani celtyccy) uważali ją za dar niebios, środek na wszystkie choroby, panaceum, przy pomocy którego można uleczyć wszelkie dolegliwości. W czasie uroczystych ceremonii kapłani ścinali ją złotymi mieczami i sierpami. Dawni lekarze zalecali ją jako doskonały i niezawodnie działający lek w epilepsji. Takie właściwości lecznicze dostrzegał również dr Bohn, lekarz stosujący metody Kneippa. W swojej praktyce zalecał jemiolę przy przewlekłych skurczach i dolegliwościach historycznych.

Od początku października do połowy grudnia oraz w marcu i kwietniu zbiera się liście i małe gałązki, które tnie się na małe kawałki i suszy. Surowiec zebrany w innych miesiącach nie ma właściwości leczniczych. Jemiola rosnąca na dębach i topolach uchodzi za najsilniej działającą, ale ta rosnąca na jodłach, sosnach lub drzewach owocowych również ma działanie lecznicze.

I jeszcze jedna wskazówka dotycząca zbioru: W marcu i kwietniu na jemioli nie ma już owoców, które zostały zjedzone w zimie przez ptaki. Dlatego zbierając surowiec w tym czasie mamy mniej pracy, nie musimy bowiem obrywać lepkich jagód, które jeszcze są na krzaczkach w okresie od października do grudnia.

Często pytano mnie dlaczego tak wychwalam jemiolę chociaż jest ona trująca. Otóż liście i łodygi jemioli nie są toksyczne, ale owoce zażywane do wewnątrz mają takie właściwości. Natomiast maść sporządzona z jagód zmieszanych ze smalcem skutecznie pomaga przy odmrożeniach (patrz Sposób użycia).

Pewna kobieta od lat miała odmrożony nos. W zimie stawał się on fioletowoczerwony i kobieta prawie nie odważała się wychodzić z domu. Z roku na rok dolegliwości były coraz bardziej dokuczliwe. Doradziłam jej, aby na noc przykładła papkę ze świeżych owoców jemioli. I chociaż brzmi to mało prawdopodobnie, ale stwierdziłam, że już po kilku dniach nos był wyleczony. Ponieważ jemiola wpływa korzystnie na funkcjonowanie gruczołów, jest ona znakomitym środkiem pobudzającym przemianę materii.

Jednocześnie jej wpływ na trzustkę jest tak dobry, że w wyniku ciągłego picia herbatki usuwana jest przyczyna cukrzycy. Ludzie cierpiący na przewlekłe choroby przemiany materii powinni raz spróbować pić regularnie przez co najmniej pół roku herbatkę z jemioli. Jemiola działa wspaniale w przypadkach zakłócenia równowagi hormonalnej. Należy wtedy pić co najmniej dwie szklanki herbatki dziennie, jedną rano, drugą wieczorem.

Jemiola jest również bardzo dobrym środkiem przeciwko zwapnieniu tętnic. Jest też wysoko ceniona i zalecana przy udarze mózgu. Nie dojdzie raczej do niego jeżeli wcześniej pije się herbatkę z jemioli. Jeżeli nastąpił już udar mózgu, to wtedy należy pić przez sześć tygodni po trzy szklanki herbatki dziennie, następnie przez trzy tygodnie po dwie szklanki, a potem przez dwa tygodnie po jednej szklance dziennie. Pije się po pół szklanki przed i po posiłku i tak: pierwszą szklankę należy wypić przed i po śniadaniu, drugą przed i po obiedzie, trzecią przed i po kolacji. Herbatka z jemioli jest również stosowana jako środek hamujący krwawienie. Nabrana do nosa zatrzymuje krwawienie z nosa. Zażywana doustnie hamuje krwawienie płucne oraz krwawienie jelitowe w czasie tyfusu i czerwonki.

Jemiolę można określić także jako środek nasercowy i pobudzający krążenie. Można ją zalecać przy poważnych zaburzeniach krążenia. Dzięki zawartości substancji, które normalizują metabolizm całego organizmu, jemiola obniża podwyższone ciśnienie lub podwyższa ciśnienie zbyt niskie. Dzięki temu niespokojne serce uspokoi się a czynność sercowa unormuje się. Ustępują wszystkie dolegliwości związane z nieprawidłowym ciśnieniem krwi, a więc uderzenia krwi do głowy, uczucie zawrotu głowy, szum w uszach, zaburzenia widzenia. Jednocześnie jemiola przeciwdziała wszelkim uszkodzeniom serca i można stwierdzić, że jest ona nieodzownym środkiem pomocniczym we wszelkich zaburzeniach czynności serca i zaburzeniach krążenia. Środek taki jest bardzo potrzebny w naszych obecnych pospiesznych czasach, gdy tempo życia jest coraz szybsze, a wymagania stawiane ludziom coraz wyższe.

Z wielu listów, które otrzymuję, wynika, że dzięki jemioli ludzie z nadciśnieniem, silnymi zaburzeniami krążenia, osłabieni, z zaburzeniami czynności serca, a więc także z zaburzeniami rytmu serca, zawrotami głowy, brakiem chęci do pracy, w krótkim czasie pozbyli się tych dolegliwości. Poczuli się dobrze i praca znów zaczęła im sprawiać radość i zadowolenie. Herbatka z jemioli przygotowana jako tzw. wyciąg na zimno i pita łykami w ilości trzech szklanek dziennie unormowała także państwu serce i układ krążenia. W ogóle, należałoby przynajmniej raz w roku przeprowadzić sześciotygodniową kurację herbatką z jemioli. Pije się wtedy przez trzy tygodnie po trzy szklanki herbatki dziennie, przez dwa tygodnie po dwie szklanki i przez jeden tydzień po jednej szklance. W czasie tych sześciu tygodni układ krążenia i ciśnienie wracają do normy. Dla utrzymania tego stanu byłoby wskazane picie przez cały rok codziennie rano jednej szklanki herbatki. Pewien mężczyzna z okolic Moguncji od lat cierpiał na obniżone ciśnienie. Zdarzały się dni, gdy było ono tak niskie, że w ogóle nie mógł wykonywać swego zawodu, a pracował jako młynarz. Był u wybitnych lekarzy nie tylko w Niemczech, ale również i w Szwajcarii, niestety bez rezultatu.



Moją wskazówkę, że jemiola pomaga w wypadku nieprawidłowego ciśnienia, niezależnie od tego, czy jest ono podwyższone, czy obniżone, przyjął dość sceptycznie. Było to właśnie w kwietniu, gdy jemiola ma jeszcze właściwości lecznicze i można ją zbierać. Kilka miesięcy później, w czasie jednego z moich wykładów w małym miasteczku w Górnej Austrii zobaczyłam młynarza z pięknych okolic Moguncji siedzącego w pierwszym rzędzie słuchaczy. Opowiedział on wszystkim, że jego niegdyś tak obniżone ciśnienie dzięki jemioli osiągnęło na powrót prawidłową wartość.

Także kobiety powinny pić herbatkę z jemioli. Unormowanie krążenia usuwa zaburzenia macicy i zaburzenia miesięczkowe, przede wszystkim nadmierne krwawienie miesięczne, jak również powtórne krwawienie w czasie porodu. Przy dolegliwościach okresu przekwitania z kołataniem serca, częstoskurczem, uderzeniami gorąca, uczuciem niepokoju i dusznościami powinno się pić herbatkę z jemioli przez kilka lat. Dolegliwości ustępują całkowicie. Świeży sok jemioli może usunąć niepłodność kobiecą. Jemiolę należy dobrze umyć i z jeszcze wilgotnej wycisnąć sok w sokowirówce. Zależy się po dwadzieścia pięć kropli soku na czczo, pół godziny przed śniadaniem, oraz wieczorem przed pójściem spać. Krople z jemioli można też kupić w aptece.

Jakiś czas temu obiegrała prasę wiadomość z Londynu mówiąca o tym, że trzy niezależnie od siebie pracujące grupy badaczy doszły do wniosku, że u kobiet po 50-tym roku życia, które przez dłuższy okres stosowały leki obniżające ciśnienie wzrasta prawdopodobieństwo zachorowania na raka sutka. Dlaczego więc nie unikać tego ryzyka jeśli mamy do dyspozycji jemiolę? W ostatnich czasach jemiola jest stosowana w medycynie oficjalnej jako środek przeciwnowotworowy. Doświadczenia wciąż wykazują, że zioła mają właściwości oczyszczające i zapobiegające chorobom. Sięgajcie po zioła które pomogą wam zachować zdrowie.

### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *Herbatkę z jemioli przygotowuje się w postaci zimnego wyciągu. 1 kopsiastą tyżeczkę do herbaty jemioli zalewa się na noc 1/4 litra zimnej wody, rano całość lekko podgrzewa i cedzi. Jeżeli porcja dzienna jest większa, należy herbatkę przechowywać w termosie przepłukanym wrzącą wodą lub za każdym razem podgrzewać ją w łaźni wodnej.*

**NALEWKA:** *Można kupić w aptece gotowe krople z jemioli.*

**ŚWIEŻY SOK:** *Świeże liście i łodygi myje się i gdy są jeszcze wilgotne, wyciska z nich sok w sokowirówce.*

**PRZYGOTOWANIE MAŚCI:** *Świeże, białe owoce jemioli miesza się na zimno ze smalcem (maść stosuje się zewnętrznie przy odmrożeniach).*

## ORZECH WŁOSKI (*Juglans regia*)

Orzech włoski zwany też orzechem królewskim, kwitnie w maju zanim rozwiną się liście. W czerwcu zbiera się liście, w połowie czerwca zielone owoce, dopóki są one na tyle miękkie, że dają się łatwo przekłuć.

Zieloną naowocnią zbiera się na krótko przed dojrzewaniem owoców gdy nie jest jeszcze brązowa, a dojrzałe owoce we wrześniu. Herbatka z liści orzecha jest skutecznym środkiem w zaburzeniach trawienia, a więc przy zaparciach stolca, braku łaknienia, a także oczyszcza krew. Stosuje się ją z dobrym skutkiem także w cukrzycy i żółtacze.

Odwar z liści orzecha dodany do kąpeli działa bardzo korzystnie zarówno we wszystkich skrofulicznych i krzywicznych schorzeniach, w próchnicy kości, przy torbielach kości, jak również przy ropiejących paznokciach rąk i nóg. W wypadku wyprysku dziecięcego, łupieżu i świerzbu, mycie chorych miejsc odwarem z liści orzecha skutkuje już po krótkim czasie.

Odwar z liści dodany do wody do mycia lub kąpeli pomaga w trądziku, ropiejących wysypkach, potliwości stóp, białych upławach. Używa się go też do płukania w schorzeniach dziąseł, gardła i krtani oraz w zapaleniu przyszczykowym jamy ustnej. Mocny odwar z liści dodany do kąpeli leczy odmroźliny. Można go również stosować przy silnym wypadaniu włosów, starannie masując skórę głowy. Ponadto jest on doskonałym środkiem przeciwko znów coraz częściej spotykanym wszom głowowym. Świeże liście odstrasza też inne niepożądane owady.

Z niedojrzałych, zielonych owoców (muszą być one tak miękkie, że łatwo je przekłuć) zebranych przed świętym Janem, a więc mniej więcej w połowie czerwca, robi się doskonałą wódkę orzechową, która oczyszcza żołądek, wątrobę i krew, a także zapobiega zaburzeniom żołądkowym i gniciu jelitowemu. Ponadto jest ona świetnym środkiem przeciwko zagręszczeniu krwi.

### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *1 kopsiastą tyżeczkę do herbaty drobno pokrojonych liści orzecha włoskiego zalać wrzącą wodą i pozostawić na krótko do naciągnięcia.*

**ODWAR DODAWANY DO KĄPIELI I DO MYCIA:** *Na kąpiel całkowitą bierze się 100 g drobno pokrojonych liści (patrz "Kąpiel całkowita" w "Części ogólnej"), a do przygotowania odwaru dodawanego do wody do mycia jedną kopsiastą tyżeczkę surowca na 1/4 litra wody. Aby odwar był mocny bierze się podwójną ilość liści.*

**WÓDKA ORZECZOWA:** *Około 20 zielonych, pokrojonych na ćwiartki orzechów wrzuca się do butelki z szeroką szyjką i zalewa 1 litrem żytniówki tak, aby warstwa wódki nad orzechami miała wysokość 3–4 cm. Butelkę dobrze się zamyka i pozostawia na okres od 14 dni do 4 tygodni na słońcu lub w ciepłym miejscu. Potem należy nastój przecedzić i rozlać do butelek. W razie potrzeby zażywać jedną tyżeczkę do kawy. Smaczny likier orzechowy można uzyskać w następujący sposób: do orzechów dodaje się 2–3 goździki, kawałek cynamonu, małą laskę wanilii i skórkę z połowy niepryskanej pomarańczy. 500 g cukru zagotowuje się w 1/4 litra*

wody i po oziębieniu dodaje do przecedzonej wódki.

## RZEPIK POSPOLITY (*Agrimonia eupatoria*)

Nazywany jest również parzydłem pospolitym lub wątrobowym ziele. Jedna z wielu niemieckich nazw tego gatunku "królewskie ziele" mówi, że mamy do czynienia z rośliną o wspaniałych właściwościach leczniczych. Rzepik rośnie w miejscach słonecznych i suchych, przy drogach, na brzegu lasów, na miedzach i skarpach, na wzgórzach i zboczach, w rzadkich, widnych lasach i przy ruinach. Małe, żółte kwiaty podobnie jak kwiaty dziewanny zebrane są w długie grona. Cała roślina pokryta jest miękkimi włoskami, ma do 80 cm wysokości i należy do tej samej rodziny, do której należy przywrotnik. Kwitnące ziele zbiera się od czerwca do sierpnia. Historia tej rośliny leczniczej, tak jak i wielu innych, sięga w daleką przeszłość. Znano ją już w starożytnym Egipcie. Rzepik wykazuje silne działanie lecznicze we wszystkich stanach zapalnych szyi, jamy ustnej i gardła. Powinno się o nim pamiętać w czasie anginy, w wypadku schorzeń gardła, zapalenia przyszykowego jamy ustnej oraz przy zapaleniu błony śluzowej jamy ustnej. Osoby, które z racji wykonywanego zawodu dużo mówią lub śpiewają, powinny zapobiegawczo płukać codziennie gardło herbatką z rzepika. Liście rzepika działają znakomicie przy niedokrwistości i w przypadku ran. Są też stosowane z dobrym skutkiem w reumatyzmie, mięśniobólu łędźwiowym, zaburzeniach trawienia, zastoju wątrobowym, stwardnieniu wątroby i w schorzeniach śledziony. Codziennie można wypić nie więcej niż dwie szklanki herbatki.

Każdy powinien zadać sobie trochę trudu i raz lub dwa razy w roku zrobić sobie kąpiel ziołową z rzepika (patrz "Sposób użycia"). Dzieci o skłonnościach skrofulicznych powinny brać taką kąpiel codziennie. Z powodu właściwości ściągających i sku-tecznie działających substancji czynnych, rzepik jest jedną z naszych najlepszych roślin leczniczych.

Dr Schierbaum mówi: "Herbatka z rzepika, pita przez pewien okres czasu trzy razy dziennie po jednej szklance, leczy rozszerzenie serca, żołądka i jelit oraz rozedmę płuc, ponadto schorzenia nerek i pęcherza." Przy żylakach i owrzodzeniu podudzi zaleca się maść z rzepika, którą stosuje się w podobny sposób jak maść nagietkową. W schorzeniach wątroby stosuje się herbatkę mieszaną ze 100 grzepika, 100 g przytulii i 100 g marzanki wonnej. Codziennie rano należy na czczo wypić jedną szklankę tej herbatki, a potem pije się łykami jeszcze dwie szklanki herbatki w ciągu dnia.

### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *1 kopiastą tyżeczkę do herbaty ziół zaparzyć 1/4 litra wody i pozostawić na krótko do naciągnięcia.*

**KĄPIEL ZIOŁOWA:** *Bierze się 200 g ziela na kąpiel całkowitą (patrz "Kąpiel całkowita" w "Części ogólnej").*

**HERBATKA MIESZANA W SCHORZENIACH WĄTROBY:** *Miesza się jednakowe ilości rzepika, przytulii i marzanki wonnej. 1 kopiastą tyżeczkę do herbaty tej mieszanki zaparza się 1/4 litra wody i pozostawia na krótko do naciągnięcia.*

**PRZYGOTOWANIE MAŚCI:** *Bierze się 4 kopiaste garście drobno posiekanych liści, kwiatów i łodyg na 250 g smalcu (patrz "Przygotowanie maści" w "Części ogólnej").*

## NAGIETEK LEKARSKI (*Calendula officinalis*)

Nagietek lekarski zwany też nogietkiem zajmuje znaczące miejsce wśród rodzimych ziół leczniczych. Należy on do roślin, które pomagają w raku i rakowatych wrzodach. Na wsi można go spotkać w wielu ogródkach, a czasami rośnie zdziczały na oispiskach. Z powodu leczniczych właściwości stał się znowu popularną i poszukiwaną rośliną i dlatego jest uprawiany nie tylko w ogrodach, ale i na plantacjach. Nagietek ma wysokość od 30 do 60 cm, koszyczki kwiatowe błyszcząco-żółte do pomarańczowo żółtych. Łodygi i liście są soczyste i lepkie w dotyku. Jest wiele odmian o pełnych koszyczkach, jasnych lub ciemnych pręcikach. Pod względem działania leczniczego wszystkie one są równo-wartościowe. Jeżeli po siódmej rano koszyczki są zamknięte oznacza to, że będzie tego dnia padało. Niegdyś nagietek uważany był za roślinę zapowiadającą deszcz. Według zaleceń medycyny ludowej zbiera się i stosuje kwiaty łącznie z liśćmi i łodygami. Rośliny należy zbierać gdy mocno świeci słońce, bo wtedy działanie lecznicze jest silniejsze. Okazy nagietka można zbierać aż do późnej jesieni, o ile nie zostały zaatakowane przez mączniaka. Nagietek jest bardzo podobny do arniki, przewyższa ją jednak pod względem właściwości leczniczych. Arnika, na przykład, może być stosowana do wewnątrz tylko pod kontrolą lekarza, gdyż herbatka z niej może osobom chorym na serce przynieść więcej szkody niż pożytku. Natomiast herbatkę nagietkową można pić bez obaw. Nagietek będąc rośliną oczyszczającą krew jest bardzo pomocny w żółtaczce zakaźnej. Picie jednej do dwóch szklanek herbatki dziennie czyni cuda. Nagietek działa oczyszczająco, pobudza krążenie i przyspiesza gojenie się ran. Pewien mężczyzna miał wypadek. Piła tarczowa poraniła mu rękę. Także po wypisaniu ze szpitala odczuwał silne bóle ran. Gdy dowiedziałam się o tym, doradziłam mu, aby zastosował maść nagietkową. Był zachwycony jej działaniem i powiadomił mnie, że już po krótkim czasie bóle, z powodu których spędził wiele bezsennych nocy, ustąpiły. Od tamtej pory jego żona w ogródku uprawia nagietki.

W czasie odwiedzin w Muhlviertel pani domu pokazała mi żylaki na nogach. Narwałam w ogrodzie nagietków zrobiłam z nich maść. Zaraz po przesączeniu maści, pozostałymi resztkami roślin opatrzyłam znajomej łydki (pozostałości roślin można użyć 4-5 razy). Potem już sama codziennie rozsmarowywała na lnianej ściereczce maść na grubość noża i obwiązywała łydki. Będziecie Państwo zdumieni gdy powiem, że cztery tygodnie później gdy przyjechała do mnie do Grieskirchen, żylaków nie było. Skóra na nogach była znowu gładka.

Znajoma siostra zakonna opowiedziała mi, że któregoś dnia na ulicy zwróciła uwagę na kobietę, która miała wyjątkowo duże żyłki na nogach. Doradziła aby leczyć je maścią nagietkową. Była bardzo zaskoczona gdy po miesiącu kobieta, której udzieliła tej rady, niezmiernie uszczęśliwiona pokazała jej swoje nogi. Żyłki zniknęły a skóra odzyskała zdrowy wygląd. Maść nagietkowa pomaga bardzo szybko również przy zapaleniu żył, nie gojących się owrzodzeniach żyłkowych, przetokach, odmrozinach i ranach oparzeniowych. Maść tę, a także resztki roślin po jej przygotowaniu, przykłada się na wrzody na piersiach nawet wtedy, gdy mają charakter rakowaty (rak sutka).

Jedna z moich znajomych musiała mieć amputowaną pierś. W czasie gdy jeszcze leżała w szpitalu, a my wszyscy niepokoił się o nią, zrobiłam maść nagietkową. Smarowałam tą maścią bardzo rozległą ranę pooperacyjną, w wyniku czego silne napięcie rany szybko ustąpiło. W porównaniu z innymi pacjentkami, u znajomej bliźny operacyjne goiły się lepiej i potrzebna była tylko jedna seria przewidzianych naświetlań.

Maść nagietkowa jest również bardzo pomocna w grzybicy stóp. Potwierdza to wiele listów, a wśród nich, te od osób, u których wszystkie wcześniej stosowane leki zawiodły. Również odwar ze świeżego ziela nagietka może być stosowany w tym schorzeniu z dobrym skutkiem. W grzybicy okolic pochwy należy stosować podmywania lub półkąpiele. Na jedną półkąpiel bierze się 50 g suszonego lub cztery kopiaście garście świeżego nagietka. Ze Stuttgartu otrzymałam list od kobiety, której mąż cierpiał na grzybicę stopy. Czego to oni nie stosowali! Kąpiele, maści i pudry nie skutkowały. Wreszcie mąż spróbował maści nagietkowej. Po ośmiu dniach otwarte miejsca zagoiły się. Czy nie jest to zadziwiające? Oprócz maści należałoby także zrobić nalewkę nagietkową (receptę podano w "Sposobie użycia"). Nalewka, rozcieńczona przegotowaną wodą, jest szczególnie przydatna do robienia okładów na rany, zmiżdżenia, krwawe wybroczyny, naciągnięte mięśnie, a nawet na ropiejące lub rakowate wrzody, otwarte odleżyny, guzy i narośla. Nie tylko ksiądz Kneipp, ale także znani lekarze, tacy jak dr Stager, dr Bohn, dr Halenser i inni opowiadali się za stosowaniem nagietka w wypadku złośliwych wrzodów. Dr Bohn uznaje nagietek za najważniejszy środek leczniczy w schorzeniach nowotworowych wtedy, gdy nie można już operować, i zaleca picie herbatki przez dłuższy czas. Świeżo wyciśnięty sok z nagietka może być stosowany z dobrym skutkiem nawet w raku skóry. Stosując przez dłuższy okres czasu, wielokrotnie w ciągu dnia, smarowanie świeżym sokiem można doprowadzić do zniknięcia naczyń jamistego, jak również plam barwnikowych i plam starczych. Można także w ten sposób usunąć szorstkie, rakowate plamy skórne. Niedawno również amerykański lekarz i badacz dr Drwey zwrócił uwagę na szczególne właściwości lecznicze nagietka w wypadku raka i uzyskał bardzo dobre wyniki leczenia.

Nagietek stosuje się wewnętrznie w formie herbatki w schorzeniach przewodu pokarmowego, skurczach i wrzodach żołądka, jak również w zapaleniu jelita grubego, obrzękach i krwimoczach. Pomaga ona również w chorobach wirusowych i bakteryjnych. Poniższe sprawozdanie, które przekazał mi pewien lekarz, świadczy o wspaniałym działaniu herbatki ze świeżego (nagietka: "Mała, dwu i pół letnia dziewczynka zachorowała po powtórnym szczepieniu przeciwko chorobie Heinego-Medina. Miała przewlekłą biegunkę, schudła, stwierdzono osłabienie wzroku, były kłopoty z karmieniem. Na podstawie badań przeprowadzonych w szpitalu stwierdzono paraliz i dziecko pozostawiono pod opieką kliniki.

Po tygodniu podawania herbatki ze świeżego nagietka oraz kilku leków homeopatycznych, stan znacznie się poprawił, a w kale nie stwierdzono zarazków paratyfusu."

Stosowanie nagietka daje dobre rezultaty w żółtaczce zakaźnej i innych schorzeniach wątroby. Kwiaty, liście i łodygi zalewa się gorącą wodą, herbatki nie sładzi się. W obu wymienionych przypadkach można wypić trzy do czterech szklanek dziennie; po jednej łyżce stołowej co piętnaście minut. Herbatka przygotowana z jednej łyżki stołowej kwiatów i 1/4 litra wody działa czerwopędnie. Sok ze świeżych łodyg usuwa brodawki i świerzb, a kąpiele chorych miejsc w przegotowanej herbatce leczą liszaje i obrzęki gruczołów. Regularne picie herbatki oczyszcza krew. Kąpiele oczu w letniej herbatce wzmacniają wzrok. Do tego zabiegu należy używać specjalnego kieliszka do płukania oczu. Napar przygotowany z nagietka i skrzypu, zmieszanych w równych ilościach, pomaga przy rakowatych wrzodach, guzach, próchnicy kości, owrzodzeniu ud, a także w wypadku ropiejących, nie gojących się ran. Dla podkreślenia szczególnych właściwości nagietka podam kilka przykładów sukcesów leczniczych uzyskanych dzięki jego stosowaniu: Pielęgniarka która od ośmiu lat chorowała na zapalenie jelita grubego, zgłosiła się do lekarza specjalisty. Zalecono jej picie herbatki z nagietka według przepisu podanego w mojej broszurze. W ciągu całego dnia wypijała po łyku dwie szklanki herbatki. Trudno jej było pojąć, że już po czterech dniach kuracji wszystkie dolegliwości ustąpiły.

Siostra zakonna opowiedziała mi, że miała silną biegunkę. Mimo picia herbatki z rumianku nie było poprawy. Dopiero gdy zastosowała herbatkę nagietkową dolegliwości ustąpiły w krótkim czasie. Inna z kolei siostra z Bawarii od piętnastu lat cierpiała na grzybicę stopy, a ponadto często miała zapalenie żył. W końcu udało się jej wyleczyć stopę maścią nagietkową. Kwiaty nagietka, stosowane w ilości dwóch płaskich łyżeczek do herbaty na szklankę wody, są łagodnym środkiem przeczyszczającym. Strupy w nosie goją się szybko pod wpływem maści nagietkowej. Uwaga: jeśli ktoś nie znosi smalcu może do zrobienia maści użyć dobrego tłuszczu roślinnego i aby maść lepiej się rozsmarowywała dolać do jeszcze ciepłej masy trochę oleju.

## SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** Bierze się jedną kopiaścią łyżeczkę do herbaty ziela na 1/4 litra wody.

**PÓLKĄPIEL:** Na jedną półkąpiel bierze się cztery pełne garście świeżego lub 100 g suszonego ziela (patrz "Półkąpiele" w



"Części ogólnej").

**OBMYWANIE:** *Jedną kopiastą łyżkę stołową ziela bierze się na 1/2 litra wody.*

**NALEWKA:** *Garść kwiatów zalewa się jednym litrem wódki i pozostawia na 14 dni na słońcu lub w temperaturze około 20°C.*

**MAŚC NAGIETKOWA:** *Bierze się cztery kopiaste garście drobno pokrojonego nagietka (liście, łodygi i kwiaty). 500 g sadła świni tuczonych w sposób tradycyjny albo 500 g dobrego smalcu rozgrzewa się tak, jak do smażenia kotletów. Do rozgrzanego tłuszczu wrzuca się pokrojony nagietek, pozostawia aby trochę skwierczał, miesza się i zdejmuje z kuchenki. Przykrywa się po. krywką i pozostawia na jeden dzień. Następnie całość lekko podgrzewa się i sączy przez Inia. na ściereczkę do przygotowanych czystych naczyń.*

**ŚWIEŻY SOK:** *Sok wyciska się w sokowirówce z umytych liści, łodyg i kwiatów.*

## SZAŁWIA LEKARSKA (*Salvia officinalis*)

Szałwia lekarska pochodzi z Europy Południowej i jest sadzona w ogrodach. Ma wysokość od 30 do 70 cm, fioletowe kwiaty występują w niby-okółkach. Liście naprzeciwległe, biało owłosione połyskują srebrzyście i mają silny, aromatyczny zapach. Dla szalwii odpowiednie jest stanowisko osłonięte i słoneczne. Ponieważ jest ona wrażliwa na mróz, przykrywam ją przed zimą świerkowymi gałęziami. Inny gatunek, szalwię łąkową (*Salvia pratensis*) można znaleźć na skarpach, pastwiskach i łąkach. Z daleka widać przeświecające wśród traw ciemnofioletowe kwiaty wydzielające aromatyczną woń. Kwiatów szalwii łąkowej najczęściej używa się tylko do płukania gardła lub przygotowuje z nich ocet szalwiowy w ten sposób, że garść kwiatów zalewa się octem naturalnym i pozostawia do naciągnięcia. Ocet ten stosuje się do przynoszących ulgę i wzmacniających nacierań w czasie długotrwałego leżenia w łóżku. Liście zbiera się przed kwitnieniem w maju i czerwcu, w dzień suchy i słoneczny, najlepiej w porze obiadowej, ponieważ wtedy roślina zawiera najwięcej olejku eterycznego. Surowiec suszy się w cieniu.

Poniżej zajmę się bardziej szczegółowo szalwią lekarską, która ma silniejsze właściwości lecznicze niż szalwia ogrodowa. Cenili ją bardzo nasi przodkowie, werset pochodzący z około 1300 roku mówi: "Dlaczego człowiek umiera skoro w ogrodzie rośnie szalwia?" Już sama nazwa świadczy o uznaniu jakim cieszyła się ta roślina od dawien dawna. Słowo "Salvia" pochodzi od łacińskiego "salvare" = leczyć, wyzdrowieć.

O tym jak wychwalano szalwię w dawnych czasach świadczy legenda, którą znajdujemy w pięknej starej książce zielarskiej: "Gdy Matka Boska z Dzieciątkiem musiała uciekać przed Herodem, prosiła wszystkie polne kwiaty o pomoc, ale żaden z nich nie dał Jej schronienia. Wtedy zwróciła się do szalwii i stwierdziła, że ona ją ochroni. Schowała się wraz z Dzieciątkiem pod grubymi, dającymi osłonę liśćmi. Wysłannicy Heroda przeszli obok, ale Jej nie dostrzegli. Gdy niebezpieczeństwo minęło, Matka Boska wyszła z ukrycia i serdecznie przemówiła do szalwii: "Od tej chwili aż po wieczne czasy będziesz ulubioną rośliną człowieka. Daję ci moc uzdrawiania ludzi z każdej choroby; ratuj ich od śmierci, tak jak i nas ocaliłaś." Od tego czasu szalwia kwitnie, by zawsze leczyć i wspomagać człowieka. Gdy przez wiele lat zdobywa się doświadczenie w dziedzinie ziołolecznictwa i w ciężkich przypadkach często wzywa pomocy Matki Boskiej, to będąc głęboko wierzącym i ufnym, czuje się, że rozpościera Ona swoje pomocne dłonie nad naszymi ziołami. Częste picie herbatki z szalwii wzmacnia cały organizm, zapobiega udarowi mózgu, działa korzystnie przy porażeniach. Obok lawendy, szalwia jest jedyną rośliną, która pomaga w potach nocnych; leczy ona chorobę, która jest przyczyną tych potów. Dzięki właściwościom wzmacniającym usuwa silne osłabienie towarzyszące tej chorobie. Wielu lekarzy docenia walory lecznicze szalwii i stosuje ją z dobrym skutkiem w skurczach, chorobach rdzenia kręgowego, przy powiększeniu węzłów chłonnych, a także w drzeniu kończyn. W przypadku wyżej wymienionych chorób pije się łykami dwie szklanki herbatki dziennie. Herbatka bardzo korzystnie wpływa na chorą wątrobę, usuwa wzdęcia i wszystkie dolegliwości, które związane są z uszkodzeniem wątroby. Oczyszcza też krew, sprzyja usuwaniu śluzu z narządu oddechowego i żołądka, pobudza łaknienie, likwiduje zaburzenia jelitowe i biegunki.

Na miejsca pokłute przez owady przykłada się roztarte liście szalwii. Herbatka z szalwii jest bardzo zalecana do stosowania zewnętrznego przy wszystkich zapaleniach migdałków, różnych chorobach gardła, ropiejących zębach, zapaleniach gardła i jamy ustnej.

Wiele dzieci i osób dorosłych uniknęłyby operacji migdałków, gdyby w odpowiednim czasie zastosowano szalwię. Migdałki pełnią funkcję ochronną; zatrzymują i unieczynnijają wiele szkodliwych czynników, które dostają się do nerek gdy brak jest migdałków. Napar z szalwii pomaga także w wypadku chwiejących się zębów, krwawiących dziąseł, zaniku i owrzodzeniu dziąseł. Robi się płukania naparem lub przykłada zwilżone nim waciki.

Byłoby dobrze, gdyby osoby cierpiące na neurastenię oraz kobiety z chorobami podbrzusza, od czasu do czasu brały półkapiel w szalwii. Należy pamiętać, że szalwia jest nie tylko rośliną leczniczą, ale także wspaniałą rośliną przyprawową. Dodaje się ją w małych ilościach, podobnie jak tymianek lub cząber, do tłustych potraw jak np. pieczeń wieprzowa, pieczona gęś lub indyk. Również dziczyzna z odrobiną szalwii smakuje lepiej. Ze względów zdrowotnych powinno się dodawać szalwię do serów i sosów ziołowych. W niektórych okolicach robi się ciasteczka lub ciasto szalwiowe. Roztarte liście dodaje się do ciasta podobnie jak anyżek.

## SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** Bierze się 1 kopiastą tyżeczkę do herbaty ziół na 1/4 litra wody, zaparza i pozostawia na krótko do naciągnięcia.

**OCET SZAŁWIOWY:** Flaszkę napełnia się luźno aż po szyjkę kwiatami szalwii łąkowej. Zalewa octem naturalnym tak, aby kwiaty były przykryte i flaszkę pozostawia się na 14 dni na słońcu lub w ciepłym miejscu.

**PÓŁKĄPIEL:** Cztery kopiaste garście liści zalewa się na noc zimną wodą. Następnego dnia całość podgrzewa się do wrzenia i ciepły wyciąg dolewa się do wody do kąpeli (patrz także "Półkąpiele" w "Części ogólnej").

## SZCZAWIK ZAJĘCZY (*Oxalis acetosella*)

Dywany jasnozielonych liści i delikatnych, białawych kwiatów szczawika zajęczego pokrywają ściółkę w lasach liściastych i iglastych. Jest to niezwykle radosny widok. Szukając grzybów schylam się od czasu do czasu, by zerwać i zjeść listek szczawika. Niewielkie ilości kwiatów zbieram na herbatkę mieszaną, której skład podaję w innym miejscu.

Zastosowanie mają tylko świeże liście szczawika. Nie suszy się ich. Likwidują one zgagę, lekkie zaburzenia czynności wątroby i zaburzenia trawienia. Przy tych dolegliwościach zaleca się picie dziennie dwóch szklanek ochłodzonej herbatki. Przy żółtaczce, zapaleniu nerek, wykwitach skórnych i robakach należy też pić tyle samo herbatki, ale ciepłej.

W lecznictwie ludowym świeżo wyciśnięty sok polecany jest w początkowych stadiach raka żołądka, przy rakowatych wrzodach zewnętrznych i wewnętrznych oraz guzach. Sok wyciska się w sokowirówce. Co godzinę pije się trzy do pięciu kropli soku z wodą lub herbatką ziołową. Zewnętrzne rakowate wrzody smaruje się świeżym sokiem. W chorobie Parkinsona (drżączka porażenna) zażywa się po trzy do pięciu kropli soku w herbatce z krwawnika, a ponadto sok stosuje się zewnętrznie do nacierania kręgosłupa. Należy ściśle przestrzegać rozcieńczania soku zarówno w przypadku raka żołądka, wrzodów, guzów jak i w chorobie Parkinsona.

### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** 1 tyżkę stołową świeżych liści zaparza się 112 litra wody i pozostawia na krótko do naciągnięcia.

**ŚWIEŻY SOK:** Liście myje się i wyciska z nich sok w sokowirówce.

## KRWAWNIK POSPOLITY (*Achillea millefolium*)

Krwawnik pospolity jest rośliną leczniczą, bez której trudno się obejść. Pomaga on w wielu chorobach, ale przede wszystkim jest zieleń dla kobiet. I bardzo go kobietom zalecam. Książd Kneipp stwierdza w swoich pismach: "Kobiety uniknęłyby wielu cierpień, gdyby od czasu do czasu stosowały krwawnik!" Niezależnie czy jest to młoda dziewczyna, u której występuje skłonność do nieregularnych miesiączek, czy starsza kobieta, która jest w okresie przekwitania, bądź ma już ten okres za sobą, dla nich wszystkich, młodych i starych, ważne jest to, aby od czasu do czasu wypijały szklankę herbatki z krwawnika. Ma on korzystny wpływ na narządy płciowe każdej kobiety. I dlatego będąc na spacerze poza miastem, każda z nich, myśląc o swoim zdrowiu powinna zebrać garść krwawnika. Rośnie on obficie na łąkach, wąskich, polnych drózkach, przy drogach i na skraju pól uprawnych. Kwiaty są białe do różowo-czerwonych i w słoneczny dzień wydzielają aromatyczny, cierpki zapach. W ogóle kwiaty krwawnika powinno się zbierać przy silnym słońcu ponieważ wtedy zawierają więcej olejku eterycznego i tym samym wzrastają ich właściwości lecznicze.

Znam pewną młodą gospodynię wiejską, o której nagle zaczęto mówić, że zachorowała na raka podbrzusza. Była naświetlana bombą kobaltową. Rodzina musiała dowiedzieć się od lekarza, że choroba jest nieuleczalna. Pomyślałam wtedy o księdzu Kneippie i jego wskazówce dotyczącej postępowania w przypadkach chorób podbrzusza. Zaleciłam młodej kobiecie, aby piła codziennie tyle herbatki z krwawnika, ile tylko jest w stanie. Byłam zdumiona gdy po niecałych trzech tygodniach otrzymałam list, z którego dowiedziałam się, że chora czuje się dobrze, że powoli, ale systematycznie przybiera na wadze.

W wypadku zapalenia jajników często już po pierwszej półkąpeli w krwawniku bóle ustępują, a zapalenie powoli się cofa. Równie skuteczne są te kąpiele w przypadku moczenia nocnego zarówno u dzieci jak i u starszych ludzi, a także przy białych upławach. Przy tych dolegliwościach oprócz kąpeli należy pić dwie szklanki herbatki z krwawnika dziennie. Przy wypadnięciu macicy również stosuje się przez dłuższy okres czasu półkąpiele w krwawniku, a dodatkowo wypija się łykami cztery szklanki herbatki z przywrotnika dziennie i masuje okolice podbrzusza nalewką z tasznika w kierunku od pochwy ku górze.

Stosując półkąpiele w krwawniku można doprowadzić do zniknięcia mięśniaków. Kąpiele należy brać codziennie przez dłuższy okres czasu, dotąd aż lekarz w czasie badania kontrolnego stwierdzi, że mięśniaków już nie ma.

Młoda, 19-letnia dziewczyna wcale nie miała miesiączki. Specjalista ginekolog w celu wywołania miesiączki przepisał pigułki. Po ich zażyciu miesiączka jednak nie pojawiła się, natomiast niepomiernie powiększył się biust. Dziewczyna odmówiła dalszego zażywania pigułek. Zatraskana matka przyszła do mnie. Doradziłam jej aby codziennie rano dawała córce do wypicia na czczo szklankę herbatki z krwawnika. Po czterech tygodniach wszystko było już w porządku i jest tak do dnia dzisiejszego. Przypominam sobie podobny przypadek, kiedy to żadne środki nie pomogły i z tego powodu kobieta została pacjentką zakładu dla nerwowo rchorych. Niestety wtedy jeszcze moje doświadczenie w dziedzinie ziołolecznictwa było zbyt małe. Także w okresie przekwitania kobiety powinny często sięgać po herbatkę z krwawnika. Unikną dzięki temu stanów wewnętrznego niepokoju i innych dolegliwości. Również półkąpiele w krwawniku bardzo korzystnie wpływają na zdrowie. Moczenie kończyn

w wodzie z dodatkiem krwawnika przynosi ulgę przy zapaleniu nerwów rąk i nóg. Krwawnik stosowany w tym celu musi być zebrany w słoneczne południe. Najczęściej już po jednej kąpeli wszystkie bóle ustępują. Dr med. Lutze poleca herbatkę z krwawnika przy uderzeniach krwi do głowy, którym towarzyszą bóle rozsadzające czaszkę, a także przy zawrotach głowy, mdłościach, chorobach oczu, przy których występuje łzawienie, przy kłujących bólach oczu i krwawieniach z nosa.

Atak migreny wywołany nagłą zmianą pogody lub hwałnym wiatrem często zażegna jedna szklanka bardzo gorącej herbatki z krwawnika, którą należy pić łykami. Regularne picie tej herbatki może doprowadzić do całkowitego ustąpienia migreny.

Ponieważ w starych książkach zielarskich krwawnik nazywano "lekiem na wszystkie choroby" można go stosować wtedy, kiedy wydaje się, że nic już nie może pomóc. Dzięki działaniu oczyszczającemu krew, może on wyleczyć organizm z niektórych chorób trwających latami. Należy więc spróbować.

Być może nie jest powszechnie wiadomym to, że krwawnik bardzo korzystnie i bezpośrednio wpływa na szpik kostny i pobudza wytwarzanie krwinek. Dlatego pomaga on w chorobach szpiku kostnego, w których inne leki zawodzą, nawet w próchnicy kości. Należy wtedy pić herbatkę, stosować półkąpiele oraz nacierania nalewką z krwawnika. Krwawnik jest dobrym środkiem zatrzymującym krwawienie płucne i razem z kłączeniem tataraku może wyleczyć raka płuc. W ciągu całego dnia należy żuć kłącza tataraku, rano i wieczorem wypijać łykami po jednej szklance herbatki z krwawnika. Herbatka z krwawnika bardzo szybko pomaga przy krwawieniach żołądka, silnie krwawiących hemoroidach, jak również przy ucisku w dołku i silnej zgadze. Przy przeziębieniach, bólach pleców i bólach reumatycznych należy pić dużo herbatki z krwawnika, która powinna być tak gorąca jak tylko to możliwe. Herbatka reguluje czynność nerek, usuwa brak łaknienia, wzdęcia i skurcze żołądka, zaburzenia czynności wątroby, zapalenia przewodu pokarmowego, zwiększa czynność gruczołów jelitowych i w ten sposób wpływa na regularne oddawanie stolca. Ponieważ pomaga również przy zaburzeniach krążenia i skurczach naczyń, można ją zalecać przy dusznicy bolesnej (Angina pectoris). Stosując do podmywania i półkąpiele napar z krwawnika można zwalczyć nieprzyjemny świąd pochwy. Z kwiatów krwawnika można sporządzić bardzo dobrą maść przeciw hemoroidom (patrz "Sposób użycia").

#### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** *1 kopiastrą łyżeczkę do herbaty zaparza się 1/4 litra wody i pozostawia na krótko do naciągnięcia.*

**NALEWKA Z KRWAOWNIKA:** *Kwiaty krwawnika zbiera się w słoneczny dzień. Napętnia się nimi luźno butelkę aż po szyjkę, zalewa 38 do 40% żytniówką lub wódką owocową. Butelkę zostawia się na 14 dni na słońcu lub w pobliżu kuchenki.*

**MAŚĆ Z KRWAOWNIKA:** *Wziąć 90 g nie solonego masła lub smalcu i dobrze rozgrzać. Do tłuszczu dodać 15 g rozdrobnionych, świeżych kwiatów krwawnika i 15 g drobno posiekanych liści malin, krótko pozostawić, aby skwierczały, zamieszać i zdjąć z kuchenki. Następnego dnia całość lekko ogrzać, przetrzeć przez lnianą ściereczkę i złożyć do przygotowanych, czystych słoiczek. Przechowywać w lodówce!*

**PÓŁKĄPIEL:** *100 g krwawnika (całe ziele) zalać zimną wodą i zostawić na noc. Następnego dnia ogrzać do wrzenia i dodać do wody do kąpeli (patrz także "Półkąpiele" w "Części ogólnej").*

#### PIERWIOSNKA LEKARSKA (Primula officinalis)

Żłocistożółte kwiaty pierwiosnki lekarskiej zwanej również pierwiosnką lekarską lub pierwiosnką wiosenną, wydzielają miódowy, bardzo przyjemny zapach. Tworzą one baldach na szczycie łodygi kwiatostanowej mającej 10-20 cm wysokości i wyrastającej spośród różyczki liści. Pierwiosnkę lekarską można znaleźć przede wszystkim na łąkach w terenie pagórkowatym oraz w niższych położeniach górskich.

Bardzo szeroko rozpowszechniona pierwiosnka wyniosła (Primula elatior) rośnie na łąkach, brzegach lasów, w zaroślach. Długa łodyga dzwiga baldach jasnożółtych kwiatów, które słabiej pachną niż kwiaty pierwiosnki lekarskiej. Pierwiosnka wyniosła dorównuje właściwościami leczniczymi pierwiosnce lekarskiej i może być tak samo stosowana.

Trzeci gatunek, pierwiosnka łyszczak (Primula auricula) nazywana przez górali "skalną prymulką", występuje w górach, podlega ścisłej ochronie i nie może być zbierana.

W czasie przyjęcia, siedzący obok mnie pan powiedział, że przebywa właśnie na kuracji w Gallsbach. Kurację tę uważał za ostatnią deskę ratunku. Niestety dobiega ona już końca, ale bez widocznego rezultatu, a on nie ma pojęcia co dalej robić. Jego problem polega na tym, że mimo zażywania najsilniejszych środków nasennych nie może zasnąć. Neurologzy w Linzu i Wiedniu nie mogli zaradzić jego nieszczęściu. Gdy wieczorem kładzie się śmiertelnie zmęczony do łóżka zaczyna odczuwać ból, tak jak gdyby ktoś przypalał mu stopę papierosem. Z tego powodu jest zupełnie wyczerpany fizycznie, psychicznie, i bliski rozpacz. Powiedziałam mu, że znam receptę na doskonałą herbatkę na bezsenność, ale nie wiem czy pomoże ona szybko po długotrwałym zażywaniu silnych leków nasennych. Mój sąsiad spróbował. Rozmawialiśmy 7 grudnia 1976. Siedem dni później odwiedziłam jego przyjaciół, którzy już w drzwiach z radością powiadomili mnie, że nasz wspólny znajomy znowu może spać. Jednocześnie ustąpił ból w stopie. Dzięki herbatce minął rozstrój nerwowy i znajomy w krótkim czasie powrócił do zdrowia. Leczący go lekarz poprosił go potem o przepis na tę specjalną herbatkę przeciw bezsenności. A oto przepis: 50 g kwiatów pierwiosnki, 25 g kwiatów lawendy, 10 g dziurawca, 15 g szyszek chmielu, 5 g korzeni kozłka. Jedną kopiastrą łyżeczkę do herbaty tej mieszanki zaparzyć gorącą wodą i pozostawić na trzy minuty do naciągnięcia. Ciepłą herbatkę należy pić łykami przed pój-



ciem spać. W razie potrzeby można osłodzić ją niewielką ilością miodu. Herbatce tej należy się pierwszeństwo przed wszystkimi chemicznymi lekami nasennymi. Syntetyczne środki nasenne niszczą układ nerwowy, podczas gdy herbata usuwa uszkodzenia nerwowe. Moja matka każdego roku zbierała pierwiosnkę, знаła bowiem jej uspokajający wpływ na serce i nerwy. Zbiera się cały szczytowy baldach. Książd Kneipp był wielkim zwolennikiem pierwiosnki. Na jednym z portretów trzyma w ręku jej kwiaty. Dzięki działaniu oczyszczającemu krew, pierwiosnka eliminuje toksyczne substancje prowadzące do schorzeń artretycznych i reumatycznych.

Książd Kneipp mówi: "Kto ma skłonność do artretyzmu i reumatyzmu powinien pić przez dłuższy czas codziennie jedną do dwóch szklanek herbatki z pierwiosnki. Silne bóle będą się zmniejszać, aż z czasem zupełnie ustąpią." Herbatka z pierwiosnki jest doskonałym środkiem wzmacniającym serce i układ nerwowy, łagodzi migrenę i bóle głowy na tle nerwowym, działa korzystnie przy zapaleniu mięśnia sercowego, obrzękach i skłonnościach do udaru mózgu. Przetwarzając korzenie z miodem można uzyskać dobrą herbatkę moczopędną, która pomaga w usuwaniu kamieni występujących w pęcherzu moczowym. A oto recepta na zalecaną, oczyszczającą krew herbatkę wiosenną: 50 g pierwiosnki, 50 g młodych pędów dzikiego bzu czarnego, 15 g liści pokrzywy, 15 g korzeni mniszka. Jedną kopiastrą łyżeczkę tej mieszanki zaparza się 1/4 litra wody i pozostawia na 3 minuty do naciągnięcia. W ciągu dnia pije się łykami dwie szklanki herbatki, którą można trochę osłodzić miodem. Pod pojęciem "pędy bzu czarnego" rozumie się pędy rozwijające się wiosną z pączków.

Doskonałym środkiem w dolegliwościach sercowych jest wino z pierwiosnki, które można samemu zrobić na wiosnę. Dwulitrową butelkę napełnia się luźno aż po szyjkę kwiatami pierwiosnki (wrzuca się całe szczyty kwiatostanów) i nalewa się naturalnego, białego wina tak, aby przykrywało kwiaty. Butelkę lekko zakorkowuje się i pozostawia na 14 dni w słońcu. Przy dolegliwościach sercowych zażywa się od czasu do czasu po jednym łyku. Chorzy na serce mogą dziennie wypić dwie łyżki stołowe wina.

#### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** 1 kopiastrą łyżeczkę do herbaty kwiatów zaparza się 1/4 litra wody i pozostawia na krótko do naciągnięcia.

**WINO NA SERCE:** Sposób przygotowania i dawkowania podano w tekście.

**HERBATKA PRZECIW BEZSENNOŚCI:** Skład oraz sposób przygotowania podano w tekście.

**HERBATKA WIOSENNA (oczyszczająca krew):** Skład i sposób przygotowania podano w tekście.

#### GLISTNIK - JASKÓŁCZE ZIELE (*Chelidonium majus*)

Glistnik pospolity, glistownik, chelidonia, cencylia, cyndalia, złotnik, żółtnik, jaskółcze ziele to inne nazwy tej rośliny. W starych książkach zielarskich występowała ona pod nazwami łaska Pana Boga, ziele Marii, Boży dar, liście Pana Boga, złoty korzeń, krwawe ziele i oczne ziele. Określenia te świadczą o dużym poważaniu jakim niegdyś cieszyła się ta roślina lecznicza, uważana obecnie przez szerokie kręgi społeczeństwa za trujący chwast. Przyczynę tej niechęci mogą upatrywać tylko w tym, że w początkowym okresie rozwoju przemysłu farmaceutycznego potępiono wszystkie wartościowe rośliny, aby w ten sposób odwieść ludność od stosowania ziół, a zachęcić do używania leków syntetycznych.

Glistnik jaskółcze ziele ma rozgałęzione łodygi o wysokości 30 do 80 cm, kwitnie od maja przez całe lato aż do jesieni. Liście są karbowane i podzielone na odcinki podobne do liści dębu. Z łodygi i korzeni wypływa pomarańczowożółty, gęsty sok. Glistnik lubi siedliska na południowym brzegu lasu, rośnie przy murach, płotach, na oispiskach. Nawet pomimo wysuszenia gleby przez słońce, pomarańczowożółty sok wypływa w dużej ilości. Jeśli zna się miejsce występowania glistnika można go odnaleźć nawet zimą, gdy wszystko przykryte jest śniegiem.

Roślina ma działanie oczyszczające krew i krwiotwórcze, dlatego polecałabym ją razem z pokrzywą i pędami dzikiego bzu czarnego w przypadku białaczki. Jednak aby uzyskać dobre rezultaty należy codziennie wypijać co najmniej dwa litry herbatki sporządzonej z tej mieszanki.

Glistnik stosowany w formie leku homeopatycznego jest wypróbowanym środkiem w ciężkich schorzeniach wątroby. Jako środek oczyszczający krew i wątrobę, wpływa bardzo korzystnie na przemianę materii. Stosowany jest z dobrym skutkiem w schorzeniach dróg żółciowych, nerek i wątroby. Wino z glistnikiem bardzo szybko usuwa żółtaczkę (30 g całych roślin razem z korzeniami namacza się przez jedną do dwóch godzin w pół litrze wina). Glistnik można także polecać przy hemoroidach, bolesnym oddawaniu moczu, jak również przy szumie w uszach. W tych wypadkach można pić łykami dwie do trzech szklanek herbatki w ciągu dnia (herbatki nie gotuje się, a tylko zaparza). Zewnętrznie glistnik stosowany jest w złośliwych schorzeniach skóry, przeciwko odciskom, brodawkom i nieuleczalnemu wypryskom. Stopniowo cofa się zaćma i zmętnienie rogówki. Sok pomaga również w wypadku krwawienia do siatkówki oraz odklejenia siatkówki. Liść glistnika myje się i rozciera miękką oś liścia między zwilżonym kciukiem i palcem wskazującym. Uzyskanym maceratem smaruje się zamknięte oczy przesuwając palcem wskazującym w kierunku kąciaków oczu.

Mimo, że macerat bezpośrednio nie styka się z okiem to jednak na nie oddziałuje. Zabieg ten można stosować w wypadku zaćmy, osłabienia wzroku, a także zapobiegawczo, gdy oczy są przemęczone. Gdy jestem przemęczona, przynoszę z ogrodu liść glistnika i smaruję powieki w wyżej podany sposób. Za każdym razem odczuwam ulgę i mam wrażenie jak gdyby

zdjęto mi zasłonę z oczu. W homeopatii sporządza się nalewkę z glistnika, którą w wyżej wymienionych schorzeniach zażywa się dwa do trzech razy dziennie po 10 do 15 kropli w niewielkiej ilości wody.

Było to kilka lat temu, gdy opowiedziano mi o pewnej gospodyni wiejskiej, która od siedmiu lub ośmiu lat miała wrzód na prawej powiece. Był on czerwony, wielkości czubka małego palca i nie sprawiał żadnych dolegliwości. Okulista, do którego kobieta poszła, aby przepisał jej okulary, zwrócił uwagę na wrzód, pobrał z niego próbkę i przesłał do badania. Wynik badania był jednoznaczny: rak skóry. Dla młodej kobiety wiadomość ta była strasznym ciosem. Ponieważ jej rodzina należała do kręgu naszych znajomych, powiedziałam im o glistniku. Działo się to w lutym, rośliną wieloletnią i można go odnaleźć również w zimie. Poradziłam, aby wykopać roślinę, przesadzić ją do doniczki, żeby była zawsze pod ręką i delikatnie smarować chore miejsce pomarańczowożółtym sokiem pięć do sześciu razy dziennie. Ponieważ wrzód znajdował się na powiece, poinformowałam chorą, że sok nie szkodzi oczom. Poradziłam jej także, aby zgodnie z zaleceniami lekarza jeździła raz w miesiącu do Linzu na naświetlania promieniami Roentgena chociaż naświetlania te nie likwidują rakowatych guzów, a uszkadzają zdrowe partie skóry, często nawet aż do kości. Tuż przed Bożym Narodzeniem ucieszyłam się bardzo dowiedziawszy się, że wrzód zniknął. Gdy znajoma przyszła do mnie w odwiedziny, już w drzwiach rzuciła mi się z radości na szyję. Okulista, u którego była, zapytał zdziwiony jakie środki stosowała. Gdy odpowiedziała: "Raz w miesiącu jeździłam do Linzu na naświetlania", lekarz zauważył: "Jeśli udało się usunąć wrzód promieniami Roentgena to jest to cud". Znajoma opowiedziała mi także, że będąc na naświetlaniach widziała twarze innych pacjentów zniszczone aż do kości i to, że ten widok nie załamał jej zawdzięcza temu, że podtrzymałam ją na duchu, dodałam zaufania i wiary w siebie. W tym miejscu zwracam się z prośbą do moich czytelników: Pomóżcie swoim bliźnim, którzy znajdują się w podobnej sytuacji i ustrzeżcie ich przed straszną śmiercią. W obecnych czasach, przy tak dużym zanieczyszczeniu środowiska mnożą się przypadki, gdy z zaczerwienionych i zaczynających nagle szybko rosnąć brodawek rozwija się rak skóry. Owłosienie twarzy jak i nadmierne owłosienie ramion i nóg u kobiet wskazują na zaburzenia w funkcjonowaniu nerek. Nadmierne owłosione miejsca smaruje się sokiem z glistnika, który wyciska się w sokowirówce (świeży sok można przechowywać w lodówce przez okres do pół roku). Po kilku godzinach zmywa się sok łagodnym mydłem, a skórę, która w tych miejscach jest lekko wysuszona smaruje się maścią z nagietka, olejem rumiankowym lub olejem z dziurawca (patrz "Sposób użycia"). Ponadto należy przeprowadzić kurację pitną, w czasie której wypija się trzy do czterech szklanek herbatki z pokrzywy w ciągu całego dnia. Trzeba także brać półkąpiele w skrzypie, aby spowodować lepszy przepływ krwi przez nerki (patrz także "Skrzyp polny").

W czasie codziennych spacerów, znajomy z okolic Moguncji stosował sok z glistnika w sposób, który wcześniej opisałam. W czasie spacerów wiernie mu towarzyszył stary już wilczur, któremu znajomy pewnego dnia, dla żartu, również posmarował sokiem powieki. Widocznie pomogło to psu, który od tej pory siadał przed swoim panem i czekał widząc, że ten aplikuje sobie sok z glistnika. W pewnej parafii, w Górnej Austrii, gdy miałam tam pogadankę w listopadzie, poznałam kościelnego, który nosił okulary. W lutym, gdy znów byłam w tej parafii, mężczyzna ten już okularów nie nosił. Jak mi sam opowiedział, zawdzięcza to temu, iż zgodnie z moją radą codziennie, począwszy od listopada stosował glistnik, którego liście musiał wydostawać spod śniegu. Stwierdził, że widzi lepiej niż kilka miesięcy temu, gdy nosił okulary. Piszę o tym, aby pokazać, że niektóre rośliny lecznicze można znaleźć nawet w zimie gdy wydaje się, że wszystkie rośliny zmarły.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *Płaską łyżeczkę do herbaty ziela zaparzyć 1/4 litra wody.*

**ŚWIEŻY SOK:** *Umyć świeże liście, łodygi i kwiaty. Gdy są jeszcze wilgotne wycisnąć z nich sok w sokowirówce (Sok stosować zewnętrznie).*

**NALEWKA:** *Jako środek homeopatyczny jest do nabycia w aptece.*

#### **BABKA LANCETOWATA (Plantago lanceolata)**

Babka lancetowata to kolejna roślina, którą wybrałam spośród naszych licznych rodzimych ziół leczniczych. Wydaje się, że w przeszłości gatunek ten, tak jak i teraz, był bardzo rozpowszechniony i cieszył się wielkim uznaniem z powodu swoich leczniczych właściwości. Ostatnia sylaba niemieckiej nazwy babka "Wegerich" w języku staroniemieckim brzmiała "rih", odpowiadała serbskiemu słowu "reiks" i była pokrewna łacińskiemu "rex" - król. Niemieckie słowo "Wege" oznacza drogi, gościńce. Tak więc babka to "Królowa dróg", od niepamiętnych czasów będąca dobrodziejstwem ludzkości. Anglosaska "modlitwa" do dziewięciu ziół, którą można znaleźć w rękopisie pochodzącym prawdopodobnie z XI wieku, zwraca się również do babki tymi słowami:

*I ty babko, matko roślin, otwarta ku słońcu, potężna we wnętrzu, nad którą skrzypiały wozy, nad którą przejeżdżały konno kobiety, przejeżdżały konno narzeczone i galopowały parskające byczki.*

*Wszystkiemu stawiaś opór i przeciwstawiasz się wszystkiemu. Tak też przeciwstawisz się truciźnie, zarazie, i nieszczęściu, które toczy się przez kraj."*

I w naszych czasach dzieje się podobnie. Choroby trapią ludzkość i potrzebne są zioła, które jak wychwalana we wszystkich zielarskich książkach babka lancetowata, przeciwstawia się tym chorobom. Babce lancetowatej w niczym nie ustępuje

spokrewniona z nią babka zwyczajna (*Plantago major*). Obydwa gatunki mają takie samo zastosowanie. Rosną na wszystkich polnych drogach i miedzach, w rowach i na wilgotnych nieużytkach. Występują praktycznie na całej kuli ziemskiej.

Babkę stosuje się przede wszystkim w schorzeniach narządu oddechowego, a szczególnie przy silnym zaflegmieniu, przy kaszlu, w krztuścu, dychawicy oskrzelowej, a nawet w gruźlicy płuc. Szwajcarski ksiądz Kunzle, który w wyniku samodzielnych studiów został znawcą właściwości leczniczych naszych rodzimych roślin i terapeutą stosującym metody naturalne pisze: "Zastosowanie lecznicze mają wszystkie gatunki babki i wszystkie części rośliny: korzenie, ziele, kwiaty i nasiona. Babka, jak żadna inna roślina, oczyszcza krew, płuca oraz żołądek i dlatego zalecana jest dla osób, które cierpią na niedokrwistość, mają kłopoty z płucami i nerkami, są blade, mają wysypki i wypryski, liszaje, pokaszają, mają chrypkę i są chude mimo, że nie brakuje im jedzenia. Pomaga słabowitym dzieciom, które mimo dobrego odżywiania wolniej się rozwijają".

Zalecając picie herbatki przygotowanej ze zmieszanych równych ilości babki lancetowatej i macierzanki (patrz "Sposób użycia"), pomogłam wielu osobom chorym na dychawicę oskrzelową. Herbatka ta polecana jest również przy schorzeniach wątroby i pęcherza moczowego. W wypadku zapalenia oskrzeli i dychawicy oskrzelowej bardzo skuteczne jest picie herbatki przygotowanej w następujący sposób: Szklankę zimnej wody z plasterkiem cytryny (bez skórki, jeśli cytryna była pryskana) i łyżeczkę do kawy kandyzowanego cukru ogrzewa się do wrzenia. Gdy zakipi cztery do pięciu razy, zdejmuje się naczynie z kuchenki i dopiero wtedy dodaje łyżeczkę mieszanki babki z macierzanką i pozostawia na pół godziny do naciągnięcia. W ciężkich przypadkach należy pić herbatkę cztery do pięciu razy dziennie. Za każdym razem przygotowuje się świeżą porcję i pije łykami tak gorącą jak tylko możliwe. Jak podają stare książki zielarskie, nasiona babki zażywane w ilości 8 g dziennie, przeciwdziałają tworzeniu się kamieni. Oprócz tego należy pić herbatkę z babki. Syrop z babki lancetowatej oczyszcza krew ze szkodliwych produktów przemiany materii i czynników chorobotwórczych. Można przeprowadzić kurację zażywając codziennie, przed każdym posiłkiem jedną łyżkę stołową syropu; dzieciom daje się jedną łyżeczkę do herbaty syropu, (w "Sposobie użycia" podano jak sporządzić syrop).

Wśród mieszkańców wsi babka od dawien dawna jest popularnym środkiem na rany. W czasie prac polowych znajomy rolnik skaleczył się jakimś ostrym narzędziem. Ku memu zdumieniu, zerwał świeży liść babki, roztarł go i przyłożył na ranę. Mimo że liść był nie umyty, rana nie zakaziła się. Świeże, roztarte liście pomagają przy pęknięciach, nacięciach, użądleniach przez osy, nawet przy pogryzieniu przez wściekłe psy, jadowite zwierzęta i węże (w ostatnich przypadkach jako pierwsza pomoc, gdy na miejscu nie ma lekarza). W jednej ze starych książek zielarskich napisano: "Ropucha ukąszona przez pająka szuka babki. W ten sposób może sobie pomóc." Świeże, roztarte w dłoniach liście zmieszane z odrobiną soli i przyłożone na szyję leczą wole. Liście babki włożone do butów usuwają pęcherze na stopach. Wszystkie guzy, nawet złośliwe, znikają pod wpływem świeżych, roztartych liści babki. Przykładanie liści na chore miejsca pomaga nawet przy złośliwym powiększeniu węzłów chłonnych. W tych przypadkach dobrze jest zastosować dodatkowo olej ze świeżego majeranku (w pilnych przypadkach można użyć również suszony majeranek). Butelkę napełnia się majerankiem, zalewa olejem z oliwek i pozostawia na dziesięć dni w ciepłym miejscu. Najpierw chore gruczoły smaruje się olejem majerankowym, a następnie przykładą roztarte liście babki i obwiązują. W krótkim czasie następuje poprawa.

W czasie prelekcji, na plebanii jednej z parafii w Linzu mówiłam, że liśćmi babki można wyleczyć każdą ranę, nawet dziesięcioletnią. Pięć miesięcy później, również w Linzu miałam pogadankę, tym razem w sali szkoły dla sióstr Czerwonego Krzyża. Zabrała wtedy głos pewna kobieta, która powiedziała: "Swego czasu wątpiłam w pani wypowiedź o tym, że pod wpływem liści babki zagoi się każda rana, nawet taka, która nie goiła się przez wiele lat. Otóż moja sąsiadka od siedemnastu lat miała otwartą ranę stopy i z tego powodu już od dłuższego czasu nie opuszczała mieszkania. Następnego dnia po pani wykładzie przyniosłam sąsiadce liście babki i zgodnie z pani wskazówkami przyłożyłam je na chorą nogę. Przyznaję, że moje wątpliwości były niesłuszne. Rana, ku naszemu zdumieniu, goiła się bardzo szybko i nie otworzyła się ponownie w czasie następnych pięciu miesięcy. A oto inny przykład: W czasie długotrwałych letnich upałów, u mającego protezę inwalidy wojennego na amputowanej nodze powstały otwarte rany. Nie goiły się one mimo stosowania maści, naświetlań i zastrzyków. Dopiero przykładanie liści babki lancetowatej przyniosło efekty. Rany zagoiły się bardzo szybko i mężczyzna mógł powrócić do swoich zwykłych zajęć.

Mnie również, kiedyś szybko pomógł świeży sok z liści babki lancetowatej. Przed laty mój wówczas jednoroczny wnuczek, którego trzymałam na ręku, w zabawie ugryzł mnie w lewy policzek nad kącikiem ust. Przez kilka dni ugryzione miejsce bardzo bolało. Od czasu do czasu smarowałam je delikatnie nalewką z ziele babki lancetowatej. Martwiłam się, aby pewnego dnia nie powstało w tym miejscu stwardnienie o złośliwym charakterze. Pod koniec kwietnia byłam razem z mężem na konferencji we Freistadt.

Nagle w miejscu dawnego ugryzienia wyczułam twarde guzek wielkości grochu, który utworzył się w nocy. Natychmiast nabierałam na łące liści babki. Wielokrotnie w ciągu dnia delikatnie smarowałam guzek liściem roztartym między kciukiem i palcem wskazującym. Wieczorem stwardnienie było już tylko lekko wyczuwalne, a następnego dnia, ku naszej wielkiej radości, zniknęło zupełnie. Nie jest więc przesadne twierdzenie księdza Kneippa, który pisał, że przeciwko każdej chorobie istnieje jakieś ziele. Im bardziej pogłębiam moją wiedzę o roślinach leczniczych, tym większe przeżywam zdumienie. Co roku wielu ludzi umiera w bólach z powodu takich rakowatych wrzodów mimo, że są zioła, które mogłyby im pomóc. O ile zdrowsi i



radośniejsi byłibyśmy mając więcej zrozumienia dla naszych roślin leczniczych. Dla nieświadomych są to tylko chwasty. Zainteresujcie się bardziej ziołami, a powoli uwolnicie się od wszystkich dolegliwości.

To co piszę, powinno dodać otuchy i nadziei tym wszystkim starszym ludziom, którzy od lat cierpią z powodu otwartych ran stóp. Również i ich rany szybko zasklepią się i zagoją pod wpływem liści babki. Wiek nie ma tutaj znaczenia. Jeżeli ranom towarzyszy silne obrzmienie, należy moczyć stopy w przygotowanym na zimno wyciągu ze ślazu lub w naparze ze skrzypu. Po kąpieli, brzeg rany należy posmarować maścią nagietkową (patrz Nagietek lekarski, "Sposób użycia"). Liście babki można polecać również przy zakrzepicach.

Powyższe przykłady wskazują wyraźnie, że nawet wtedy, gdy lekarze nie dają nadziei na wyzdrowienie, można znaleźć ratunek w aptece Pana Boga.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**HERBATKA:** *1 kopsiatą łyżeczkę do herbaty liści zaparzyć 1/4 litra wody i pozostawić na krótko do naciągnięcia.*

**HERBATKA MIESZANA:** *1 kopsiatą łyżeczkę do herbaty mieszanki przygotowanej z jednakowych ilości macierzanki i liści babki zaparzyć 1/4 litra wody (przeczytaj również odpowiedni fragment tekstu).*

**PAPKA Z LIŚCI:** *Świeże liście babki lancetowatej lub babki zwyczajnej myje się i rozwałkowie na desce wałkiem do ciasta. Uzyskaną papkę przykłada się na chore miejsce.*

**SYROP 1:** *4 kopsiaste garście umytych liści przekręcić przez maszynkę do mięsa. Do otrzymanej papki dolać trochę wody, tak aby papka nie przywierała do naczynia oraz dodać 300 g nieoczyszczonego cukru i 250 g miodu pszczelego. Postawić naczynie na małym ogniu i ciągle mieszając gotować, aż powstanie gęsta ciecz, którą przelewa się na gorąco do słoików i przechowuje potem w lodówce.*

**SYROP 2:** *W słoiku na ogórki układa się warstwami umyte liście babki przesypując je cukrem i dobrze ugniatając. Następnego dnia gdy masa osiadzie dodaje się znowu na przemian warstwy liści i cukru. Czynność tę powtarza się w następnych dniach dopóki słoik nie będzie pełny. Słoik zamyka się potrójną lub poczwórną warstwą pergaminu, wstawia do dołka wykopanego w zacisznym miejscu ogrodu i przykrywa deską, na której jeszcze kładzie się kamień. Wszystko zasypuje się ziemią, ale tak aby deska i kamień były widoczne. Równomierne ciepło sprzyja powstawaniu syropu. Po około trzech miesiącach wyjmuje się słoik, przeciska się syrop przez maszynkę do wyciskania soków (nie przez ściereczkę), raz dobrze zagotowuje i przelewa do słoików, które się szczelnie zamyka. Ten kto nie ma możliwości zakopania słoika w ziemi powinien postawić go w miejscu nasłonecznionym lub w pobliżu pieca i pozostawić do czasu aż powstanie syrop. Również tak przygotowany syrop należy raz dobrze przegotować.*

### **JASNOTA GAJOWIEC (Lamium galeobdolon)**

Rośliny tego gatunku rosną w wilgotnych lasach i rowach, w zaroślach, przy płotach, żywopłotach, na rumowiskach, w cienistych, wilgotnych miejscach i wszędzie tam, gdzie występuje pokrzywa. Jasnota gajowiec kwitnie od kwietnia do maja, a w okolicach górzystych także później. Z rozłogów wyrastają proste pędy długości do 50 cm, liście są naprzemian nakrzyżległe jajowate, grubo, nierówno piłkowane, kwiaty wyrastają z kątów liści tworząc niby-okółki. Zbiera się liście i kwiaty.

Podobnie jak jasnota gajowiec, również jasnota biała (Lamium album) jest znakomitą rośliną leczniczą. Kwitnie od maja do października, występuje jako chwast przy drogach, na rumowiskach i nasypach kolejowych. Zbiera się liście, ale przede wszystkim kwiaty. Herbatka z jasnoty białej pita w ilości dwóch szklanek dziennie pomaga w dolegliwościach podbrzusza i bolesnym miesiączkowaniu. Ma również właściwości oczyszczające krew, przeciwdziała bezsenności na tle nerwowym i jest skutecznym środkiem w różnych chorobach kobiecych. Herbatkę tę powinny sobie cenić młode dziewczęta oraz osoby stale cierpiące z powodu chorób podbrzusza. Kwiaty i liście jasnoty gajowca stosuje się w podobnych dolegliwościach, a w szczególności w przypadku trudności w oddawaniu moczu, w zgorzeli wodnej, w ciężkich schorzeniach nerek i puchlinie osierdzia.

Kwiaty stosuje się przy zaburzeniach trawienia, przy skrofulach i wysypkach skórnych. W tych wypadkach pije się dziennie jedną filiżankę herbatki przed południem. Okłady z tej herbatki pomagają też przy wrzodach i żylakach. Jasnotę gajowiec można szczególnie polecać przy porażeniu pęcherza moczowego u starszych osób, a także w zapaleniu pęcherza i nerek. Półkąpiel z dodatkiem naparzu z tej rośliny przynosi wtedy dużą ulgę.

W przypadku nieuleczalnej marskości nerek, przy wodonerczu, a także u osób dializowanych, można uzyskać dobre rezultaty leczenia stosując herbatkę ze zmieszanych, w równych częściach, jasnoty gajowca, przytulii i nawłoci. Gdy jasnota gajowiec jest niedostępna można dodać jasnotę białą.

#### **SPOSÓB UŻYCIA**

**OKŁADY:** *3 kopsiaste łyżeczki do herbaty ziela zaparzyć 1/2 litra wody, pozostawić na krótko do naciągnięcia, następnie zwilżyć tym naparem ściereczkę i zrobić ciepły okład.*

**PÓLKĄPIEL:** *Patrz w "Części ogólnej" "Półkąpiele" (stosuje się całe rośliny!).*

**HERBATKA MIESZANA:** *Zmieszać równe ilości jasnoty gajowca, przytulii i nawłoci. 1 kopsiatą łyżeczkę do herbaty tej mieszanki zaparzyć 1/4 litra wody.*

## MACIERZANKA PIASKOWA (*Thymus serpyllum*)

Zwana jest także macierzanką pospolitą. Rośnie na nasłonecznionych miedzach, skarpach, na brzegach lasów, gdzie gleba jest jałowa, a także na małych kopcach mrowiskowych. Potrzebuje wiele słońca oraz ciepła i dlatego występuje na kamienistych równinach i halach gdzie gleba szczególnie się nagrzewa.

W skwarne południe purpurowo fioletowe kwitnące kępki macierzanki piaskowej wydzielają aromatyczny zapach. Zawsze zachwyca się pełnymi uroku, swoiście pachnącymi kwiatami macierzanki, a moja sympatia i miłość do nich sięga czasów dzieciństwa.

Macierzanka dotarła do nas w XI wieku z krajów śródziemnomorskich, a spośród uprawianych, a potem powtórnie dziczejących gatunków można obecnie spotkać w naszych ogródkach przede wszystkim tymianek pospolity, zwany też macierzanką tymiankiem a po łacinie *Thymus vulgaris*. Tymianek pospolity jest wyższy od macierzanki piaskowej i osiąga wysokość do 50 cm. Obydwa gatunki mają takie samo działanie lecznicze. Macierzanka była znana już w starożytności. Według starych przekazów: "Macierzanka jest przede wszystkim ostra i gorąca. Pobudza wydalanie moczu, miesiączkowanie, działa poronnie, przyspiesza przebieg normalnego porodu. Napój przygotowany z macierzanki oczyszcza wewnętrzne, szlachetne części ciała." Przełożona klasztoru, Hildegarda z Bingen wymieniła macierzankę jako lekarstwo na trąd, porażenia i schorzenia układu nerwowego. Ten, kto zastąpi poranną filiżankę kawy szklanką herbatki z macierzanki, wkrótce odczuje skutki leczniczego działania tego zioła: jasność umysłu, lekki żołądek, brak porannego kaszlu i ogólnie dobre samopoczucie.

Przykładanie ziołowych poduszczek wypełnionych macierzanką, rumiankiem i krwawnikiem zebranych w słoneczny dzień oraz jednoczesne picie herbatki z tych ziół pomaga w nerwobólu nerwu trójdzielnego. Jeśli występują przy tym skurcze należy dodatkowo zastosować poduszcзки z widłakiem.

Pewien 79-letni rolnik, od 27 lat cierpiał na bardzo silny nerwoból nerwu trójdzielnego. Miał już za sobą kilka operacji twarzy. Nabawił się tej choroby któregoś dnia, gdy przemoczony do suchej nitki wrócił z pola do domu. Został pilnie wezwany na naradę do burmistrza. Udał się tam natychmiast nie tracąc czasu na przebieranie się. W ostatnich miesiącach choroby usta wykrzywiły mu się tak, że sięgały prawie do ucha. Towarzyszyły temu bardzo silne bóle. Najpierw pewną poprawę spowodowały okłady ze szwedzkich ziół, ale błyskawiczny zwrot ku lepszemu nastąpił dopiero w wyniku przykładania poduszczek wypełnionych zebranych w słoneczny dzień ziołami, które wymieniłam powyżej. Również już po ustąpieniu nerwobólu rolnik pił herbatkę z tych ziół.

Moje dziecko, mając cztery lata, nie mogło dojść do siebie po przebytych tyfusie. Przez dwa lata próbowaliśmy różnych środków, ale bezskutecznie. Po jednej, jedynej, trwającej 20 minut kąpeli tymiankowej, którą ktoś mi doradził, dziecko wyszło z wanny zupełnie odmienione. Ustąpiły wszelkie dolegliwości i od tego dnia dziecko wyraźnie poprawiło się.

Macierzankę zbiera się w czasie kwitnienia od czerwca do sierpnia, najlepiej w południe słonecznego dnia, bo tak zebrany surowiec ma najsilniejsze działanie lecznicze. Można zebrać kwiaty i sporządzić z nich syrop. Można też kwiatami napełnić butelkę aż po szyjkę, zalać olejem i pozostawić na 10 dni. Olej tymiankowy stosuje się przy porażeniach, udarze mózgu, stwardnieniu rozsianym, zaniku mięśni, reumatyzmie i skręceniach.

Macierzanka zalecana jest do stosowania wewnętrznego jak i zewnętrznego przy skurczach żołądka i w czasie miesiączki oraz w skurczach podbrzusza. W ciągu dnia należy wypić dwie szklanki herbatki. W przypadku skurczów przykładana się poduszcзки wypełnione zebranych w słoneczny dzień i wysuszonych kwiatami i pędami. Przed pójściem spać podgrzewa się te poduszcзки na patelni i przykładana na żołądek i podbrzusze. Poduszcзки można zalecić również przy guzach i zmiążdżeniach, a także w przewlekłym goścucu.

Od dawna wypróbowanym środkiem przy schorzeniach dróg oddechowych, silnym zaflegmieniu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej, a także krztuścu, jest macierzanka zmieszana z taką samą ilością babki. Do szklanki wkłada się plasterki cytryny, wsypuje łyżeczkę do herbaty tej mieszanki, zaparza i pozostawia na pół minuty do naciągnięcia. Należy pić łykami bardzo gorącą herbatkę. Świeże porcje herbatki należy zaparzać cztery do pięciu razy dziennie, a gdy istnieje niebezpieczeństwo zapalenia płuc, herbatkę należy pić co godzinę. Na szczęście, wiele matek pamięta jeszcze o macierzance. Nieraz jednak nie myśli się o tym, że podawanie dzieciom napojów z lodówki może doprowadzić do przewlekłego zapalenia oskrzeli, które w późniejszym wieku prowadzi do rozedmy, której towarzyszą silne duszności. Nalewkę z macierzanki (patrz "Sposób użycia") stosuje się do nacierania, aby wzmocnić kończyny u słabo rozwijających się dzieci; również osoby chore na stwardnienie rozsiane powinny robić takie nacierania. Niejedna rodzina uniknęłaby wielu cierpień, gdyby chore dziecko we właściwym czasie leczono macierzanką; bądź to herbatką, bądź kąpielami. Wiele niespokojnych i nerwowych dzieci odzyskuje zdrowy sen po jednej kąpeli w macierzance. Również osoby dorosłe nadmiernie pobudzone nerwowo lub cierpiące na depresję po takich kąpielach w krótkim czasie czują się zdrowe.

Nie można nie wspomnieć o tym, że macierzanka jest godnym polecenia środkiem przeciwko alkoholizmowi. Pełną garść macierzanki zalewa się litrem gotującej się wody i pod przykryciem pozostawia na dwie minuty do naciągnięcia. Następnie herbatkę przelewa się do termosu i daje alkoholikowi co kwadrans po łyżce stołowej. Następują nudności, wymioty, silne przeczyszczenie i oddawanie moczu, poty, a przy tym wzrasta apetyt i pragnienie. Kurację należy powtarzać w czasie nawrotów,

które są nieuniknione, z czasem jednak zdarzają się coraz rzadziej.

Także przy napadach padaczki można zalecać macierzankę. Herbatki nie pije się w czasie napadów, ale przez cały rok: Kurację przeprowadza się w ten sposób, że przez dwa do trzech tygodni pije się dwie szklanki herbatki, a potem robi się dziesięć dni przerwy.

#### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** 1 kopiastą łyżeczkę do herbaty ziela zaparza się 1/4 litra wrzącej wody i pozostawia na krótko do naciągnięcia.

**KĄPIEL Z DODATKIEM MACIERZANKI:** Na kąpiel całkowitą bierze się 200 g ziela (patrz "Kąpiele całkowite" w "Części ogólnej").

**NALEWKA Z MACIERZANKI:** W dzień słoneczny, w południe zbiera się kwiatostany i luźno napełnia się nimi butelkę aż po szyjkę, zalewa 38 do 40% żytniówką lub wodką owocową i pozostawia na 14 dni na słońcu.

**PODUSZECZKI ZIOŁOWE:** Woreczki napełnia się ziołami i zaszywa.

**SYROP Z MACIERZANKI (Syrop tymiankowy):** Zebrane w słoneczny dzień kwiaty i pędy zwilża się wilgotnymi dłońmi i układa w słoiku. Warstwy ziela przesypuje się, ugniatając, warstwami cukru nieoczyszczonego. Słoik stawia się w nasłonecznionym miejscu na 14 dni. Po przesączeniu pozostałe na sitku kwiaty i pędy przemywa się niewielką ilością wody, którą potem dolewa się do syropu. Następnie syrop stawia się na kuchence i powoli odparowuje nie dopuszczając do zagotowania. Syrop nie może być ani za rzadki ani za gęsty. Dlatego raz lub dwa razy oziębia się go, aby sprawdzić czy ma już właściwą konsystencję.

### WIERZBOWNICA DROBNOKWIATOWA (*Epilobium parviflorum*)

Kiedyś otrzymałam list od ojca rodziny, w którym pisał on dosłownie: "Na klęczkach błagam Panią o pomoc. Może Pani będzie w stanie wskazać mi sposób na odzyskanie zdrowia a rodzinie cierpiącej z mego powodu, podarować zdrowego ojca." Wcześniej opisał historię swojej choroby. W 1961 roku, po kąpielach w wodzie zawierającej rad, przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego, na które cierpiał już wcześniej zaostrzyło się. Leczył się w różnych szpitalach, ale żaden lekarz nie chciał go operować. Był zrozpaczony. W czasie każdego wypróżnienia pojawiała się krew i ropa. Skutkiem ubocznym zażywania wielu leków było owrzodzenie dwunastnicy, zniszczenie flory jelitowej i ciężkie uszkodzenie wątroby. Był bliższy śmierci niż życia i musiał odstawić wszystkie przepisane lekarstwa. Potem operowano go, jak się wyraził, metodą elektryczną. Mimo operacji zapalenie utrzymywało się nadal. Tabletki i zastrzyki ponownie pogarszały jego stan. Wreszcie zaczął pić herbatkę z pokrzywy i herbatkę z ziół moczopędnych. Dzięki temu poczuł się na tyle lepiej, że znowu mógł podjąć pracę. Przypuszczam, że ten ciężko doświadczony ojciec rodziny nie musiałby przejść tej drogi przez mękę gdyby wiedział o wierzbownicy drobnokwiatowej, która może wyleczyć choroby gruczołu krokowego (prostaty). Do niedawna, wierzbownica nie była szeroko znana jako roślina lecznicza. Nie wspomniano o niej w żadnej, z będących w powszechnym użyciu, księżek zielarskich. Dopiero gdy opisałam ją w pierwszym wydaniu książki "Apteka Pana Boga" rozpoczęła się jej kariera jako rośliny leczniczej stosowanej przeciwko schorzeniom gruczołu krokowego. Pomogła wielu ludziom w wymienionych wyżej schorzeniach i dlatego wkrótce stała się znana w Europie i poza nią. Píše się o niej w wydawanych ostatnio książkach zielarskich i czasopismach.

Rodzaj wierzbownica (*Epilobium*) jest bogaty w gatunki. Nie wszystkie z nich są lecznicze. Gatunki lecznicze to: wierzbownica bladuróżowa (*Epilobium roseum*), wierzbownica drobnokwiatowa (*Epilobium parviflorum*), wierzbownica górską (*Epilobium montanum*), wierzbownica różgowata (*Epilobium obscurum*), wierzbownica wzgórzowa (*Epilobium collinum*), wierzbownica błotna (*Epilobium palustre*), wierzbownica drobnolistna (*Epilobium anagallidifolium*) oraz dwa gatunki nie występujące w Polsce: *Epilobium lanceolatum* i *Epilobium fleischeri*. Wierzbownice o właściwościach leczniczych rozpoznaje się po małych kwiatach, które są czerwonawe, bladuróżowe lub prawie białe. Płatki korony znajdują się nad wydłużoną, wąską załącznią słupka, z której potem rozwija się owoc. Po dojrzewaniu owoc pęka i uwalniają się nasiona opatrzone białymi włoskami przypominającymi włoski bawełny.

W Tyrolu, wierzbownica znana jest pod nazwą "babie włosy". W wypadku wszystkich wymienionych gatunków zbiera się ziele, a więc kwitnące, ulistnione łodygi. Pędy należy zrywać w połowie wysokości, po to, aby z pozostałej części rośliny mogły wyrosnąć nowe pędy boczne. Zbiór nie nastęrcza trudności, ponieważ łodygi łatwo się łamią. Nawet w cięższych przypadkach pije się tylko dwie szklanki herbatki z wierzbownicy dziennie. Pierwszą szklankę należy wypić rano, na czczo, a drugą wieczorem. Nie znaczy to jednak, że można zrezygnować z wizyty u lekarza. W przypadku każdej ciężkiej choroby bezwzględnie należy zgłosić się do lekarza.

Nie należy zbierać roślin dwóch gatunków, a mianowicie wierzbownicy kosmatej (*Epilobium hirsutum*) i wierzbówki kiprzyicy (*Epilobium angustifolium*). Łatwo jest je odróżnić od gatunków charakteryzujących się małymi kwiatami. Wierzbownica kosmata rośnie w zaroślach nad płytkimi zbiornikami wodnymi, osiąga wysokość do 150 cm: łodygi i liście są mięsiste, liście są od spodu lekko owłosione. Kwiaty purpurowoczerwone i tak duże jak paznokieć kciuka. Znany austriacki botanik Richard Willfort posiadający dużą wiedzę o leczniczych gatunkach wierzbownicy, nie wymienił ich w swojej książce. Twierdził on, że mogłyby być pomyłone z wierzbownica kosmatą, która ma kwiaty co najmniej pięciokrotnie większe od gatunków drobnokwiatowych, bardziej mięsiste liście i łodygi, a także jest znacznie od nich wyższa, ale jej działanie jest wręcz przeciwne.



Wierzbówka koprzyca ma do 150 cm wysokości. Spotkać ją można na brzegu lasu, leśnych przecinkach, na porębach i w malinowych zaroślach. Duże fioletoworóżowo-purpurowe kwiaty tworzą długie, luźne, stożkowate grona na czerwono nabiegłych łodygach. Latem z dala widać różowopurpurowo połyskujące skupiska kwitnącej wierzbówki koprzycy. Jedna z ludowych, niemieckich nazw tej rośliny "wrogie ziele" wskazuje, że gatunek ten nie może być stosowany jako ziele lecznicze.

Byłam młodą kobietą, gdy mój teść zmarł w sile wieku z powodu przerostu gruczołu krokowego. Jeden z sąsiadów znający się bardzo dobrze na ziołolecznictwie pokazał mi wierzbownicę o drobnych kwiatach i powiedział: "Gdyby pani teść pił herbatkę z tej rośliny, żyłby do dnia dzisiejszego. Proszę dobrze zapamiętać tę roślinę! Jest pani młoda i może pani pomóc wielu ludziom." Jak to się zwykle zdarza gdy jest się młodym i zdrowym, nie interesowałam się więcej tym ziołem. Odwrotnie niż moja matka, która każdego roku zbierała wierzbownicę i pomagała wielu ludziom cierpiącym z powodu schorzeń pęcherza moczowego i nerek. Działanie lecznicze wierzbownicy jest tak silne, że często likwiduje ona błyskawicznie dolegliwości związane ze schorzeniami gruczołu krokowego. Były przypadki, gdy mężczyźni czekała niechybna operacja; mocz oddawali tylko kroplami. Wypicie tylko jednej szklanki herbatki z wierzbownicy już przynosiło poprawę. Oczywiście, aby doprowadzić do wyleczenia, herbatkę tę należy pić przez dłuższy okres czasu. Kiedyś matka opowiedziała mi o człowieku mającym za sobą trzy operacje z powodu raka pęcherza - rak pęcherza został u niego stwierdzony klinicznie. Stan chorego był zły. Doradziłam mu, aby pił herbatkę z wierzbownicy. Jakiś czas potem dowiedziałam się od lekarza, że chory wyzdrowiał. Działo się to w czasach gdy nie zajmowałam się jeszcze roślinami leczniczymi i fakt ten zrobił na mnie duże wrażenie. Matka często prosiła mnie, abym po jej śmierci nigdy nie zapomniała o zbieraniu ziela wierzbownicy. Matka zmarła w dniu Święta Matki Boskiej Gromniczej w 1961 roku. Latem owego roku niestety nie zebrałam ziela. W połowie października, będąc u naszego lekarza, dowiedziałam się, że mężczyzna, którego znałam, leży w miejscowym szpitalu beznadziejnie chory na raka pęcherza moczowego. "Nie!" wykrzyknęłam, "ten porządny człowiek nie może umrzeć!" Wtedy pomyślałam o wierzbownicy i powiedziałam o niej lekarzowi ale on, mimo pozytywnego stosunku do roślin leczniczych, wyraził opinię, że w tym przypadku niestety nic choremu nie może już pomóc. Nie miałam w domu zapasu wierzbownicy. Była już jesień i z przerażeniem myślałam o tym, że wszystkie rośliny przekwitły i uschły. Mimo wszystko wybrałam się, aby spróbować je odszukać. Pamiętałam miejsce, w którym latem kwitły wierzbownice. Wprawdzie znalazłam tam tylko kilka pożółkłych łodyg, ale zebrałam je, drobno pocięłam i posłałam żonie ciężko chorego. Żona dawała mu do picia dwie szklanki herbatki dziennie; jedną rano a drugą wieczorem. Po 14 dniach lekarz powiadomił mnie telefonicznie, że stan pacjenta wyraźnie się poprawił i dodał śmiejąc się: "A więc pani ziółko pomaga!". Od tamtego czasu mogłam pomóc setkom ludzi, tak jak to niegdyś powiedział ów starszy człowiek w mojej rodzinnej miejscowości:

"Niech pani dobrze zapamięta tę roślinę, aby mogła pani pomóc wielu ludziom." Pewien aptekarz z Monachium pokazał mi w starej, grubej księdze aptekarskiej fragment, z którego wynikało, że jeszcze około 1880 roku wierzbownica była wymieniana jako roślina lecznicza. Leki syntetyczne wyparły ją zupełnie. Dzięki moim pogadankom i wycieczkom botanicznym dla zainteresowanych roślinami leczniczymi oraz dzięki publikacjom, wierzbownica jest znowu znana we wszystkich kręgach społecznych. Moje wskazówki spotykają się z pozytywnym odbiorem u wielu ludzi i wszędzie gdzie wędrujemy razem z mężem, czy to w górach, czy na leśnych drogach, brzegach strumieni, na porębach a nawet na wzgórzach Postligberg i Freinberg w Linzu, stwierdzamy, ku naszej radości, że zbierano wierzbownicę, ale tak, aby nie niszczyć roślin. Każdy kto zna tę roślinę leczniczą, szanuje ją i chroni zrywając tylko górną połowę pędu. Po zerwaniu ziela z pozostałej części rośliny mogą jeszcze dwu-lub trzykrotnie wyrosnąć pędy boczne. Na wiosnę z podziemnych rozłogów wyrastają nowe pędy. Z listów dowiaduję się, że teraz wierzbownica rośnie również w wielu ogrodach wśród truskawek, warzyw i ozdobnych krzewów. Cieszy mnie to bardzo, bo kiedyś była wrywana i tępiona jako uciążliwy chwast, a mogłaby w tym czasie wielu chorym przywrócić zdrowie i chęć do życia. Niedawno pomogłam duchownemu, który był chory na raka gruczołu krokowego i pęcherza tak, że lekarze stracili nadzieję na jego wyleczenie, a obecnie w pełni sił z poświęceniem wykonuje swoje obowiązki.

A oto list, który otrzymałam ze Schwarzwaldu: – "Moja bratowa z powodu raka podbrzusza była poddana naświetlaniom. Efektem ubocznym tej terapii było uszkodzenie pęcherza moczowego i jelit. Bóle pęcherza były tak silne, że lekarz musiał dawać jej morfinę. Szukaliśmy wierzbownicy drobnokwiatowej kierując się ilustracją zamieszczoną w "Aptece Pana Boga". Odnaleźliśmy rośliny i dawaliśmy chorej herbatkę do picia. Po tygodniu bóle ustąpiły. Takie są cuda dzięki ziołom z Bożej apteki!" O innych sukcesach leczniczych możecie państwo przeczytać w książce "Maria Treben's Heilerfolge", która ukazała się w wydawnictwie W. Ennsthaler, Steyer, Austria.

Wielu cierpiących na przerost gruczołu krokowego może wyzdrowieć stosując wierzbownicę drobnokwiatową i często może się okazać, że operacja nie jest konieczna. Jeżeli operację już przeprowadzono, to herbatka z wierzbownicy powoduje, że ustępuje pieczenie i inne dolegliwości, często występujące po operacji. W każdym jednak wypadku należy poradzić się lekarza.

Pewien człowiek, wyleczony ze schorzenia gruczołu krokowego, napisał do mnie z Coburga: – "Wierzbownica drobnokwiatowa pomogła mi w dolegliwościach gruczołu krokowego. Z powodu zawału serca leżałem w szpitalu w Coburgu. Miałem również dolegliwości gruczołu krokowego, ale nie mogłem być operowany ze względu na słabe serce. Gdyby dolegliwości nasiliły się musiano by mi założyć na stałe cewnik. Dowiedziałem się jednak o wspaniałej wierzbownicy drobnokwiatowej, która pomogła wielu innym w podobnej sytuacji. Zaczęłam pić herbatkę; najpierw piłem po trzy szklanki dziennie i po kilku dniach

wszystkie dolegliwości gruczołu krokowego ustąpiły. Obecnie aby się zupełnie wyleczyć, piję po dwie szklanki dziennie. Dziękuję Bogu z całego serca. Oby mogła pani pomóc jeszcze wielu ludziom w podobnym nieszczęściu, doradzając im wierzbownicę drobnokwiatową. Trudno uwierzyć, że Boże rośliny lecznicze tak pomagają podczas gdy medycyna akademicka jest bezradna."

### SPOSÓB UŻYCIA

**HERBATKA:** 1 kopiastą łyżeczkę do herbaty ziela zaparzyć 1/4 litra wody i pozostawić na krótko do naciągnięcia. Pić tylko dwie szklanki herbatki dziennie; jedną rano na czczo a drugą wieczorem pół godziny przed kolacją.

### WIERZBOWNICA POMAGA (napisał dr Dirk Arntzen, Berlin)

List od dr. Arntzena, praktykującego lekarza i antropozofa: – "Podstawą niniejszych rozważań jest koncepcja rośliny zaproponowana przez Rudolfa Steinera i rozwijana przez różnych biologów i botaników. Opiera się ona na analogii obrazowej i nazywa «Odwrócony człowiek trójdzielny». Oznacza to, że korzeń odpowiada zorganizowanej sferze nerwów i zmysłów, przede wszystkim więc głowie, ulistnione gałęzie wewnętrznemu układowi tułowia, a kwiatom i owocom odpowiadają kończyny i system przemiany materii. Model ten, jak wszystko w życiu, nie może być stosowany mechanicznie. Dla każdej rośliny, jak i dla każdego pacjenta powinien on być indywidualnie wypracowany. Jednak poznanie zasadniczej idei tego modelu w oparciu o nieliczne nawet przykłady daje trwałą podstawę do zrozumienia różnych relacji między człowiekiem a rośliną, które w przeciwnym wypadku pozostałyby niewyjaśnione. Zasadę tego postępowania można przedstawić na przykładzie. Weźmy chociażby *Hamamelis virginica* - oczar wirginijski. W zimie wyrastają na nim kwiaty wprost z kory. Nie występuje tu normalne połączenie kwiatu z ulistnionym pędem. Korę należy rozpatrywać razem z systemem korzeniowym pobierającym sole mineralne. Mamy więc taką sytuację, w której "istota przemiany materii" a więc kwiat, styka się bezpośrednio z "istotą nerwów i zmysłów" czyli korzeniami i korą. Nie ma więc między nimi "normalnego, zdrowego" pośrednictwa poprzez część ulistnioną. Taka sytuacja u człowieka (i naturalnie również u zwierzęcia) występuje w przypadku uszkodzenia, przede wszystkim uszkodzenia w okolicach odbytu. Oczar jest modelem występowania takich schorzeń jak hemoroidy i rany. Sytuacja ta utrzymuje się przez całe życie rośliny nie powodując u niej choroby; można by nawet powiedzieć, że roślina żyje w wyniku tej wyjątkowej sytuacji. To sprawia, że ta właśnie roślina może być dla nas środkiem leczniczym, pokazując nam, że w pewnych określonych warunkach można sobie dawać radę przez całe życie nie będąc przy tym chorym. Takie właśnie "sytuacje" są rzeczywistością naszego życia, a więc dotyczą w części także sfery ducha, a nie tylko materii i panujących w niej stosunków czysto ilościowych i w tym może leżeć wyjaśnienie działania stosowanych w homeopatii dawek (rozcieńczeń, potencji). Ale powróćmy do wierzbownicy, opisywanej przez Marię Treben. Charakterystyczne jest to, że część rośliny na pierwszy rzut oka wyglądająca jak łodyżka, na której wyrasta kwiat, w rzeczywistości jest załącznią dolnego słupka, która po przekwitnięciu przekształca się w owoc, znacznie rozrastając się, wydłużając i tracąc zielony kolor. Jesienią owoc pęka uwalniając otoczone licznymi włoskami nasiona. Wierzbownica jest rodzajem obejmującym różnorodne gatunki i dość szeroko rozpowszechnionym. Przyglądając się roślinie można stwierdzić, że wydaukuje dużo energii na kwitnienie i owocowanie. Liczne kwiaty i owoce dominują nad liśćmi, łodygami i korzeniami. Kierując się wyżej przedstawionym modelem analogii i odnosząc poczynione obserwacje do człowieka możemy przypuszczać, że rośliny te działają głównie na dolne części ciała ludzkiego, do których należą m.in., tak ważne narządy moczowe i płciowe. W toku dalszych rozważań można praktycznie wykluczyć wpływ wierzbownicy na jelita (działają tak raczej surowce, dla których charakterystyczny jest smak, np. surowce o smaku gorzkim). Załącznia słupka jako istotna, widoczna część rośliny skierowana jest do środka. W tych relacjach przestrzennych można znaleźć odniesienie do prostaty czyli gruczołu krokowego. Owoce wierzbownicy dojrzewają jesienią i to kieruje naszą myśl ku jesieni ludzkiego życia i często występującej wtedy chorobie.

Podobnie jest w przypadku melona i dyni: załącznia dolnego słupka silnie powiększa się po przekwitnięciu kwiatów i trzeba powiedzieć, że właśnie z tym związane jest działanie rośliny na narządy moczowe. To samo dotyczy gruszy. Dla fachowców wymienić mogę jeszcze jedną roślinę o łacińskiej nazwie *Hypoxis rooperi*, która pochodzi z Afryki Południowej, zawiera sitosterol i charakteryzuje się również dolnym słupkiem.

Zwraca również uwagę zjawisko występowania licznych włosków na nasionach niektórych ważnych roślin mających działanie na układ moczopłciowy (np. topola, bawełna).

Najbardziej skuteczną, jak pisze również Maria Treben, jest herbatka. Ta pachnąca, płynna postać leku ukierunkowuje jeszcze dodatkowo działanie lecznicze wierzbownicy na narządy umieszczone w dolnych częściach ciała człowieka, w tym na układ moczowy. I na koniec to co najważniejsze! A mianowicie - wierzbownica pomaga! Wielkie dzięki składam pani Treben, która na nowo odkryła dotychczas niedocenianą roślinę z apteki Pana Boga."

### S KRZYP POLNY (*Equisetum arvense*)

Nazwy ludowe tej rośliny to: chwoszcz, jodełka, jedlina polna, koński ogon, krzemionka kostka, sprzączka, koszcza, strzębka, jedlinki. Wczesną wiosną z licznych, głęboko rosnących kłaczy wyrastają najpierw brązowe pędy zarodnikowe, zakończone kłosem. Dopiero potem, pojawiają się zielone pędy płonne o wysokości do 40 cm. Wyglądem przypominają malutką, zgrabną jodełkę. Skrzyp można znaleźć na polach, nasypach kolejowych, na skarpach. Rośliny rosnące na glebie gliniastej mają

najsilniejsze właściwości lecznicze. W zależności od siedliska skrzyp zawiera od 3 do 16 % kwasu krzemowego, który ma działanie lecznicze. Oczywiście należy unikać skrzyphu pochodzącego z pól nawożonych chemicznie. Skrzyp o wiotkich gałązkach, występujący głównie w lasach i na ich brzegu też ma właściwości lecznicze.

Już w dawnych czasach, skrzyp polny był bardzo cenioną rośliną w medycynie ludowej, przede wszystkim, dzięki właściwościom hamującym krwawienie i skutecznemu działaniu w ciężkich schorzeniach nerek i pęcherza moczowego. Mimo to, z biegiem czasu popadł w zapomnienie. Nie kto inny, jak nasz zajmujący się przyrodolecznictwem ksiądz Kneipp przyczynił się do tego, że skrzyp znowu odzyskał swoje dawne znaczenie. Kneipp uważał skrzyp za "jedyny niezastąpiony i bezcenny" środek w przypadku krwawień, krwawych wymiotów, schorzeń pęcherza moczowego i nerek, występowania piasku i kamieni. Uważał on, że skrzyp oddaje nieocenione usługi przy "zastarzanych zranieniach, gnijących ranach, w rakowatych wrzodach, a nawet w próchnicy kości. Wymywa, rozpuszcza i pali wszystko co chore. Często zawija się wilgotne, ciepłe ziele w mokrą ściereczkę i przykładą w miejscu, które wymaga leczenia.

Szwajcarski ksiądz Kunzle twierdzi, że wszyscy od pewnego wieku powinni pić codziennie jedną szklankę herbatki ze skrzyphu. Ustąpiłyby wtedy wszystkie bóle artretyczne, reumatyczne i nerwobóle, a ludzie byłiby zdrowi nawet w podeszłym wieku. Opowiada on o 86-letnim mężczyźnie, który dzięki kąpielom parowym ze skrzyphu uwolnił się od okropnych dolegliwości spowodowanych kamicą i żył jeszcze przez wiele lat. Ponadto Kunzle stwierdza, że "skrzyp stosowany do wewnątrz w formie herbatki, leczy w krótkim czasie, a nawet prawie natychmiast, najsilniejsze krwawienia i krwawe wymioty."

Przy bolesnym zapaleniu pęcherza moczowego i bólach skurczowych nie ma lepszego sposobu niż sporządzić odwar ze skrzyphu, otulić się płaszczem kąpielowym i pozwolić, aby przez 10 minut pary oddziaływały na pęcherz. Jeżeli taki zabieg powtórzy się kilkakrotnie dolegliwości szybko ustąpią. Zdarza się, że starzy ludzie nie mogą wcale oddać moczu, albo tylko kroplami. Odczuwają wtedy bardzo silne bóle. Dzięki opisanej wyżej nasiadówce ze skrzyphu uwolnią się od bólu i lekarz nie będzie musiał opróżnić pęcherza przy pomocy cewnika.

W przypadku występowania piasku w nerkach lub kamieni w nerkach i pęcherzu moczowym robi się gorące półkąpiele ze skrzyphu, pije się przy tym łykami ciepłą herbatkę ze skrzyphu, wstrzymuje się mocz, aby go w końcu oddać "pod ciśnieniem". Zwykle wtedy schodzą kamienie. Otrzymałam list od osób, które potwierdzają to, co powyżej napisałam. Postępowali zgodnie z moimi wskazówkami i pozbyli się kamieni nerkowych. Czują się dobrze i nie odczuwają żadnych dolegliwości.

W przypadku gdy inne środki moczopędne zawodzą, pomaga skrzyp, jak na przykład przy nagromadzeniu się płynu w osierdziu, w opłucnej żebrowej oraz przy zaburzeniach nerkowych po szkarlatynie (płonicy) lub innych ciężkich chorobach zakaźnych, którym towarzyszą zaburzenia w wydalaniu wody. Tak więc skrzyp stosowany zarówno zewnętrznie jak i wewnętrznie jest doskonałym lekiem dla całego układu moczowego.

W wypadku zapalenia miedniczek nerkowych i roponerczu jedna tylko półkąpiel w skrzyphie potrafi sprawić cuda. W tym wypadku stosuje się - a więc tylko zewnętrznie - wysoki skrzyp, który ma pęd grubości palca i rośnie na podmokłych łąkach i pastwiskach. Pomaga on bardzo szybko w zapaleniu miedniczek nerkowych i roponerczu. Jedna z moich dobrych znajomych długo leżała w szpitalu w Innsbrucku chora na ciężkie zapalenie miedniczek nerkowych. Ponieważ trudno było przewidzieć kiedy opuści szpital, napisała do mnie list z prośbą o pomoc. Doradziłam jej robienie półkąpiele ze skrzyphu. Kilka dni później nadszedł list:

"Uratowałaś mi życie. Jestem już w domu. Półkąpiel ze skrzyphu sprawiła, że wszystkie dolegliwości ustąpiły i zyskałam nowe siły." Wysoki skrzyp, o pędach grubości palca, zebrany na podmokłych łąkach i pastwiskach może być stosowany tylko do półkąpiele. Herbatkę do użytku wewnętrznego robi się tylko z ziele zebranego na polach, polnych drogach i skraju lasu.

Po ciężkich porodach u młodych matek czasem występują zaburzenia widzenia. Ich przyczyna z pewnością leży w tym, że w czasie porodu ucierpiały nerki. Półkąpiele ze skrzyphu wpływają na krążenie nerkowe i w konsekwencji tego, zaburzenia widzenia powoli ustępują. Wybitny niemiecki lekarz dr Bohn, stosujący metodę Kneippa bardzo chwali skrzyp: "Z jednej strony jest on środkiem przeciwko krwawieniom, a z drugiej zaś - i to w większym stopniu - lekiem w chorobach nerek. Po wypiciu herbatki ze skrzyphu łatwo oddawany jest ciemno zabarwiony mocz. W wypadku obrzęków skrzyp jest szybko działającym środkiem." Gdy żaden inny środek odwadniający nie skutkuje należy odstawić wszystkie herbatki ziołowe i przez cztery do pięciu dni (w szczególnie opornych przypadkach przez sześć dni) pić po pięć do sześciu szklanek herbatki ze skrzyphu dziennie. Porcję tę należy wypijać po łyku w ciągu całego dnia. Jak pokazuje doświadczenie, w większości wypadków woda zostaje wydalona. Przy swędzących wysypkach skórnych, także gdy są one pokryte strupami, szorstkie lub ropne, pomaga mycie i okłady z naparu ze skrzyphu. Mycie naparem ze skrzyphu pomaga również przy ropnym zapaleniu łożyska paznokcia, otwartych ranach stóp, próchnicy kości, starych rozległych ranach, rakowatych wrzodach, ostrodze kości piętowej, przetokach, figówkach i innych liszajach oraz toczniu. Można w tych przypadkach również zawinąć w ściereczkę zaparzone ziele i przykładać. W razie bolących hemoroidów przykładą się papkę ze świeżego ziele, którą przygotowuje się w ten sposób, że świeży i dobrze umyty skrzyp rozciera się dokładnie na drewnianej desce. Przy ciągłych krwawieniach z nosa przykładą się okład z ochłodzonego naparu ze skrzyphu. Skrzyp, jako środek przeciwkrwotoczny pomaga w krwawieniach płucnych, macicznych i żołądkowych oraz w krwawieniach z żyłaków odbytu. W tych przypadkach należy stosować silniejsze napary - zwykle bowiem bierze się jedną kopiastą



łyżeczkę do herbaty ziela na 1/4 litra wody, podczas gdy do przygotowania naparu stosowanego w krwawieniach potrzebne są dwie lub trzy kopiaste łyżeczki na szklankę. Dzięki działaniu oczyszczającemu krew skrzyp stosowany razem z przetacznikiem jest dobrym środkiem zapobiegającym zwapnieniu tętnic i utracie pamięci. Skrzyp można także określić jako najlepszy środek zapobiegający rakowi. Nalewkę ze skrzypu (patrz "Sposób użycia") chciałabym polecić jako wyjątkowo dobry środek przeciwko poceniu się stóp. Dobrze umyte i wytarte stopy naciera się nalewką. Poza tym należy także codziennie rano pić na czczo, pół godziny przed śniadaniem jedną szklankę herbatki ze skrzypu. Równie dobrze przy poceniu się stóp pomaga kąpanie ich w skrzypie (patrz "Sposób użycia"). W przypadku łupieżu, myje się codziennie włosy naparem ze skrzypu a potem masuje się skórę głowy dobrym olejem z oliwek. Łupież wkrótce zniknie.

Picie w ciągu dnia jednej do dwóch szklanek herbatki ze skrzypu zmieszanego z dziurawcem oraz suchy posiłek wieczorem pomagają przy moczeniu nocnym. Skrzyp może być również zalecany do płukania przy zapaleniu migdałków, zapaleniu błony śluzowej ust, zapaleniu pryszczkowym jamy ustnej, próchnicy zębów, krwawieniu z dziąseł, zapaleniu dziąseł, przetokach i polipach podniebienia i gardła. Przy upławach białych u kobiet stosuje się półkąpiele ze skrzypu. Nie można zapomnieć o tym, że skrzyp jest jednym z najlepszych leków w chorobach płuc zarówno w przewlekłym zapaleniu oskrzeli jak również gruźlicy płuc. Dzięki regularnemu picciu herbatki, która jest źródłem kwasu krzemowego, następuje gojenie się płuca zaatakowanego przez gruźlicę, a także ustępuje ogólne osłabienie charakterystyczne dla schorzeń płuc.

Nowe wyniki badań dały podstawę Richardowi Willfortowi, austriackiemu uczonemu zajmującemu się roślinami, do przypuszczenia, że w wyniku picia przez dłuższy czas herbatki ze skrzypu następuje zahamowanie wzrostu złośliwych guzów i w końcu ich cofanie się. Zwalczone w ten sposób nawet polipy podbrzusza i odbytu a także zapalenie kaletki stawowej. Wspomagająco w obu powyższych przypadkach stosuje się półkąpiele ze skrzypu lub okłady z ciepłego, rozmoczonego nad parą ziela (okłady "parowe"). Okłady te pomagają także w skurczowych dolegliwościach żołądkowych, w kolce żółciowej i wątrobowej oraz przy bolesnych zastojach, które powodując ucisk niekorzystnie wpływają na czynność serca.

19 grudnia 1977 zadzwoniono do mnie ze Wschodniej Styrii. Chodziło o 49-letniego rolnika, u którego na podeszwie stopy był twardy guz wywołujący silne bóle. Mężczyzna nie mógł już stąpać. Był w szpitalu, ale po kilku dniach odesłano go z powrotem do domu. Doradziłam zastosowanie okładów z rozmoczonego nad parą skrzypu, które usuwają nawet złośliwe guzy. Można sobie wyobrazić jak byłam zaskoczona, gdy 22 grudnia, a więc trzy dni później, otrzymałam wiadomość, że guz się cofnął. Skóra pozostała trochę luźna i miękka, ale nie wyczuwało się wcale twardego guza. To nowy cud z apteki Pana Boga.

Zaobserwowałam, że nawet najcięższe dolegliwości spowodowane uszkodzeniem krążka międzykręgowego, o ile nie nastąpiło uszkodzenie nerwu, ustępują często bardzo szybko w wyniku półkąpiele w skrzypie. Na zdjęciach rentgenowskich widać kręgi, których stan jest odpowiedni do wieku pacjenta, ale nic nie wskazuje na to, że są one przyczyną bólu. Uszkodzona nerka powoduje ucisk, który jak uczy doświadczenie, jest zwykle skierowany do góry i oddziałuje na nerwy przebiegające wzdłuż powierzchni kręgosłupa; to właśnie wywołuje ból. A więc nie krążki międzykręgowe, ale ucisk nerki na nerwy powoduje te dolegliwości. Półkąpiele ze skrzypu dzięki oddziaływaniu na nerki przyczyniają się do ustąpienia ucisku.

38-letnia kobieta od trzech lat leczyła się z powodu dolegliwości wywołanych przez krążki międzykręgowe. Zamiast poprawy - bóle nasilały się, okolice barku i szyi były tak usztywnione, że rano chora mogła wstać tylko przy pomocy drążka, który mąż zamontował u sufitu nad jej łóżkiem. W tym czasie miałam prelekcję w Steyr w Górnej Austrii i przy tej okazji poznałam tę kobietę. Będziecie Państwo z pewnością zdumieni gdy powiem, że już po jednej, jedynej półkąpiele w skrzypie ustąpiły wszystkie bóle oraz sztywność. To samo dotyczy uszkodzeń krążków międzykręgowych, spowodowanych jazdą na traktorze. Powtarzające się ruchy w górę i w dół szkodzą nie tylko krążkom międzykręgowym, ale również nerkom, co prowadzi do wystąpienia ucisku, który można usunąć biorąc półkąpiel w skrzypie. Pewna pani ze Szwajcarii od kilku lat cierpiała na zeszywnienie, od szyi w dół. Coroczne kuracje u dr. Zeileisa w Gallsbach dawały tylko przejściową poprawę. Poznałyśmy się przypadkiem i porozmawiałyśmy. Niezbyt przekonana, obiecała mi, że po powrocie do domu zrobi sobie półkąpiel ze skrzypu. Wkrótce potem zadzwoniła do mnie uradowana: Już w czasie pierwszej ciepłej kąpiele, po 10 minutach, sztywność ustąpiła. Jak później słyszałam, dolegliwości te nigdy więcej już się nie powtórzyły.

Wybitny neurolog dr Wagner-Jauregg napisał: – "Dwie trzecie wszystkich nerwowo chorych nie musiałyby przebywać w zakładach leczniczych, gdyby ich nerki były zdrowe." Od tego czasu mogłam pomóc wielu nieszczęśliwym ludziom, którzy z powodu zaburzeń nerkowych cierpią na depresję, urojenia i napady szału. Doradzałam im półkąpiele w skrzypie i w ten sposób ustrzegłam ich przed zakładem psychiatrycznym. W tych wypadkach oprócz pokrzywy i krwawnika, należy pić również herbatkę ze skrzypu; rano i wieczorem po jednej szklance. W ciężkich zaburzeniach nerek do półkąpiele należy stosować świeżo zebrany skrzyp; najlepiej, jak już mówiłam, wysoki skrzyp z podmokłych łąk.

Na jedną kąpiel potrzebne jest pięciolitrowe wiadro pełne ziela (patrz "Sposób użycia" i „Półkąpiele" w części ogólnej). W czasie półkąpiele nerki muszą być zanurzone w wodzie. Czas kąpiele - 20 minut! Po kąpiele nie należy się wycierać tylko położyć się w szlafroku na godzinę do łóżka - dopiero potem należy przebrać się w suchą bieliznę nocną. Półkąpiel, po podgrzaniu, można użyć jeszcze dwukrotnie.

#### SPOSÓB UŻYCIA (Skrzyp)

**HERBATKA:** 1 kopiastrą tyżeczke do herbaty ziela zaparzyć 1/4 litra wody.

**OKŁAD "PAROWY":** Sito, w które włożono dwie kopiastrę garście ziela zawieszają się nad gotującą wodą. Gdy ziele jest gorące i miękkie, zawijają się je w lnianą ściereczkę, przykładają na chore miejsce i pozostawiają na kilka godzin na noc. Koniecznie należy zawijać ciepłe ziele!

**PÓŁKĄPIEL:** 100 g ziela skrzyphu zalać na noc zimną wodą. Następnego dnia ogrzać do wrzenia i dodać do wody do kąpieli. Kąpiel powinna trwać 20 minut. Nie należy się wycierać tylko zawinąć w płaszczy kąpielowy i przez godzinę leżeć w łóżku. W czasie kąpieli woda musi sięgać nad nerki.

**NALEWKA:** 10 g świeżego ziela skrzyphu zalewa się 50 g żytniówki i pozostawia przez 14 dni na słońcu lub w ciepłym miejscu. W tym czasie należy nalewkę codziennie wstrząsać!

**OKŁAD Z PAPKI:** Świeżo zebrane ziele skrzyphu dobrze umyć i rozetrzeć na papkę na drewnianej deseczce.

## ZIOŁA SZWEDZKIE

### MAŁE ZIOŁA SZWEDZKIE

10 g aloesu\*

5 g mirry

0,2 g szafranu

10 g liści senesu

10 g kamfory\*\*

10 g korzeni rabarbaru

10 g korzeni kurkumy

10 g manny

10 g teriaku

5 g korzeni dziewięcisiu

10 g korzeni arcydzięgla

Zioła szwedzkie nastawia się z 1,5 litra 38-40% żytniówki lub dobrej wódki owocowej w 2-litrowej butelce z szeroką szyjką i pozostawia na 14 dni w słonecznym miejscu lub w pobliżu pieca. Nalewkę należy codziennie wstrząsać, również przed przecedzeniem części do małej butelki i przed użyciem. Pozostała część ziół zalanych wódką może być przechowywana przez dowolny okres. Otrzymanym płynem wypełnia się małe butelki i przechowuje w chłodzie dobrze zamknięte. Tak więc można przechowywać ten eliksir przez wiele lat. Im dłużej stoi, tym jest skuteczniejszy.

Receptę tę znaleziono po śmierci sławnego szwedzkiego lekarza, rektora medycyny, dr Samsta, pomiędzy jego notatkami. Dr Samst uległ nieszczęśliwemu wypadkowi podczas jazdy konnej w 104-ym roku życia. Jego rodzice i dziadkowie dożyli wieku patriarchalnego.

Choć brzmi to prawie jak baśń, to jednak wszystko zdarzyło się naprawdę. Jako młoda, ciężko chora kobieta, znalazłam się w Muhlviertel w pobliżu Lembach. Jako wysiedlona z rodzinnej miejscowości w Sudetach, chorowałam w bawarskim obozie na dur brzuszny i zatrucie jadem kiełbasianym. Do tego doszła jeszcze żółtaczką i niedrożność jelit. Ponad pół roku leżałam w szpitalu. Gdy mój mąż polecił mi abym z dzieckiem, matką i teściową pojechała do Austrii, byłam bardzo osłabiona. Nocami nadchodziły bóle przeszywające moje ciało jak miecz. Nie mogłam w tych momentach ani siedzieć ani leżeć, chodzić ani stać; jednocześnie bóle wywoływały spazmatyczne wymioty i biegunkę. Byłam bezradnym strzępem człowieka. Lekarz rozpoznał w tym skutki tyfusu, które dają o sobie znać często przez długie lata. Pewnego dnia, nieznaną kobietą przyniosła małą buteleczkę z ciemnobrązowym płynem o silnym zapachu. Dowiedziała się o mojej chorobie i chciała mi z całego serca pomóc. Te szwedzkie zioła również ją wyleczyły z ciężkiej choroby. W dołączonej kopii "Starego Rękopisu", w 46-ciu punktach wyjaśniano jak stosować te krople, aby leczyć każdą chorobę. Recepta pochodziła z pism sławnego szwedzkiego lekarza znalezionych po jego śmierci. Jak napisano, wszyscy członkowie jego rodziny dożywali nadzwyczaj późnego wieku. Zioła szwedzkie leczą, według punktu 43-go, nawet "wrzody dzumy i guzy, nawet gdy już utkwily w gardle". Najpierw postawiłam krople w domowej apteczce. Nie wierzyłam w to, że te skromne krople mogłyby przywrócić mi zdrowie, gdy nawet sam lekarz nie mógł pomóc. Zmieniłam jednak szybko zdanie, gdy przekonałam się, jak dzięki nim poprawił się stan mojego zdrowia. Siedziałam akurat przy olbrzymim koszu dojrzałych gruszek, które należało szybko przerobić, gdy zaczął się znowu atak. Ponieważ zapewniano mnie, że krople można stosować nie tylko do wewnątrz ale również zewnątrz, jako okłady, nie zastanawiając się długo położyłam na brzuch, jako okład, watę zwilżoną kroplami, na to nałożyłam nylonowy woreczek, naciągnęłam na to pasek od podwiązki i usiadłam z powrotem do swojej pracy. Wspaniałe ciepło przepłynęło przeze mnie i nagle poczułam, jakby ktoś jednym ruchem ręki usunął z mego ciała wszystkie choroby. Zapewniam Państwa, że ten jeden okład, który nosiłam przez cały dzień pod paskiem od podwiązki, zlikwidował wszystkie dolegliwości ostatnich miesięcy. Choroba ustąpiła i nigdy nie pojawiły się nowe ataki.

Nasz, wówczas sześciolatek syn, został pewnego razu zaatakowany przez wilczurę, który okropnie poranił mu twarz. Później obrzmiałe, ciemnoczerwone blizny pokrywały jego twarz od nosa w stronę ust. W "Starym Rękopisie" można przeczytać w punkcie 33-im, że wszystkie blizny, rany i nacięcia, również zastarzałe, znikają gdy zwilży się je około czterdziestu razy nalewką z ziół szwedzkich. Tak więc co wieczór przed położeniem się spać zwilżaliśmy blizny na buzi syna. Bardzo szybko zniknęły

one bez śladu, także te, które sięgały głęboko do nosa.

Z tymi doświadczeniami przybyłam w 1953 roku do Grieskirchen. W czasie odwiedzin w wiejskim obejściu spotkałam w oborze przy dojeniu młodą kobietę, matkę dwojga małych dzieci. "Jeśli postawisz mnie pod ścianą, pozwolę ci się rozstrzelac" powiedziała zamiast powitania. Cierpiała od tygodni na nieznośne bóle głowy, a ponieważ lekarz obawiał się guza mózgu, musiała jechać do Linzu na prześwietlenie. Jeszcze tego samego wieczoru wysłałam do niej syna z buteleczką ziół szwedzkich, aby zrobiła sobie z nich okład i w ten sposób uwolniła się od bólu, przynajmniej w nocy. Jakże byłam zdumiona, gdy już o siódmej rano przed moimi drzwiami stanął jakiś mężczyzna. "Co przysłałaś mojej żonie? Po przyłożeniu nasączonej waty, po zaledwie dwóch minutach okropny ból głowy przeszedł. Rano wyszły przez nos do gardła dwa rdzawe czopy grubości małego palca". Była to zadawniona sprawa zatok czołowych, którą zlikwidował już jeden okład. Do dziś, ta wiejska gospodyni jest fanatyczną zwolenniczką ziół szwedzkich. Przed laty również dzięki okładom uratowała swą małą córeczkę chorą na bardzo groźne zapalenie płuc i nigdy nie dopuszcza, aby brakowało kropli jako domowego środka leczniczego.

Inna kobieta cierpiała od wielu miesięcy z powodu bolesnego, ropnego zapalenia zatoki czołowej. Oddychanie nosem było niemożliwe. Oprócz tego, miała trudne do zniesienia bóle głowy. Silne antybiotyki i naświetlania nic nie pomagały. Później robiła na noc okłady ze szwedzkich ziół na zatoki, oczy i nos. Już po pierwszym zabiegu odczuła znaczną ulgę. Po trzech okładach w ciągu następnych nocy drogi oddechowe udrożniły się, a przez nos odeszły duże ropne czopy.

Znałam z widzenia młodą kobietę, która po urodzeniu szóstego dziecka wyglądała jak cień. Rozmawiałam z nią i dowiedziałam się, że nie może jeść. Nie mogąc podołać obowiązkowi, musiała oddać wszystkie dzieci. Poradziłam jej zioła szwedzkie. Około trzy tygodnie później, gdy zobaczyłam ją znowu, była zdrowa, wyglądała młodo. Krople uczyniły cud. Znowu mogła jeść wszystko i normalnie pracować a dzieci powróciły do domu. "To było tak, jakby opuścił mnie zły duch" powiedziała i zwierzyła się również, że jej matka leży w szpitalu z mocno spuchniętą nogą a już na długo przedtem zmuszona była chodzić o lasce. Zastosowano 75 zastrzyków, które nie dały żadnego efektu. Przesłała matce "Rękopis" i doradziła zioła szwedzkie, które i w tym przypadku szybko pomogły. Noga znowu stała się normalna, a laska niepotrzebna.

Pewnego dnia otrzymałam list z Niemiec, w którym pewna znajoma prosiła mnie, abym zajęła się jej siostrzenicą, która w tym czasie przebywała w Gallspach jako kuracjuszką. Gdy ta młoda kobieta przybyła do mnie do Grieskirchen po raz pierwszy, bardzo się przestraszyłam. Musiano wysadzić ją z samochodu, podsunięto dwie kule, była zgięta i mimo pomocy, dotarcie do mego mieszkania na pierwszym piętrze zajęło tej kalekiej kobiecie więcej niż kwadrans. Stawy obydwu nóg były zdeformowane, palce rąk skurczone i niezdolne do utrzymania czegokolwiek. Idąc powłóczyła nogami jednocześnie wykonując krótkie, gwałtowne ruchy tułowiem pochylonym do przodu. Stałam w drzwiach mieszkania, obydwie ręce przycisnęłam do serca i nic innego nie mogłam powiedzieć oprócz pytania: "Jak doszło, młoda kobieto, do tak strasznej choroby?" Odpowiedziała na to, że stało się to wkrótce po urodzeniu czwartego dziecka. Zupełnie nagle, można powiedzieć, z dnia na dzień, skurcze unieruchomiły ją w łóżku. W Niemczech wożono ją od lekarza do lekarza, ale nikt nie mógł jej pomóc. Przez cztery lata przyjeżdżała do Gallspach, do dr. Zeileisa, który musiał jej powiedzieć, że może jedynie złagodzić jej dolegliwości, ale nie wyleczyć. Serce mi się krajało, gdy patrzyłam, jak zewnętrzną stroną skurczonych rąk chwyta filiżankę z kawą. Doradziłam jej zioła szwedzkie, które można było dostać wtedy w Niemczech jako "Crancampo". Teraz wiele aptek i drogerii prowadzi sprzedaż ziół szwedzkich według przytoczonej recepty. Dla siostrzenicy mojej znajomej błysnęła iskierka nadziei. Było to w lutym 1964 roku. We wrześniu tego samego roku młoda kobieta zatelefonowała do mnie z Gallspach, abym przyjechała po nią na dworzec autobusowy w Grieskirchen. Byłam początkowo skonsternowana, później jednak wielce zdumiona, gdy młoda, roześmiana kobieta wsparta na lasce wysiadła z autobusu.

Ręce nie były już skurczone i powyginane, ustąpiły również w znacznej mierze deformacje nóg. Tylko jeszcze kolano i kostka lewej nogi były spuchnięte. Również i to zupełnie minęło do 3 sierpnia 1965 roku, czyli w rok później. Przyjechała wtedy bez kuli i w pełni zdrowia ostatni raz do Gallspach. Przy urodzeniu czwartego dziecka zostały uszkodzone nerki i to w krótkim czasie spowodowało te straszne deformacje. Kobieta zażywała trzy razy dziennie po jednej łyżce stołowej ziół szwedzkich w niewielkiej ilości letniej wody pijąc łykami po pół porcji przed i po każdym posiłku. Chociaż zioła były nastawiane na żytniówce, nerki tolerowały alkohol.

Chcę przytoczyć jeszcze inne przykłady wspaniałego działania ziół szwedzkich. Od siostry mieszkającej w Niemczech dowiedziałam się, że jej znajoma z Lipska spędziła już prawie piętnaście lat na wózku inwalidzkim. Podczas wojny mieszkała w Pradze i w 1945 roku została - tak, jak wielu innych mieszkańców - zmuszona do przebywania w piwnicy znajdującej się w jednym z domów mieszkalnych. Przebywała tam długie tygodnie bez siennika czy jakiegokolwiek innego pośłania. Później wyjechała z mężem do Lipska. Wkrótce jej stawy uległy znacznej deformacji. I w końcu pozostało jej życie na wózku inwalidzkim. Dowiedziałam się o jej losie dopiero po nagłej śmierci jej męża, gdy sparaliżowana biedaczka została zupełnie sama. Zmuszono ją do opuszczenia dotychczasowego mieszkania i przeniesienia się do umeblowanego pokoju. Przesyłanie ziół i lekarstw z Austrii do NRD było zabronione. Raz na dwa miesiące wysyłałam zioła szwedzkie z bawarskiej miejscowości granicznej do Lipska. Wkrótce otrzymałam listy pełne nadziei. Chora trzy razy dziennie mieszała jedną stołową łyżkę ziół szwedzkich z niewielką ilością wody. Każdą porcję dzieliła na dwie części i zażywała przed i po każdym posiłku. Stopniowo



ustępowała deformacja stawów i stawały się one ruchome. Modliłyśmy się, ona w Lipsku a ja w Grieskirchen. Powoli wracała do zdrowia i po dziewięciu miesiącach było już tak dobrze, że mogła po raz pierwszy, po piętnastu latach poruszania się na wózku, wyjść z mieszkania. Z dnia na dzień było już coraz lepiej. Mogła znowu myć okna i wykonywać inne prace domowe, w których dotychczas pomagali jej życzliwi ludzie. O tym, że w czasie ciężkiej choroby nie traciła zaufania do Boga niech świadczy następujący fakt. Lipa rosnąca przed jej oknem dawała chorej dużo radości życia. Pojawienie się zielonych listków na wiosnę, zapach kwiatów, potem żółknięcie liści, a podczas zimowych miesięcy wesołe ćwierkanie ptaków na bezlistnych gałązkach, były źródłem jej radości. Każdego dnia dziękowała Bogu za te łaski. Kiedyś byliśmy na wakacjach i chodziliśmy kąpać się w jeziorze, a potem siadywaliśmy na kanciastym kawałku drewna. Pewnego dnia belka ta stała oparta o ogrodzenie dla bydła. W pobliżu postawiłam torbę z rzeczami do kąpeli. Przed odjazdem pochyliłam się i porządkowałam rzeczy w torbie. Nagle ciężka belka upadła mi na nogę. Noga od kolana w dół posiniała i pojawiły się dwa guzy wielkości pięści. Wniesiono mnie do samochodu, a gdy przyjechaliśmy do pensjonatu mąż chciał jechać po lekarza, ja jednak poprosiłam o zrobienie mi okładu ze szwedzkich ziół. Po około 30 minutach mogłam o własnych siłach wejść po schodach do jadalni. Następnego dnia noga wyglądała tak, jakby nic się nie stało. Nie było żadnych siniaków a guzy wielkości pięści również zniknęły bez śladu.

Jeszcze drugi wypadek zdarzył się nad jeziorem. Czteroletnia dziewczynka została podczas kąpeli ukąszona w bark przez szerszenia. Ramię bardzo spuchło. Przyniosłam szwedzkie zioła i zanim rodzice ubrali dziecko, miałam już przygotowany okład. W drodze do samochodu położyłam na spuchnięte miejsce watę nasączoną ziołami. Kiedy doszliśmy do samochodu (trwało to około trzy minuty), opuchlizna już ustąpiła. Lekarz nie musiał już interweniować. Podczas zbierania malin zostałam ukąszona przez jadowitego owada w kciuk. W nocy palec bardzo spuchł i wyglądał jak kiełbasa. W sklepie zauważyła to pewna pani, która stwierdziła: "Musi Pani natychmiast udać się do szpitala, gdyż taka infekcja może doprowadzić do śmierci." Zrobiłam na noc okład ze szwedzkich ziół, a rano palec wyglądał już normalnie.

Pewnego razu miałam pecha piorąc coś w pralce. Były to czasy, gdy pralki wprowadziły same prały, ale nie wylewały wody i nie wirowały. Trzeba było za pomocą drewnianych szczypiec wyjmować uprane rzeczy z gorącej wody. Mam takie wyposażenie, że wszystko robię szybko i z werwą. Tym razem jednak szczypce wyslizgnęły mi się z ręki i z dużą siłą uderzyły mnie w prawe oko. Otepiła z bólu i na wpół ślepa, po omacku dotarłam z pralni do mieszkania na pierwszym piętrze. Gdy tylko położyłam na oku okład ze szwedzkich ziół, silny ból momentalnie ustąpił. Po chwili przejrzałam się w lustrze. Okolice oka były podeszłe krwią. Owinąwszy głowę chustką przytrzymującą okład z wilgotnej waty, na którą położyłam plastikową folię, powędrowałam po piętnastu minutach do pralni. Przez kilka następnych dni robiłam na noc takie okłady, ażeby nic złego nie wytworzyło się pod okiem.

Jak co roku, przebywałam w Muhllacken na kuracji według metody Kneippa. Siostra przełożona przyprowadziła do mnie kobietę całą powykrzywianą z bólu. Miała ataki woreczka żółciowego i pragnęła zasięgnąć u mnie porady. Lekarstwa różnego rodzaju nie pomagały jej, a lekarz radził aby niezwłocznie poddała się operacji. Poprosiłam ją aby się rozebrała i przyłożyłam jej w okolicy woreczka żółciowego okład ze szwedzkich ziół (przy tego typu okładach należy nasmarować skórę smalcem lub maścią nagietkową, aby alkohol nie uszkodził skóry. Przykłada się do bolącego miejsca wilgotną, dobrze wyciśniętą watę, następnie suchą watę oraz kawałek folii plastikowej, aby utrzymać okład w stałej temperaturze. Całość przymocowuje się ręcznikiem. Po zdjęciu okładu skórę powinno się przypudrować, aby uniknąć zaczerwienienia i podrażnienia!). Podczas gdy zabrałam się do umocowywania przyłożonego okładu za pomocą paska od podwiązki, kobieta wyprostowała się z okrzykiem: "Cały ból mi przeszedł!" Dolegliwości ustąpiły wyjątkowo szybko. Później, oprócz okładów zażywała też krople do wewnątrz: trzy razy dziennie piła po łyżeczce ziół szwedzkich rozcieńczonych niewielką ilością wody lub herbatki ziołowej i nie miała już więcej ataków. Przed laty opiekowałam się pewną samotną kobietą. Miała przytępiony słuch i to znacznie utrudniało nasze porozumiewanie się. W "Starym Rękopisie" napisano: "Zioła szwedzkie przywracają także utracony słuch." Musiała więc, na moje polecenie, zwilżać przewód słuchowy nalewką z ziół szwedzkich. Zwilżony kroplami nalewki palec wskazujący wprowadza się do przewodu słuchowego. Nie należy jednak zapominać o kilkakrotnym wkraplaniu do ucha odrobiny oliwy, aby uniknąć swędzenia. Moja podopieczna zwilżała również miejsca wokół małżowin usznych, wokół oczu, a także skronie i czoło. Nagle znowu zaczęła słyszeć a także odzyskała młody, świeży wygląd. Gdy pewnego razu, przy wysiadaniu z autobusu przewróciła się i uderzyła twarzą o chodnik, zastosowała znowu zioła szwedzkie, które pomogły na ciemnoniebiesko-czerwone sińce.

1-go lutego obchodziła ona swoje osiemdziesiąte dziesiąte urodziny. Znowu słyszała i mogłyśmy się dobrze porozumieć. Bardzo często ludzie słuchający moich prelekcji, opowiadają, że dzięki ziołom szwedzkim mogli odłożyć swój aparat słuchowy i znowu słyszą normalnie. A więc krople pomagają nawet przy przytępieniu słuchu, niedosłyszaniu i wszędzie tam, gdzie występują bóle wewnętrzne lub zewnętrzne. Dobre ukrwienie spowodowane przez te krople zmniejsza bardzo szybko bóle chorych miejsc. Dlatego wskazane jest robienie epileptykom okładów z ziół szwedzkich na potylicę. Przyczyna ataków epileptycznych leży najczęściej w odległej przeszłości; np. upadek na głowę lub szok przeżyty w dzieciństwie.

Podczas prelekcji w Gallspach podszedł do mnie młody mężczyzna, który miał za sobą straszny wypadek samochodowy - podwójne złamanie podstawy czaszki. Po wyleczeniu obrażeń pojawiły się codzienne ataki epileptyczne. Poradziłam mu okłady z ziół szwedzkich na potylicę i codzienne picie czterech szklanek herbatki z pokrzywy z dodatkiem dwóch łyżek

stołowych nalewki ziół szwedzkich na szklankę. Przy ciężkich napadach epileptycznych istotne jest, aby oprócz okładów na potylicę pić jeszcze herbatkę z pokrzywy. Po kilku miesiącach młody człowiek przyszedł do mnie i gdy staliśmy przy ogrodowym parkanie, opowiedział mi, że uwolnił się całkowicie od ataków epilepsji.

Zapalenie opon mózgowych, zranienia głowy z powodu uderzenia lub upadku, jąkanie i zaburzenia mowy skutecznie leczą się okładami z ziół szwedzkich na potylicę. Okłady te stosuje się również przy zapaleniu kaletki maziowej. Nie muszę chyba raz jeszcze podkreślać, że przy wszystkich tych ciężkich schorzeniach należy przedtem poradzić się lekarza.

Z listów, które otrzymuję, dowiaduję się, że zalecane przeze mnie okłady z ziół szwedzkich na oczy działają skutecznie przy odwarstwieniu siatkówki, krwawieniu do siatkówki i porowatej siatkówce. Wszystkim tym ludziom groziła utrata wzroku. Okłady należy kłaść codziennie na jedną godzinę, na zamknięte oczy. Nie powinno się jednak pomijać zapobiegawczych okładów na zdrowe oczy, przede wszystkim, gdy są przemęczone. Oprócz tego rano i wieczorem należy smarować powieki nalewką z ziół szwedzkich i przesuwać palcem wskazującym w kierunku kącików oczu. W ten sposób można zachować do późnego wieku dobry wzrok.

Skoro zioła szwedzkie stanowią dla naszego zdrowia tak wspaniałą pomoc, nie może ich zabraknąć w żadnej domowej apteczce. Powinno się je nie tylko mieć w małej buteleczce zawsze gotowe do użycia, ale także zabierać je jako niezawodnego towarzysza podróży. Często jedzenie poza domem nie służy nam a wtedy potrzebne jest coś dla pobudzenia czynności żołądka i wydzielenia żółci. Także wtedy, gdy czujemy się wyczerpani i oszołomieni - zioła szwedzkie są prawdziwym eliksirem. Należy zażywać jeden łyk ziół rozcieńczonych niewielką ilością wody, nacierać skronie, czoło, okolice oczu i miejsca za uszami, a prawie natychmiast odczuwalne jest ożywienie całego organizmu.

Gdy nagle pojawi się katar ze wszystkimi niemiłymi objawami towarzyszącymi, takimi jak znużenie, uczucie rozbicia, ucisk w okolicy czoła i żołądka, należy jedynie trzymać przy nosie wacik zwilżony ziołami szwedzkimi i jednocześnie głęboko oddychać. Natychmiast odczuwa się ulgę w okolicach czoła i nosa. Jeśli przeziębienie jest silniejsze i zaatakowane są oskrzela, wdycha się krople otwartymi ustami. Uzyskuje się dzięki temu szybką poprawę. W okresie grypy przyjmuje się dziennie jedną łyżeczkę do herbaty a czasami jedną łyżkę stołową nalewki z niewielką ilością letniej wody. Zabezpiecza to w każdym razie przed grypą. Wszędzie tam, gdzie występują bóle, zioła szwedzkie pomagają, czy to zażywane wewnętrznie czy też stosowane zewnętrznie w postaci nacierań lub okładów.

Przed kilkoma laty miałam kolkę nerkową. Lekarz przyszedł zgodnie ze swoim planem wizyt. Ja jednak w międzyczasie położyłam wilgotny okład z ziół szwedzkich na okolice nerek i gdy przyszedł lekarz bóle już ustąpiły. Byłam wprawdzie speszona, że stracił swój cenny czas, ale on chciał jednak wiedzieć, w jaki sposób kolka tak szybko minęła. Gdy usłyszał, że pomógł okład, powiedział: "Świetnie, zastryk jest więc zbyteczny!" Okazało się, że on również bardzo cenił zioła szwedzkie. Gdy przyszedł do niego na wizytę, powiedział mi tylko: "Nic ci nie przepiszę, przecież masz swoje szwedzkie zioła!" On też był tym, który wytłumaczył mi znaczenie i działanie wielu innych ziół leczniczych.

Pewnego razu przyszła do mnie stara kobieta, która od lat musiała chodzić o lasce. Była zupełnie wykrzywiona przez artretyzm i reumatyzm, żaden lek jej nie pomagał i była u kresu wytrzymałości nerwowej. Zaczęła pić trzy razy dziennie jedną łyżeczkę od herbaty ziół szwedzkich w herbatce z pokrzywy i skrzypu polnego i po trzech tygodniach usłyszałam, że może już chodzić bez laski.

Jak wiadomo, w okresie święta Matki Boskiej Gromniczej jest najwięcej pogrzebów. Pewna chórzystka zraniła się w tym czasie podczas jazdy na łyżwach. Ponieważ było nas w chórze niewiele bardzo nam jej brakowało. Pewnego dnia, po kościele spotkałam ją w mieście. Z powodu sztywnego kolana nie mogła wspinać się po stromych schodach na chór. Krótco potem byłam u niej ze swoim zestawem do okładów. Jako, żona lekarza sceptycznie obserwowała moje przygotowania. Zmieniło się to jednak, kiedy w kilka chwil później mogła już bez trudu zginać kolano, a następnego dnia z łatwością wejść po stromych schodach na chór. Niestety zabrakło innej śpiewaczki, która zwichnęła nogę w kostce przy tak zdawałoby się zdrowym sporcie zimowym i znalazła się w ambulatorium szpitalnym. Nalegano na mnie, abym także i w tym przypadku pomogła w leczeniu uszkodzonej kostki. Ponieważ znajomej udzielono pomocy w szpitalu, zdecydowałam się na to bardzo niechętnie, ale w końcu odegrała rolę okoliczność, że następnego dnia prawdopodobnie zostałabym sama na chórze. Poszkodowana leżała z silnie spuchniętą kostką na tapczanie. W szpitalu zalecono jej tylko, aby trzymała nogę wysoko uniesioną. Odczuwała silne bóle. Okład z ziół szwedzkich przyniósł natychmiastową ulgę. Następnego dnia przyszła na chór, chociaż na ulicach panowała straszna gołoledź. Bóle ustąpiły, spuchnięta kostka stała się normalna, a nasze requiem zostało uratowane. Podczas wizyty w Muhlviertel zauważyłam w restauracji przy sąsiednim stoliku gościa, który skręcał się z bólu. Miewał już wcześniej często takie ataki a leki nie pomagały. Miałam ze sobą swoje krople, dodałam ich jedną łyżkę stołową do letniej wody i podałam mu do wypicia. Podczas gdy mężczyzna pił ten roztwór, powracały mu na twarz kolory i trudno było mu zrozumieć, że bóle tak szybko ustąpiły. Pół roku później byłam znowu w tej okolicy. Nie pamiętałam już o całym zdarzeniu, gdy zagadnął mnie ten sam mężczyzna i zaczął wylewnie dziękować. Wyglądał tak jak gdyby odmłodził o wiele lat. Nastawił sobie nalewkę na ziołach szwedzkich i zażywał ją. Wszystkie dolegliwości trzustki i ostry niezbyt żołądka zniknęły. Ponieważ krople te leczą trzustkę, można zalecać je również osobom chorym na cukrzycę. Pod wpływem częstego zwilżania kroplami znikają znamiona, brodawki

i plamy, a nawet naczynek jamisty i nadmierny łojotok. Tak samo dzieje się w przypadku odcisków i hemoroidów. Krople leczą też szum w uszach i dzwonięcie w uszach; należy tylko włożyć do uszu zwilżone nalewką waciki. Krople, gdy zwilża się czubek głowy, poprawiają pamięć. Również oczyszczają krew i poprawiają krążenie, leczą kolki i złe trawienie, schorzenia wątroby i nerek (nawet w stanie, przy którym zakazane jest picie alkoholu). Przy zakrzepicy i zapaleniu żył, chore miejsca smaruje się na grubość noża maścią nagietkową i kładzie na to okłady z ziół szwedzkich. Po zagojeniu, dla poprawienia ukrwienia należy kąpać nogi w pokrzywie. Krople usuwają osłabienie perystaltyki jelit, napady zawrotów głowy, a nawet porażenia. Skutecznie pomagają we wszystkich chorobach. Pomagają nawet w chorobach nowotworowych. Przy ostrych atakach bólowych zażywa się jedną łyżkę stołową kropli w niewielkiej ilości wody lub herbatce ziołowej. Kto zażywa trzy razy dziennie, rano, w południe i wieczorem po jednej łyżeczce do herbaty kropli z niewielką ilością wody bądź herbatki ziołowej, zachowuje zdrowie i siły twórcze aż do późnej starości. Ponieważ krople stosuje się przy wszystkich bez wyjątku schorzeniach, można powiedzieć, że pomagają one odzyskać lub zachować zdrowie. Pobudzają one chęć do życia i zwiększają siły witalne, których tak bardzo potrzebujemy w dzisiejszych czasach. Zachowajcie Państwo, dzięki temu cudownemu eliksirowi zdrowie, siły twórcze i radość potrzebne dla Waszej pracy zawodowej, rodziny i bliźnich.

Podczas wizyty w jednym z gospodarstw chłopskich dowiedziałam się, że dwunastoletni syn gospodarza oczekuje operacji ucha. W następstwie przeziębienia, za błoną bębenkową utworzyło się ognisko ropne. Byłam przeciwna operacji, gdyż w podobnych przypadkach czasami dochodzi do utraty słuchu. Zaleciłam wkładanie chłopcu do ucha tamponika z waty nasyczonego ziołami szwedzkimi. W ten sposób wyciągnięto z ucha tyle ropy, że bóle w krótko ustąpiły i operacja nie była już potrzebna.

Przy nieuleczalnym raku jelita - chodziło o młodą matkę pięciorga dzieci, której lekarz dawał zaledwie kilka dni życia, poradziłam okłady na chore okolice i jednocześnie picie przygotowanego na zimno wyciągu z kłącza tataraku (nastawia się go na noc zalewając jedną pełną łyżeczkę kłącza jedną szklanką wody), po jednym łyku przed i po każdym posiłku. Dodatkowo zaleciłam oczyszczającą krew herbatkę z nagietka, krwawnika i pokrzywy wymieszanych w równych ilościach; w ciągu dnia około dwa litry tej herbatki należy pić łykami. Dzisiaj ta kobieta czuje się tak dobrze, że można liczyć na jej pełne wyzdrowienie.

Pewna kobieta z Heilbronn w Niemczech pisze do mnie: "Mój 41-letni siostrzeniec napisał mi przed około dziesięcioma miesiącami z Sacramento w Kalifornii, że bardzo cierpi codziennie na ciężkie krwotoki jelitowe, a diagnoza lekarska bezspornie orzekła rak jelita. Niezbędne było szukanie jakiegoś wyjścia. Przesłałam mu pani książkę "Apteka Pana Boga", zioła szwedzkie, kłącze tataraku i inne zioła takie jak nagietek, krwawnik i pokrzywę. Zastosował on przepisy z pani broszury. Po roku mój siostrzeniec był znowu w pełni zdolny do pracy. Ciężkie krwawienia jelitowe ustąpiły czwartego dnia zażywania przygotowanych ziół. Również wyczerpanie i ubytek wagi powoli ustąpiły."

Znałam 52-letniego mężczyznę, leczonego przez 10 lat z powodu dychawicy sercowej, który połykał dziennie 8 tabletek i mógł spać jedynie w pozycji siedzącej. Przy każdym kroku, aby nabrać w płuca powietrza, musiał gwałtownie poruszać ramionami. Byłam zdania, że przyczyna duszności leżała nie w sercu lecz w wątrobie. Robiłam mu okłady z ziół szwedzkich na okolice wątroby. Do wewnątrz kazałam mu przyjmować rano i wieczorem po szklance naparu z widłaka z dodaną łyżeczką nalewki z ziół szwedzkich. Już pierwszej nocy okazało się jak trafne było moje przypuszczenie. Chory mógł wreszcie spać na leżąco. Ciężka duszność powodowała, że przez wiele lat nie mógł wychodzić z domu. Zioła szwedzkie i widłak dały tak szybką i dużą poprawę, że po 3-ch dniach mógł dwa razy dziennie wychodzić do domowego ogródka. Teraz zmierza wolno ku pełnemu wyzdrowieniu.

Rana, która nie chciała zagoić się u pacjenta po operacji, zamknęła się w przeciągu jednej nocy, zaraz po tym, gdy chory pociągnął porządny łyk z butelki z ziołami szwedzkimi. Ten jeden łyk spowodował zamknięcie się otwartej od 3-ch lat rany, wymagającej wielokrotnych opatrunków w ciągu dnia.

Inne długoletnie ropne stany zapalne, często spowodowane przez urazy, zabiegi lub nakłucia usuwano, jak mi opowiadano, przez przykładanie i zażywanie ziół szwedzkich.

Pewna gospodyni na plebanii opowiadała mi, że jej 23-letnia siostrzenica cierpiała od urodzenia na defekt słuchu. W klinice uniwersyteckiej wyjaśniono jej, że w tym przypadku operacja nie da żadnego efektu. Gospodyni ta poradziła siostrzenicy, aby zastosowała zioła szwedzkie poprzez wprowadzenie ich do przewodu słuchowego. Wszyscy byli bardzo zdumieni, gdy po 14 dniach stosowania ziół siostrzenica zaczęła normalnie słyszeć.

Nie mogłabym nie przedstawić Ci, mój drogi czytelniku, listu jaki otrzymałam z Grazu w Styrii: "Przez przypadek, lub lepiej być może powiedzieć, «z woli Bożej», przeprowadziłam w autobusie rozmowę z nadzwyczaj szczęśliwym 74-letnim mężczyzną, który odzyskał słuch po ciężkich obrażeniach głowy i mózgu, odniesionych w czasie wojny. Stało się to po trzykrotnym włożeniu do uszu tamponów z waty, nasączonych ziołami szwedzkimi." (Takie relacje są potwierdzone listami!)

Pewien mężczyzna z Górnej Bawarii opowiadał: – "W wyniku wypadku miałem uszkodzone prawe ramię. Zioła szwedzkie złagodziły nieznośne bóle. A dwukrotne zwilżenie tymi ziołami głuche ucha podziałało tak skutecznie, że po prawie 10-letnim okresie głuchoty usłyszałem tykanie budzika!" Iluż głuchoniemym można byłoby pomóc w ten sposób! Nawet jeśli tylko jeden, jedyny miałby dzięki temu odzyskać słuch.

Po pewnym odczycie dowiedziałam się od jednej ze słuchaczek, że od dwóch lat cierpi na zwiotczenie mięśni odbytu.



Lekarze określili schorzenie jako nieuleczalne. Stosowanie ziół szwedzkich w połączeniu z tasznikiem (który drobno pokrojony, zalany dobrą wódką i postawiony na 10 dni w ciepłym miejscu, leczony zanik mięśni i ciężkie schorzenia mięśni), picie dziennie czterech szklanek herbatki z przywrotnika pospolitego i sześciu łyżek herbatki z kłącza tataraku, spowodowało ustąpienie dolegliwości w ciągu kilku dni.

Zatelefonowała do mnie kobieta z Wiednia i powiedziała: "Dziękuję Pani za szwedzkie zioła"! Opowiedziała mi ona, że jako dwunastoletnia dziewczynka była na szkolnej wycieczce w górach. W czasie wspinaczki, jedna z idących przed nią dziewcząt uderzyła ją niechcący w twarz ciężkim butem turystycznym stosowanym do wspinaczki w górach. Od tego czasu, przez 40 lat, cierpiała stale na ropienie żuchwy. W tym czasie przeżyła ponad 16 operacji i wielokrotnych punkcji żuchwy. Musiała przerwać studia, nie mogła zdobyć wymarzonego zawodu i mając stałe bóle w okolicy żuchwy pracowała jako pomoc domowa. Po czterdziestu latach, będąc 52 letnią kobietą, przeczytała o szwedzkich ziołach i robiła z nich okłady na bolące partie żuchwy. Bóle wreszcie ustąpiły. Jestem wciąż pytana, czy w wypadku bezwzględnego zakazu spożywania alkoholu można stosować szwedzkie zioła. Po wiarygodnych badaniach laboratoryjnych stwierdzono, że działanie ziół jest mocniejsze od samego alkoholu i zioła szwedzkie można traktować jak lekarstwo. Tak więc i w tych przypadkach można je przyjmować bez szkody. Należy tylko pamiętać, aby w takiej sytuacji rozpoczynać kurację zażywając jedną łyżeczkę do herbaty ziół dziennie. Należy też często robić okłady z ziół szwedzkich na okolice wątroby lub nerek (patrz "Sposób użycia" na końcu tego rozdziału).

## "STARY RĘKOPIS"

### (Kiedy i w jaki sposób stosować szwedzkie zioła - wskazania zawarte w "Starym Rękopisie")

1. Częste wachanie szwedzkich ziół, zwilżanie nimi czubka głowy lub przykładanie na głowę ściereczki zmoczonej w ziołach usuwa bóle i zawroty głowy, wzmacnia pamięć i usprawnia funkcje mózgu.

2. Zioła szwedzkie pomagają przy zmętnieniu, zaczerwienieniu i wszystkich dolegliwościach oczu, nawet wtedy, gdy występuje stan zapalny, gdy wzrok jest osłabiony, a widzenie zaburzone. Zapobiegają one również skutecznie powstawaniu jaskry, jeżeli w odpowiednim czasie zwilża się delikatnie nalewką kąciaki oczu lub, po uprzednim natłuszczeniu powiek, kładzie na zamknięte oczy lnianą ściereczkę zwilżoną nalewką.

3. Krosty i wysypki wszelkiego rodzaju, a także strupy w nosie lub gdziekolwiek na ciele mogą być wyleczone, jeśli się je często i dokładnie zwilża nalewką.

4. Gdy boli ząb należy rozcieńczyć łyżkę stołową nalewki niewielką ilością wody i płukać jamę ustną, przetrzymując w niej płyn przez pewien czas. Można też zwilżać bolący ząb szmatką nasączoną nalewką. Ból zęba ustępuje, a stan zapalny cofa się.

5. Pęcherze na języku lub wszelkie inne uszkodzenia należy starannie nawilżać ziołami szwedzkimi, dzięki czemu wyleczenie nastąpi w krótkim czasie.

6. Przy zapaleniu lub zranieniu gardła, gdy utrudnione jest połykanie pokarmów stałych i płynów, należy rano, w południe i wieczorem zażywać po kilka kropli nalewki wolno ją łykając. Dzięki niej palenie w gardle ustąpi i gardło będzie znów zdrowe.

7. Jeśli ktoś ma skurcze żołądka, to przy każdym ataku powinien zażywać jedną, pełną łyżkę stołową nalewki.

8. Przy kolce należy zażyć trzy pełne łyżki nalewki, powoli jedna po drugiej i niebawem czuje się, że ból mija.

9. Dzięki nalewce z ziół szwedzkich, która działa wiatropędnie, ustępują wzdęcia, dolegliwości żołądkowe i jelitowe. Nalewka pomaga też przy zaparciach.

10. Są one dobrym lekiem żołądkowym w przypadku złego trawienia.

11. Pomagają również przy bólach woreczka żółciowego. Zażywa się je codziennie rano i wieczorem po łyżce stołowej, a na noc robi się okłady. Wszystkie bóle szybko mijają.

12. Przy obrzękach, przez sześć tygodni zażywa się rano i wieczorem po jednej łyżce stołowej kropli rozcieńczonych białym winem.

13. Przy bólach i szumie w uszach, wkłada się do ucha wacik zwilżony ziołami szwedzkimi. Zabieg ten jest bardzo skuteczny; czasami może nawet przywrócić utracony słuch.

14. Gdy kobieta ma bóle macicy, podajemy jej przez trzy dni rano po jednej łyżce nalewki w czerwonym winie. Pół godziny po zażyciu kropli chora powinna pójść na spacer, po czym może zjeść śniadanie, lecz bez mleka. Zioła szwedzkie nie powinny być łączone z mlekiem.

15. Aby ułatwić poród, w ostatnich 14 dniach ciąży podaje się rano i wieczorem po jednej łyżce. Aby przyspieszyć bezbolesne uwolnienie łożyska podaje się położnicy, co dwie godziny łyżeczkę do kawy nalewki, tak długo, aż łożysko odejdzie.

16. Gdy podczas wydzielania mleka po porodzie wystąpi zastój pokarmu i w skutek tego dojdzie do zapalenia piersi należy przykładać wilgotne ściereczki nasycone nalewką i dolegliwości szybko ustępują.

17. Krople pomagają w leczeniu wietrznej ospy. Dzieciom podaje się w zależności od wieku, odpowiednią ilość kropli rozcieńczonych wodą. Kiedy strupki zaczynają przysychać należy je często zwilżać nalewką, dzięki czemu nie pozostaną po nich żadne blizny i ślady.

18. Dzieci i dorośli mogą stosować je przeciw robakom, a nawet przeciw tasiemcom, których można się dzięki temu

pozbyć. Dawki dla dzieci powinny być odpowiednie do wieku. Szmatkę nawilżoną nalewką zawiązuje się na pępku i pilnuje, aby cały czas była wilgotna.

19. Przy żółtaczce, można pozbyć się szybko wszystkich dolegliwości zażywając trzy razy dziennie łyżkę stołową kropli i robiąc okłady na opuchniętą wątrobę.

20. Zioła szwedzkie pomocne są przy hemoroidach, leczą nerki, usuwają wszystkie złe płyny z organizmu, wyprowadzają z melancholii i depresji, pobudzają apetyt i trawienie.

21. Leczą one także guzy krwawnicze (hemoroidy), jeśli na początku często się je nawilża i rozmiękcza stosując krople doustnie, przed snem. Zewnętrznie należy przykładać wacik nasycony nalewką. Powoduje to zwiększenie płynności krwi oraz przeciwdziała pieczeniu i swędzeniu.

22. Przy omdleniach należy choremu w koniecznym przypadku otworzyć usta i podać jedną łyżkę kropli, a chory szybko dojdzie do siebie.

23. Środek ten usuwa też bóle spastyczne. W krótkim czasie po podaniu kropli bóle przestają dokuczać.

24. Przy gruźlicy, należy zażywać nalewkę codziennie rano, na czczo, przez okres sześciu tygodni.

25. Gdy występują zaburzenia miesiączkowania i brak jest krwawienia lub gdy jest ono nadmierne, należy zażywać krople przez trzy dni i powtórzyć to 20 razy, a wszystko powróci do normy.

26. Środek ten pomaga także przy białych upławach.

27. Gdy ktoś cierpi na padaczkę, należy mu podać nalewkę. Chory powinien zażywać ten środek ponieważ wzmacnia on zarówno zaatakowane nerwy jak i cały organizm oraz usuwa wszystkie choroby.

28. Leczy porażenia, usuwa zawroty głowy i mdłości.

29. Leczy także zaognione ślady po ospie i różę.

30. Gdy ktoś cierpi na gorączkę, ma temperaturę lub dreszcze, jest bardzo osłabiony dajemy mu łyżkę stołową kropli i chory, jeśli jego organizm nie jest obciążony innymi lekami, w krótkim czasie dochodzi do siebie. Puls powraca do normy i jeśli nawet temperatura była bardzo wysoka, to chory wkrótce poczuje się lepiej.

31. Krople leczą także raka, blizny po ospie, brodawki i popękane dłonie. Gdy rana jest stara i ropiejąca lub pokryta "dzikim mięsem", należy przemyć ją dokładnie białym winem, a następnie przyłożyć ściereczkę zwilżoną kroplami. Znikają nowotwory, ustępują bóle, znika "dzikie mięso", a rana zaczyna się goić.

32. Leczą one wszystkie rany, cięte lub klute, jeśli tylko często się je zwilża. Należy wziąć lnianą szmatkę, nasączyć ją nalewką i przykryć ranę. W krótkim czasie ból ustępuje, nie dochodzi do zapalenia ani gnicia. Goją się nawet stare rany postrzałowe. Jeśli są dziury, to wstrzykujemy krople do rany, którą wcześniej należy oczyścić. Gdy na ranę pilnie przykładą się szmatkę zwilżoną nalewką, gojenie następuje w krótkim czasie.

33. Nalewka usuwa wszystkie blizny, nawet zastarzałe, zranienia i cięcia, jeśli tylko nawilżymy je czterdziestokrotnie. Wszystkie rany leczone tym sposobem nie pozostawia żadnych blizn.

34. Leczą one także przetoki, nawet jeśli wydają się one nieuleczalne; mogą one być nawet bardzo stare.

35. Leczą również oparzenia spowodowane przez ogień, gorącą wodę lub tłuszcz. Oparzone miejsce należy ciągle starannie nawilżać kroplami. Nie utworzą się wtedy żadne pęcherze, gdyż jest odprowadzany nadmiar ciepła. Można też wyleczyć ropiejące pęcherze.

36. Działają one przeciwko guzom i plamom, które mogą być wynikiem ucisku lub uderzenia.

37. Ten kto je bez apetytu może dzięki nim odzyskać utracony smak.

38. Szwedzkie zioła przy dużej niedokrwistości przywracają utracone rumieńce. Jeśli krople zażywa się codziennie rano przez odpowiedni okres czasu, oczyszczają one krew, mają działanie krwiotwórcze, a także poprawiają krążenie.

39. Bóle reumatyczne kończyn ustąpią, gdy będzie się zażywać krople rano i wieczorem, a na bolące miejsca przykładają szmatki zwilżone nalewką.

40. Leczą odmrożone ręce i nogi, jeśli nawet powstały otwarte rany. Tak często jak tylko możliwe, ale szczególnie na noc, należy przykładać na odmrożone miejsca ściereczkę zwilżoną nalewką.

41. Na bolące odciski przykładają się waciki zwilżone nalewką i pilnuje, aby bolące miejsca cały czas były wilgotne. Po trzech dniach bolące odciski odpadną same lub zmiękną do tego stopnia, że będzie je można bezboleśnie usunąć.

42. Krople leczą także rany powstałe wskutek pogryzienia przez wściekłe psy i inne zwierzęta. Użycie kropli powoduje gojenie się ran i unieszkodliwienie wszelkich toksyn. Na rany należy przykładać szmatkę zwilżoną kroplami.

43. Przy dżumie i innych zakaźnych chorobach należy zażywać nalewkę często w ciągu dnia. Leczy ona wrzody, guzy i pęcherze dżumy, nawet wtedy, gdy występują one w gardle.

44. Ten kto źle śpi powinien zażyć krople przed położeniem się spać. Przy bezsenności na tle nerwowym należy przyłożyć na serce szmatkę zwilżoną rozcieńczonymi kroplami.

45. Zażycie dwóch łyżek nalewki pomaga pijanemu wytrzeźwieć.

46. Kto zażywa krople codziennie rano i wieczorem nie potrzebuje żadnych innych lekarstw, ponieważ zioła szwedzkie

wzmocniają cały organizm, "odświeżają nerwy i krew", usuwają drżenie rąk i nóg. Mówiąc krótko, zapobiegają wszystkim chorobom. Ciało jest prężne, a twarz młodzieńcza i piękna.

**Uwaga:** Wszystkie podawane ilości ziół szwedzkich należy zażywać po uprzednim rozcieńczeniu ich herbatką ziołową lub wodą. Z powyższych punktów "Starego Rękopisu" widać jak wielka i cudowna jest siła lecznicza tego zestawu ziół. Można z całą pewnością stwierdzić, że jeśli przydarzy się choroba, której szwedzkie zioła nie wyleczą, to mimo wszystko mogą być one stosowane jako istotny środek wspomagający każde leczenie.

## SPOSÓB UŻYCIA

**Wewnętrznie:** Profilaktycznie, według "Starego Rękopisu", zażywa się rano i wieczorem po jednej łyżeczce do herbaty, oczywiście po rozcieńczeniu. Przy niedomaganiach każdego typu można przyjmować trzy łyżeczki do herbaty, również po rozcieńczeniu. Przy złośliwych schorzeniach należy zażywać dwie do trzech łyżek stołowych dziennie w następujący sposób: każdą łyżkę ziół szwedzkich rozcieńczyć 1/8 litra herbatki ziołowej, porcję taką podzielić na dwie części i pierwszą z nich pić pół godziny przed, a drugą pół godziny po posiłku.

**Okład z ziół szwedzkich:** Bierze się, w zależności od potrzeb, mniejszy lub większy kawałek waty lub ligniny, zwilża ziołami szwedzkimi i przykładą na odpowiednie miejsce, które wcześniej smaruje się smalcem lub maścią nagietkową. Na to nakłada się nieco większy kawałek folii plastikowej, aby nie pobrudzić bielizny. Na koniec, okład przymocowuje się przy pomocy chusty, lub okręca bandażem.

Okład powinien, w zależności od rodzaju schorzenia, oddziaływać 2 do 4 godzin. Jeśli pacjent dobrze znosi okład, może go również pozostawić na noc. Po zdjęciu okładu, skórę w miejscu jego przykładania należy popudrować. Jeśli mimo to, u osób o bardzo wrażliwej skórze, wystąpią podrażnienia, należy okłady stosować krócej lub na jakiś czas zupełnie z nich zrezygnować. Osoby cierpiące na alergię nie powinny stosować plastikowej folii a okład przymocować tylko chustą. W żadnym wypadku nie należy zapominać o natłuszczeniu skóry! Jeśli już zdarzy się jakaś swędząca wysypka należy zastosować maść nagietkową.

## DUŻE ZIOŁA SZWEDZKIE:

Pomimo wielokrotnych zachęt, aby podać również zestaw "dużych ziół szwedzkich", nie mogłam się na to zdecydować, ponieważ pozytywne rezultaty leczenia, o których piszę, zostały osiągnięte dzięki zastosowaniu "małych ziół szwedzkich". Receptura "dużych ziół szwedzkich" została, bez mojej wiedzy, podana do wiadomości przez pierwszego wydawcę książki. Niemniej jednak są również przykłady skutecznego stosowania "dużych ziół szwedzkich", które można byłoby przytoczyć.

## WINO NA SERCE

W swojej książeczce „So heilt Gott” (przepisy św. Hildegardy z Bingen, jako nowy, naturalny sposób leczenia), którą dr Gottfried Hertzka wydał w Christiana Verlag w Stein n. Renem w Szwajcarii, a której nie może zabraknąć w żadnym chrześcijańskim domu, została między innymi zamieszczona wspaniała recepta dla chorych na serce. Jej stosowanie daje zupełnie niezwykle rezultaty.

Przełożona klasztoru Hildegarda z Bingen żyła przeszło 800 lat temu (1098-1179) i zmarła w wieku 81 lat. Była znaną mistyczką i często miała "widzenia". Jak to sama na końcu swego dzieła życia podkreśliła i wyjaśniła, wszystkie jej pisma, wszystko co kiedykolwiek napisała - powstało wyłącznie dzięki tym niebiańskim obrazom i słowom jakie do niej docierały. Wszystkie wymienione choroby i opisane leki zostały jej objawione przez Boga. Papież Eugeniusz III zbadał dar jasnowidzenia Hildegardy i oficjalnie uznał jej charyzmę. Teraz, po ośmiuset latach, jej medyczne wskazania są również przez współczesną medycynę uważane za prawidłowe.

Dr Hertzka, lekarz ogólny, praktykujący przyrodolecznictwo w Konstancy nad Jeziorem Bodeńskim, przedstawił nam w książce "So heilt Gott" kilka recept św. Hildegardy, m.in. recepturę wina na serce. Stosowanie tego wina daje wyjątkowo dobre rezultaty przy wszystkich dolegliwościach sercowych oraz poważnych schorzeniach serca i zajmuje, jak twierdzi dr Hertzka wiele miejsca w jego codziennej praktyce lekarskiej. Sama miałam już kilka razy okazję przekazać tę receptę innym do wykorzystania i osiągnięte rezultaty były zaskakująco dobre. Także przy dusznicy bolesnej wino na serce wywołuje odczuwalną poprawę.

Dr Hertzka sądzi, że "Nie ma znaczenia czy weźmie się wino czerwone czy białe. Musi być tylko prawdziwe, dobrego gatunku... Trzeba koniecznie zachowywać odpowiednią kolejność: miód dodaje się po pierwszym zagotowaniu, a następnie całość musi być także zagotowana. Nie należy obawiać się gotowania... Pietruszkowo-miodowe wino na serce, musi być jednak gotowane łagodnie!" Dalej dr Hertzka twierdzi: – "Kiedy Twoje serce daje o sobie znać, zażyj jedną, dwie lub nawet trzy i więcej łyżki w ciągu dnia, a wszystkie kłucia serca (występujące z powodu nagłych zmian pogody lub w wyniku zdenerwowania) ustąpią bez śladu. W żadnym wypadku nie należy być małostkowym lub bojaźliwym, ponieważ wino nie może nigdy zaszkodzić. Ale nie tylko przy lekkich, początkowych bólach serca, lecz także przy poważniejszych dolegliwościach, a nawet przy prawdziwych schorzeniach serca można sobie często skutecznie pomóc, a niekiedy nawet wyleczyć się stosując pietruszkowo-miodowe wino na serce."



21 stycznia 1980 roku, otrzymałam od pewnej kobiety z okolic Salzburga list, który chciałam tu przytoczyć. Kobieta ta pisze: "Pragnę podzielić się z Panią wiadomością, że przygotowałam wino na serce i stosując je osiągnęłam zdumiewające rezultaty. Przed dziesięciu laty byłam operowana. Mówili mi, że mam słabe serce i w związku z tym będę zawsze miała bóle. Nie mogli mi nic więcej pomóc. Cóż mogłam na to poradzić. Ale dzięki winu na serce, po dwumiesięcznej kuracji, moje dolegliwości ustąpiły. Odtąd nie czuję się już słabo."

### RECEPTURA WINA NA SERCE

Dzięci ść świeżych łądyg pietruszki wraz z liśćmi wkłada się do jednego litra dobrego gatunkowego wina i dodaje jedną lub dwie łyżki dobrego octu winnego. Całość przez 10 minut ogrzewa się na małym płomieniu (uwaga. może pienieć się i kipieć!). Następnie dodaje się jeszcze 300 g prawdziwego miodu pszczelego i ponownie ogrzewa przez 4 minuty. Gorące wino cedzi się i jeszcze ciepłe nalewa do butelek uprzednio przepłukanych niewielką ilością 70% alkoholu.

Butelki należy dobrze zamknąć! Osad który się wytrąca nic nie szkodzi i można go bez obaw pić łącznie z winem. Odnośnie tego przepisu muszę dodać, że każdemu z Państwa pozostawiam wybór: czy miód gotować, czy też nie.

### Wyborna HERBATKA MIESZANA dla całej rodziny

Zbieranie ziół rozpoczyna się wczesną wiosną gdy pojawiają się pierwsze kwiaty podbiału i prowadzi wiosną, latem i jesienią bez przerwy zbierając to czym przyroda szczerze w danej chwili nas obdarza:

Podbiał pospolity - kwiaty, niecopóźniej liście

Pierwiosnka lekarska (szczyty kwiatostanów)

Fiołki różnego rodzaju (kwiaty i liście)

Miodunka płamista - kwiatostany

Szczawik zajęczy (kwiaty)

Bluszcz kurdybanek, bardzo mało - tylko jako przyprawa (szczytowe kwiatostany)

Pokrzywa zwyczajna, pierwsze młode pędy wiosenne

Przywrotnik pospolity (liście i kwiaty)

Przetacznik leśny (kwiaty, łądygi i liście)

Liście truskawki, szczyty pędów jeżyn i malin

Młode pędy bzu czarnego, później kwiaty

Stokrotka pospolita (kwiatki)

Kwiaty lipy (zebrane na słońcu)

Rumianek pospolity (zebrany na słońcu)

Wiązówka błotna (kwiaty)

Nagietek lekarski (kwiaty)

Marzanka wonna (kwiaty, łądygi i liście)

Macierzanka (kwiaty, łądygi i liście)

Melisa lekarska (kwiaty, łądygi i liście, również bez kwiatów)

Mięta pieprzowa (kwiaty, łądygi i liście, również bez kwiatów)

Krwawnik pospolity (zebrany na słońcu)

Dziewanna (kwiaty zrywane na słońcu)

Dziurawiec zwyczajny (kwiaty zrywane na słońcu)

Lebiodka pospolita, kwiaty i liście

Wierzbownica drobnokwiatowa (liście, łądygi i kwiaty)

Pędy sosny (bardzo młode pędy)

Przytulia (kwiaty, liście i łądygi)

Płatki róży we wszystkich kolorach (z biologicznej uprawy)

Poszczególne zioła należy dobrze wysuszyć i późną jesienią sporządzić z nich mieszankę, z której będzie można zaparzać wyborną, zdrowotną, aromatyczną i wyjątkowo smaczną herbatkę ziołową. Będzie ona zimną wzbogacała kolacje i dzięki niej będziecie Państwo powracać

myślami do pięknych letnich godzin spędzonych w otoczeniu stworzonej przez Boga przyrody.

Na szklankę wody bierze się jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty mieszanki ziołowej; zioła zalewa się wrzątkiem i pozostawia na krótko do naciągnięcia.

# PORADY PRZY RÓŻNYCH CHOROBYCH

## TRĄDZIK

Jest to typowa choroba wieku dojrzewania, częściowo związana z uszkodzeniami nerek. Dlatego powinno się eliminować z diety potrawy mocno przyprawiane i solone oraz kwaśne sałaty i napoje. Sałaty powinny się przyprawiać kwaśną śmietanką. Przeciwno trądzikowi pije się dziennie łykami jeden litr herbatki z pokrzywy.

Środek do stosowania zewnętrznego: Rano i wieczorem wilgotną twarz smaruje się octem chrzanowym i pozostawia na dziesięć minut, aby zadziałał. Utartym chrzanem napełnia się butelkę i zalewa octem winnym lub owocowym. Ocet powinien pokrywać całkowicie warstwę chrzanu. Całość pozostawia się na dziesięć dni w pomieszczeniu o temperaturze pokojowej. Potem octu nie przelewa się do innego naczynia, a tylko bierze do użytku bezpośrednio z butelki, w której został nastawiony. Dlatego w tym celu należy wziąć wygotowaną plastikową butelkę z dziurkowaną nakrętką. Chrzan łagodzi ostrość octu, a ocet zmniejsza ostrość chrzanu. Powstaje łagodna esencja octowa, którą można używać do pielęgnacji każdej twarzy.

## BÓLE POAMPUTACYJNE (Bóle fantomowe kikuta poamputacyjnego)

Długi czas po amputacji, często przez wiele lat, występują bolesne bóle fantomowe. Praktyka pokazuje, że okłady z papki żywokostowej (patrz "Żywokost lekarski" pod "Sposób użycia") przynoszą ulgę i powodują stopniowe ustępowanie bólów.

Podobnie wspaniale działa nalewka cebulowa, którą można kupić w Niemczech w aptekach homeopatycznych lub sklepach pod szyldem "Reformhaus". Można ją również z łatwością przyrządzić samemu. Pokrojoną w plasterki cebulą napełnia się butelkę aż po szyjkę, a następnie zalewa 38-40% wódką zbożową i pozostawia przez 10 dni na słońcu lub w ciepłym miejscu, po czym nalewkę rozlewa się do butelek. Nalewką smaruje się kikuty poamputacyjne.

Bardzo pomaga również herbatka z korzeni kosaćca, które wykopuje się w październiku, myje szczoteczką i wiesza w przewiewie, aby wyschły. Wysuszone korzenie należy zmielić na proszek, najlepiej w wysłużonym młynku do kawy, maku lub tartej bułki. Pół łyżeczki do herbaty tego proszku zalewa się 1/4 litra wody i pozostawia na noc; w ciągu dnia należy wypić łykami jedną lub dwie szklanki otrzymanego płynu.

Kikuty poamputacyjne powinno się trzykrotnie w ciągu tygodnia kąpać w tymianku (wodę z pierwszej kąpieli można, po ogrzaniu, użyć jeszcze dwukrotnie). Na kąpiel bierze się jedną, pełną garść tymianku. Można też polecić przykładanie na noc poduszeczek z tymiankiem lub widłakiem. Ziołami tymi w ilości 100-150 g napełnia się woreczki z lnianej tkaniny.

## BRAK APETYTU U DZIECI

Pewna młoda matka skarżyła się, że jej 2-letni syn cierpi na chroniczny brak apetytu, jest smutny, zmęczony, nie ma chęci do spacerowania, a pod oczami ma sińce. Sytuacja zmieniła się radykalnie po zastosowaniu mojej rady, gdy zanurzano go do kąpieli tymiankowej, którą przygotowywano z 50 g ziół (zioła zalać na noc zimną wodą, czas trwania kąpieli 20 minut, serce powinno pozostawać w czasie kąpieli ponad wodą, woda kąpielowa może być jeszcze przez dwa wieczory ponownie dolewana do ziół; w ten sposób z danej ilości ziół można zrobić trzy kąpiele). Oprócz tego chłopiec otrzymywał dziennie jedną szklankę herbatki z pokrzywy, którą wypijał łykami. Matka opowiadała mi pełna szczęścia, że jej dziecko zmieniło się nie do poznania. Apetyt się poprawił, chłopiec zaczął odczuwać radość ze spacerów na świeżym powietrzu. Zdumiewające było to jak ten małe codziennie przypominał swojej matce o herbatce z pokrzywy. Wyglądało to tak, jakby chciał powiedzieć, że musi dostać "jak zawsze choć jeden łyk"!

## ZWYRODNIENIOWE ZMIANY STAWÓW, ZAPALENIE STAWÓW, STAW BIODROWY

Następujące wskazania dotyczą zarówno zapalenia i deformacji stawów jak i ścierania się powierzchni stawowych. Są one uleczalne, ból ustępuje powoli, zniekształcenie stawów zanika i powracają one do swojej pierwotnej postaci w ciągu jednego-dwóch lat. Chorzy chodzący o kulach lub o lasce odkładają je po stosunkowo krótkim czasie. Pije się rano, pół godziny przed śniadaniem i wieczorem, pół godziny przed kolacją szklankę gorącej herbaty ze skrzypu, która naciąga przez pół minuty. Ponadto w ciągu dnia wypija się cztery szklanki herbaty z pokrzywy również po zalaniu jej wrzątkiem i odstawieniu na krótko do naciągnięcia. Z owych czterech szklanek bierze się trzykrotnie po pół szklanki i do każdej dodaje jedną łyżkę ziół szwedzkich. Taką ilość pije się w dwóch porcjach jedną przed, a drugą po jedzeniu.

Ten, kogo dręczą ciągle bóle w kolanie lub w innych stawach powinien robić okłady z ziół szwedzkich trwające po cztery godziny. Należy pamiętać, aby przed położeniem okładu skórę nasmarować smalcem lub maścią nagietkową, a po zabiegu przypudrować skórę, aby zapobiec jej podrażnieniu. Można też sprasować na gorąco liście kapusty i przyłożyć na bolący staw, a następnie owinąć go ciepłym ręcznikiem. Powinno przynieść to złagodzenie bólu.

Również nacieranie stawów wyciągiem z żywokostu pomaga w uśmierzeniu nieznośnych bólów. Przy zapaleniach stawów stosuje się też parowe okłady ze skrzypu.

Obok liści kapusty białej i włoskiej poleca się okłady z liści barszczu zwyczajnego. Liście barszczu znajduje się głównie na skrajach lasów, miedzach, skarpach i łąkach; mają one także swoje stanowiska w jasnych, wilgotnych lasach liściastych, mieszanych i iglastych. Rośliny mają duże, płaskie baldachy kipiące zielenią i jasnym różem, wyróżniają się na łąkach i miedzach swym silnym rozrostem.

U naszej 93-letniej babci pojawiło się na lewym kolanie uwypuklenie, które sprawiało jej dużo bólu. Zazwyczaj bardzo ruchliwa, musiała wziąć laskę, aby się podpierać, ale mimo to nie mogła chodzić. Przykładałam jej przez kolejne 14 dni okłady z ziół szwedzkich na cztery godziny dziennie, a na noc sprasowane na gorąco liście kapusty. Ból nieco osłabł, ale pozostały trudności w chodzeniu. W tej sytuacji przyniosłam liście barszczu i już pierwszego dnia po przyłożeniu dało to pożądane efekty. Liście umyłam, pokroiłam na stolnicy i przyłożyłam na chore kolano na noc. Następnego dnia wszystkie trudności w chodzeniu ustąpiły. Było tylko jeszcze widoczne zgrubienie. Następnego dnia wieczorem powtórzyłam okłady raz jeszcze i ku naszej radości obrzęk zniknął zupełnie. Nasza babcia, obecnie już 94-letnia, chodzi nadal bez laski. Wszelkie bóle i trudności w funkcjonowaniu kolana ustąpiły.

Szczególnie godna polecenia byłaby robiona raz w miesiącu półkąpiel ze skrzypu. Około 100 g ziół należy namoczyć na noc w zimnej wodzie, rano podgrzać i stosować do 20-to minutowej kąpeli. Wodę z kąpeli można jeszcze dwukrotnie dolewać do ziół i po podgrzaniu wykorzystać do dwóch kolejnych półkąpeli.

Pewna zakonnica pisze do mnie: "W kwietniu prosiłam Panią o radę. Z powodu bólu nie mogłam nocami spać. Zgodnie z Pani zaleceniem piłam cztery szklanki świeżej herbatki z pokrzywy dziennie. Do trzech porcji herbatki z pokrzywy dodawałam po jednej łyżeczce do herbaty a do czwartej porcji - łyżkę stołową ziół szwedzkich. Muszę podzielić się z Panią moją radością płynącą z faktu, że po upływie pół roku nie mam już żadnych bólów biodra i operacja nie jest konieczna. Pracuję w domu starców i mogę wielu starszym ludziom dopomóc lecząc ich ziołami".

## ATONIA PĘCHERZA

W dżdżyste dni lub przy schodzeniu ze wzgórze wiele osób cierpi na nieprawidłowości w trzymaniu moczu przez pęcherz. W tym przypadku pomocne są przede wszystkim ciepłe półkąpiele z krwawnika i skrzypu. Na każdą kąpiel bierze się 100 g ziół (patrz "Część ogólna" pod "Półkąpiele"). Poza tym, pije się codziennie cztery szklanki gorącej herbatki z przywrotnika pospolitego, a okolice pęcherza naciera się wyciągiem z tasznika pospolitego; powoduje to poprawienie napięcia mięśniowego. Sposób sporządzania takiego wyciągu znajdziecie Państwo w rozdziale "Tasznik pospolity". Jednocześnie, godne polecenia są półkąpiele z tasznika (bierze się zwykle 100 g ziół na jedną półkąpiel).

Przy tym schorzeniu mogą też pomóc półkąpiele z dodatkiem soli kuchennej. Do dobrze nagrzanego kąpeli wysypujemy jedną garść soli. Kąpiele powtarzamy wieczorami tak długo, aż ustąpią zaburzenia w pracy pęcherza.

## PODRAŻNIENIE KĄTNICY

"Powinno się częściej wypijać po jednej szklance świeżej herbatki z liści jeżyny, a wtedy nie zdarzałyby się nigdy podrażnienia kątnicy". To zdanie starego lekarza domowego, którego pamiętam z czasów mojego dzieciństwa, przypomniałam sobie, kiedy pewnego dnia mój siedmioletni syn obudził się bardzo blady, z bólem w okolicy "ślepej kiszki". Wezwałam lekarza, ale jednocześnie natychmiast przygotowałam szklankę herbatki z liści jeżyny. Już podczas picia herbaty na twarz syna powróciły rumieńce. Przybyły lekarz nie stwierdził już podrażnienia kątnicy.

## HEMOFILIA

Przy tej, chwała Bogu, rzadkiej chorobie krwi osiąga się dobre rezultaty stosując: przetacznik leśny, przywrotnik pospolity, tasznik pospolity, krwawnik pospolity i skrzyp polny, zmieszane w równych ilościach. Należy wypijać dziennie co najmniej cztery szklanki w porcjach, przez cały dzień. Na 1/4 litra wody bierze się jedną kopsiastą łyżeczkę do herbaty zmieszanych ziół, zalewa wrzątkiem i pozostawia na minutę do naciągnięcia. Oprócz picia herbatki należy przez 14 dni stosować półkąpiele z tych samych ziół. Na jedną kąpiel bierze się 100 g ziół, zalewa na noc zimną wodą, a następnego dnia wyciąg ogrzewa się i dodaje do wody o umiarkowanej temperaturze, przygotowanej na półkąpiel. Czas kąpeli powinien wynosić 20 minut. Wodą po kąpeli można jeszcze dwukrotnie zalać te same zioła i po ogrzaniu użyć do dwóch następnych półkąpeli.

## NACZYNIAK JAMISTY

Liście cedru lub tuji, po umyciu, kroi się drobno i napełnia nimi butelkę aż po szyjkę. Następnie zalewa się liście 38-40% żytniówką i pozostawia na 10 dni na słońcu lub w pobliżu pieca. Tą nalewką smaruje się naczygniaka wielokrotnie w ciągu dnia.

Mięsiste liście rojnika murowego rozcina się wzdłuż i następnie przykłada tak, aby mógł działać ich sok. Robi się to dotąd, aż naczygniak zacznie powoli znikać.

Sok z mięsistych łodyg nagietka, wyciśnięty w domowej sokowirówce, również pomaga w pozbyciu się naczygniaka. Podobnie zioła szwedzkie często stosowane, leczą tę uporczywą chorobę skóry.



Omówione soki i nalewki mogą też pomóc w przypadkach znamion, znamion naczyńniowych kapilarnych, w zaburzeniach pigmentacji, przy plamach starczych i białych plamach skórnych, jak również przy usuwaniu brodawek.

Pewien dwumiesięczny chłopczyk miał na piersi naczyniaka wielkości połówki ziarna soczewicy. Powinien on być leczony operacyjnie. Troskliwa i ostrożna matka bała się, że w trakcie operacji mogą wystąpić komplikacje. Rozpoczęła nawilżanie chorego miejsca, wielokrotnie w ciągu dnia, nalewką z ziół szwedzkich. Po około sześciu tygodniach naczyniak zniknął.

## PORONIENIA

Wiele kobiet cierpi na powtarzające się poronienia i nie mogą one donosić swoich dzieci. Kobiety te powinny sięgać po herbatki z **krwawnika** oraz przywrotnika i pić je w ilości dwóch do trzech szklanek dziennie. Ulgę przynoszą także młode pędy grabów, sadzonych często wokół domów jako ogrodowe żywopłoty. Wierzchołki młodych pędów, złożone z trzech listków, należy zgotować w mleku. Po przecedzeniu, mleko zaprawia się żółtkiem jaja i na koniec dodaje lekką maślaną zasmażkę. Taką zupę można jeść na kolację, przez kilka tygodni a nawet miesięcy. Sprawia to, że poronienia przestają się powtarzać.

## ZASTRZAŁ

Wielokrotnie w ciągu dnia należy stosować **kąpiele w rumianku** (czas trwania kąpieli 1/2 godziny). Na zakończenie, powinno się przyłożyć okład z glinki, nasmarowawszy uprzednio chore miejsce maścią przeciwko ropieniu. "**Czosnek ugotować w mleku** i w tym płynie kąpać dłonie przez pół godziny" mówi stary przepis na domowy środek leczniczy. Na jątrzący się palec należy nałożyć okład z **papki z siemienia lnianego**. Jeśli występują przy tym otwarte wrzody trzeba zastosować kąpiel w ciepłej herbatce z rumianku. Na koniec przyłożyć okład z olejem dziurawcowym.

Inny stary, domowy środek przeciwko zastrzałom przygotowuje się z biedrzeńca, ślazu, kłącza paproci i kwiatów bzu czarnego zmieszanych w równych częściach. 15 g ziół zalewa się 1/2 litra białego wina, trzyma przez noc w chłodzie, a następnego dnia dopełnia odpowiednią ilością tak, aby zioła były zakryte. Palec należy trzymać przez dwie godziny w takim ciepłym winie ziołowym. Następnie skrobie się kawałek kredy na proszek i przykłada otrzymany puder kredowy, przytrzymując go opatrunkiem z lnianej ściereczki.

## PRZETOKI

Zwykle stosuje się jako środek podawany wewnętrznie **zioła szwedzkie**, które pije się 3 razy dziennie po jednej łyżeczce, a w zupełnie ciężkich przypadkach po łyżce, rozcieńczając je ciepłą, niesłodzoną herbatką z rumianku. Zewnętrznie, robi się przemywania ciepłym odwarem z **bluszczyka kurdybanka**, **skrzypu polnego** i lnicy pospolitej, zmieszanych w równych ilościach. Po przemyciu chore miejsca zwilża się **ziołami szwedzkimi** lub też przykłada kawałek waty nasączony tymi kroplami. Robi się też półkąpiele ze skrzypu, a na noc okłady parowe ze skrzypu (patrz "Skrzyp polny" pod "Sposób użycia").

Pewna 51-letnia kobieta z Bawarii, od 28 lat cierpiała na przetokę szczęki, a dokładnie kości jarzmowej. Oto jej relacja: "Nie mogę nawet opisać tego, co w czasie tych 28 lat choroby było moim udziałem! Doradzano mi operację, na co nie mogłam się jednak zdecydować. Zostało to bardzo krytycznie przyjęte przez leczących mnie lekarzy. Po raz pierwszy doznałam złagodzenia moich dolegliwości, gdy przestawiłam się na surowe potrawy i specjalny zdrowotny sposób oddychania. Całkowite wyleczenie jednak nie nastąpiło. Na wiosnę przyniosłam pierwsze pędy świeżo zebranej pokrzywy i rozpoczęłam pić codziennie po trzy szklanki herbatki z pokrzywy, każdorazowo z dodatkiem jednej łyżeczki ziół szwedzkich. Dokładnie po 14 dniach przetoka szczęki została zaleczona, a ja uwolniłam się od bólu. Dla mnie i dla wszystkich moich znajomych wydawało się to cudem".

## KAMIENIE ŻÓŁCIOWE

Ciekawym jest, że na kamienie żółciowe choruje więcej kobiet niż mężczyzn. Symptomami tego schorzenia są: częste odbijanie się, wymioty oraz gwałtowne bóle skurczowe, promieniujące od prawej okolicy żeber aż do serca, połączone z silnymi mdłościami. W aptece Pana Boga mamy do dyspozycji wiele uzdrawiających środków i dzięki nim można czasami uniknąć operacji.

W każdym przypadku można zalecić przeprowadzenie sześciotygodniowej kuracji sokiem z rzodkwi, chyba że chodzi o nadzwyczaj rzadko zdarzające się, całkowicie nierozpuszczalne kamienie. W takim przypadku konieczne jest przeprowadzenie operacji. Sok z rzodkwi wyciska się w domowej sokowirówce. Kurację rozpoczyna się od zażywania rano, na czczo 100 g soku zwiększając stopniowo w ciągu trzech tygodni dawkę do 400 g, a następnie, w ciągu dalszych trzech tygodni stopniowo powraca się do wyjściowej ilości tzn. 100 g. Przy podrażnieniach ścian żołądka lub jelit stosowanie soku z rzodkwi nie jest zalecane!

Jak szybko sok z rzodkwi rozpuszcza kamienie żółciowe obrazuje następująca historia: Małżonka byłego c.k. generała von Trienta poddała się operacji i wyjęto jej kamienie żółciowe. Były to małe i duże kamienie, które każdemu chętnie pokazywała, a w końcu oprawiła je w trzonek używanego przez siebie noża. Pewnego dnia gdy właśnie kroił rzodkiew, ktoś ją odwiedził. Położyła nóż w misce obok rzodkwi i zajęła się gościem. Jakże była zdumiona gdy później wzięła nóż do ręki. Kamienie żółciowe umieszczone w rękojeści zupełnie zniknęły, rozpuszczone w wilgotnej masie rzodkwi.

Dobra lecznicza mieszanka ziołowa z **biedrzeńca, bluszczu, chmielu, rzepika, mięty i piołunu** każdego po 20 g, usuwa zarówno kolki jak i kamienie. Na jeden litr wina lub moszczu jabłkowego dodaje się trzy łyżki ziół i odstawia w chłodne miejsce. Następnie całość ogrzewa się prawie do zagotowania, zdejmuje z ognia i pozostawia na trzy minuty. W ciągu dnia zażywa się, co godzinę, jedną łyżkę przygotowanego płynu, zwykle 8-9 razy na dzień. Ponieważ płyn powinien być zażywany na ciepło, najlepiej jest przechowywać go w termosie.

### WYPADANIE MACICY

W ciągu dnia należy wypijać łykami cztery szklanki herbatki z przywrotnika. Na 1/4 litra wody należy wziąć kopiastrą łyżeczkę do herbaty ziół, zalać wrzącą wodą i pozostawić na krótko do naciągnięcia. Łodygi i **kwiaty tasznika** drobno pokroić, wypełnić nimi butelkę po szyjkę i zalać 3840% wódką. Pozostawić na 10 dni w słońcu lub w pobliżu pieca. Wyciąg ten wcierać kilkakrotnie w ciągu dnia w kierunku od pochwy w górę, po lewej stronie brzucha. Jednocześnie 3 razy w tygodniu należy robić **połkąpiele z krwawnika**: 100 g krwawnika zalać zimną wodą, następnego dnia podgrzać i zrobić 20-minutową półkąpiel. Zioła można jeszcze dwukrotnie zalać wodą z kąpieli tak, że z jednej zrobią się trzy półkąpiele.

### SCHORZENIA SŁUCHU SPOWODOWANE PRZEZIĘBIENIEM

Bluszczyk kurdybanek, szałwię i krwawnik zmieszać w równych częściach. Z ziół tych zrobić ciepły napar do płukania uszu. Zaleca się również wkroplenie ciepłego oleju tymiankowego, a następnie wprowadzenie tamponika z waty zwilżonego ziołami szwedzkimi. Olej tymiankowy ogrzewa się poprzez nalanie 1-2 kropli na łyżeczkę, zanurzoną w gorącej wodzie.

### ZACMA I JASKRA

Jaskra nie jest jedynie schorzeniem oczu, wynika ona raczej z zaburzenia pracy nerek. W większości przypadków towarzyszą jej bóle reumatyczne i stawowe. Codziennie należy pić 2-3 szklanki herbatki z mieszanki ziołowej, w skład której wchodzi równe ilości: **pokrzywy, przetacznika, nagietka i skrzypu**. Każdorazowo do herbatki należy dodać łyżkę stołową szwedzkich ziół. Aby uzyskać szybki efekt należy, jeśli to możliwe, stosować świeżo zebrane zioła. Przy zaćmie należy często w ciągu dnia smarować powieki ziołami szwedzkimi. Z listów dowiaduję się, że ten sposób postępowania przy zaćmie daje dobre wyniki. O zaćmie piszę również w rozdziale "Glistnik jaskółcze ziele".

Bardzo istotne przy zaćmie, są półkąpiele ze skrzypu. Nieprawidłowo pracujące nerki powodują ucisk, skierowany w górę ku oczom. Półkąpiele ze skrzypu służą obniżeniu ciśnienia w dotkniętym chorobą oku. Wpływ na nerki jest tak skuteczny, że często jeszcze w czasie kąpieli ciśnienie w chorych oczach obniża się. Należy wziąć 100 g wysuszonego skrzypu lub około 1/2 wiadra, tzn. 2,5 litra świeżego ziela i zalać na noc zimną wodą, tak aby je pokrywała. Następnego dnia podgrzać przedcedzić i wlać do wody kąpielowej o odpowiedniej temperaturze. Czas trwania kąpieli - 20 minut. Podczas kąpieli należy dolewać gorącą wodę, aby utrzymywać stałą temperaturę. W łazience powinno panować przyjemne ciepło. Woda do kąpieli powinna sięgać powyżej nerek, a serce znajdować się nad powierzchnią wody. Bez wycierania należy owinąć się płaszczem kąpielowym i "parować" przez godzinę w ciepłym łóżku. Tę samą wodę do kąpieli można, po podgrzaniu, wykorzystać przez dwa dalsze wieczory.

Według następującego przepisu przygotowuje się kąpiel parową oczu:

- 20 g świetlika
- 20 g kozłka
- 10 g werbeny
- 30 g liści bzu czarnego
- 20 g rumianku

Całość wymieszać dokładnie. Pięć płaskich łyżek stołowych ziół zalać 1/2 litra białego wina, podgrzanego prawie do wrzenia. Poddać zamknięte oczy działaniu pary. Przebrać "ziołowe" wino do butelki i przygotować, w razie potrzeby świeżą kąpiel parową z małej ilości wina.

W celu szybszego zlikwidowania bardzo nieprzyjemnych bólów oczu, należy przez godzinę po obiedzie leżeć z watką zwilżoną ziołami szwedzkimi na zamkniętych oczach.

Okłady na oczy można robić także ze świetlika, jednak tylko z bardzo słabego naparu. Zaostrzenie choroby oczu po zastosowaniu kąpieli ze świetlika świadczy o przedawkowaniu. Na jedną szklankę należy wziąć najwyżej pół łyżeczki do kawy ziół, zaparzyć i pozostawić na krótko do naciągnięcia. Polecam stosowanie okładów na oczy z takiego właśnie lekkiego naparu. Każdorazowo należy przygotować świeży napar, który wolno użyć tylko jeden raz. Po nabożeństwie odprawianym dla pielgrzymów niemieckich w jednym z kościołów w Górnej Austrii, podeszła do mnie rozpromieniona kobieta i powiedziała, że dzięki radom zawartym w mojej książce, wyleczyła całkowicie jaskrę. W liście, który otrzymałam, również poinformowała mnie, że wskazane przeze mnie mieszanki ziołowe dawały dobry efekt w wyleczeniu jaskry.

## PÓLPASIEC

Łagodny sok rojnika murowego łagodzi szybko głębokie bóle półpaścowe. 4-5 mięsistych liści rojnika należy rozciąć wzdłuż i położyć na talerzu. Sokiem zbierającym się na górnej powierzchni należy kilkakrotnie w ciągu dnia smarować chore miejsca. Sok z liści uzyskać można również w domowej sokowirówce. Chory odczuwa ulgę już po pierwszym wtarceniu soku. W starej książce zielarskiej znajduje się następujący przepis:

- 25 g kory dębowej
- 10 g przywrotnika
- 20 g owsa
- 10 g rumianku
- 25 g szalwii
- 10 g nostrzyka

Do litra zimnej wody dodać 4 łyżki stołowe dokładnie wymieszanych ziół, doprowadzić prawie do wrzenia, zdjąć z ognia i pozostawić na 3 minuty do naciągnięcia. W ciągu dnia często, ostrożnie zwilżać chore miejsca letnim wywarem. Lekko ogrzane pozostałości ziół położyć na noc, w lnianej chusteczce, na miejsce dotknięte półpaścem.

## POROST WŁOSÓW, ładniejszy

Bierze się po garści świeżych: pokrzyw, liści orzecha, brzozy i dzikiego, czarnego bzu oraz łodygę jaskółczego ziela, zalewa zimną wodą, doprowadza prawie do wrzenia i pozostawia na 3 minuty do naciągnięcia. Połową wywaru myje się dokładnie włosy mydłem do prania i spłukuje wodą. Drugą połową wywaru polewa się powoli głowę, pozostawia się na włosach przez kilka minut i spłukuje ponownie czystą wodą.

## NIEDOMAGANIA SERCA I KRAŻENIA

Ponieważ zawały serca w ostatnich latach występują coraz częściej i stają się chorobą społeczną, zwracam uwagę na mieszankę ziołową, wykazującą zadziwiająco korzystne działanie przy niewydolności serca i krążenia:

- 10 g skrzypu
- 10 g ruty ogrodowej
- 10 g rdestu ptasiego
- 10 g korzenia biedrzeńca
- 10 g arniki
- 10 g owocni fasoli
- 10 g tasznika
- 10 g kory kruszyny
- 20 g herbaty paragwajskiej (mate)
- 10 g poziewnika
- 10 g mniszka
- 10 g pięciornika
- 10 g krwawnika
- 10 g dymnicy pospolitej
- 10 g serdecznika pospolitego
- 10 g mchu irlandzkiego (nie islandzkiego)
- 10 g tataraku
- 10 g wilżyny
- 10 g perzu
- 10 g melisy
- 10 g morszczynu
- 10 g łopianu
- 30 g głogu
- 20 g jemioly

Zioła dokładnie wymieszać i na jedną szklanek wody brać jedną kopsiastą łyżeczkę od herbaty tej mieszanki. Zioła zalać zimną wodą na noc, a rano podgrzać. Rano i wieczorem pić po szklance herbatki z dodatkiem łyżeczki miodu.

## KATAR SIENNY

Ponieważ pokrzywa pomaga we wszystkich alergiach, a katar sienny jest schorzeniem alergicznym należy pić dziennie 2 do 4 szklanek herbatki z pokrzywy z trzema łyżeczkami ziół szwedzkich. Katar sienny powinien zniknąć w stosunkowo krótkim



czasie.

### ZANIK ISTOTY KOSTNEJ (popularnie: ZANIK KOŚCI)

Sproszkowane lub zmielone nasiona kozieradki dają dobre efekty przy zaniku istoty kostnej (podobnie, jak przy kostniaku lub przy zapaleniu szpiku kostnego). Dziennie powinno się wypić dwie szklanki herbatki z krwawnika w czterech porcjach. Do dwóch porcji dodaje się po pół łyżeczki do herbaty zmielonych nasion kozieradki. Należy też stosować raz w miesiącu 20-minutową kąpiel całkowitą przygotowaną z 200 g krwawnika, pozostawiając serce poza zasięgiem wody. Wodę do kąpieli, po podgrzaniu, można użyć jeszcze dwukrotnie. Ponadto należy smarować codziennie ciało nalewką z krwawnika. Aby otrzymać nalewkę, butelkę napełnia się aż po szyjkę zerwanymi w słońcu kwiatami, zalewa 38-40% wódką i pozostawia na 10 dni w słońcu.

### WOLE

Częste płukanie gardła herbatką z drobno pokrojonych liści trędownika bulwiastego lub drobno pokrojonej przytulii prowadzi do zniknięcia wola rosnącego na zewnątrz lub do środka. Trędownik rośnie na brzegach potoków, w leśnych rowach i w wilgotnych zaroślach. Ma on niepozorne, czerwonoróżowe kwiaty i podługowate, ostro zakończone liście. Mają one taki sam ostry zapach jak liście dzikiego bzu czarnego, nie można więc pomylić trędownika z inną rośliną. Herbatkę do głębokiego płukania gardła przygotowuje się z całego zieleń przytulii zebranego razem z kwiatami. Płuczac, od czasu do czasu pije się po łyku tej herbatki. Natomiast z trędownika zbiera się liście, którymi tylko płucze się głęboko gardło, nie popijając. U pewnej znajomej z Wiednia w lutym 1979 roku pojawiło się dość widoczne wole. Obawiała się operacji i za moją radą, wiosną, gdy tylko można było już zebrać pierwsze kwitnące okazy przytulii, rozpoczęła płukanie gardła. Przytulie zaparza się i ciepłym naparem głęboko płucze gardło. Rok później, niezmiernie szczęśliwa znajoma opowiadała mi, że mąż przynosił jej często świeżą przytulie, a ona już od początku kuracji czuła, że wole stopniowo maleje, aż zniknęło zupełnie.

### ROZEDMA PŁUC

Rozedma płuc, tak jak dychawica sercowa i schorzenia tarczycy, którym towarzyszy duszność, powstaje w znacznym stopniu w wyniku zaburzenia funkcji wątroby. Ucisk wątroby, skierowany ku górze, powoduje, że oskrzela, płuca i serce zaczynają nabrzmiwać i powiększają się. Stały ucisk wątroby na wrażliwą tarczycę wyzwala patologiczne zmiany. W takim przypadku, rano pije się jedną szklankę herbatki z widłaka, w ciągu dnia robi się czterogodzinne okłady z ziół szwedzkich (patrz rozdział "Zioła szwedzkie" - "Sposób użycia"), na noc natomiast okłady parowe ze skrzypu. Pełną garść skrzypu trzyma się w sianie nad parą wodną, aż stanie się gorący i miękki. Następnie skrzyp zawija się w lnianą chusteczkę i przykładą na chorą wątrobę. Ucisk powodowany przez wątrobę zmniejsza się i niepokojąca duszność stopniowo ustępuje.

### KRWAWIENIA MIESIĘCZNE

Przy zbyt silnych krwawieniach miesięczkowych pije się, rano, na czczo, pół godziny przed jedzeniem, jedną szklankę herbatki z następujących, dokładnie wymieszanych ziół: 25 g kwiatów arniki, 50 g korzenia kozłka, 25 g mchu islandzkiego, 25 g melisy, 25 g krwawnika i 25 g szałwii. Na 1/4 litra wody należy wziąć pełną łyżeczkę do herbaty ziół, zalać wrzątkiem i pozostawić na 3 minuty do naciągnięcia. Herbatkę należy pić także później, gdy krwawienia się unormują. Daje ona dobre samopoczucie i zapobiega zaburzeniom okresu przekwitania. Działanie tych ziół utrzymuje się latami. Przed laty pewna młoda kobieta prosiła mnie o tę receptę. Miała ona niewyobrażalnie silne krwawienia miesięczne i za sobą już dwa zabiegi w klinice swego brata, ginekologa. Nie przyniosły one jednak poprawy. Herbatka pomogła jej tak samo szybko, jak mnie, gdy po ciężkim tyfusie wystąpiły krwawienia, których niczym nie można było powstrzymać. Opiekujący się mną lekarz postanowił wtedy spróbować leczenia ziołami i w ten sposób ta wspinała recepta trafiła w moje ręce. Przez ponad półtora roku cierpiałam z powodu nadmiernych miesięcznych krwawień, które trwały do 14 dni i dłużej. Dokładnie po 4 tygodniach zioła pomogły i unormowały miesiączki. Herbatkę, według podanej wyżej recepty piłam bez przerwy przez 5 lat.

### STWARDNIENIE ROZSIANE

Również w przypadku tej choroby, która jest okreana jako nieuleczalna, można znaleźć pomoc w Bożej aptece. Wprawdzie osiągnane postępy są bardzo powolne, ale w żadnym wypadku nie wolno rezygnować i tracić zaufania do ziół leczniczych, które podarował Stwórca chorym ludziom. Ponownie zwracam uwagę na to, że przy tak poważnym schorzeniu, stosować należy jedynie Świeże zioła. Na zapas, na okres zimy, można je wysuszyć.

Tasznik należy umyć, drobno posiekać, napełnić im butelkę aż po szyjkę i zalać 38-40% żytniową lub wódką owocową. Pozostawić na 10 dni na słońcu lub w ciepłym miejscu. Uzyskaną nalewką naciera się 2 lub 3-krotnie w ciągu dnia chore partie mięśni. W ciągu całego dnia należy wypijać łykami 4 szklanki herbatki z przywrotnika 2 szklanki herbatki z szałwii. W domowej sokowirówce należy wycisnąć sok ze świeżo zebranych, umytych i jeszcze wilgotnych liści szczawliki. Sześciokrotnie w ciągu dnia,

w odstępach godzinnych, należy zażywać po 3-5 kropli soku dodanego do herbatki). Korzystnie działają **nacierania olejem z dziurawca, rumianku, i tymianku**. Kwiaty poszczególnych gatunków należy zebrać w słoneczny dzień i umieścić osobno w trzech butelkach. Kwiaty powinny sięgać aż po szyjkę. Następnie nalać oleju z oliwek tak, aby pokrywał zioła i pozostawić na 10 dni na słońcu lub w ciepłym miejscu.

Nalewki z zerwanych w słoneczny dzień kwiatów: **dziurawca, rumianku i krwawnika** nastawić tak samo, jak nalewkę z **tasznika**. Tymi nalewkami nacierać plecy, kończyny i biodra. Również **korzenie żywokostu** umyte, oczyszczone, drobno pokrojone, zalać 40%-wą wódką i używać do nacierania. Gdy występuje sztywność kręgosłupa, na okolicę krzyża przykładana się papkę ze **zmielonego korzenia żywokostu**. Robi się to w następujący sposób: zmielone korzenie żywokostu miesza się z gorącą wodą na papkę i aby łatwiej móc ją rozsmarować po lnianej chusteczce należy dodać kilka kropli oliwy. Poza tym, należy pić wcześniej rano i wieczorem po jednej szklance herbatki z krwawnika; bierze się też 3 łyżki stołowe **ziół szwedzkich**, rozcieńczonych herbatką ziołową i pije łykami przez cały dzień. Również poleca się częste robienie czterogodzinnych okładów z ziół szwedzkich na potylicę. Nie należy zapominać o półkąpielach z pączków sosnowych, dziurawca, rumianku, szałwii, krwawnika, tymianku i skrzypu, ponieważ wszystkie te zioła korzystnie działają w wypadku porażenia. Na jedną kąpiel przeznaczona jest 100 g ziół. Nastawić je należy na noc w zimnej wodzie, następnego dnia podgrzać i płyn z nadziół dodać do wody kąpielowej. Kąpiel powinna trwać 20 minut. Woda musi przykrywać nerki. Po kąpeli należy pozostać w łóżku przez godzinę. Tę samą wodę do kąpeli można użyć jeszcze dwukrotnie, jeśli ponownie zaleje się nią zioła i podgrzeje. W tygodniu powinno się stosować kąpiele tylko z jednego rodzaju ziół. Szczególnie polecane byłyby kąpiele całkowite w macierzance, ze względu na ich wpływ na mięśnie i tkanki, jednak nie powinno się zapominać o kąpielach całkowitych w pokrzywie, które poprawiają ukrwienie. W tym przypadku stosuje się 200 g ziół na jedną kąpiel, postępując tak, jak przy półkąpeli. I tę wodę z kąpeli użyć można 3 razy. Serce pozostawiać musi ponad wodą.

Według moich ostatnich spostrzeżeń dobre skutki dają okłady z liści barszczu zwyczajnego. Liście barszczu - uważane za ulubiony pokarm zajęcy - umyć, rozetrzeć na desce wałkiem, położyć na lnianej chuście i owinąć nią chorego. Następnie owija się chorego w prześcieradło kąpielowe tak, aby było mu ciepło. Chory powinien spać w tym okładzie. Gdyby pojawiło się uczucie niepokoju lub ciągnięcia w miejscach szczególnie wrażliwych, chorego należy odwinąć. Najczęściej jednak odczuwane jest korzystne oddziaływanie liści barszczu i chory dobrze śpi. Bardzo często następuje znaczna poprawa. Chciałabym jednocześnie zwrócić uwagę na zmianę sposobu odżywiania, co również daje zauważalne efekty przy stwardnieniu rozsianym.

Szczególnym środkiem leczniczym przy tej uznanej za nieuleczalną chorobie jest mleko kobyłe. Ponieważ hodowla koni znów powoli staje się modna, zdobycie takiego mleka nie jest trudne. Pewna znajoma pisała mi, że czytała przed laty o starym owozaru, który pomógł wyleczyć wiele osób, uznanych za nieuleczalnie chore, stosując kobyłe mleko.

Załączam relację chorej na stwardnienie rozsiane; cierpiącej też na schorzenia pęcherza moczowego i podbrzusza: "Zgodnie z Pani radą, nacierałam wieczorem plecy nalewką z krwawnika, a nogi rano i wieczorem nalewką z tasznika. Robiłam też codziennie okłady z ziół szwedzkich na podbrzusze. Rano, na czczo, na pół godziny przed śniadaniem piję herbatkę z wierzbowicy z ziołami szwedzkimi. Teraz, po około 4 miesiącach, mogę powiedzieć, że Pani rady są bardzo dobre, a leczenie ziołami zaczyna przynosić wyniki. Straszne skurcze w nogach powoli ustępują i nie są już tak bolesne. Są dni kiedy mogę zrobić kilka kroków po mieszkaniu, nie trzymając się mebli, czy ścian. Pęcherz funkcjonuje znów normalnie. Miesiączka pojawia się co 3-5 tygodni, ale trwa tylko 3 do 5 dni. Cieszę mnie te rezultaty, aczkolwiek jeszcze niewielkie. Stwardnienie rozsiane jest bardzo uporczywą chorobą z wieloma objawami ubocznymi. Zioła szwedzkie piję codziennie w małych ilościach w herbatce z pokrzywy, krwawnika i przywrotnika. Uzyskałam dobre wyniki stosując jaskółcze ziele. Pod lewym okiem miałam przez wiele lat gruby strup, który z czasem coraz bliżej sięgał oka. Stosowałam różne medykamenty przepisane przez lekarza, ale nic nie pomagało. Spróbowałam zatem sok z jaskółczego ziela Uaskółcze ziele nastawione na 10 dni w żytniówce). Strup szybko zniknął. Cieszę się tak bardzo z każdego najmniejszego sukcesu, który codziennie zachęca mnie do dalszej pracy. Na zimę zaopatrzyłam się bogato w zioła".

W medycznej książce moich rodziców na temat krążków międzykręgowych przeczytałam, że należy utrzczyć bulwy peonii i kąpać się w przyrządzonym z nich wywarze. Peonie podobno dobrze działają na rdzeń kręgowy i mózg. Zrobiłam z nich dwie kąpiele. Nastawiłam bulwy peonii w wódce zbożowej i dodawałam tę nalewkę do wywaru, w którym kąpałam się przez 20 minut. Następnego dnia nie odczuwałam już bólu krążków międzykręgowych. Odtąd upłynęły trzy tygodnie a bóle nie powtórzyły się.

Podczas odczytu w Rendsburgu w Niemczech, na podium weszła pewna niewiasta i opowiedziała, że jeszcze przed trzema laty siedziała w fotelu na kółkach. Dzięki zastosowaniu wszystkich wskazówek zawartych w mojej książce stan jej na tyle się poprawił, że znów może normalnie chodzić i czuje się jak zdrowy człowiek. Nie miała możliwości korzystać ze świeżych ziół, kupowała więc tylko suszone. Zebrani podziwiając to, że nie poddawała się i tyle osiągnęła, zgotowali jej gorącą owację.

Dzieci mongołowate lub z porażeniem spastycznym, względnie upośledzone ruchowo leczy się takimi samymi ziołami, jakie wymienione są w rozdziałach o zaniku mięśni i stwardnieniu rozsianym. Nacieranie podanymi nalewkami, a przede wszystkim życiodajne kąpiele ziołowe, nie są w sposób wystarczający zalecane. W wielu przypadkach u dzieci z porażeniem spastycznym przyczyna choroby leży w postępowaniu matki w okresie ciąży. Oprócz papierosów, alkoholu i leków należy w tym

czasie unikać również kawy. Także dzieci z zaburzeniami mowy powinny być leczone według powyższego przepisu. Ważne jest, aby we wszystkich czterech powyższych przypadkach stosować okłady z ziół szwedzkich na potylicę (patrz "Zioła szwedzkie").

## NIEPRZYJEMNY ODDECH I OBŁOŻONY JĘZYK

Przykry zapach z ust jest nieprzyjemny nie tylko dla samego zainteresowanego, lecz także dla jego otoczenia. Przede wszystkim należy badaniem lekarskim ustalić przyczynę przykrego zapachu. Powody mogą być rozmaite: zepsute zęby, które trzeba wyleczyć, wrzody w jamie ustnej, zapalenie migdałków, wydzielina błon śluzowych nosa, ale także chory żołądek z niedokwaśnością, czy zaparcie. W tym ostatnim przypadku należy, przede wszystkim, uregulować trawienie.

Przy owrzodzeniach jamy ustnej należy robić płukanie ciepłą herbatką z przytuli, przy stanie zapalnym migdałków herbatką z szałwii. Przy wydzielinie błony śluzowej nosa pomaga płukanie nosa letnią herbatką z szałwii. Na zapach z ust często pomaga kilka kropli olejku jałowcowego, który należy dodać do szklanki letniej wody i powoli wypić łykami. Zapach ten można też usunąć żując owoce kopru. Gdy nieprzyjemny zapach spowodowany jest zmianami w jamie ustnej, pomaga wielokrotne płukanie 30-40 kroplami nalewki z mirry, rozcieńczonej letnią wodą.

Herbatka z piołunu jest znakomitym środkiem przy silnie obłożonym języku i przykrym zapachu z ust. Szeroko rozpowszechniona opinia: – "Piołun jest zdrowy i nie szkodzi" nie jest zupełnie prawdziwa. Powinno się nim oszczędnie gospodarować. Bierze się więc tylko niecałe pół łyżeczki piołunu na 1 szklankę wody.

## ZANIK MIĘŚNI

Przy zaniku mięśni przydatne okazały się następujące sposoby stosowania ziół: dojrzały, świeżo zebrany **tasznik** pokroić drobno, wypełnić nim butelkę, zalać 40%-wą żytniówką lub wódką owocową i postawić na 10 dni w pobliżu pieca lub na słońcu. Po 10 dniach przelać część przeznaczoną do użytku do małej butelki, a do ziół dolać brakującą ilość alkoholu. Tak otrzymaną nalewką nacierać trzy razy dziennie chore partie mięśni. Wypija się też łykami w ciągu całego dnia 4 szklanki herbatki z przywrotnika. O ile to możliwe, należy używać świeżo zerwane zioła (patrz "Tasznik pospolity" i "Przywrotnik pospolity").

## POTY NOCNE

Szałwia, ceniona już w starożytności, jest zachwalana jako domowy środek przeciw nocnemu poceniu. Należy ją zaparzyć i pić rano, na czczo, przez dłuższy czas. Usuwa ona z organizmu wszystkie substancje, które powodują nocne poty. Według starych ksiąg zielarskich, wypróbowanym środkiem domowym przeciw tej dolegliwości jest mieszanka ziołowa, w skład której wchodzi: po 20 g szałwii, przywrotnika i skrzypu. Zioła należy zaparzyć, pozostawić na krótki czas do naciągnięcia i pić po jednej szklance przed śniadaniem przez dłuższy okres. Zioła wzmacniają cały organizm i likwidują w ten sposób nocne poty.

Gdy byłam ostatnim razem, jak rokrocznie w uzdrowisku, na kuracji przeprowadzanej według metody Kneippa, zagadnęła mnie pewna starsza kobieta, która bardzo cierpiała z powodu nocnych potów i zapytała co powinna zrobić.

Zaleciłam, aby przed pójściem spać piła jedną szklankę herbatki z szałwii. Po kilku dniach spotkałam tę kobietę znów na spacerze; trudno jej było uwierzyć, że po czterech dniach picia herbatki z szałwii nocne poty ustąpiły! Słyszając to, powiedziałam śmiejąc się: "Mam wrażenie, że powinna pani jednak wierzyć, że zioła szybko pomagają!"

## ZAPALENIE MACIERZY PAZNOKCIA, PAZNOKCIE – łamliwe lub uszkodzone.

Przy zapaleniu macierzy paznokcia 50 g szałwu nastawia się z wodą na noc, na zimno; następnego dnia przed pójściem spać, podgrzewa i kąpie przez 20 minut stopy lub dłonie. Ten sam wyciąg, jeśli przechowuje się go w zimnym miejscu, może być użyty dwu-trzykrotnie. Paznokciec w stanie zapalnym smaruje się maścią nagietkową, a na to kładzie się okład z ziół szwedzkich.

W łamliwe lub uszkodzone paznokcie należy wcierać sok z cebuli lub sok z jaskra. Paznokcie można często nacierać przekrojoną na pół cebulą. Można też stosować sok wyciśnięty z cebuli. Z powodzeniem stosuje się także sok z jaskrów rosnących na brzegach lasów i łąk. Należy rozciąć grubawą, zaokrągloną łodygę i kilkakrotnie nacierać sokiem paznokcie. Jedno natarcie nie daje efektu; proces ten należy powtarzać wielokrotnie, przez dłuższy czas.

## NEURALGICZNE BÓLE NERWU TRÓJDZIELNEGO

Zerwane w słońcu kwiaty **rumianku**, **krwawnika** i **tymianku**, możliwie świeże lub lekko przesuszone, włożyć do lnianego woreczka i położyć na bolące miejsca. Zioła należy zbierać w słoneczny dzień, ponieważ zawierają wtedy więcej olejków eterycznych, które działają leczniczo. Poza tym, w ciągu dnia pije się łykami cztery szklanki herbatki z wyżej wymienionych ziół. Zioła zaparza się i pozostawia, na krótko, do naciągnięcia. Gdy występują dodatkowe kurczowe bóle, należy przemywać twarz ciepłym wywarem z pokrzywy, następnie nacierać ręcznikiem i przykładać lniany woreczek z drobno posiekanym widłakiem. Okłady na twarz z **zioł szwedzkich** (patrz "Zioła szwedzkie") należy robić koniecznie leżąc w łóżku. Ulgę przynosi także zażywanie 3 razy dziennie po jednej łyżeczce ziół szwedzkich, rozcieńczonych w zalecanej herbatce.



## NERKI = PIASEK MOCZOWY – I KAMIENIE NERKOWE

Godnym polecenia środkiem jest często używana w homeopatii nalewka z pokrzywy, którą zażywa się po rozcieńczeniu. Nalewkę tę można nabyć w aptekach, sklepach pod szyldem "Reformhaus" i w drogeriach. Do nalewki dołączone są zwykle odpowiednie wskazania i opis sposobu użycia. Jak już zostało napisane w części książki dotyczącej skrzypu polnego, zastosowanie półkąpieli z ziela skrzypu usuwa bardzo szybko piasek nerkowy i moczowy a także kamienie nerkowe, jeżeli równocześnie chory będzie pił herbatkę ze skrzypu. W starych poradnikach zielarskich można odnaleźć informację, że kamienie nerkowe mogą być również szybko usuwane przy zastosowaniu bodziszka, fiołka wonnego lub mącznicy lekarskiej. Należy jednak brać pod uwagę to, że niektórzy z pacjentów nie zawsze dobrze tolerują dużą ilość garbników zawartych w mącznicy. Mogą one być powodem mdłości, wymiotów i utraty apetytu. Zamiast mącznicy można także stosować liście polnej gruszy, stanowiące pełnowartościowy zamiennik w leczeniu kamicy nerkowej.

Żółto kwitnący rzepik pospolity, rosnący przy leśnych drogach, na obrzeżach lasów, na stokach, ale także na miedzach polnych, niezabudowanych działkach i kamienistych brzegach rzek, którego kwiaty zebrane w kwiatostany - podobne do złocistożółtych kłosów - można znajdować od czerwca do września, jest surowcem do otrzymywania znakomitej herbaty. Jest ona stosowana w przypadkach piasku i kamieni nerkowych, a także w dolegliwościach spowodowanych kamicą żółciową. Rzepik nie bez powodu w gwarze ludowej nazywany jest "zdrowiem całego świata" i "królem wszystkich ziół". Mieszanka składająca się z rzepika pospolitego, wilżyny ciernistej, tasznika pospolitego i liści brzozy (w ilości po 20 g) pomaga znakomicie. Aby otrzymać herbatkę należy zioła zalać wrzącą wodą i pozostawić na minutę do naciągnięcia.

## ZAPALENIE NEREK I ROPONERCZE

W tych przypadkach nie tylko stosuje się herbatkę ze **znamion kukurydzy, świeżo zebrane ziele szczawiku, jasnotę białą lub jasnotę gajowiec i półkąpiele ze skrzypu**, ale także pije się **mleko z rdestu ptasiego** (3-4 szklanki dziennie), które wykazuje zadziwiająco skuteczne działanie. Aby otrzymać takie mleko należy rdest - w proporcji jedna czubata łyżeczka do herbaty na jedną szklankę - zalać gotującym mlekiem i jeszcze dobrze ciepłe pić powoli łykami.

## ODMY albo OBRZĘKI wskutek nagromadzenia się płynów w tkankach

Należy wziąć dwie łyżeczki do herbaty drobno pokrojonego korzenia wilżyny ciernistej na jedną szklankę wody i pozostawić na noc dla otrzymania zimnego wyciągu. Rano należy całość lekko podgrzać i precedzić. Pije się po pół szklanki otrzymanego płynu: pół godziny przed i pół godziny po śniadaniu.

Nadzieję zlikwidowania odmy daje także stosowanie kory dzikiego bzu. Na jedną szklankę bierze się płaską łyżeczkę do herbaty kory (należy ją dozować bardzo ostrożnie, ponieważ w większych ilościach może wywoływać mdłości lub biegunkę), zalewa wodą i pozostawia na noc. Tak otrzymany wyciąg można dodatkowo rozcieńczyć dodając pół szklanki wody. Całość lekko podgrzewa się i pije po pół szklanki, po każdym z trzech posiłków dziennie.

## STULEJKA

Według dra Dirka Arntzena, lekarza z Berlina, istnieje metoda leczenia stulejki u dzieci przy pomocy kąpieli. Bierze się 10 do 20 ml 10% roztworu siarczku potasu (najlepiej świeżo sporządzonego w aptece) i dodaje do ciepłej kąpieli (ok. 50-70 litrów wody). W czasie kąpieli należy powoli ściągać napletek. Stosuje się jedną lub dwie kąpiele w ciągu tygodnia. Często skutek jest widoczny już po czterech kąpielach; branie więcej niż dziesięciu kąpeli jest bezcelowe. Najlepszym wiekiem dziecka, w którym można stosować te kąpiele jest 4-7 lat, ale można je także robić w przypadku dzieci 10-cio letnich. W ten sposób wielu młodych chłopców uniknęło operacji. W starszym wieku metoda ta niestety zawodzi.

Dobre rezultaty uzyskuje się również w wyniku stosowania kąpieli ze ślazem. Aby przygotować kąpiel dla dziecka, bierze się jedną pełną garść ślazu zaniebanego, zalewa chłodną wodą i pozostawia na noc. Dla dorosłych bierze się 100 g ślazu na jedną półkąpiel.

## RÓŻA

Świeże **liście podbiału**, po umyciu i rozwałkowaniu wałkiem na papkę, przykładają się na miejsca chorobowo zaognione. Można również przyrządzić wywar z liści (pocięte liście zalać wrzącą wodą i odstawić na krótko do naciągnięcia) a po ochłodzeniu stosować go do okładów. Podobnie mogą być też stosowane, po umyciu i rozwałkowaniu, **liście kapusty**. Usuwają one stany zapalne spowodowane różą. Bardzo dobrze i łagodnie działa sok z mięsistych liści rojnika. Soki, otrzymanym przy użyciu sokowirówki należy lekko nasmarować zaognione miejsca. Można też przeciąć liść i położyć go na talerzu, a sokiem, który wypłynie po przecięciu, smarować chore miejsca. Dobrze jest też pić rano, pół godziny przed śniadaniem, jedną szklankę herbatki z przetacznika oraz dziennie 3-4 szklanki herbatki z pokrzywy, łykami, przez cały dzień. Herbatki pije się tak długo, aż kontrola lekarska wykaże ustąpienie choroby.

## USZKODZENIE KRĘGOSŁUPA

W tym przypadku z nadzwyczajną skutecznością pomaga **maść z przytuli**, którą sporządza się tak samo jak **maść nagietkową** (patrz - Nagietek lekarski”) Kręgosłup smaruje się maścią od dołu do góry, wzdłuż jego przebiegu. Bardzo ważne ą też nacierania nalewką z krwawnika i nalewką z żywokostu (patrz “Część ogólna” - Nalewki i wyciągi”) i równocześnie, kąpiele całkowite w macierzance i krwawniku (patrz “Część ogólna” pod “Kąpiele”)

## SEN, NIESPOKOJNY (u dzieci)

Jeżeli dzieci podczas snu kręcą się i nie mogą znaleźć spokoju, może im skutecznie pomóc kąpiel w kwiatach lipy, pod warunkiem, że w miejscu gdzie dziecko śpi nie ma niekorzystnego promieniowania. Należy napełnić wiadro do połowy kwiatami lipy, zalać je zimną wodą i pozostawić na noc. Otrzymany wyciąg należy następnego dnia podgrzać i wlać do wanny. Kąpiel powinna trwać 20 minut. Po zagrzaniu woda może być jeszcze dwukrotnie użyta. Kwiaty lipy, używane do kąpieli, powinny być zbierane, o ile to możliwe, w czasie suchej i słonecznej pogody.

## UDAR MÓZGU (zapobieganie)

Objawami, które dostrzega się przed udarem mózgu są: duży niepokój, zawroty głowy, strach, zniekształcona twarz i zaburzenia słuchu. W przypadku ich wystąpienia należy natychmiast zgłosić się do lekarza! Zalecany jest umiar w jedzeniu i spaceru na świeżym powietrzu. Całkowicie zabronione jest spożywanie alkoholu (wyjątkiem są zioła szwedzkie), palenie papierosów i picie prawdziwej kawy. Zaleca się picie rano i wieczorem po jednej szklance herbatki z jemioli przygotowanej w formie zimnego wyciągu, a w ciągu dnia dwóch szklanek herbatki szałwiowej. Stosuje się też okłady z ziół szwedzkich na okolice nerek i chłodne, wilgotne kompresy na serce. Jako herbatę można jeszcze polecić następującą mieszankę: korzeń arcydzięgla, ziele pięciornika gęsiego, korzeń kozłka, pięciornik, kwiaty lawendy, majeranek, korzeń mistrzownika, korzeń kuklika, rozmaryn, szałwię, fiołek wonny i hyzop lekarski, pomieszane w równych ilościach. Jedną kopiastą łyżeczkę ziół zaparza się 1/4 litra podgrzanego do temperatury wrzenia moszczu jabłkowego i pozostawia się na 3 minuty do naciągnięcia. Picie kilkakrotnie w ciągu dnia takiej ilości napoju, za każdym razem świeżo przygotowanego, może zapobiec udarowi mózgu, którego zbliżanie się zwiastują wymienione wcześniej objawy.

## UDAR MÓZGU (po udarze, z objawami paraliżu)

Najpierw należy się poddać kuracji przy użyciu jemioli: W okresie sześciu tygodni pije się codziennie po trzy szklanki herbatki z jemioli, przez następne trzy tygodnie pije się po dwie szklanki, a przez kolejne dwa tygodnie po jednej szklance. Jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty ziela jemioli zalewa się 1/4 litra zimnej wody i pozostawia na noc, rano lekko podgrzewa i cedzi. Aby uniknąć kolejnego podgrzewania herbatki w ciągu dnia, najlepiej jest trzymać ją w termosie, uprzednio przepłukanym wrzątkiem. Herbatkę można też podgrzać na łaźni wodnej.

Miesza się równe ilości dziurawca, przetacznika, lawendy, melisy, rozmarynu i szałwi. Jedną łyżeczkę do herbaty tej mieszanki zaparza się 1/4 litra gorącej wody, pozostawia na krótko do naciągnięcia i pije się po jednej szklance takiej herbatki przed i po południu.

Okłady z ziół szwedzkich robione na tylną część głowy polepszają ukrwienie i odżywienie komórek mózgowych. Poszkodowaną część (stronę ciała) naciera się ożywczymi nalewkami z krwawnika, dziurawca, tasznika lub macierzanki. Godne polecenia jest też nacieranie sparaliżowanych miejsc olejem z macierzanki lub dziurawca. Butelkę napełnia się aż po szyjkę ziołami i zalewa 38-40% żytniówką lub wódką owocową. W ten sposób otrzymujemy nalewkę. Jeśli chcemy otrzymać olej ziołowy, należy zioła w butelce zalać wytloczonym na zimno olejem z oliwek. W obu przypadkach butelkę z ziołami należy pozostawić przez 10 dni na słońcu lub w ciepłym miejscu.

Dodatkowo stosuje się półkąpiele z krwawnika i skrzypu oraz kąpiele całkowite z tymianku. W pierwszym przypadku bierze się 100 g ziół na jedną półkąpiel, a w drugim 200 g ziół na kąpiel całkowitą. Zioła namacza się zimną wodą na noc, rano otrzymany wyciąg podgrzewa się i dodaje do wody przygotowanej na kąpiel. Podczas kąpieli trwającej 20 minut serce powinno pozostawać ponad wodą. Wodą po kąpieli można jeszcze dwukrotnie zalać zioła, podgrzać i ponownie używać do kąpieli. W ciągu całego tygodnia powinno się robić kąpiele z jednego tylko rodzaju ziół.

Sparaliżowane miejsca można "ożywiać" przez nałożenie ciepłych liści żywokostu. Sparzone wrzątkiem liście zawija się w lnianą ściereczkę i przykładą. Nocą chory może kłaść się na poduszce wypełnionej suchymi, pozbawionymi łodyg liśćmi paproci. Sprawia to choremu wielką ulgę.

Nasza 94-letnia babcia miała lekki udar mózgu. Po odzyskaniu przytomności nie mogła mówić, a lewa powieka opadała jej do połowy oka. Trzy lub cztery razy przyłożyliśmy jej na czoło i oczy zimne kompresy zalecane przez księdza Kneippa; zanim przyszedł lekarz, wszystko wróciło do normy. W południe babcia otrzymała lekki posiłek do łóżka, a kolację jadła już razem z nami przy rodzinnym stole.

## CZKAWKA

Herbatka z owoców **kopru ogrodowego** (nie słodzona) jest przyjemnym i szybko działającym środkiem przeciwko czkawce. Jedną łyżeczkę do herbaty owoców zaparza się 1/4 litra wody i pozostawia na trzy minuty do naciągnięcia.

## ZŁE WYNIKI W SZKOLE (u dzieci)

Zrozpaczona matka powiedziała mi, że jej dwunastoletni syn zupełnie nie interesuje się zajęciami w szkole. Podczas zebrania z rodzicami, nauczyciele oświadczyli, że chłopiec nie nadąża za toczącymi się zajęciami i dlatego nie można niczego go nauczyć. Dziecko, wcześniej rzadko chorujące i będące dobrym sportowcem, było teraz blade i miało podkrążone oczy. Według mnie musiało być chore. Doradziłam picie dwóch szklanek herbaty ze świeżej pokrzywy z dwiema łyżeczkami ziół szwedzkich dziennie. W krótkim czasie, w ciągu sześciu tygodni, które upłynęły do następnej wywiadówki wszyscy zostali zaskoczeni: pedagodzy, rodzice i wreszcie samo dziecko. W tym krótkim czasie oceny uległy zdecydowanej poprawie. Tam gdzie wcześniej chłopiec uzyskiwał stopnie niedostateczne pojawiły się oceny dobre i bardzo dobre. Nagła poprawa uzyskiwanych wyników zdopingowała chłopca do jeszcze lepszej nauki.

Niepowodzenia szkolne nie muszą być zawsze spowodowane lenistwem dziecka lecz często są wynikiem dorastania lub innych organicznych zaburzeń, czego dowodzi opisany przypadek. Najpospolitsze zioła bardzo szybko pomogły!

## "NIEULECZALNA" ŁUSZCZYCA (Psoriasis)

Ze wszystkich stron Austrii i Niemiec przybywają szukający pomocy ludzie, którzy są chorzy na łuszczycę, nieuleczalną z medycznego punktu widzenia. Jednakże my, którzy wierzymy w zioła z Bożej apteki wiemy, że Bóg przynosi pomoc poprzez stworzone przez siebie rośliny łąk i lasów rozpościerające się u naszych stóp. Występuje kilka rodzajów tej męczącej choroby: tak zwana łuszczycą czerwoną, która objawia się ograniczonymi czerwonymi plamami, inna, przy której skóra pokryta jest "rybią łuską" oraz trzecia odznaczająca się popękana, grubą i suchą skórą. Wieczorem pęknięcia pogłębiają się i rozszerzają sprawiając potworny ból. Dochodzi do tego niezmiernie silne swędzenie, stanowiące ciężkie obciążenie nerwowe dla każdego chorego. Skóra budzi wstręt codziennym "morzem łusek" sypiących się przy każdym poruszeniu.

Przed laty dowiedziałam się o 38-letniej kobiecie, której skóra od szyi do dołu była popękana i wysuszona, która utraciła włosy i miała poza sobą niekończące się cierpienia. W szpitalu łagodząco je w ten sposób, że wkładano chorą po szyję w nylonowy worek. Skóra stawała się bardziej miękka i dzięki temu bóle nieco zmniejszały się. Niestety choroby nie można było wyleczyć. Wtedy dowiedziałam się, że tylko dieta i czyszczące krew, odtruwające zioła mogą pomóc przy tego rodzaju schorzeniu. Picie przez chorą herbatki z przygotowanej przeze mnie mieszanki ziołowej oraz stosowanie odpowiedniej diety dało rezultaty już po niecałych sześciu miesiącach. Włosy w tak krótkim czasie znowu odrosły, a skóra stała się gładka i pozbawiona plam. Od tego czasu pomogłam wielu osobom, które chorowały na łuszczycę.

Choroba jest wynikiem zakłóceń w funkcjonowaniu wątroby. Należy, obok stosowania ziół, zachować ścisłą dietę wątrobową: trzeba unikać wędlin (z wyjątkiem wędlin dietetycznych), wędzonego mięsa, wieprzowiny i zup na nich gotowanych. Wszystkie rodzaje kwasów jak ocet, moszcz, wino, cytryny, pomarańcze, grejpfruty jak również jagody i ich soki, także czarne porzeczki - są w tym przypadku niedopuszczalne. Surowe jabłka, kawa ziarnista, czekolada, kakao i miód pszczeli tworzą w rezultacie kwasy, których nie znosi chora wątroba. Należy unikać ponadto wszystkich rodzajów ryb w puszkach, wędzonych ryb, konserw mięsnych, warzyw strączkowych takich jak fasola, groch i soczewica oraz wszystkich gatunków alkoholi.

Dopuszczalne są potrawy mleczne, mleko i jego przetwory, sałatki, które powinny być przyprawiane kwaśną śmietanką, lekkie mięso np. cielęcina, mięso z kurczaka, wołowina gotowana, dziczyzna, świeże lub mrożone ryby, lekko strawne warzywa i codziennie zamiast świeżych owoców - dużo kompotu z jabłek.

## MIESZANA HERBATKA ZIOŁOWA:

10 g kory dębu	30 g glistnika
30g kory wierzby	50 g pokrzywy
40 g wiązówki błotnej	30 g przetacznika
20 g dymnicy	30 g nagietka
20 g owocni orzecha włoskiego	20 g krwawnika

Wszystkie zioła dobrze wymieszać, na szklankę wziąć jedną kopsiastą łyżeczkę do herbaty ziół, zalać wrzątkiem i pozostawić na trzy minuty do naciągnięcia. Byłoby dobrze, jeśli to tylko możliwe, stosować świeżo zerwane zioła. Należy pić dziennie łykami półtora do dwóch litrów tej. herbatki. Każdy łyk jest szybko przyswajany przez organizm.

Skóra musi być dwa razy dziennie smarowana tłuszczem otrzymanym z łożu świńskiego. W przypadku skorupiastej łuszczycy obejmującej całe ciało, należy wycisnąć w sokowirówce sok ze świeżo zebranego i dobrze umytego **ziela glistnika** i sporządzić maść o składzie: 50 g łożu świńskiego na 5 g soku. Otrzymaną maść należy przechowywać w lodówce. Do przygotowania maści można również użyć świeżo wyciśnięty sok ze ślazu.

Ponadto, polecane są kąpiele z dodatkiem odwaru z bodziszka. Również kąpiele całkowite ze ślazu i skrzypu (zioła



zmieszane w równych ilościach i zalane na noc zimną wodą - 200 g ziół na kąpiel - czas kąpieli 20 minut, serce pozostające ponad poziomem wody) łagodzą swędzenie i wspomagają leczenie. Wszystkie wyżej opisane metody pomagają również przy świerzbicznej ogniskowej (Neurodermitis).

Dwoje dzieci z pewnej rodziny chorowało na łuszczycę. Dwunastoletnia dziewczynka miała łuszczycę od drugiego roku życia, a chłopiec od dziewiątego miesiąca. Rodzice próbowali wszystkiego, byli z dziewczynką u wielu lekarzy, nawet w Szwajcarii, lecz niestety nie przyniosło to żadnej poprawy. Dzieci zostały wreszcie uwolnione od choroby dzięki ziołom, które zbierały latem z wielką radością. Matka opowiadała, że dziewczynka ma tak gładką skórę jak niemowlę. Nadal pije herbatkę w niewielkich ilościach.

W innym przypadku czerwona łuszczycza szpeciła twarz dwunastoletniej dziewczynki, cierpiącej na tę chorobę od drugiego roku życia. Zrozpaczeni rodzice również próbowali wszystkiego, aby uwolnić dziecko od szpecącej choroby. Gdy po czterech tygodniach stosowania kuracji według mojej recepty, ponownie zobaczyłam dziecko, skóra na twarzy była już normalna i zdrowa.

Pewna kobieta - handlowiec z Górnej Austrii, chora na czerwoną łuszczycę, miała ciało pokryte w wielu miejscach plamami. Stosując się do moich porad przeprowadziła kurację i po czterech tygodniach uzyskała oczekiwane efekty. Czerwone plamy prawie całkowicie zniknęły.

Podobnie było w przypadku pewnego młynarza z okolic Moguncji: w krótkim czasie, dzięki stosowaniu mojej kuracji, doszło u niego do zaniku czerwonej łuszczycy.

Zakonnica, dręczona przez trzydzieści lat łuszczycą, rozpoczęła na początku października kurację ziołową i stosowanie diety. W święta Bożego Narodzenia powiadomiła mnie o całkowitym ustąpieniu choroby. W październiku 1972 roku dowiedziałam się, że pewna młoda kobieta, matka trojga dzieci, jest nękana przez tę przerażającą chorobę. Łuszczycza pojawiła się w następstwie żółtaczki, i pomyślałam, że została ona wywołana zakłóceniem funkcji wątroby. Cała skóra tej młodej kobiety była pokryta łuskami. Skóra głowy też nie była oszczędzona. Włosy stawały się coraz rzadsze aż w końcu chora musiała nosić perukę, aby móc pokazywać się wśród ludzi. Przy każdym ruchu sypał się na podłogę deszcz łusek. Wieczorem pojawiały się na skórze głębokie pęknięcia. Kobieta, która przedtem do północy szła dla dzieci, a przez cały dzień pomagała mężowi w pracy tapicera, teraz z trudem wytrzymywała do godziny 20, aby potem posmarować się olejem, owinąć lnianym ręcznikiem i położyć się spać. Parokrotnie przebywała w szpitalu po kilka tygodni. Tam złagodzenie dolegliwości następowało wskutek umieszczenia chorej w nylonowym worku zawiązywanym pod szyję. Powodowało to pocenie, a przez to zmiękczenie skóry. Także i w tym przypadku zioła oczyszczające krew w połączeniu z odpowiednią dietą, przyniosły po prawie sześciu miesiącach pełne uzdrowienie. Już z początkiem grudnia ustąpiło uczucie ciężkiego wyczerpania i znużenia. Przed Wielkanocą następnego roku skóra stała się znowu gładka, a włosy całkowicie i pięknie odrosły.

A oto treść listu z Monachium: "We wrześniu 1977 roku prosiłam Panią o radę dla naszego, wówczas trzynastoletniego syna, Martina. Diagnoza lekarzy brzmiała: Neurodermitis. Przez całe trzynaście lat chodziliśmy z synem od lekarza do lekarza, do klinik dermatologicznych i różnych "uzdrawiaczy" - bez powodzenia. Lekarze ciągle podawali kortyzon. Mając siedem lat Martin był dwa miesiące w Davos. Tamtejszy lekarz wyjaśnił nam, że jest to choroba wrodzona i że nie ma żadnej metody, aby ją wyleczyć. Także zalecił stosowanie kortyzonu. To co nastąpiło w najbliższych tygodniach i latach po pobycie na tej kuracji było straszne. Napady gorączki, ropne ogniska na podeszwach stóp aż do kostek, ropienie dłoni, otwarte rany dołów podkolanowych, płatków usznych, szyi i twarzy. Najgorsze przy tym było wieczne swędzenie i powiększone gruczoły pachwinowe tak, że chłopiec nie mógł zrobić ani jednego kroku bez uczucia bólu. We wrześniu 1972 roku było już tak źle, że przewieźliśmy syna do szpitala w Schwabing. Lekarze mówili o sepsie skórnej. Po intensywnej kuracji kortyzonem doszło do ropnego zapalenia wyrostka robaczkowego. Pewien lekarz powiedział nam wówczas: «Bądźcie państwo szczęśliwi, że to tylko zapalenie wyrostka, inne dzieci po podobnych kuracjach dostają wrzodów żołądka». Przeprowadzone testy wykazały, że Martin jest uczulony na wszystkie gatunki traw, pyłki, włosy, grzyby i kurz.

Od lutego 1973 roku do lipca 1978 był poddawany odczulaniu. Nie przyniosło to żadnej poprawy. Od września 1977, zgodnie z Pani dobrą radą, Martin pije dziennie po około półtora litra herbatki przeciw łuszczycy. Z początku pił herbatkę bardzo niechętnie, ze wstrętem, co nas nie dziwiło, ponieważ próbował już tak wielu środków, ale całkowicie bez rezultatu. Stracił więc już nadzieję. Jego pierwszym stwierdzeniem było: «Mamo, wydałam strasznie dużo wody!» Po czternastu dniach kuracji, gdy weszłam rano do pokoju dziecięcego, aby obudzić syna usłyszałam: «Mamo, ledwo położyłam się do łóżka - a już spałam!» Położyć się do łóżka i zasnąć było dla Martina nieosiągalnym marzeniem: swędzenie i drapanie nie dawało mu godzinami zasnąć, nie spał po pół nocy. Martin, od momentu, gdy po raz pierwszy normalnie zasnął, był przekonany, że herbatka wpływa na niego bardzo dobrze i starał się codziennie wypijać całą porcję. Skóra także poprawiła się znacznie. Tu i tam była jeszcze podrapana, ale od czasu kiedy zaczął pić herbatkę nie było żadnej infekcji. Czasami nie możemy tego pojąć. Od stycznia 1978 roku syn nie używa opatrunków i bawełnianych rękawiczek. Martin uczęszcza teraz, do 9 klasy, do gimnazjum. Rok szkolny 1977/78 był dla niego pierwszym rokiem, w którym ani razu nie chorował. Nie może Pani sobie wyobrazić jak w tym roku rozwinął się i poprawił! Od września 1978 roku, pierwszy raz od czterech lat, bierze udział w zajęciach sportowych i jest szczęśliwy. W lipcu zostanie zakończone odczulanie. Lekarze ze szpitala nie potrafią wyjaśnić, co spowodowało polepszenie

stanu skóry."

Latem 1979 roku był u mnie lekarz, specjalista chorób wewnętrznych z Niemiec, ze swoim 21-letnim synem, cierpiącym od urodzenia na Neurodermitis. Młody człowiek bardzo cierpiał przez wiele lat. W początkowym okresie po zastosowaniu świeżych ziół występowały u niego gwałtowne reakcje takie jak "zatkany" nos i "uderzenia" do głowy. Dobrze znosił kąpiele z dodatkiem skrzypu i nieco gorzej z bodziszkiem, chociaż wywierały one korzystny wpływ na skórę. Z powodu suchości skóry zastosowano maść "Hametum"\* z domieszką świeżego soku ze ślazu, która poskutkowała znakomicie. Także w tym przypadku można było stwierdzić polepszanie się stanu zdrowia. Przede wszystkim pacjent uzyskał pewność, że odzyska zdrowie. W połowie października 1979 roku rozpoczął ponownie studia prawnicze.

### DRZĄCZKA PORĄŻENNA (Choroba Parkinsona)

Świeże liście szczawiku, który pokrywa jak dywan ściółkę liściastych i iglastych lasów, należy umyć i wycisnąć z nich sok w domowej sokowirówce. Co godzinę zażywa się 3-5 kropli soku rozcieńczonych herbatką z krwawnika. Dziennie przygotowuje się cztery lub pięć szklanek. Na jedną szklankę herbatki bierze się jedną pełną łyżeczkę od herbaty kwiatów krwawnika, zalewa je wrzącą wodą i pozostawia na krótko do naciągnięcia. Sok ze szczawiku rozcieńcza się przynajmniej w trzykrotnej objętości herbatki. Jednocześnie należy nacierać kręgosłup na przemian świeżo wyciśniętym sokiem ze szczawiku oraz nalewką z krwawnika. Zebrane w czasie słonecznej pogody kwiaty krwawnika zalewa się 38-40%-wą wódką zbożową lub owocową i pozostawia na 14 dni w słonecznym miejscu. W ciągu dnia przykłada się na potylicę, na 4 godziny, okład z ziół szwedzkich (patrz rozdział "Zioła szwedzkie"). Z okładem takim można poruszać się po mieszkaniu.

Jeśli oprócz drżenia, potrząsania występuje pewna sztywność kończyn to należy zastosować kąpiele całkowite z tymianku, biorąc 200 g ziół na kąpiel. W tej samej kąpeli, można, po ogrzaniu, powtórzyć zabieg jeszcze dwukrotnie (patrz "Część ogólna" pod "Kąpiele całkowite").

### ZAPARCIE STOLCA

Pewien lekarz powiedział w domu starców w czasie prelekcji, w której i ja brałam udział: "Im bardziej przyzwyczajają się Państwo do środków przeczyszczających, tym bardziej uporczywe będą zaparcia". Poza tym jelito wskutek ciągłego pobudzania wiotczeje!

Starajcie się doprowadzić do tego, aby wypróżnienia były regularne przyjmując przy każdym posiłku po trzy łyżki stołowe siemienia lnianego z niewielką ilością płynu. Można też namoczyć na noc w zimnej wodzie figi i śliwki, rano podgrzać i zjeść albo przed śniadaniem albo zamiast śniadania. Gdy w pobliżu jest świeża woda źródłana, wystarczy wypić rano na czczo jedną szklankę. Bardzo dobre działanie przeczyszczające ma cykoria. Pół lub cała szklanka herbatki z cykorii wypita na czczo łagodzi uporczywe zaparcia. Ujawnię treść pewnego listu z Bawarii: "Pani rada, aby pić herbatkę z cykorii i jeść kielbasę figową, pomogła mojej Matce tak, że po dwudziestu latach ma znowu regularne wypróżnienia i prawidłowy stolec. A wcześniej zdążyła się już pogodzić z tym, że nikt i nic nie może jej pomóc".

#### Przepis na kielbasę figową:

Pół kilograma fig umyć, przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa i zagnieść na ciasto z 5 g zmielonych liści senesu. Uformować kielbasy, okręcić w folię i przechowywać w lodówce. Rano, na czczo należy zjadać kawałek kielbasy wielkości orzecha włoskiego, a dzieciom dawać 1/3 tej porcji, tak długo, aż wypróżnienia staną się regularne.

I jeszcze jedna wskazówka: Codzienny ruch na świeżym powietrzu! Należy przestawić sposób odżywiania na owoce i warzywa oraz grubo mielone ziarna zbóż!

Teraz, chciałabym Państwu jeszcze opowiedzieć w jaki sposób przekonałam się, że cykoria pomaga przy zaparciach. Z cykorią związane są moje najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa i młodości. Wszędzie na skraju drogi błyszczały niebieskie gwiazdy kwiatów - radosny widok dla wesołego, dziecięcego serca! Tu, w Górnej Austrii, tęsknię za tymi niebieskimi gwiazdami kwiatów; cykorię spotyka się tutaj bardzo rzadko. Tym bardziej byłam zdumiona, gdy pewnego dnia, przy nowo wybudowanym domu naprzeciwko nas, pozdrowiła mnie cykoria sześcioma niebieskimi kwiatami. Zatrzymałam się, pożałowałam jej zakurzonego wyglądu i pomyślałam: "Pomimo twojego mizernego stanu zabiorę sobie sześć twoich kwiatów do domu!" Codziennie zaparzam dla siebie i swojej rodziny sześć szklanek herbatki ziołowej. Następnego dnia przygotowując herbatkę dodałam jeszcze sześć umytych, zerwanych kwiatów cykorii. Na moją szklankę przypadł więc jeden kwiatek. Sprawił on, że po każdym posiłku, a więc 3 razy w ciągu dnia miałam normalne, obfite wypróżnienie. Nie dawało mi to spokoju dopóki nie znalazłam w starej księdze zielarskiej rozwiązania zagadki: Stosowanie cykorii daje świetne efekty przy otyłości. Przy takich obfitych a jednocześnie normalnych wypróżnieniach można sobie łatwo wytłumaczyć, dlaczego następuje stopniowy spadek ciężaru ciała!

### ŁZAWIENIE OCZU

W przypadku tej bardzo nieprzyjemnej dolegliwości miesza się 10 g świetlika, 10 g kozłka, 15 g korzenia kuklika pospo-

litego, 10 g kwiatów bzu, 15 g przywrotnika, 20 g rumianku i 10 g ruty. Na 1/2 litra wody bierze się 15 g ziół, moczy się je przez noc w zimnej wodzie a następnego dnia doprowadza prawie do wrzenia. Miesza się całość, zdejmując z ognia i pozostawia do naciągnięcia przez trzy minuty. Po lekkim przestudzeniu ziół, należy zamoczyć lnianą chusteczkę i położyć ją jeszcze ciepłą, na zamknięte oczy. Powtórzyć ten zabieg kilkakrotnie w ciągu pół godziny. Następnie nakryć oczy suchą chusteczką i trochę odpocząć.

## ROBACZYCA

Nasiona dyni od dawna uważane były za najlepszą pomoc przy robaczycy. Dzieciom mającym owsiki, podaje się dziennie 10-15, a dorosłym 20-30 łuskanych pestek dyni; koniecznie należy pozostawiać cienkie łupiny i żuć bardzo dokładnie. Po jednej godzinie pije się niepełną łyżeczkę do herbaty oleju rycynowego. Także przy leczeniu tasiemczycy zaleca się nasiona dyni. Przy ostrzejszej diecie, 80 do 100 łuskanych pestek dyni (delikatne łuski należy pozostawić!) dzieli się na cztery porcje. Każdą porcję trzeba dobrze przeżuć, a po upływie godziny zażyć 1/2 łyżki stołowej oleju rycynowego. Gdy przy braku efektu zaistnieje konieczność przeprowadzenia jeszcze raz takiej samej kuracji, można nie obawiać się ujemnych skutków ubocznych.

Przy glistnicy pomocny jest stary domowy środek - marchew i czerwony burak. Usunięcie glist ludzkich można spowodować także pijąc sok z surowej, kiszzonej kapusty oraz jedząc chrzan i cebulę. Szybką i skuteczną pomoc daje też czosnek zagotowany w mleku.

## ZANIK DZIAŚEŁ I ROZCHWIANE ZĘBY

Zaleca się w tym przypadku następujące leczenie ziołami: korę dębową, przywrotnik pospolity, rdest ptasi i szalwię lekarską, wymieszane w równych ilościach, zalewa się na noc zimną wodą. Na 1/2 litra wody bierze się 2 kopiaste łyżeczki do herbaty ziół. Rano herbatkę należy podgrzać, wlać do wyparzonego termosu i często w ciągu dnia płukać nią jamę ustną. Można też herbatką masować dziąsła przy pomocy miękkiej szczoteczki.

## DRŻENIE KOŃCZYN

Przy tej chorobie należy 50 g dziurawca, 20 g storczyka, 20 g pierwiosnki i 10 g jagód jałowca zalać 38-40% wódką zbożową lub owocową i pozostawić na 14 dni w słońcu lub w pobliżu pieca. Pobiera się z tej nalewki co godzinę 15 do 20 kropli i dodaje do herbatki ziołowej, której należy wypijać 3 szklanki dziennie. Na jedną szklankę tej herbatki bierze się jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty ziół o składzie: liście jesionu, kwiaty dziurawca, krwawnik, szalwia i skrzyp, po 20 g każdego. Całość należy wcześniej dokładnie wymieszać. Poza tym powinno się robić półkąpiele ze świeżych pączków sosnowych, dziurawca, krwawnika lub tymianku, biorąc 100 g ziół na jedną półkąpiel. Aby przyspieszyć korzystne działanie ziół stosowanych wewnętrznie należy w okresach 14 dniowych robić po 3 półkąpiele. (patrz "Część ogólna" pod "Półkąpiele")

## CUKRZYCA (Diabetes)

Cukrzyca rozpowszechnia się w dzisiejszych czasach tak, że zajmuje, obok zawałów serca i raka, czołowe miejsce. Najczęstszą przyczyną tej choroby jest nadmierne i niezdrowe odżywianie, zwłaszcza dzieci. Na cukrzycę cierpią nie tylko dorośli, ale także wiele dzieci, które z powodu schorzenia trzustki nie tolerują cukru. Oznacza to dla nich konieczność zrezygnowania z wielu przyjemności dzieciństwa, utrzymywanie ścisłej diety, wstrzykiwanie dwukrotnie w ciągu dnia insuliny i już w dzieciństwie, "stanie jedną nogą w grobie".

Liczne choroby naszych czasów wskazują, że dobrobyt nie zawsze wychodzi nam na dobre. Musimy "nasz koszyczek na chleb zawiesić wyżej" i obniżyć nadmierne wydatki na jedzenie. Przed ważniejszymi świętami, trwającymi dwa dni, obserwuje się ludzi, którzy wykupują żywność w takich ilościach, jakby mieli wykarmić pułk wojska.

Będę teraz próbowała wskazać wszystkim chorym na cukrzycę środek leczniczy pobudzający trzustkę i usuwający w ten sposób przyczynę powstania tej choroby. Wielki Szwajcar, ksiądz Kunzle, stosujący środki medycyny naturalnej, mówi: "Cukrzycę dość szybko usuwają następujące zioła: 3 części korzeni kuklika, po 1 części liści jeżyny i borówki czernicy, 3 części pięciornika złotego, 2 części zielonych, wysuszonych strączków fasoli. Na 1/4 litra wody należy wziąć 1 kopiastą łyżeczkę do herbaty ziół, zaparzyć i pozostawić na 3 minuty do naciągnięcia. Dzienna porcja herbatki wynosi od półtora do dwóch litrów. Działanie lecznicze liści borówki zależy od prawidłowego ich zbierania; należy je zrywać jedynie przed dojrzeniem owoców. Zebrane w prawidłowym czasie, są wypróbowanym środkiem w leczeniu cukrzycy. Uważa się za dowiedzione, że myrtylina, która występuje w liściach borówki przed dojrzeniem owoców, nie tylko obniża poziom cukru, ale jest w stanie całkowicie zlikwidować chorobę. Myrtylina z liści borówki nosi uzasadnioną nazwę "roślinnej insuliny". Pomimo tych znakomitych właściwości liści borówki, leczenie herbatką powinien kontrolować lekarz. W każdym wypadku cukrzycy należy pozostawać pod kontrolą lekarza.

Także seler zalecany jest jako czynnik obniżający zawartość cukru. Starym ludowym środkiem jest surowy sok z kiszzonej kapusty oraz codzienne spożywanie świeżej marchwi; także cebula i czosnek, położone na chleb pomagają obniżyć zawartość cukru. Kolejny środek ludowy: 4 łyżki stołowe liści borówki czernicy (zerwanych przed dojrzeniem owoców!) zalać dwoma



litrami zimnej wody i wygotować do połowy objętości. Pić trzy razy dziennie po jednej szklance. Także pokrzywa ma bardzo dobry wpływ na trzustkę i dzięki temu obniża poziom cukru. W tym przypadku stosuje się wyciąg z pokrzywy dostępny w aptekach homeopatycznych, w drogeriach i sklepach ze zdrową żywnością. Również kłącze tataraku, które leczy prawie wszystkie uszkodzenia trzustki pomaga w cukrzycy. Nastawia się na noc jedną płaską łyżeczkę do herbaty kłącza tataraku zalewając ją jedną szklanką zimnej wody. Rano podgrzewa się lekko, cedzi i wypija po jednym łyku przed i po każdym posiłku, tzn. sześć łyków dziennie. I już tylko te sześć łyków herbatki z kłącza tataraku przynosi ulgę każdemu choremu na cukrzycę. W przypadku cukrzycy zaleca się również herbatkę z liści i pędów bzu czarnego. Bez czarny należy do najstarszych, ludowych roślin leczniczych.

Wczesną wiosną, gdy na łąkach powoli zaczyna pojawiać się mniszek lekarski, należy go ściąć aż do korzenia, dokładnie umyć i użyć do pierwszej, wiosennej sałatki. Okazuje się, że mniszek występuje w dwóch formach - u nasady może być trawia stozielony lub mlecznożółty. Rośliny tej drugiej formy są smaczniejsze i bardziej kruche. Chorzy na cukrzycę powinni wiosną jeść codziennie w południe i wieczorem sałatkę z mniszka. Gdy następnie w końcu kwietnia i na początku maja mniszek kwitnie w pełni, każdy chory z cukrzycą ma sposobność obniżenia poziomu cukru podczas czterodniowej kuracji. Zrywa się łądygę wraz z kwiatami i myje, a następnie oddziela się kwiaty. Jedzenie codziennie 10 do 15 łądyg mniszka, może spowodować silny spadek poziomu cukru we krwi. Smak łądyg początkowo nieco gorzki, później zanika. Świetny wpływ na trzustkę ma również jemiolo, tak więc poprzez ciągłe stosowanie tej herbatki usuwa się przyczyny powstania cukrzycy. Jemiolę nastawia się w zimnej wodzie na noc. Początkowo bierze się 3 szklanki zimnej wody i 3 kopiaste łyżeczki do herbaty jemioli. Po kilku tygodniach przechodzi się na 2 szklanki i nieco później na jedną. Kurację kończy się wiosną, gdy pojawiają się inne świeże rośliny wskazane dla chorych na cukrzycę. Jemiolo ma właściwości lecznicze od początku października do początku grudnia oraz w marcu i kwietniu - dlatego należy ją wtedy właśnie zrywać. Najsilniejsze właściwości lecznicze mają jemioly pochodzące z dębu i topoli, ale działają również te zebrane z jodły i drzew owocowych. Łodygę i liście należy drobno pokroić. Do przygotowania herbatki nie wolno używać białych jagód jemioli!

Również tak wychwalane zioła szwedzkie, można polecić w przypadku cukrzycy ze względu na ich korzystny wpływ na trzustkę. Należy je zażywać 3-krotnie w ciągu dnia, biorąc po pełnej łyżeczce do herbaty rozcieńczonej herbatką ziołową. Wobec świetnego, głębokiego działania ziół szwedzkich, radziłabym jeszcze robić raz w miesiącu, jeden czterogodzinny okład na trzustkę.

Najlepszym warzywem dietetycznym, które można podać chorym na cukrzycę jest korzeń cykorii. Należy go dobrze namoczyć, podobnie jak liście endywii przeznaczone na sałatkę, aby nieco złagodzić gorzkawy smak. Dodatkowo, herbatka z kwiatów i łądyg cykorii jest świetnym środkiem przy leczeniu otyłości. Dziennie wypija się dwie szklanki tej herbatki.

Wyciśnięty sok ze świeżych ogórków obniża poziom cukru we krwi i z tego powodu można go gorąco polecać w przypadku cukrzycy.

Wężymord czarny korzeń (skorzoner) jest również znakomitym warzywem dietetycznym, podobnie też szparagi. Ze względu na bardzo małą zawartość węglowodanów zarówno szparagi jak i skorzoner są wysmienitymi składnikami diety dla cukrzyków. Można je spożywać z bułką pszenną posmarowaną tłuszczem, co nie przynosi choremu szkody. Do użytku domowego należy brać skorzonerę specjalnie uprawianą; nie należy mylić jej z podobnym, dziko rosnącym żywokostem.

Dla ludzi chorych na cukrzycę są także doskonałe zielone pory. Pocięte na małe kawałki liście pora (bez cebuli) po położeniu na chleb mogą być zjadane codziennie na kolację. W postaci sałatki można je również zalecać do obiadu.

Wyjątkowo smaczny i pożywny, zdrowy napój można zrobić w następujący sposób: 500 g drobno pociętych, zielonych liści pora zalewa się 0,7 litra ziołowego, białego wina i po przykryciu pozostawia na 24 godziny. Po przecedzeniu, napełnia się płynem butelki i popija z nich rano i wieczorem po jednym łyku. Pozostałość tzn. odcedzone kawałki pora można kłaść na chleb i zjadać.

Pewien lekarz praktykujący w Górnej Austrii zalecał chorym na cukrzycę następującą receptę: trzy duże główki czosnku rozgnieść, nałożyć do 1-litrowej butelki, zalać czystą żytniówką i pozostawić na 10 do 14 dni. Każdego dnia przed śniadaniem zażywać po jednej łyżeczce do herbaty.

W kwietniu 1977 roku rozmawiałam przez telefon z pewną panią z Wiednia, która opowiedziała mi o swojej, trwającej już 30 lat chorobie (cukrzycy) i prosiła mnie o pomoc. Poradziłam jej postępowanie opisane powyżej i zaleciłam używanie różnych ziół. Kobieta kierowała się dokładnie moimi poradami z książki. Na początku sierpnia podzieliła się ze mną radosną wiadomością, że podczas badania lekarskiego stwierdzono u niej normalny poziom cukru. W końcu września 1977 roku miałam pogadankę w jednym z kościołów w Wiedniu. Podczas spotkania zjawiła się ta właśnie kobieta i oznajmiła: "Byłam przez 30 lat chora na cukrzycę. Zastosowałam porady Pani Treben i już od sierpnia mam normalny poziom cukru". Wypowiedź ta wywołała wielki aplauz wśród słuchaczy.

Pewna znajoma z miejscowości Gundelfingen w Bawarii napisała mi, że jej dobry znajomy od wielu lat choruje na cukrzycę i codziennie musi robić sobie zastrzyki. Z mojej książki dowiedział się on o działaniu herbatek i ziół, które obniżają poziom cukru i postanowił je stosować. Pozostawał oczywiście bez przerwy pod kontrolą lekarską. Lekarz był bardzo zaskoczony, gdy

poziom cukru znacznie obniżył się.

Pewien inżynier z Wiednia miał bardzo wysoki poziom cukru we krwi. Zastosował się on do porad i przepisów umieszczonych w książce "Apteka Pana Boga". Przy kolejnej kontroli lekarskiej uzyskał pewność, że kuracja pomogła - poziom cukru obniżył się o ponad połowę.

Używanie wszystkich wymienionych ziół leczniczych i diet warzywnych może być uwieńczone powodzeniem, tylko wtedy, gdy przestrzega się jednocześnie przepisanej niskokalorycznej diety cukrzycowej.

## PORADY PRZY ZŁOŚLIWYCH CHOROBAH

### SCHORZENIE TRZUSTKI

W przypadku schorzenia trzustki postępuje się podobnie jak przy schorzeniach jelit (patrz niżej "Schorzenie jelit").

### SCHORZENIE PIERSI

Opisane postępowanie stosuje się po zabiegach operacyjnych. Sięgające do pach blizny smaruje się maścią nagietkową (patrz "Nagietek lekarski"). Przed użyciem maść powinna być lekko ogrzana. Dzięki smarowaniu skóra staje się coraz gładzsza i przybiera normalną barwę. Smarowanie maścią nagietkową zmniejsza silne i bolesne napięcie skóry, które występuje po każdej operacji i promieniuje aż do ręki. Jeśli jednocześnie dolegają węzły chłonne, przykłada się często świeże liście babki lancetowatej lub zwyczajnej w postaci rozwałkowanej papki (patrz "Babka lancetowata" pod "Sposób użycia"). Częste przykładanie tej papki daje dobre rezultaty, jak zostało to opisane w rozdziale "Schorzenie węzłów chłonnych".

Stosuje się również mieszankę herbacianą sporządzoną z 300 g nagietka lekarskiego, 100 g krwawnika pospolitego i 100 g pokrzywy zwyczajnej, dobrze wymieszanych. Z tej mieszanki bierze się, w celu przyrządzenia herbatki, jedną kopiastrą łyżeczkę do herbaty na 1/4 litra wody. Na cały dzień przyrządza się herbatkę w ilości półtora do dwóch litrów i popija się ją łykami w ciągu całego dnia. Oprócz tego, wypija się z dziennej porcji herbatki, rano, w południe i wieczorem, przy posiłku po pół szklanki z dodatkiem jednej łyżki stołowej ziół szwedzkich. Połowę tej ilości pije się łykami pół godziny przed jedzeniem, a pozostałą część pół godziny po jedzeniu. Jeżeli występują bóle, należy często robić okłady z ziół szwedzkich i okłady parowe ze skrzypu (oba rodzaje okładów patrz "Część ogólna"). Wszystkie przytoczone sposoby postępowania mają także zastosowanie w przypadku zapobiegania tworzeniu się nowych guzków.

Ponieważ piersi i podbrzusze są ściśle ze sobą związane, powinno się także brać pod uwagę i stosować środki opisane w rozdziale "Schorzenia podbrzusza".

Pewna młoda kobieta relacjonuje: "Dwa tygodnie po urodzeniu dziecka stwierdziłam stwardnienie w piersi i zapalenie brodawek sutkowych, towarzyszyła temu gorączka i silne bóle. Już po jednorazowym przyłożeniu na noc okładu z ziół szwedzkich wszystkie dolegliwości minęły. Zajmuję się gospodarstwem rolnym. Pewnego razu zauważyłam u jednej z naszych krów zapalenie i stwardnienie wymienia. Pomyślałam sobie, że skoro zioła szwedzkie tak zaskakująco szybko pomagają ludziom, to być może podobnie będzie również w przypadku zwierzęcia. Spróbowałam takiego samego postępowania i byłam przyjemnie zaskoczona, kiedy w krótkim czasie uzyskałam sukces w leczeniu."

### SCHORZENIE JELIT

Płaską łyżeczkę do herbaty kłącza tataraku zalewa się na noc 1/4 litra zimnej wody, a rano ogrzewa się i cedzi. Z otrzymanego płynu, bez pośrednio przed i po każdym posiłku wypija się każdorazowo po jednym łyku - tzn., sześć łyków dziennie, ale nie więcej!

Oprócz tego stosuje się następującą mieszankę herbacianą: 300 g nagietka lekarskiego, 100 g krwawnika pospolitego i 100 g pokrzywy zwyczajnej, dobrze wymieszanych. Aby przyrządzić herbatkę, na 1/4 litra wody bierze się jedną kopiastrą łyżeczkę do herbaty ziół. W ciągu dnia należy wypijać półtora do dwóch litrów takiej herbatki. Chory powinien ściśle według zegara pić co kwadrans lub co dwadzieścia minut jeden łyk herbatki; dzięki temu herbatka może być dobrze przyswojona w żołądku. Doświadczenie mówi, że dzięki stosowaniu, tej herbatki chorzy szybko odzyskują utracony apetyt.

Zaleca się też picie pół szklanki herbatki z dodatkiem jednej łyżki stołowej ziół szwedzkich w południe i wieczorem przy posiłkach. Należy pić łykami połowę z przygotowanej herbatki pół godziny przed posiłkiem, a pozostałą część - 30 minut po posiłku. W przypadku, gdy chory będzie źle znosił podaną wyżej ilość ziół szwedzkich należy do każdej porcji herbatki dodawać je w ilości jednej łyżeczki do herbaty zamiast łyżki stołowej.

Herbatka powinna być przechowywana w termosie w celu utrzymania stałej temperatury. Poza tym stosuje się okłady z ziół szwedzkich na brzuch (na całej jego powierzchni). Należy wziąć duży kawałek waty i nawilżyć go odpowiednią ilością nalewki. Następnie położyć na powierzchni brzucha cienki okład. Również okłady parowe ze skrzypu łagodzą bóle brzucha.

Należy je robić możliwie jak najczęściej, najlepiej rano i po południu, przy czym powinny one trwać 2 godziny, a chory w tym czasie musi leżeć w łóżku. Okłady te stosuje się również na noc (Oba okłady - patrz "Część ogólna").

1-go października 1979 roku przyjechało do mnie małżeństwo z Hamburga. Państwo Helmut i Berta E., chcieli podziękować mi za pomocne rady jakie znaleźli w mojej książce. U Pani Berty E., osoby 53-letniej, w następstwie upadku na schodach pojawił się guz podbrzusza, który sprawiał jej dużo bólu. W styczniu 1977 roku doszło do operacji w hamburskiej klinice i w jej wyniku postawiono następującą diagnozę: guz z powodu mocnego rozrostu nie nadaje się do operowania! Po siedmiu tygodniach pobytu i leczenia w szpitalu oraz całkowitej utracie włosów, Berta E. została wypisana ze szpitala w lutym 1977 roku. W tym czasie pani Berta była przekonana, że jest chora na raka. W listopadzie 1978 roku chora poddała się w tym samym szpitalu ponownemu leczeniu. Tym razem rozcięto jej drugą stronę brzucha. Znowu przebywała przez siedem tygodni w szpitalu. Przy kontroli w lutym 1979 roku, stwierdzono pojawienie się w lewej górnej części brzucha cysty wielkości dziecięcej główki. 20 marca 1979 roku kobieta została poddana jeszcze jednej operacji. Stwierdzono bez wątpienia rak w stadium przerzutów. Pacjentka przebywała pod kroplówką pięć tygodni, jednak żadna poprawa nie następowała. Specjalnie przygotowane, papkowane pożywienie nie było przez chorą tolerowane. W tym czasie mąż chorej podzielał poglądy leczących lekarzy, iż stan zdrowia jego żony jest beznadziejny. Gwałtowny spadek wagi chorej z 80 do 62 kilogramów mówił sam za siebie. W tej właśnie sytuacji pan E. otrzymał w prezencie moją książkę "Apteka Pana Boga". Zakupił w jednej z hamburskich aptek kilka litrów ziół szwedzkich, herbatki z nagietka, krwawnika i pokrzywy oraz kłącze tataraku. W porozumieniu z leczącymi żonę lekarzami z hamburskiej kliniki zastosowano zioła szwedzkie w postaci kompresów na brzuch, tak jak było to opisane w mojej broszurze. Pani Berta E. codziennie wypijała również wymienione herbatki ziołowe oraz sześć łyków herbatki z korzenia tataraku.

W przeciągu 48 godzin, po zastosowaniu tych środków, doszło do nieoczekiwanej poprawy, której się zupełnie nie spodziewano. Po dziesięciu dniach, 24 kwietnia 1979 roku, zwolniono pacjentkę we "względnie dobrym" stanie zdrowia i zalecono dalsze leczenie ambulatoryjne. Pani E., po opuszczeniu szpitala była jeszcze na tyle osłabiona, że musiała przez tydzień pozostawać w łóżku. Leczenie ziołami i herbatkami było sumiennie kontynuowane. Ogólny stan poprawiał się z tygodnia na tydzień. Chora miała coraz lepszy apetyt i dzięki temu szybko przybywała na wadze. Pan Helmut E., napisał później w liście z 8 sierpnia 1979 roku, że do tego cudu mogło dojść tylko dzięki błogosławionej ręce Boga". Wielu z jego przyjaciół, znajomych i krewnych stało się od tej pory zwolennikami ziół.

Helmut E., pisze na zakończenie między innymi:

"Moja żona i ja poświadczamy dobitnie tę publikację naszym «przypadkiem» i mamy nadzieję, że pozwoli ona odzyskać nadzieję ludziom szukającym pomocy."

## CHOROBY SKÓRY

Chodzi tu o pewną jeszcze mało znaną złośliwą chorobę skóry, przy której smaruje się chorą powierzchnię skóry pomarańczowożółtym sokiem z glistnika. Osobom które nie mają możliwości zebrać w ogrodzie lub ze stanu naturalnego świeżych liści i łodyg tej rośliny, proponuję żeby zasadziły glistnik w doniczce. Charakterystyczne dla tej choroby otwarte, gnijące rany, z których sączy się wydzielina o przykrym zapachu, należy na przemian przemywać i kąpać w uprzednio przygotowanym, ciepłym wywarze ze skrzypu oraz w zimnym wyciągu ze ślazu. Najpierw przemywa się brzegi ran sokiem z glistnika, a gdy wsiąknie on w skórę, smaruje się je maścią z nagietka (patrz "Nagietek lekarski"). Należy przygotować papkę z uprzednio umytych liści babki lancetowatej lub zwyczajnej i przykładać ją bezpośrednio na otwarte rany. Papki nie należy usuwać dopóki przynosi ona cierpiącemu ulgę, nawet pomimo tego iż może ona nadmiernie uciskać lub ciągnąć rany. Jeśli jest taka potrzeba należy od nowa powtórzyć ten zabieg. Można także robić na noc okłady z wyciągów ze skrzypu i ślazu. W celu oczyszczenia krwi należy pić dziennie 4 szklanki herbatki z pokrzywy, przetacznika, nagietka i krwawnika, zmieszanych w równych częściach. Na ćwierć litra wody bierze się kopiastrą łyżeczkę do herbaty takiej mieszanki. Zioła należy zalać wrzącą wodą i pozostawić na krótko do naciągnięcia.

Nieraz przeprowadza się operacyjne usunięcie wrodzonych znamion i twardych guzków skórnych mających złośliwy charakter, a będących objawem jątrzącej i sączącej choroby skóry. W tym przypadku postępuje się podobnie jak przy otwartych, gnijących ranach z przykrą wydzieliną. Do leczenia całej powierzchni ciała stosuje się kąpiele ze skrzypu i ślazu. Na noc zawija się chorego w lniany ręcznik, który wcześniej smaruje się papką z liści babki lancetowatej lub zwyczajnej - większość z opisywanych złośliwych chorób skórnych odznacza się występowaniem strupiatych, ciemnych plam, które mogą być z powodzeniem wielokrotnie w ciągu dnia smarowane sokiem z przytulii (patrz "Przytulia" - "Sposób użycia"). Sok ten nalany do małej flaszki może być przechowywany w lodówce.

Pewnej młodej, 30-letniej matce, usunięto operacyjnie szybko rosnące znamiona znajdujące się w okolicy łopatki. Znamiona te okazały się złośliwe. Ponieważ gruczoły limfatyczne były również zaatakowane przez chorobę musiano przeprowadzić cztery kolejne poważne operacje. Głęboka rana operacyjna umiejscowiona pod łopatką pozostawała stale otwarta i zaogniona. Młoda kobieta była niezdolna do prowadzenia gospodarstwa domowego i wychowywania dzieci oraz całkowicie załamana. Wtedy przyszła jej z pomocą pewna siostra z Caritasu: Zastosowano okłady z papki robionej z liści babki lancetowatej



i babki zwyczajnej (opis przyrządzenia patrz "Babka lancetowata" pod "Sposób użycia"), przemywanie ciepłym wyciągiem ze ślazu i skrzypu, kąpiele tymiankowe robione z 200 g tymianku oraz herbatkę z 300 g nagietka, 100 g krwawnika i 100 g pokrzywy (na ćwierć litra wody bierze się 1 kopiastą łyżeczkę do herbaty mieszanki ziołowej - należy pić 1 litr herbatki ziołowej dziennie łykami w ciągu całego dnia). Wszystkie opisane powyżej zabiegi przyniosły chorej natychmiastową pomoc. Dokładnie po miesiącu rany zostały wyleczone - młoda kobieta mogła znowu samodzielnie doglądać domu. Takie są "cuda" z Bożej apteki!

## SCHORZENIE JĄDER

Zdarza się obecnie coraz częściej, że oprócz dorosłych mężczyzn, ofiarami tej choroby padają chłopcy w wieku szkolnym i młodzieńszym. Być może tak modne obecnie wąskie spodnie noszone przez młodzież są między innymi przyczyną katastrofalnego szerzenia się tej choroby. Często wiele tygodni po operacji następują nagłe bóle z pojawiającymi się po nich obrzękami w innych miejscach. Leczenie musi być nieustannie kontrolowane w miejscu, gdzie rozpoczęła się choroba, a więc w okolicy jąder. Podejmuje się podobne leczenie jak przy złośliwych chorobach gruczołów limfatycznych (patrz "Schorzenie węzłów chłonnych").

## SCHORZENIE KRTANI

Do leczenia choroby krtani używa się, przede wszystkim, świeżego ślazu zaniedbanego. Podczas suszenia ślaz traci 1/3 swoich właściwości leczniczych. Konieczne jest zatem posiadanie świeżych ziół, które na noc zalewa się zimną wodą. W ciągu dnia wypija się cztery szklanki herbatki, a sześć szklanek herbatki używa się do płukania gardła - ogółem dziennie zużywa się dwa i pół litra herbatki. Na szklankę bierze się jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty ziół. Wieczorem zalewa się zioła zimną wodą i pozostawia do rana następnego dnia kiedy to, po ogrzaniu zioła się cedzi i nalewa herbatkę do termosu uprzednio przepłukanego gorącą wodą lub wstawia do gorącej łaźni z wodą. Cztery szklanki herbatki wypija się łykami, sześć szklanek używa się do płukania gardła.

Owe dziesięć szklanek wypijanych dziennie prowadzi często do zwalczenia złośliwej choroby krtani nawet wtedy, gdy choroba osiągnęła już ostatnie stadium. Pozostałe po całodziennym użyciu zioła pozostawia się w czajniku i wieczorem podgrzewa z odrobiną wody. Następnie miesza się zioła z mąką jęczmienną (można ją kupić w młynach lub w sklepach "Reformhaus") i ponownie podgrzewa. Ciepłą papkę rozsmarowuje się na lnianym ręczniku i obwiązuje tym gardło. Dodatkowo owija się całość ciepłym ręcznikiem. Po pierwszym okładzie chory odczuwa ulgę, często już po czwartym lub piątym dniu kuracji głos powraca.

Podobnie jak w przypadkach schorzenia krtani, postępuje się przy schorzeniu przełyku. Obok gorących okładów z papki jęczmiennej przykłada się na noc parowe okłady ze skrzypu (*okłady parowe patrz "Część ogólna" i "Skrzyp polny"*) oraz stosuje płukanie sokiem z przytulii (*patrz "Schorzenie języka"*).

## SCHORZENIE KOŚCI

Dziennie należy pić cztery szklanki herbatki z krwawnika, który wywiera korzystne działanie wspomagając zdolności krwiotwórcze szpiku kostnego. Aby oczyścić krew należy pić dwie szklanki herbatki z nagietka i dwie szklanki herbatki z pokrzywy (w miarę możliwości należy używać zioła świeżo zebrane). Na ćwierć litra wody bierze się kopiastą łyżeczkę do herbaty ziół. Ponadto pół godziny przed każdym posiłkiem i pół godziny po posiłku pije się po pół szklanki herbatki z dodatkiem ziół szwedzkich (łyżka stołowa ziół szwedzkich na szklankę herbatki). Jednocześnie kilkakrotnie w ciągu dnia należy robić nacierania nalewką z krwawnika (patrz "Krwawnik pospolity" pod "Sposób użycia"), nalewką z żywokostu (*patrz "Żywokost lekarski" - "Sposób użycia"*) i ziołami szwedzkimi. W przypadku raka kości należy postępować według wskazówek podanych w rozdziale, "Guzy". Jeśli bóle kości są spowodowane przerzutami należy leczyć to miejsce, z którego pochodzą przerzuty.

## MARSKOŚĆ WĄTROBY I SCHORZENIA WĄTROBY

Przy marskości, a także przy złośliwych schorzeniach wątroby pomaga picie rano na czczo i wieczorem, pół godziny przed kolacją, po jednej szklance herbatki zaparzonej z widłaka. Dzięki temu ustępuje duszność towarzysząca obu wymienionym schorzeniom. Na 1/4 litra wody bierze się jedną płaską łyżeczkę do herbaty ziół. Oprócz tego, należy wypijać sześć łyków herbatki z kłącza tataraku (*patrz "Tatarak zwyczajny"*) i dwie do trzech szklanek herbatki z pokrzywy. Przykłada się też na cztery godziny okłady z ziół szwedzkich i okłady parowe ze skrzypu (*oba rodzaje okładów patrz "Część ogólna"*). Okłady parowe ze skrzypu należy przykładać na okolice wątroby wcześniej rano i po południu na dwie godziny (*należy leżeć w łóżku*) oraz na noc. Wszystkie rodzaje okładów muszą być ocieplane dodatkowo ręcznikami, aby nie dochodziło do oziębienia ciała.

## BIAŁACZKA

Z tej mieszanki bierze się na ćwierć litra wody jedną kopiastą łyżeczkę ziół. W ciągu dnia należy wypić łykami co najmniej dwa litry herbatki. Najlepiej byłoby stosować zioła świeżo zebrane, a przynajmniej niektóre z nich. Ponieważ w większości przypadków przyczyną białaczki można się dopatrywać w złym funkcjonowaniu śledziona, należy pić również sześć łyków

herbatki z kłącza tataraku. Płaską łyżeczkę sproszkowanych kłączy zalewa się 1/4 litra zimnej wody, pozostawia na noc, a rano podgrzewa i cedzi. Pije się przed i po każdym posiłku po jednym łyku tej herbatki. Do trzech szklanek herbatki dodaje się trzy łyżeczki herbaciane (nie więcej niż trzy łyżki stołowe) ziół szwedzkich. Ilości te pije się podzielone - jedną porcję pół godziny przed, a drugą pół godziny po posiłku. Można zalecić również czterogodzinne okłady z ziół szwedzkich na okolice wątroby i śledziony, a także parowe okłady ze skrzypu (*oba rodzaje okładów patrz "Część ogólna"*). Należy unikać wszystkich produktów kwaśnych, takich jak pomarańcze, cytryny, grejpfruty, rozmaite soki owocowe, kwaskowate, surowe owoce, a także produktów solonych i mocno przyprawianych, wędlin i tłustych mięs. Można za to w każdej ilości spożywać kompot jabłkowy.

#### **Zalecana mieszanka ziołowa:**

20 g przetacznika 30 g pokrzywy  
30 g młodych pędów bzu czarnego 25 g krwawnika  
30 g nagietka  
20 g piołunu  
25 g przytulii  
15 g dziurawca  
15 g korzenia mniszka 25 g wiązówki  
30 g glistnika

Na początku listopada 1978 roku przyjechali do mnie zrozpaczeni rodzice z prawie sześciolatnim chłopcem: Peter W. z N. w Niemczech miał białaczkę w ostatnim stadium. Pierwsze objawy, którymi była gorączka i bóle w nogach, wystąpiły w maju 1978 roku. Ponieważ stan dziecka nie poprawiał się, Peter przebywał od początku lipca 1978 roku w szpitalu w Mannheim, gdzie spędził 11 tygodni. Po pobycie w szpitalu nie nastąpiła żadna poprawa. Gdy zobaczyłam chłopca po raz pierwszy - nie miał włosów, był bardzo blady, znużony i nie miał apetytu. Oczy miał okolone ciemnymi sińcami i wyglądał na ciężko chorego.

Peter poczuł się znacznie lepiej już po pierwszej kąpieli w macierzance (patrz "Macierzanka piaskowa" pod "Sposób użycia"), którą rodzice zrobili według mojej porady. Wodą po kąpieli zalewano ponownie zioła, podgrzewano i w ten sposób z jednej porcji ziół robiono łącznie trzy kąpiele. Chłopiec poza tym pił herbatkę ziołową o składzie opisanym wyżej. Dziecko, mimo że takie małe, spoglądało na zegar i co piętnaście minut wypijało jeden łyk herbatki. Peter przestrzegał również przepisanej diety. Pod koniec listopada rodzice wraz z dzieckiem przyjechali do szpitala w Mannheim na badanie krwi. Dla badającego profesora było zagadką w jaki sposób obraz krwi tak bardzo się poprawił. W połowie grudnia odrosła chłopcu bujna czupryna i w tym czasie udał się z rodzicami ponownie na badanie krwi. W szpitalu stwierdzono, że: "obraz krwi jest lepszy od przeciętnego". Lekarze nie wiedzieli jak zaklasyfikować ten niezwykle, niepojęty przypadek. W kwietniu 1979 roku Peter jako zupełnie zdrowe dziecko, przyjechał z rodzicami do Traumstein w Górnej Bawarii na mój odczyt, który odbywał się w hali sportowej. Brało w nim udział około 1800 osób. Przedstawiłam Petera publiczności i opowiedziałam historię jego choroby, co wywołało duże poruszenie wśród zgromadzonych. Również w końcu października 1979 roku chłopiec był z rodzicami na moim odczycie w Pforzheim, z udziałem około 2200 osób. Także tutaj mogłam przedstawić zebranym zupełnie zdrowe dziecko. Peter napisał mi w liście na Boże Narodzenie 1979 roku, że nadal pilnie pije herbatkę ziołową, a matka w dalszym ciągu robi mu okłady z ziół szwedzkich na śledzionę i szyję, którą jeszcze dodatkowo naciera olejem majerankowym (ponieważ gruczoły szyjne także nie były w porządku). Do listu był dołączony kolorowy rysunek przedstawiający nagietek, pokrzywę i krwawnik a pod nimi napis: "Oto moi wybawcy!", co uważam za niezwykle. Rodzice do dzisiaj jeżdżą z Peterem co jakiś czas na badania krwi, chociaż jest on już zdrowym chłopcem.

Uważam, że kontrolne badania lekarskie są niezwykle ważne! Uważam również za wskazane kontynuowanie picia herbatek i przykładania okładów. Chronią one osobę, która już raz zachorowała na złośliwą chorobę, przed jej nawrotem.

## **SCHORZENIE PŁUC**

W ciągu dnia należy wypijać łykami cztery szklanki **herbatki z krwawnika** a ponadto po dwie szklanki **herbatki ze skrzypu**, jedną rano na czczo, a drugą wieczorem na pół godziny przed kolacją. W ciągu dnia należy żuć **kłącze tataraku**. Półka się płynną część przeżutego kłącza z niewielką ilością herbatki z krwawnika, a resztę wypluwa. Przy napadach bólu robi się na noc parowe okłady ze skrzypu, a w ciągu dnia czterogodzinne okłady z ziół szwedzkich na płuca i ewentualnie na plecy. (*Obydwa okłady patrz "Część ogólna"*)

## **SCHORZENIE WĘZŁÓW CHŁONNYCH**

Majerankiem z ostatniego zbioru należy nappełnić butelkę aż po szyjkę, dodać olej z oliwek i po zostawić na 10 dni na słońcu lub w pobliżu pieca. Tak przygotowanym olejem majerankowym naciera się węzły; można też robić nacieranie maścią nagietkową lub olejem z dziurawca. (*patrz rozdział "Nagietek lekarski" i "Dziurawiel zwyczajny"*).

Świeże liście babki lancetowatej lub zwyczajnej, albo też liście lepieźnika (należy on do tej samej rodziny co podbiał, ma

duże liście i można go znaleźć w zaroślach nad brzegach potoków i w wilgotnych miejscach na skraju lasów), świeżą przytulie lub świeże łodygi i liście nagietka myje się i rozgniata na desce wałkiem. Należy rozgniatać wilgotne liście ponieważ woda pomaga wyciągnąć sok z liści. Otrzymaną papkę z liści przykładają się na zajęte węzły chłonne. Chory stosując różne papki sam najlepiej odczuje, który rodzaj przykładanych liści przynosi mu największą ulgę.

Jeśli chory był już operowany to wtedy, oprócz okładów z papki ze świeżych liści należy robić czterogodzinne okłady z ziół szwedzkich, które można również stosować do nacierania. Należy też robić czterogodzinne okłady parowkowe ze skrzypu, przy czym w tym czasie powinno się pozostawać się w łóżku. (*Obydwa okłady - patrz "Część ogólna"*). Poza tym w ciągu całego dnia należy koniecznie wypijać łykami od półtora do dwóch litrów naparu z mieszanki ziołowej o składzie: 300 g **nagietka**, 100 g **skrzypu**, 100 g **krwawnika** i 100 g **pokrzywy** - na ćwierć litra wody bierze się 1 kopiastą łyżeczkę do herbaty ziół! Nie należy również zapominać o zażywaniu 3 łyżek stołowych ziół szwedzkich, zalecanych w przypadku wcześniej wymienionych schorzeń. Przy złośliwych schorzeniach węzłów chłonnych dochodzi bardzo często do dużych obrzęków rąk i nóg, tak zwanej elephantiasis (słoniowacizna). Ręce i nogi zaczynają silnie puchnąć, stają się twarde i bez czucia, a chory ma wrażenie, jakby zamiast kończyn miał kloce z drewna. W tym przypadku można stosować wyżej wymienione okłady z rozartych liści. Nakładanie papki należy zacząć od gruczołów, jednakże można też pokryć papką spuchnięte miejsca. W takich przypadkach nieocenione są liście barszczu zwyczajnego. Barszcz zwyczajny zwany też barszczownikiem pospolitym jest byliną z rodziny baldaszkowatych, ma kwiaty białe lub jasno-różowe i można go znaleźć na łąkach, wilgotnych ospiskach, pastwiskach, miedzach i w cienistych pasmach zarośli. Zwykle góruje on nad innymi roślinami na miedzach i łąkach. Liście tej rośliny są pięcio lub więcej dzielne i ich kształt przypomina ślad łapy drapieznika. Liście te są dobrze znane jako znakomite pożywienie zajęcy. Gospodyni u której kupuję mleko, opowiadała mi, że krowy żywiące się świeżą paszą zawsze najpierw wyszukują duże liście barszczu. Należy zebrać większą ilość liści, umyć je i jeszcze wilgotne rozwałkować, a następnie przyłożyć na noc, dobrze obwiązując. Przynoszą one choremu zdumiewająco dużą ulgę w cierpieniu.

Również ślaz zaniedbany, zalany na noc zimną wodą i następnie użyty do kąpieli przynosi znaczną ulgę. Kąpiele przyczyniają się do powolnego znikania opuchlizn rąk i nóg. Równie obiecujące jest smarowanie tych spuchniętych, twardych miejsc świeżym sokiem ze szczawika (*patrz "Szczawik zajęczy"*).

## SCHORZENIE ŻOŁĄDKA

W tym przypadku, na cztery godziny w ciągu dnia robi się okłady z ziół szwedzkich na żołądek; byłoby dobrze gdyby chory, o ile jest to możliwe, spędził te cztery godziny poza łóżkiem. Okłady muszą być przykryte czymś ciepłym, tak aby nie doszło od oziębienia chorego. Na noc robi się parowe okłady ze skrzypu, a jeśli występują silne bóle kładzie się okłady dodatkowo na dwie godziny rano i po południu. W tym czasie chory powinien leżeć w łóżku, (*okłady - patrz "Część ogólna"*). Oprócz robienia okładów należy w ciągu dnia wypijać łykami od półtora do dwóch litrów herbatki z pokrzywy i nagietka, wymieszanych w równych ilościach. O ile to możliwe herbatkę należy robić ze świeżo zebranych ziół. W początkowym stadium raka żołądka pomaga świeżo wyciśnięty sok ze szczawika, wypijany w ilości 3-5 kropli co godzina w herbatce z wyżej wymienionych roślin.

A oto fragment listu pewnego uczestnika wojny, który otrzymałam w lipcu 1979 roku: Po powrocie z niewoli w 1947 roku miałem raka żołądka. Trzech lekarzy orzekło, że jestem nieuleczalnie chory. Zmuszony koniecznością zwróciłem się w stronę natury - dzieła naszego Wielkiego Stwórcy - i szukałem odpowiednich dla mnie ziół. Zebrałem pokrzywę, krwawnik, mniszek oraz babkę i piłem z nich sok, zażywając co godzinę po jednym łyku. Już po kilku godzinach poczułem się trochę lepiej a przede wszystkim stwierdziłem, że żołądek zdołał w końcu zatrzymać tę niewielką ilość pożywienia, którą jeszcze mogłem jeść. I rzeczywiście to mnie uratowało. Od tamtego czasu poważnie zajmuję się ziołami, które pokochałem i wielokrotnie mogłem cieszyć się pomyślnymi rezultatami leczenia, osiągniętymi dzięki nim. Dzięki naszemu Stwórcy w naturze tkwią zdumiewające moce lecznicze!

Teraz rozumiecie Państwo, że czuję się szczególnie związany z każdym człowiekiem, który nakaz miłości bliźniego realizuje zajmując się ziołolecznictwem i nieraz uzyskał dobre rezultaty. W żadnym wypadku nie zniechęcajcie się różnymi napaściami, które w samej rzeczy powodowane są przez ciemne moce. Wielka radość jaką daje wyleczenie chorego przewyższa wszystkie przykrości!"

## SCHORZENIE NEREK

W tym przypadku stosuje się herbatkę ziołową, zalecaną przez szwajcarskiego znawcę medycyny naturalnej, księdza Kunzle, przy marskości nerek. Mieszanka ta składa się z nawłoci pospolitej, przytulii, jasnoty białej i jasnoty gajowca zmieszanych w równych ilościach. Dziennie pije się łykami, cztery szklanki herbatki. Do trzech szklanek na dzień tej herbatki dodaje się po jednej łyżeczce do herbaty ziół szwedzkich.

Można też stosować półkąpiele ze skrzypu: 100 g ziół zalewa się na noc zimną wodą, a rano otrzymany nastój podgrzewa się i wlewa do kąpieli. Kąpiel powinna trwać 20 minut. Wodą po kąpieli można ponownie zalać zioła i w ten sposób z jednej porcji ziół przygotować trzy półkąpiele. Na noc należy kłaść na nerki parowe okłady ze skrzypu, a w ciągu dnia robić cztero-



godzinne okłady z ziół szwedzkich (*obydwa okłady - patrz "Część ogólna"*). Znakomity efekt osiąga się pijąc mleko z rdestem ptasim w ilości 3-4 szklanki dziennie; pełną łyżeczkę do herbaty rdestu zalewa się wrzącym mlekiem, pozostawia na pół minuty do naciągnięcia i pije ciepłe łykami.

## SCHORZENIE TARCZYCY

Należy bardzo głęboko płukać gardło na zmianę herbatką z przytulii i ze ślazu. Z tych samych ziół robi się na noc okłady. Świeże zioła myje się, rozgniata na papkę wałkiem na desce, przykładą i obwiązują. Okłady z ziół suszonych robi się w następujący sposób: zioła użyte do przygotowania herbatki do płukania ogrzewa się z odrobiną wody, miesza na papkę z mąką jęczmienną (dostępną w sklepach ze zdrową żywnością i w młynach), rozsmarowuje na lnianej ściereczce, nakłada i obwiązują. W ciągu dnia robi się dwugodzinne parowe okłady ze skrzypu (pozostaje się wtedy w łóżku) i czterogodzinne okłady z ziół szwedzkich (*obydwa okłady - patrz "Część ogólna"*). Poza tym pije się łykami od 1,5 do 2 litrów dziennie herbatki z mieszanki ziołowej, złożonej z równych ilości nagietka, krwawnika i pokrzywy (na ćwierć litra wody bierze się jedną, kopiastrą łyżeczkę do herbaty mieszanki ziołowej!). Z dziennej porcji herbatki odlewa się trzykrotnie po pół szklanki, dodając do każdej porcji po jednej łyżeczce do herbaty ziół szwedzkich i pije po ćwierć szklanki pół godziny przed i po każdym posiłku.

## GUZY

Ksiądz Kneipp pisał w swoich pismach o tym, że skrzyp hamuje rozwój każdego - łagodnego bądź złośliwego guza, powoli powodując jego zanik. Mogłam się o tym sama przekonać. Dlaczego w tak małym stopniu bierze się pod uwagę pisma Kneippa? Ilu śmiertelnie chorym mogłaby być dana szansa przeżycia, ilu cierpień można by zaoszczędzić ich rodzinom.

Moje obserwacje pozwalają stwierdzić, że parowe okłady ze skrzypu bardzo pomagają przy wszystkich guzach. Należy wziąć dwie pełne garście skrzypu, włożyć do sita i zawiesić na garnku z gotującą wodą (można użyć również garnka, w którym właśnie gotuje się ziemniaki lub jarzyny). Zmiękczony parą i gorący skrzyp układa się w lnianej chustce i przykładą tam, gdzie znajduje się guz, nowotwór, wrzód, torbiel, gruczolak, czerniak, brodawczak czy krwiak. W ciężkich schorzeniach zabieg rozpoczyna się już rano pozostając w łóżku przez dwie godziny z okładem na chorym miejscu. Po południu robi się również dwugodzinny okład, w czasie którego należy leżeć w łóżku. Na noc ponownie robi się okład. Okład musi pozostawać ciepły. Ten sam skrzyp nadaje się do 3-4 krotnego użytku. W południe kładzie się czterogodzinny okład z ziół szwedzkich. Chore miejsce należy najpierw posmarować smalcem lub maścią nagietkową i dopiero wtedy przyłożyć watę zwilżoną ziołami szwedzkimi, a na nią suchą watę dla ogrzania, przykryć plastikową folią i obwiązać chustą. Z tym okładem chory może poruszać się po domu lub siedzieć. Po zdjęciu okładu skórę należy przypudrować, aby nie dopuścić do swędzenia.

Przy guzach, wrzodach lub nowotworach umiejscowionych zewnętrznie na skórze, nakłada się świeżą papkę z liści babki lancetowatej lub zwyczajnej i barszczu zwyczajnego (patrz "Złośliwe schorzenie węzłów chłonnych"). Przykładanie papki wykonywane regularnie i bez przerwy, daje poprawę już po 5 dniach, a najlepszy efekt po 10-14 dniach. Wcieranie w chore miejsce świeżego soku ze szczawiku zajęczego (sok wyciska się z umytych i jeszcze wilgotnych liści w domowej sokowirówce) daje również dobre wyniki. Pije się także herbatki ziołowe.

Na pół godziny przed śniadaniem i wieczorem, pół godziny przed kolacją pije się po jednej szklance herbatki ze skrzypu, a w ciągu dnia od 1,5 do 2 litrów herbatki z mieszanki ziół: 300 g nagietka 100 g krwawnika i 100 g pokrzywy (dobrze wymieszanych). Do tej herbatki należy domieszać, o ile to możliwe, sześciokrotnie w ciągu dnia (w ostępach godzinnych), po 5 kropli soku ze szczawiku na jedną szklankę.

Pewna kobieta z Bawarii pisze: "Napisalam Pani niedawno, że nasz sąsiad, 48-letni mężczyzna, ojciec czworga dzieci wypisany został ze szpitala bardzo ciężko chory i zrozpaczony, z guzem głowy i objawami porażenia. Jedna strona twarzy była już porażona i na skutek tego, jedno oko całkowicie zamknięte. Lekarze powiedzieli, że nigdy już nie otworzy tego oka. Może Pani sobie wyobrazić, jak radośnie zdziwiliśmy się wszyscy, gdy po kilku dniach, w ciągu których, zgodnie z Pani radami, stosowaliśmy zioła z "Bożej apteki", zaczął otwierać oko. Gdy lekarz domowy zobaczył w czasie wizyty, że oko jest otwarte a stan chorego lepszy, musiał aż usiąść ze zdziwienia. Powiedział, że coś takiego jeszcze nigdy się nie zdarzyło!" Pan Joachim M. z B. Allgau pisze 25 czerwca 1979 do redakcji jednego z pism niemieckich: «W odpowiedzi na napaści w niemieckiej prasie na panią Marię Treben i jej broszurę "Apteka Pana Boga", chciałbym Państwu przedstawić przypadek mojego dziecka: Daniela, urodzona 4 sierpnia 1973 roku, była pod najlepszą opieką, wykonywaliśmy wszystkie profilaktyczne badania; nawet przy najdrobniejszych objawach choroby szliśmy niezwłocznie do lekarza, ale pomimo to żaden lekarz nie rozpoznał wcześniej śmiertelnego zagrożenia naszego dziecka, a potem było za późno. Dopiero w początku sierpnia 1978 roku rozpoznano chorobę. Nasze dziecko było do tamtej pory bardzo ruchliwe. Teraz słabła z dnia na dzień. Stawała się coraz bardziej apatyczna i była stale zmęczona. Po ponownych konsultacjach lekarskich, gdzie nikt nie mógł postawić dokładnej diagnozy, pozostawiliśmy naszą córkę w klinice pediatrycznej koło Augsburga. Po długotrwałych badaniach, które prawie wyczerpały fizyczne siły dziecka, zawiadomiono nas, że Daniela ma nieuleczalny guz, którego obecnie dostępnymi środkami nie można wyleczyć. Szanse wyleczenia określano na 2-5%. Aby nam nie odbierać zupełnie nadziei stosowano naświetlania i podawano kortyzon, aby guz zmniejszył

się na tyle, żeby ewentualnie można go było operować.

Na początku września 1978 roku podjęto próbę operacji, którą jednak w początkowym stadium musiano zakończyć, gdyż nasze dziecko pomimo wszystkich transfuzji było mocno wykrwawione. Guz rozprzestrzenił się w obrębie jamy brzucha, obrósł całkowicie najważniejsze narządy, jak wątroba, drogi żółciowe, śledziona i nerki, uciskał również aortę i tętnice nóg, co nam także wyjaśniło, dlaczego dziecko nie chciało biegać. Teraz dopiero zaczęła się męka dziecka. Była naświetlana i otrzymywała zastrzyki z kortyzonu. Nie może sobie Pani wyobrazić, czym było to dla nas, rodziców. Byliśmy przez 7 tygodni, każdego dnia przy łóżku naszego dziecka w Augsburgu. W obecności dziecka śmialiśmy się i byliśmy weseli. Wymagało to ogromnego wysiłku psychicznego. Musieliśmy przy tym przyglądać się, jak dziecko z dnia na dzień słabło coraz bardziej. Z powodu naświetlania i zastrzyków z kortyzonu nie mogła prawie nic jeść. W tydzień po operacji zaczęła się żółtaczką, która nasilała się. Początkowo lekarze sądzili, że przyczyną są transfuzje krwi.

Po przeprowadzeniu kolejnych licznych, trwających godzinami badań, ustalono, że guz zniszczył odpływ żółci; doradzono nową operację, aby stworzyć sztuczny odpływ żółci. Na moje pytanie, czy ta operacja jest niezbędna odpowiedziano pytaniem - czy wolałbym aby moje dziecko zmarło z powodu niewydolności wątroby. Byłaby to operacja eksperymentalna i bardzo prawdopodobne że Daniela nie przeżyłaby jej. Zdarzyło się jednak, że właśnie w tym czasie sala operacyjna była przebudowywana. Lekarz prowadzący był zdania, że chociaż operacja jest pilnie niezbędna, to jednak należy odczekać 10 dni, do momentu, gdy sala będzie w pełni gotowa do użycia i będzie można zapewnić optymalne warunki przeprowadzenia zabiegu. Ponieważ do tego czasu nic więcej nie można było zrobić, pod wpływem moich nalegań, uzyskaliśmy zgodę, aby zabrać nasze dziecko na 10 dni do domu. Był to koniec września 1978 r. Tylko na to czekałem. W międzyczasie usłyszałem od pewnego znajomego o pani Marii Treben. Zatelefonowałem więc do Niej. W czasie rozmowy telefonicznej poradziła mi aby zastosować zioła opisane w broszurze "Apteka Pana Boga", w rozdziale "Guzy złośliwe". W naszej sytuacji wiedzieliśmy, że niczego nie możemy już pogorszyć, a tylko polepszyć. Jak dowiedzieliśmy się później, dawano naszemu dziecku szansę przeżycia nie dłużej niż do Bożego Narodzenia. Pani Treben, powiedziała nam przez telefon, że po pięciu dniach powinna nastąpić poprawa. Zdarzył się wielki cud.

Piątej nocy Daniela zaczęła płakać, chociaż na krótko przedtem jeszcze krzyczała z bólu. Nagle staliśmy się najszczęśliwymi ludźmi. Co się stało? Krew, która z powodu ucisku naczyń krwionośnych nie docierała do żył w nogach, wniknęła tam znowu i wróciła czucie zdrętwiałym nogom. Teraz mieliśmy potwierdzenie, że zioła lecznicze pomagają. Krótko przed umówionym terminem operacji zauważyliśmy, że żółtaczką mija, więc odwołaliśmy operację. Tymczasem nasze dziecko straciło w wyniku zastrzyków wszystkie włosy. Na krótko przed Bożym Narodzeniem 1978 roku byliśmy znowu w Augsburgu na badaniach, w czasie których profesor, specjalista w dziedzinie nowotworów, nie stwierdził obecności guza. Na podstawie zdjęć rentgenowskich można było jedynie ustalić miejsca zwapnienia, co dało nam powód do wielkich nadziei. Wszystko to zdarzyło się w ciągu około 9 tygodni. Obecnie Daniela czuje się bardzo dobrze i jest znowu taka jak dawniej, a my mogliśmy dzięki radzie pani Treben zachować ją o pół roku dłużej, niż przewidywały rokowania lekarskie.

Chciałbym podkreślić, że pani Treben pomogła nam bezinteresownie. Tym bardziej jestem zdumiony, atakiem na Nią w niemieckiej prasie. Dlatego postanowiłem przedstawić Państwu ten przypadek. Aby wszystko opowiedzieć musiałbym napisać całą powieść. Chciałbym jeszcze raz wyrazić wdzięczność pani Treben za jej bezinteresowną pomoc. W mojej rodzinie zdarzył się wielki cud. Relacja brzmiała obiecująco i można było przypuszczać, że nie wystąpią już żadne komplikacje. Guz, który opanował wszystkie istotne dla życia narządy i zagrażał w ten sposób małej Danieli, rozpadł się i zniknął wraz ze wszystkimi przerzutami. A jednak dziecko zmarło po ponad pół roku. Dowiedziałam się o tym, niestety nie od rodziców, ale od pewnego niemieckiego reportera, który, w czasie nagonki gazet na mnie, złośliwie i cynicznie mnie obmawiał. Jak doszło do tego nieoczekiwanego końca, który miał miejsce po tak korzystnym przełomie w śmiertelnej chorobie małej Danieli?

Ojciec Danieli napisał do mnie po upływie około pół roku, że dziecko nagle dostało gorączki. Napisał również, że po pomyślnych wynikach badań zaprzestali podawania ziół ponieważ uważali, że: - "Nie można zmuszać tak małego dziecka do picia ziołowej herbatki". I rzeczywiście nie można. Rodzice mogliby jednak mądrą perswazją osiągnąć pożądaną cel - zażywanie przez dziecko herbatek ziołowych. Choroba była śmiertelna i lekarze nie mogli pomóc. Zioła z "Bożej apteki" niosły pomoc i z pewnością pomagałyby dalej. *Przeczytajcie, proszę, w rozdziale "Białaczka" relację małego Piotra W.*

### SCHORZENIA PODBRZUSZA (schorzenia jajników i macicy)

Codziennie przygotowuje się 1,5-2 l herbatki biorąc w tym celu 6-8 kopiastych łyżeczek do herbaty mieszanki ziołowej składającej się z 300 g nagietka i 300 g krwawnika. Herbatkę pije się łykami w ciągu całego dnia. Dodatkowo rozcieńcza się herbatką 3 łyżki stołowe ziół szwedzkich i przyjmuje porcjami przed i po każdym posiłku.

Poza tym, raz w tygodniu robi się półkąpiele z krwawnika (*patrz "Sposób użycia" w rozdziale "Krwawnik pospolity"*). Wodą z pierwszej kąpieli zalewa się ponownie zioła i po podgrzaniu można ją jeszcze użyć dwukrotnie. W ten sposób w tygodniu robi się 3 półkąpiele. Półkąpiele z krwawnika można także, o ile są dobrze znoszone, robić codziennie. Przy napadach bólu powinno się dodatkowo robić parowe okłady ze skrzypu i okłady z ziół szwedzkich (*patrz opis w rozdziale "Guzy"*).

W tym miejscu pozwolę sobie zacytować list od pewnej kobiety z R. w Niemczech, z 4 lutego 1980 roku: "Odczuwam

potrzebę napisania do Pani z podziękowaniem. W grudniu 1978 leżałam cztery miesiące z powodu złamania dwóch kręgow. W tym czasie mogłam dokładnie przestudiować Pani broszurę. W lutym 1979 r. moja szwagierka została wypisana ze szpitala, jako nieuleczalnie chora na raka podbrzusza. Lekarze powiedzieli mojemu bratu, że może przeżyje ona jeszcze około czterech tygodni, ale niczego więcej nie obiecywali. Nie mogła już nic jeść. Pokój był pełen zapachu zgnilizny. Wtedy zaczęła leczenie ziołami według przepisów zawartych w Pani broszurze. Piła codziennie dwa i pół litra herbatki z mieszanki ziołowej składającej się z krwawnika, pokrzywy i nagietka; rano, w południe i wieczorem piła po jednej łyżce stołowej ziół szwedzkich rozcieńczonych jedną szklanką herbatki. Robiła również okłady z ziół szwedzkich na podbrzusze. Po krótkim czasie powrócił apetyt. Mogła znów jeść, a zapach zgnilizny zniknął. Następnie z pochwy wypłynęły czarne skrzepy, co początkowo bardzo ją przestraszyło. Ale to było oczyszczenie. Dziś znowu zajmuje się domem, gotuje i chodzi na spacer. Jej lekarz domowy, który otrzymał raport ze szpitala, nie miał nigdy żadnego podobnego doświadczenia. Ale my wiemy, że zdarzają się cuda dzięki lekom z apteki Pana Boga!"

## SCHORZENIE JĘZYKA

Świeżo zerwaną, drobno pokrojoną przytulię zalać wrzątkiem i pozostawić na krótko do naciągnięcia. Potrzeba 6 do 8 szklanek dziennie; na 1 szklankę bierze się kopsiastą łyżeczkę do herbaty przytulii. Przez cały dzień płucze się gardło tak głęboko jak tylko możliwe, po czym herbatkę należy wypłuć. Od czasu do czasu wypija się jeden łyk herbatki. Obrzmienia cofają się szybko, bóle mijają często już 4-go lub 5-go dnia. W większości przypadków nie są już konieczne naświetlania. Dzięki płukaniu gardła i picciu herbatki z przytulii, pacjent w zadziwiająco krótkim czasie zostaje uwolniony od wszystkich dolegliwości.

## WAŻNA WSKAZÓWKA

W przypadku każdego złośliwego schorzenia należy przestrzegać picia zalecanej dużej ilości herbatki. Choć ilość herbatki, którą chory musi wypić, może wydawać się duża, to jednak łatwo sobie z tym poradzić, gdy przez cały dzień będzie pił po jednym łyku co 10-20 minut. Zanim żołądek otrzyma następną porcję herbatki, poprzednia zostanie już strawiona. Jeśli chory nie ma apetytu to z pewnością ulegnie on polepszeniu wkrótce po wypiciu herbatki. Również trawienie zacznie się normować. Uważam, że w przypadku chorych, którzy już opadli z sił, ważne jest aby stosować kąpiele całkowite z tymianku, zwłaszcza wtedy gdy dodatkowo pojawi się gorączka. Po kąpielach chory odczuwa zdumiewającą poprawę a nawet zupełny zwrot w chorobie. Przy wielu nieuleczalnych chorobach nowotworowych pojawia się czasami nagle silne nagromadzenie wody w organizmie. W takim wypadku przestaje się pić wskazane ilości odpowiedniej herbatki; natomiast pije się łykami przez 5 dni wyłącznie po 5-6 szklanek herbatki ze skrzypu. Herbatkę pije się łykami w ciągu całego dnia. Jeśli obrzęki cofną się należy powrócić do picia przepisanych ilości pierwszej herbatki. Gdy po pewnym czasie znów pojawi się obrzęk, trzeba ponownie zastosować herbatkę ze skrzypu. Najważniejszym wymogiem przy tych wszystkich schorzeniach są regularne kontrole lekarskie. Jedynie lekarz może dokładnie ocenić sytuację zdrowotną pacjenta!

## KISZENIE

Pragnę przedstawić czytelnikom znakomitą propozycję pani Erikę B., z Erkrath w Niemczech, z 8 kwietnia 1980 roku: "Ponieważ Pani rady tak często i skutecznie pomagały zarówno nam jak i wielu sąsiadom, chciałabym najpierw serdecznie podziękować za przekazanie przez Panią posiadanej wiedzy w sposób tak zrozumiały dla każdego.

Dziś otrzymałam Pani broszurę "Maria Treben's Heilerfolgen", o pomyślnych wynikach leczenia i przeczytałam w niej, że według Pani, można przechowywać zioła lecznicze przez zastosowanie głębokiego schłodzenia. Jednakże przy zamrażaniu zmienia się na przykład zawartość cukru.

Wielu lekarzy zajmujących się przyrodolecznictwem zabrania swoim pacjentom chorym na nowotwory, jeść mrożoną żywność. Uważam więc, że zamrażanie ziół leczniczych również nie jest wskazane. Mam jednak inną propozycję - zakisic zioła tak, jak kisi się kapustę, fasolę, buraki i ogórki. O tym, że ta metoda zdaje egzamin, przekonał mnie mój znajomy, który postępował tak już z mniszkiem, pokrzywą i liśćmi selera. W tym roku zrobię kiszonki ze wszystkich dostępnych świeżych ziół; właśnie wczoraj nastawiłam do kiszenia po szklance miodunki, kwiatów i korzeni mniszka z naszego biodynamicznego ogrodu. Jest to proste: potrzebne są słoiki ze szczelnym zamknięciem możliwie tak szerokie, aby później można było sięgać do nich łyżką; nie za duże, gdyż po otwarciu nie można przechowywać kiszonek zbyt długo (w lodówce 3-4 tygodnie). Do naczynia wkłada się drobno pokrojone, czyste zioła i uciska tak mocno, jak tylko możliwe (podobnie jak przy kiszeniu kapusty). Następnie zaszczepia się każde naczynie łyżeczką świeżej serwatki lub soku z kiszanej kapusty (naturalnie własnej roboty, nie z puszki) i uzupełnia wodą do pełna tak, aby nie było powietrza pomiędzy ziołami. Całość powinna sięgać około 2 cm poniżej krawędzi naczynia, gdyż tak się najlepiej zakwasza. Słoiki pozostawia się na dwa dni w ciepłe aż do rozpoczęcia fermentacji. Ponieważ fermentacja może być burzliwa, pod słoiki należy podstawić talerzyki. Po dwóch dniach przenosi się naczynia do piwnicy. Fermentacja kończy się po 5-6 tygodniach. Kwaszone produkty zalecane są zwłaszcza ludziom chorym na raka. Wydaje się więc, że kwaszone zioła powinny być równie skuteczne jak świeże.