

Превод оригиналног издања  
издавача W. Ennsthaler, Аустрија

... Продато више од  
8 милиона примерака

Марија Требен

# Здравље из Божје апотеке

Савети и искуства  
у лечењу  
лековитим биљкама

  
Mavrica

MAVRICA



Марија Требен

# Здравље из Божје апотеке

Савети и искуства  
у лечењу  
лековитим биљкама





МАРИЈА ТРЕБЕН

Превод оригинала: Maria Treben, Gesundheit aus der Apotheke Gottes  
Copyright © by Wilhelm Ennsthaler, Штејр, Аустрија Copyright  
© за српско издање и издавач: Mavrica d.o.o. Цеље, Словенија

Ексклузивна права дистрибуције за Србију и Црну Гору и суиздавач  
МК Raponia, Нови Сад За издаваче:

Милан Шикопарија и Марјан Фурлан

Превод: проф. Пирошка Матић Стручна

редактура: проф. др Валерија Седлак-Водоц

Лектура: проф. Катарина Бабић Графичка

припрема: Бранка и Симо Кунеј, Владимир Ватић

Цеље, Нови Сад, 2003

Друго српско издање

Тираж: 3000 примерака

Штампа: у Словенији

---

CIP - Каталогизација у публикацији  
Библиотека Матице српске, Нови Сад

633.88:615.322

**ТРЕБЕН, Марија**

Здравље из бојје апотеке : савети и искуства у лечењу лековитим биљкама / Марија Требен ; [превод Пирошка Матић]. - [2. српско изд.]. - Нови Сад : МК РапопЈа ; Цеље : Маупса, 2003 ([б. м. : б. и.]). -104 стр., 4 стр. с таблама : илустр. ; 30 ст

Превод дела: Оезипс.ЈеИ аиз с.Јег АрсЛћеке (ЗоКез / Мапа Тге!зеп. - Штампано у Словенији.  
Ауторова слика. - Тираж 3.000. - Регистар: стр. 101-104.

13ВИ 86-7568-017-1

а) Лековите биљке - Лечење

СОВ133.ЗР-10 189794823

---

# ПРЕДГОВОР

Из Светог писма, Сирах 38, стих 4: Господ од земље прави лекове, а разуман човек их не одбацује!

Упркос многобројним нападима, са разних страна, на моју личност и моје савете у брошури Здравље из Божје апотеке, многа писма, пуна одушевљења, од здравих и болесних, од лекара и медицинских стручњака из земље и иностранства, подстакла су ме да своје знање и најновија искуства и надаље стављам на располагање човечанству, и то у једном побољшаном и проширеном издању тзв. брошуре.

У време у којем се велики део човечанства веома удаљио од природног начина живота и у којем је изложен опасностима да оболи због свог погрешног става према животу, поново би требало да нађемо пут до наших лековитих биљака, које нам Господ својом добротом поклања од прастарих времена. Парох Кнајп /1/ (Кнеірр) у својим књигама говори о томе да је **за сваку болест израсла нека биљка!** Свако може да допринесе свом здрављу ако ради превентиве и благовремено скупља биљке и траве из Божје апотеке, те их у облику чаја пије свакодневно или по потреби, затим ако користи екстракте за утрљавање или за топле облоге, као додатак води за купање итд. Ако се већ одлучите да користите лековите биљке, ваљало би да почнете са онима које прочишћавају крв, као што су сремуш, коприва, вероника, маслчак и боквица. Овакве куре, примењене тачно по упутству, никада не могу да нашкоде. Ако вам оне не помогну и не донесу олакшање или је њихово дејство слабо, могуће је да у подручју где станујете или радите постоје геопатске зоне. У вези са овим требало би да консултујете искусног радиестезисту како би вам нашао места на којима нема зрачења.

Код озбиљног обољења, грознице или других недвосмислених симптома болести, **неопходно је, ипак, благовремено потражити лекара који ће поставити дијагнозу** и којег ћете упитати за савет. Такође се подразумева да лекару треба препустити праћење тока тешке болести и савесну контролу процеса оздрављења.

Постепено окретање школске медицине према лечењу биљкама почиње још од 25. међународног конгреса лекарских комора Немачке и Аустрије, на којем је учествовало равно 1500 лекара, а који је одржан у марту 1980. у Бадгаштајну (Badgastein, округ Salzburg).

Професор др Карл **Алкен** (Carl Alken) са Универзитета Сарске области образложио је интензивније окретање школске медицине према лековитим моћима природе овим речима: "После Другог светског рата лекари су били практично немоћни пред, на пример, туберкулозом или пред обољењем отказивања функције бубрега. А онда се догодио велики преокрет **увођењем антибиотика** - па се данас већ суочавамо и са **многим негативним последицама употребе ове благодети**, што због прекомерне, што због погрешне употребе. Једна од последица је нагли раст броја гљивичних обољења изазваних нарушавањем нормалне биолошке равнотеже, прекомерном употребом медикамената и разним еколошким факторима."

Већ годинама пратим лекарска заседања и конгресе чијим се резултатима пише у дневној штампи. **Многи савесни и одговорни лекари упозоравају на опасност од прекомерне употребе разних таблета.** Посебно указују на то колико опасна могу да буду средства против болова. Безброј људи их узима без икаквог лекарског надзора при чему она могу да изазову тешка органска обољења. На пример, средства против повишеног крвног притиска која се узимају током дужег временског периода могу да подстакну појаву рака дојке код жена, како су утврдиле три групе истраживача независне једне од других, у Бостону, Бристолу и у Хелсинкију.

Својим искуствима из последње две и по године, а то је од објављивања брошуре "Здравље из Божје апотеке", желим да болесним људима учиним приступачним **лековиту моћ и дејство важних**

---

*/1/ Себастијан Кнајп (1821-1867) свештеник из Верисхофена (Worishofen), лекар природњак, заговорник лечења на природан начин и, нарочито, лечења хидротерапијом, прим. преводиоца.*

**биљака** и помогнем им да поново буду здрави. Људски је узвишено тражити излаз из безнађа боловања, и то сопственом снагом и вољом а уз Божју помоћ и помоћ наших лековитих биљака. Сношење одговорности за сопствено оздрављење у толикој мери уздиже људско достојанство да се болесник већ налази на половини пута који води из **без излаза његовог болесног живљења**.

Увек ме изнова питају откуд ми знање о лековитом биљу. На то не могу прецизно да одговорим. Као дете, школске ферије сам проводила у породици једног вишег шумарског надзорника. Ту сам могла да осетим и доживим природу и односе који владају у њој далеко више него што је то, тада, било примерено мојим годинама. Тако сам већ као дете разликовала све биљке, познавала сваку поименице; ипак, њихов значај у погледу лековитости није ми био познат. Моја мајка, страствени Кнајпов следбеник, настојала је да нас, децу, подиже не користећи хемијска средства која би негативно утицала на нас.

Као млада девојка имала сам два доживљаја која су ми се дубоко урезала у памћење. Једна удовица четрдесетих година, мајка троје деце, била се разболела одлеукемије и из болнице сује отпустили као неизлечиву. Лекарима сујој давали још три дана живота. Њена сестра, забринута због тога што би за болесницом остало троје сирочади, узела је мокраћу оболеле и отпутовала у место близу Карлових Вари (Karlsbad), код једне траварке, Иако је ова уплашено узвикнула: "Тек сада долазите са овом мртвачком водом!", помогле су биљке које је дала. После десет дана, клиничким прегледом је утврђено да код удовице нема ни трага од леукемије.

Сличан случај збио се у исто време са једном 38-годишњом мајком четворо деце. И овде је била реч о леукемији и лекари нису давали никакве наде у оздрављење. Жена се обратила такође једној траварки и од ње добила савет и одговарајуће биљке. Од биљака је свакодневно припремала себи неколико бокала биљног чаја. Пролазећи поред њих, сваки пут би попила добар гутљај. "Ако ми не помогне, сигурно ми неће ни шкодити", мислила је. Преглед после десет дана је показао: **леукемије уопште нема!**

На овим примерима се може спознати да је веома важно да **се код наизглед неизлечивих болести током дана пије много чаја**. Од тада, ја сам уверена **да лековито биље може да помогне чак и када је реч о злоћудним болестима**.

На Сретење 1961. године умрла је моја добра мајка. Од тада сам имала одређен **осећај да продирем у науку о лековитим биљкама**. Уз то су долазила и нова искуства, па сам, постепено, са једним осећањем сигурности у свету лековитих биљака, коначно ушла у Божју апотеку. Било је то као да многе управља нека виша сила, пре свега Мајка Божја, велика помагачица свих болесних, као да ће ми она показати прави пут. Поверење и вера у ЊУ, поштовање и молитва пред једном старом дивном сликом Мајке Божје, која је на чудноват начин доспела у моје руке а тиме и у мој посед, помогли су ми сваки пут када сам била у недоумици.

Зато настојим да људима укажем не само на лековите биљке него, пре свега, на свемоћ Створитеља, у чијим је рукама наш живот спокојан и који управља њиме. Код ЊЕГА ми тражимо помоћ и утеху, а у ЊЕГОВОЈ апотеци, понизно и уз молитву, биљке за тешке болести. На ЊЕМУ је да нас води и дарује, да нашим животом управља према СВОЈОЈ вољи.

**За крај бих још нагласила да сам се на све начине трудила да сва своја искуства додатно уградим у прерађену Брошуру како бих је човечанству приредила тако да му она помогне. Знатно проширење материје повезујем са једном молбом: немојте ме позивати телефоном и немојте ми писати!** Пошто се не бавим праксом траварке, не примам ни посете. Веома прецизан регистар стручних термина указаће вам на **прави пут**, на употребу одговарајућих лековитих биљака. Такође бих вам указала на моју брошуру **Успеси Марије Требен у лечењу** ("Maria Treben's Heilerfolge" - писма и извештаји о успесима у лечењу), која је објављена код истог издавача.

Гризкирхен (Greiskirchen), маја 1980.

**МАРИЈА ТРЕБЕН (Maria Treben)**



# САДРЖАЈ

Предговор .....	3
-----------------	---

## ОПШТИ ДЕО

<b>Правилно скупљање, чување и припрема лековитих биљака:</b> Скупљање - Сушење .....	6
<b>Начини припремања:</b> Припремање чаја (Преливање врућом водом - Хладни екстракт .....	7
Тинктура (есенција) - Свежи сок - Биљна каша - Парни облози од биљака .....	7
Припремање масти и уља - Купке од биљака (Потпуна и Седећа) - Облог од шведске гранчице ..	8

## ЛЕКОВИТЕ БИЉКЕ ИЗ БОЖЈЕ АПОТЕКЕ

Пречица .....	9	Иђирот .....	26	Зечја соца .....	44
Сремуш .....	11	Камилица .....	29	Хајдучка трава .....	44
Гавез .....	12	Црни слез .....	30	Јаглика .....	46
Коприва .....	14	Жуто ивањско цвеће .....	32	Руса .....	47
Вероника .....	17	Маслчак .....	34	Боквица .....	49
Вирак .....	19	Кукуруз .....	36	Жута мртва коприва .....	52
Златница .....	20	Имела .....	36	Мајчина душица	
Русомача .....	21	Орах .....	39	(ливадска) .....	52
Велики подбел .....	23	Петровац .....	39	Млечика .....	54
Подбел .....	24	Невен .....	40	Млечика помаже .....	57
Кантарион .....	25	Жалфија .....	43	Раставић .....	58

<b>Шведска гранчица</b> ("Стари рукопис" и рецепт за мали шведен битер .....	61
<b>Лековито вино за срце</b> , рецепт .....	70
<b>Чајна мешавина</b> за породичну трпезу .....	71

## САВЕТИ ЗА РАЗНЕ БОЛЕСТИ

Акне - Болови након ампутације (фантомски болови) - Недостатак апетита у деце .....	72
Артроза, артритис, коксартроза - Слабост бешике .....	73
Надражај слепог црева - Хемофилија - Хемангиом - Спонтани побачај - Загнојен прст .....	74
Фистуле - Камен у жучи .....	75
Испадање материце - Оштећење слуха услед прехладе - Сива и зелена мрена .....	76
Лишај око појаса (херпес зостер) - Нега косе - Оштећење срца и крвотока .....	77
Сенска (поленска) кијавица - Сушење кости (остеопороза) .....	78
Гушавост - Емфизем плућа - Менструално крварење .....	78
Мултипла склероза .....	79
Задах из уста - Обложен језик .....	80
Атрофија мишића - Ноћно знојење - Упала заноктице .....	81
Нокти, крти или повређени - Неуралгични болови лица .....	81
Песак у бешици и камен у бубрезима - Едеми или отоци - Фимоза - Црвени ветар .....	82
Повреда кичме - Немирно спавање (у деце) - Мождани удар (превентивна терапија) .....	83
Мождани удар (терапија после удара и код одузетости) .....	83
Штуцање - Лоши резултати учења (код деце) - "Неизлечива" љуспавост коже (псоријаза) .....	84
Болест дрхтавости (Паркинсонова болест) - Затвор столице .....	87
Сузење из очију - Глисте - Парадентоза и климави зуби - Дрхтање удова .....	88
Шећерна болест (дијабетес) .....	88

## САВЕТИ ЗА ЗЛОЋУДНЕ БОЛЕСТИ

Обољење слезине - Обољење дојки - Обољење црева .....	91
Обољења коже .....	92
Обољење тестиса - Обољење грла .....	93
Обољење костију - Цироза и друге болести јетре - Леукемија .....	94
Обољење плућа - Обољење лимфних жлезда .....	95
Обољење желуца - Обољење бубрега .....	96
Обољење материце и јајника .....	99
Обољење штитасте жлезде - Тумори .....	97
Обољење језика .....	100
<b>Важна напомена</b> .....	100
<b>Регистар појмова</b> .....	101-104
Ферментација млечне киселине .....	100
<b>Таблице у боји</b> .....	105-108

# ОПШТИ ДЕО

## ПРАВИЛНО СКУПЉАЊЕ, ЧУВАЊЕ И ПРИПРЕМАЊЕ ЛЕКОВИТИХ БИЉАКА

### СКУПЉАЊЕ

Претпоставка за скупљање лековитих биљака је њихово познавање. Ако их познајете, битно је да лековите биљке скупљате у право време, на правом месту и на прави начин.

Како је искуство показало, најбоље резултате лечења тешких обољења дају свеже убране лековите биљке. Биљке могу да се скупљају у рано пролеће, понекад већ од краја фебруара, па до новембра. Неке се могу наћи и зими, испод снежног покривача, ако је познато њихово станиште (на пример хајдучка трава).

За зиму се припрема не превелика количина лековитих биљака. Да би биле делотворне, беремо их онда када је у њима садржина лековитих састојака највећа.

Код **ЦВЕТОВА** је то у време цветања. Код **ЛИСТОВА** пре и за време цветања биљке. **КОРЕН** се вади крајем пролећа или у јесен. **ПЛОДОВИ** се скупљају онда када су зрели.

При том треба обратити пажњу на то да се беру само здраве и чисте биљке које штеточине нису напале. Треба их скупљати за сунчаних дана, када су суве и када више нема росе.

За скупљање биљака нису погодне хемијски ђубрене површине - поља, ливаде, њиве - као ни обале прљавих и загађених вода, јаркови поред пута и у близини прометних улица, аутопутева и индустријских постројења.

**ЧУВАЈ ПРИРОДУ!** (Не чупај биљку заједно са кореном, немој правити штету!). Неке биљке су законом заштићене/2/. Има довољно биљака са истим дејством које нису заштићене законом (на пример алпска примула - јаглика).

Цветове и листове при скупљању не треба ломити и гњечити и не употребљавати пластичне кесе и торбе јер се у њима биљке "зноје", па касније, при сушењу, поцрне.

### СУШЕЊЕ

Биљке се пре сушења не перу, али се исеку наситно. Потом се простру на платно или ненаштампану хартију и суше се у хладу или у топлој просторији са добрим ваздушним струјањем (на пример на тавану), и то по могућности што брже. Када је реч о корену, кори или о веома сочним деловима биљке, често је неопходно сушење вештачком топлотом. При том не треба прекорачити температуру од 35 степени Целзијусових. Корен који мора добро да се опере, на пример корен имеле и млечике, најбоље је исећи пре него што почне да се суши.

За зиму ваља оставити само биљке које су осушене тако да буду крте и да се могу ломити. За чување лековитих биљака зими најбоље су стаклене тегле или картонске кутије које могу да се заклопе. Избегавајте пластичне посуде и лимене кутије! Осушене биљке треба да су заштићене од дејства светлости (користите обојене стакленке, најбоље зелене).

Направите залихе само за **једну** зиму! Биљке временом губе своје лековито дејство. Свака година нам поклања нови благослов биљака.

*/2/ То посебно важи за оне ретке сорте биљака које обитавају само на одређеним географским подручјима, прим. ред.*

## Начини припремања - ПРИПРЕМАЊЕ ЧАЈА

**Попаривање или преливање врућом водом:** прописану количину свеже убраних биљака иситнити и ставити у стаклену или неку другу посуду која није од метала. Воду оставити да се загрева до кључања, склонити је са ватре и њоме попарити (прелити) припремљене биљке. Ако су свеже, оставити их само кратко време у врелој води (довољно је и пола минута)! Чај треба да је сасвим светле боје, светложуте или светлозелене. Осушене биљке оставити нешто дуже (један до два минута). Овако припремљени чај много је издашнији а и пријатнији за око/3/.

Корен у наведеној количини ставите у хладну воду коју ћете постепено загрејати. Нека вода проври, а потом суд склоните са ватре и оставите да стоји три минута.

Дневну количину чаја ставите у термос-боцу и према упутству га током дана пијте гутљај по гутљај. Уобичајеноје да се узме једна пуна мала кашика биљака на четврт литре воде (= једна шоља) или онолико колико је прописано код појединих биљака.

**Хладни екстракт:** неке биљке (на пример црни слез, имела и иђирот) не смеју се преливати врућом водом јер ће се под утицајем топлоте уништити њихово лековито дејство. Код оваквих биљака чај се припрема од хладног екстракта. Количине прописане за поједине биљке ставе се у хладну воду и у њој се натапају 8-12 сати (углавном преко ноћи), потом се водени екстракт само мало угреје (тек толико да се може пити), а потребна дневна количина чува се у термосу који је претходно испран врућом водом. Хладни екстракт помешан са чајем од попарених биљака сматра се, ипак, најбољим обликом коришћења лековитих биљака: оне се у половини наведене количине хладне воде оставе натопљене преко ноћи, а ујутро се процеди. Оно што је од биљке преостало, прелије се другом половином количине овога пута вреле воде и опет се процеди. Екстракт и чај се помешају. Овим начином припреме остају у чају активне материје које се растварају или само у хладној или само у врућој води.

## ТИНКТУРА (ЕСЕНЦИЈА)

Тинктуре су такође екстракти који се добијају додавањем ракије од жита или воћне ракије јачине 38-40%. Боца или друга посуда која може херметички да се затвори, растресито се до грлића напуни одређеним биљкама и прелије ракијом од жита или од неког воћа. Потом се, добро затворена, боца остави на топлом месту (око 20 степени Целзијусових) 14 дана или нешто дуже. Повремено се промућка. Најзад се процеди, а чврсти остаци се изгњече и добијена течност дода се оној првој. Тинктуре се за унутрашњу употребу користе тако што се у капима додају води и пију као чај, док се споља користе за облоге, или се утрљавају.

## СВЕЖИ СОК

Свежи сокови од биљака погодни су за пијење у облику капи или за пребрисавање болних места. Добијају се помоћу соковника који се користе у домаћинству тако што се биљке ставе у соковник, а из њега одмах излази свеж сок. Сокови се свакодневно припремају и пију свежи. Ако се ставе у мале боце и добро затворе, у фрижидеру могу да се чувају неколико месеци.

## КАША ОД БИЉАКА

Стабљике и листови се оклагијом изгњече у кашу. Њоме се премаже памучна тканина која се, потом, стави на болно место и превеје другом тканином. Овај облог од каше може да остане и преко ноћи.

## ПАРНИ ОБЛОЗИ ОД ЛЕКОВИТИХ БИЉАКА

У лонцу воду угрејати до кључања, преко њега ставити сито у којем су свеже или осушене биљке, а сито поклопити. После извесног времена извадити размекшане вруће биљке, ставити их у газу и њоме обложити оболело место. Све то покрити топлом марамом и повезати. Том приликом не сме да настане осећај хладноће. Веома добро дејство имају и врући (парни) облози од раставића. Парни облози се држе два сата или се оставе да делују преко ноћи.

---

*/3/Неке мешавине биљака - од разних делова биљака, на пример од осушених листова, цветова, корена и сл. - понекад треба попарене и поклопљене држати дуже, чак неколико сати, прим. ред.*



## ПРИПРЕМАЊЕ МАСТИ И УЉА

Две пуне прегршти иситњених биљака ставити у 500 г свињске масти која се претходно загреје тако као да ће се у њој пећи шницле. Пустити да маст баци два-три кључа, промешати, а онда суд склонити са штедњака, поклопити га и преко ноћи оставити на хладно место. Следећег дана све то загрејати, процедити кроз памучну тканину и још топлим машћу напунити припремљене стаклене тегле или тегле за маст.

**Припремање уља** се одвија на следећи начин: цветовима или зељем лековитих биљака растресито се до грлића напуни боца, прелије хладно цеђеним маслиновим уљем тако да оно за два прста буде преко биљака и остави на сунцу или у близини грејног тела отприлике 14 дана.

## КУПКЕ ОД ЛЕКОВИТИХ БИЉАКА

**Потпуна купка:** одговарајуће биљке потопити у хладну воду и оставити их у њој преко ноћи. За једну купку потребна је кофа (6-8 литара) свежих или 200 г осушених биљака. Следећег дана се све загреје и процеди, па се дода води за купање. Купање треба да траје 20 минута. Срце при том мора да буде изван воде. После купања се немојте обрисати него се умотајте у фротирски пешкир или баде-мантил, па се у кревету парите још један сат.

**Седећа купка:** за седећу купку узима се само пола кофе свежих или 100 г осушених биљака. Даљи поступак је као код потпуне купке. Вода у којој се купате треба да вам буде изнад бубрега. Придржавајте се упутстава која се односе на одређену биљку!

И од једне и од друге купке вода (поново загрејана) може да се користи још двапут.

## ОБЛОЗИ ОД ШВЕДСКЕ ГРАНЧИЦЕ (ОБЛОЗИ СА ШВЕДЕН БИТЕРОМ)

Зависно од величине оболелог места, узме се мањи или већи комад вате или газе, овлажи се шведен битером и стави на оболело место. Оно претходно обавезно мора да се намаже свињском машћу или машћу од невена како алкохол не би извукао масноћу из коже. Преко тога се може ставити нешто већи комад пластичне фолије да се одећа не би запрљала и тек потом се све обмота топлим марамом, а може да се употреби и газа. Облог се остави да делује два до четири сата, што зависи од обољења и подношљивости пацијента. Ако болесник то подноси, облог може остати и преко ноћи. Када се облог скине, оболело место се заспе пудером. Ако се код осетљивих особа упркос свему појави црвенило, облог се држи краће време Или се извесно време уопште не користи. Они који су по природи алергични не треба да ставе пластичну фолију него само комаде тканине. Никако се не сме заборавити мазање коже машћу пре стављања облога! Ако би се појавила копривњача, кожу треба намазати машћу од невена.

Са овим облозима није обавезно лежање у кревету. Добро учвршћени облози омогућавају кретање по кући или седење.

# ЛЕКОВИТЕ БИЉКЕ ИЗ БОЖЈЕ АПОТЕКЕ



## П Р Е Ч И Ц А (Lycopodium clavatum)

Пречицу у народу називају и следећим именима: плавун, прашуљица, црвоточина и кијачаста црвоточина. Ова маховинаста зимзелена биљка има витице дугачке један до два метра, са финим танким коренчићима помоћу којих "пузи" по шумском тлу. Из витица расту 7 до 10 цм дуге разгранате стабљичице, веома меке, сличне стабљикама снежног вреса, само што су још мекше и гушће обрасле листовима. Ова четворогодишња биљка у лето доноси жућкасте клипове који садрже цветни прах или пречичино брашно. Оно се користи у народној медицини, односно у природном лечењу (хомеопатији /4/) коже засуте ранама.

Пречица је лековита биљка која садржи радијум и лако се разликује од осталих врста маховине по дугачким конопастим витицама и жутом цветном праху својих клипова. Успева само на осојним странама високих шума и на ивици шума које се налазе на преко 600 метара надморске висине. На присојним странама које су осунчане биљка брзо пожути да би убрзо сасвим нестала пошто изгуби своју животну снагу због изложености директним сунчевим зрацима.

У Аустрији и Немачкој пречица је под строгим заштитом закона. Зато вам препоручујем да своје потребе за овом биљком задовољавате у апотекама или у специјализованим биљним апотекама. Велетрговина пречицу увози из Скандинавије, тако да је њен квалитет загарантован.

Чај од пречице најтоплије препоручујем оболелима **од подагре (гихта) и реуме**, чак и онда када су већ видљиве **деформације зглобова**, као и онима који пате од **хроничног затвора црева и хемороида**. Особе које пате од пролива овај чај смеју да употребљавају само крајње опрезно како не би настали грчеви у цревима. Пречица се никада не сме кувати него само прелити врелом водом. Чај се примењује и код свих обољења **мокраћних и полних органа**, код **болова и отврдлина у тестисима**, као и када је реч о **песку у бубрезима и бубрежним коликама**. Пречица је неопходна код **упале јетре** и при **патолошком бујању везивног ткива јетре** чак и онда када је оно већ попримило злоћудни карактер. Реконвалесценту такође брзо враћа пуну снагу.

Муж једне моје старије познанице годинама је патио од напада **тешког дисања** ноћу (гушења) које је било лечено као срчана астма. Постајало му је све горе и он се једнога дана поново обратио лекару. "Ако одмах не престанете да радите, за осам дана сте мртав човек!" Лекар га је упутио у болницу у Гризкирхену. Од његове жене сам сазнала да је реч о **цирози јетре**, и то у последњем стадијуму. Тешко дисање (гушење) ноћу иде, врло често, подруку са цирозом јетре. Након извесног времена, човек је послат кући као неизлечив, већ обележен смрћу. На мој савет, његова жена је набавила пречицу и она му је брзо помогла. Немојте схватити као чудо кад вам кажем да је то ужасно тешко ноћно дисање, које је овога човека годинама мучило, нестало већ после прве шоље чаја од пречице.

Ако у кругу својих познаника наиђете на случај цирозе јетре, охрабрите оболелог и укажите му на нашу пречицу која садржи радијум и која заузима тако важно место у природној медицини. Чак и људима који болују од злоћудних обољења јетре може пречица да поклати живот.

/4/ Хомеопатија (грчки) - лечење давањем малих доза оних средстава против неке болести која би, у већим дозама, у здравом човеку, изазвала исту болест, прим. прев.

Током једног путовања у циљу изучавања шума, на којем сам била са једном малом групом у Аустрији, скренула сам свом пратиоцу ботаничару дру Бруну Вајнмајстеру (Bruno Weinmeister) пажњу на лековиту пречицу у вези са цирозом и раком јетре. На то ми је он испричао следеће: као млади студент отишао је на планинарење са неколико својих другова. На путу према колиби наишао је, између кривих борова, на једну витицу пречице, коју је весело обмотао око свог шешира. Касније је, горе у колиби, једног његовог друга ухватио такав **грч у нози** да је она, почев од коленог зглоба била искренута. Узалуд су покушавали да му помогну. Гостионичар колибе је донео вињак, али ни масажа њиме није помогла. Следећи своје надахнуће, млади Вајнмајстер је скинуо са шешира витицу пречице и обмотао је око ноге коју је ухватио грч, и то одоздо нагоре. Одмах се нога вратила у прави положај. Помислио је да је то било случајно, да би грч попустио и без пречице. На путу према кући убрао је шаку пречице за своју газдарицу која је често имала **грчеве у листовима ногу**. Ова биљка је жену одмах ослободила **грчева**. После доста година је др Вајнмајстер о овом догађају разговарао са једним специјалистом. Од њега је сазнао да је пречица биљка која садржи радијум. Од тада су многи људи могли да буду излечени од **грчева у ногама и листовима** захваљујући пречици.

Једна познаница је била отпремљена у болницу зато што није могла да мокри. Део надлактице био јој је већ добро отечен. Када је напустила болницу, њено стање било је непромењено. Срећом, код куће сам имала пречицу јер је у то време моја 86-годишња свекрва патила од грчева у листовима ногу. Моја претпоставка да је код познанице реч о **грчу мокраћне бешике** потврдила се када сам јој на место где се налази бешика ставила врећицу с осушеном пречицом и када је, два минута после тога, могла да уринира. Ову врећицу са пречицом држала је још неколико дана; постепено је, и то сасвим, нестала нагомилана вода из њене надлактице.

И сама сам годинама патила од **повишеног крвног притиска**. Он је већином последица прекомерне функције бубрега. На место где се налазе бубрези ставила сам врећицу са осушеном пречицом и држала је преко ноћи. Следећег дана је мој крвни притисак са 200 пао на 165. Од тада с времена на време стављам себи на место где су бубрези врећицу напуњену свежеом пречицом.

Када је реч о **грчевима у листовима**, пречица се стави у крпу и њоме се обавије лист. Од ове биљке може да се прави и купка за ноге, а код **грча бешике** примењује се седећа купка (види одељак Седећа купка у Општем делу).

Као последице **рана задобијених у рату** и **саобраћајним несрећама** често остају ожиљци који изазивају грч. Један инвалидје на леђима имао ожиљак у који је рука могла да се стави. Изазивао је, често, болне грчеве тако да су му по целом телу избијале грашке зноја. Болови су се протезали све до темена. Овог човека сам ослободила тридесетогодишњих мука користећи јастучиће са пречицом и купке од исте биљке.

Цветни прах пречице, који се у неким апотекама може наћи под именом споре од пречице, помаже тешко оболелима са **декубитусом** тако што се посипа по **отвореним ранама** а оне се затварају за веома кратко време. Већином већ после прве примене долази до осетног побољшања. Споре од пречице се равномерно и пажљиво посипају на отворене ране.

Када је неко тако упућен у лековите биљке као ја и постиже успехе који се готово граниче са чудом, мора да има на уму да нам све то пред ноге простире Створитељ васељене. Нажалост, многи се немарно односе према том благу јер не осећају свемоћ Неба.

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ПРЕЧИЦЕ

**Припремање чаја:** једна равна кашика пречице попари се са 1/4 литре кључале воде и остави кратко да одстоји. Пије се само једна шоља дневно, гутљај по гутљај, и то ујутро наташте, пола сата пре доручка. Код цирозе јетре и злоћудних обољења јетре дневно треба пити 2 шоље чаја.

**Јастучићи са пречицом:** јастуче напунити осушеном пречицом (узима се 100,200 или 300г зависно од површине захваћене грчем) и преко ноћи га држати на болном месту. Ово јастуче задржава своје лековито дејство до годину дана.

**Седећа купка:** види Општи део, стр. 8.

## С Р Е М У Ш, МЕДВЕЋИ ЛУК (*Allium ursinum*)



Свако пролеће доноси нову наду у сунце и у топлоту. Поново се осећамо весели и полетни, радујемо се првом зеленилу и раздраганом цвркату птица, а свим срцем све то осећамо као благодатни дар нашег Створитеља. С новом зеленом раскоши требало би да започнемо пролећну куру **прочишћавања црева** као и **целог организма** која ће нас освежити, а здравље поспешити.

Пре свих је сремуш, познат и под називима цремош, сремуж, сремуша и сремужа, медвећи лук, дивљи лук, један од првих весника пролећа. Сјајни зелени листови копљастиг облика, налик на листове ђурђевка, расту из дугуљасте луковице обавијене белом провидном љуском. Глатка светлозелена стабљика са округлом белом цвасти дугачка је до 30 цм. Сремуш расте на влажним ливадама богатим хумусом, затим на сеновитим влажним плодним равницама, испод жбунова и у листопадним и планинским шумама. Његов продорни мирис белог лука осети се и пре него што се биљка угледа. Због овог мириса се зове и дивљим белим луком и никако не може да се побрка са ђурђевком или са отровним мразовцем иако су им листови слични.

Већ у рано пролеће су многе влажне шуме покривене свежим зеленим листовима сремуша. Они из тла иначе израстају у априлу и мају, а понекад и раније. Цветови могу да се виде тек средином маја и у јуну. У сремушу се крије велика лековита моћ, а прича се да га и медведи траже када се пробуде из зимског сна да би њиме очистили желудац, црева и крв, па је једно од народних имена ове биљке и "медвећи лук" (исто је значење и његовог назива на латинском, прим. прев.). Сремуш има битне особине нашег белог лука, само је много лековитији. Зато је нарочито погодан за **прочишћавање црева у пролеће** и помаже код неких **хроничних обољења коже**.

Пошто сушењем листови губе лековитост, за пролећну куру почишћавања црева и целог организма користе се у свежем стању. Ситно насецкани, стављају се на хлеб намазан маслацем, додају као зачин (некуван) чорбама и супама, кромпиру, кнедлама и другом јелу која иначе зачињавамо першуном и тиме их чинимо укуснијим. Листови сремуша се могу припремити и као спанаћ или као салата. Пошто им је у већим количинама укус љут, требало би их приликом припремања варива помешати са листовима коприве.

Младе листове ваља скупљати у априлу и мају, дакле пре него што биљка процвета, а луковице у касно лето и у јесен. Луковица сремуша може да се користи исто као што се користи бели лук. Особе са осетљивим желуцем исечене листове и луковице сремуша треба да прелију топлим млеком и да их у њему оставе два до три сата те да добијену течност пију гутљај по гутљај.

Да бисте сремуш имали у кући током целе године, припремите га у облику алкохолне есенције (види начине припремања). У мало воде ставите 10 до 12 капи есенције сремуша и ову течност пијте свакога дана јер она изванредно подстиче процес **памћења**, спречава настанак **атеросклерозе (закречавања артерија)** и отклања многе друге тегобе.

Сремуш веома повољно делује и на желудац и црева /5/. Веома је добар код **акутног и хроничног пролива** чак и онда када га прате **стварање гасова и колике**, као и код **цревног затвора** до којег долази било због грчева (спазма), било због њихове лењости. После употребе сремуша брзо нестају и **глисте**, чак и оне **дечје**. С побољшањем рада црева нестају и тегобе које се често јављају код старијих људи, или код оних који једу преко мере, а последица су лењих или препуњених црева. Такође нестају **срчане сметње** и **несаница** које потичу од лошег варења, као и тегобе настале због **закречења артерија** или **високог крвног притиска** као што су **несвестица**, **осећање притиска у глави** и **гушење**. Притисак постепено пада. Вино од сремуша (види начине употребе)

/5/ Природњачка медицина прописује да се неколико пута годишње пости и примени тзв. хидротерапија колона (дебелог црева) којој може да претходи пијење чајева од лековитог биља, прим. ред.

је чудесан лек за све старије људе чија су **плућа** стално **пуна слузи ("шлајма")** и због тога имају **тегобе при дисању**. Чак и код дуготрајног упорног кашља долази до избацавања слузи а самим тим и до **лакшег дисања**. Овај лек се топло препоручује и код **туберкулозе плућа** и **водене болести (едема)**, од којих стари људи (с лошом циркулацијом, *прим. ред.*) често пате. Свеже употребљени листови чисте бубреге и бешику те подстичу избацавање мокраће. **Ране које тешко зарастају** бивају брзо излечене ако се премажу свежим соком од сремуша. Долази до побољшања чак и код **обољења крвних судова срца**.

Сремуш се још увек недовољно цени као **средство за прочишћавање крви** које је, пре свега, делотворно код **хронично нечисте коже**. Швајцарски лекар и травар парох Кинцле (Kunzle) посебно је хвалио ову биљку: "Она прочишћава цело тело, истерује шљаку и запечене материје које доносе болест, крв чини здравом, избацује и неутралише отрове. Вечито болешљиви људи, они са **кожним лишајевима и бубуљичавим и перутавим лицем, те скрофулозни /6/ и реуматични**, требало би да обожавају сремуш као да је од самога злата. Ниједна биљка на свету није тако делотворна за чишћење желуца, црева и крви као сремуш. Млади људи би процветали као шпалири ружа и усправили се као борове шишарке на сунцу!" Кинцле надаље наводи како познаје породице чији су чланови раније по читаву годину боловали и обилазили лекаре, били пуни осипа и лишаја, скрофулозни по целом телу и бледи као да већ леже у гробу и као да су их кокошке рашчепркале, а који су после дуже употребе овог изванредног Божјег дара постали сасвим здрави и чили.

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ СРЕМУША

**Као зачин:** свежи листови сремуша се исецају као што се то чини са власцем или першуновим лишћем па се овај зачин ставља у супе и чорбе, умаке, салате и јела од меса, или се њиме поспе хлеб.

**Есенција од сремуша:** ситно насецканим листовима или луковицама растресито се напуни боца до грлића а затим се маса прелије ракијом од жита или неком другом домаћом ракијом јачине 38-40%. Боца се 14 дана држи на сунцу или на топлоту. Дневно попиту 14 до 15 капи са мало воде.

**Вино од сремуша:** пуна шака ситно насецканих листова се прокува у четврт литре белог вина, по укусу заслади медом или сирупом и током дана пије полако, гутљај по гутљај.



### Г А В Е 3 (Symphytum officinale)

Ова лековита биљка, позната и под називом содул или содула, као и црни корен и кухињско зеље, убраја се међу неопходне и најврсније биљке које нам природа даје на располагање. Расте на влажним ливадама, на ивицама њива, у влажним јарковима и поред вода. Наћи ћемо је и уз плотове и на осулини (шуту), где цвета током целог лета. Листови су храпави и веома шиљати. Споља тамносмеђ до црн а изнутра бео до жућкаст, вишегодишњи корен је дебео као палац, а када се расече, веома је слузав и клизав, као да је мастан. С обзиром на то да је корен дубоко у земљи, гавез тешко може да се уништи. Он се вади у пролеће или у јесен, и то шиљатом мотиком. Свежа биљка скупља се за време цветања. Пошто се гавез у народу зове и црним кореном, не треба га бркати са шпанским црним кореном (*Scorzonera hispanica*) који се код нас гаји искључиво у повртњаку и користи за припремање варива.

/6/ С увећаним лимфним жлездама и променама на кожи, прим. ред.

Тинктура од гавеза, коју лако можете направити сами, крије у себи чудесну снагу. Болесницима који су се свим могућим средствима годинама лечили од **реуме** и **отицања зглобова** а нису се излечили, тинктура од гавеза брзо ће помоћи. Једна жена, која је својом десном руком једва могла да се служи (рамени зглоб је био готово непокретан а лекар је већ констатовао да је реч о укрућености), на мој савет је свакодневно утрљавала тинктуру гавеза у десну надлактицу и у рамени зглоб. Из дана у дан је осећала како јој се стање побољшава. Данас јој је рамени зглоб нормално покретан и она поново може да обавља послове у свом домаћинству. И попарени листови гавеза у облику топле каше стављени на **непокретни зглоб** помажу преко ноћи ако тегобе потичу од **пренапрезања, ишчашења, уганућа** или последица **можданог удара**.

Тетку мога супруга је на улици оборио један мотоциклиста. У болницу је стигла са преломом зглоба кука. Хируршки су јој га саставили ексером и отпустили је пошто се опоравила. Ексер је требало да буде одстрањен после годину дана. По истеку тог времена, није осећала болове и поново је могла да хода нормално, па није отишла на предвиђени преглед. Изгледало је да је све у најбољем реду, све до једнога дана када су се појавили несносни болови. Тада је ексер извађен а лекари су утврдили да се **кост загнојила**. Инјекције су, додуше, на кратко време отклањале болове, али се запаљенски процес није зауставио. У том стадијуму је она дошла да нас посети и изгледала је стварно као шачица јада. Без претеривања могу да кажем: облози од топле каше гавеза помогли су јој преко ноћи. Следећег дана жена је могла да седи и лежи а да нема болове. Пошто је у биљним апотекама могао да се купи само иситњени корен гавеза, мудра тетка га је додатно осушила у пећници и самлела га у старом млину за кафу (за то може да послужи и млин за мак). Облоге од каше (рецепт види код начина употребе) стављала је све док више није осећала никакве тегобе.

И **деформације ручних и ножних зглобова** нестају ако се користе овакви облози од каше гавеза. Данас гавез може да се купи у многим апотекама. Желела бих посебно да укажем на то да ови облози од каше са цветним прахом (поленом) гавеза могу да донесу олакшање чак и код **парализе доњих екстремитета**. Топли облози од каше помажу и код **проширених вена са отвореним ранама, реуматског задебљања мишића, отврдлина од подагре (гихта)**, затим код **чирева, болова у врату** и у **ампутационим патрљцима**, па чак и код **запаљења покоснице**.

Од корена гавеза може да се припреми и чај, који се пије код **запаљења душница (катара бронхија)**, затим код **тегоба у органима за варење, крварења желуца и упале плућне марамице**. Током дана се, гутљај по гутљај, пије две до четири шоље. Код чира желуца препоручује се чајна мешавина од 100 г гавеза, 50 г невена и 50 г трскота (види начине употребе).

Још једном бих споменула тинктуру од гавеза. Облози од тинктуре с најбољим успехом се примењују код **унутрашњих и спољних рана, повреда** разних врста, **нагњечења, крварења и фрактура костију**.

Листови гавеза се не користе само за облоге него и као додатак купкама код **реуматских тегоба, гихта, костобоље, поремећаја циркулације и оштећења пршљенова**. Код **поремећаја циркулације** у ногама, код **проширених вена** и за рехабилитацију после **фрактуре костију** препоручују се седеће купке (у кади) којима се додаје гавез.

У неким крајевима се листови гавеза стављају у масу од које ће се пећи кајгана. Активне материје ове лековите биљке на тај начин користе целој породици.

## НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ГАВЕЗА

**Припремање чаја од корена:** две мале кашике иситњеног корена потопе се у четврт литре хладне воде и оставе преко ноћи. Ујутро се све то мало угреје и процеди. Пије се полако, гутљај по гутљај.

**Мешавина чаја (код чира на желуцу):** пуна мала кашика чајне мешавине прелије се са четврт литре вреле воде и остави да одстоји 3 минута. Чај се пије топао, три до четири пута дневно, полако, гутљај по гутљај.

**Облози од каше:** добро осушен корен се фино измеље и у једној шољи са мало вреле воде и неколико капи јестивог уља брзо измеша у кашу. Каша се нанесе на парче памучне тканине и тако топао облог се ставља на оболело или болно место, а затим повеже.



## НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ГАВЕЗА (наставак)

**Облози од свежих листова:** свежи листови гавеза се оперу, на дасци изгњече оклагијом, ставе на оболела места и повију.

**Облози од попарених листова:** листови гавеза се попаре врелом водом и ставе на болно место.

**Додатак за купку:** 500 г свежих или осушених листова гавеза остави се преко ноћи у 5 литара хладне воде. Следећег дана све се загрева до кључања и додаје води за купање (види Купке, Општи део).

**Додатак за седећу купку:** као код потпуне купке, само с 200 г листова.

**Тинктура од гавеза:** корен гавеза опрати и очистити четком. Наситно га исећи и њиме растресито до грлића напунити боцу те га прелити ракијом од жита или неког воћа. Боцу 14 дана држати на сунцу или на топлим месту. Ракија мора да прекрије корен.

**Маст од гавеза:** 4 до 6 опраних коренова (зависно од величине) веома ситно исећи и кратко пропржити у 250 г чисте свињске масти од сала; оставити преко ноћи и наредног дана загрејати, процедити и протиснути кроз парче платна. Одмах ставити у чисте мале тегле и чувати у фрижидеру. Маст од гавеза може да се употреби уместо облога од каше. Ова маст је незаменљива у лечењу рана код људи и животиња.

**Вино од гавеза:** 2 до 5 опраних коренова ситно исећи и 5 до 6 недеља држати у једној литри правог белог вина. Изванредно средство за плућне болести!



### К О П Р И В А (Urtica dioica)

Један лекар је приликом предавања које је преносио радио указао на то да је коприва једна од најбољих лековитих биљака које имамо и да човек, када би знао колико је она лековита, не би гајио ништа друго осим коприве. На жалост, ово је познато само малом броју људи.

Коприва је, почев од корена па преко стабљике и листова све до цвета, дакле у целости, лековита. Још је у стара времена уживала велики углед. Албрехт Дирер (Albrecht Durer, 1471-1528) насликао је анђела који са копривом у руци лети према престолу Свевишњег. Швајцарски парох Кинцле у својим списима указује на то да би коприва већ одавно била искорењена да није заштићена својом особином да жари.

Једном сам саветовала мајку седморо деце, која је од последњег порођаја непрестано патила од **екцема**, да пије чај од коприве. Убрзо су екдеми нестали, а престале су и **главобоље** које је од оног времена такође имала. Помислила сам да је код ове жене реч о поремећају рада бубрега до којег је дошло након последњег порођаја, па сам јој саветовала да пије чај од коприве пошто коприва спречава **стварање песка у бубрезима и бешици**. **Са бубрежним обољењима** често подруку иде и **главобоља**. И

заиста, за веома кратко време нестали су и екдеми и главобоља. С обзиром на то да је појава екцема последица неког унутрашњег поремећаја, њихово лечење мора да крене изнутра, и то лековитим биљкама које прочишћавају крв.

Коприва је наша најбоља лековита биљка за **прочишћавање крви** од које истовремено **расте и број црвених крвних зрнаца**. Пошто она повољно утиче и на гуштерачу, чајем од коприве се скида и **ниво шећера у крви**. Њоме се лече и **обољења и упале мокраћних путева**, као и патолошки **застој мокраће**. Посебно се препоручује за пролећну куру с обзиром да **чисти и црева**.

Откако ми је познато колико је коприва лековита, увела сам себи обичај да сваког пролећа, користећи младе изданке, и сваке јесени после друге косидбе, када млади изданци опет посвуда никну, направим четворонедељну куру са чајем од коприве. Ујутро га пијем наташте, и то једну шољу пола сата пре доручка и једну до две шоље у току дана, полако, гутљај по гутљај. И ујутро чај треба пити полако како би његово дејство било што изразитије. После једне такве cure осећам се неописиво добро и сваки пут имам осећај да могу радити три пута више него обично. Моја породица ија годинама не користимо никакве лекове а ја се осећам гипка и млада. Уосталом, укус овог чаја и није тако лош. Треба га пити без шећера. Они осетљивији могу да му поправе укус додавањем камилице или нане. У народној медицини се вишенедељна кура чајем од коприве препоручује против **обољења јетре, жучи и слезине**, па чак и у случају **тумора овог органа, затим код катара желуца, обољења дисајних органа, желудачних грчева и чирева, чира на дванаестопалачном цреву** и код **плућних обољења** *17*. Да би активне материје остале очуване, коприва се никада не кува него се само попари. Превентивно се чај од коприве пије само једном дневно али током целе једне године. Одличан је и за лечење болести изазваних **вирусима и бактеријама**.

Почев од извесних година у организму се смањује **количина гвожђа**. Због тога долази до стања **замора и исцрпљености**, човек се осећа старим и мање способним. У овом случају се топло препоручује **свежа коприва**. Она садржи гвожђе и зато се употребљава са успехом. После cure копривом човек се физички релативно брзо осећа много боље, враћају му се енергија и стваралачка снага те наоко изгледа као да је процветао.

Једном приликом је млада жена на повратку с одмора свратила код мене. Била је малокрвна и имала је тегобе са желуцем и са жучи. Мучиле су је и главобоље које су се јављале као пропратна појава. Саветовала сам јој да пије чај од коприве. После извесног времена случајно сам је срела. Сва пресрећна, рекла ми је како јој је коприва брзо помогла, као и то да је цела њена породица почела да користи ову лековиту биљку.

Код **водене болести (едема)** коприва помаже извлачењем велике количине воде из организма. Посредством активних материја које јачају крв помаже код **бледила, малокрвности, анемије** и код **тешких болести крви**. Заједно с другим лековитим биљкама коприва се успешно примењује и код леукемије (види чланак под насловом Леукемија). Ако је реч о неком **алергијском обољењу (и поленска, односно сенска кијавица)** спада овамо) треба током дужег временског периода пити чај од коприве.

Коприва смањује склоност ка **прехлади** и помаже код **гихта и реуматских обољења**. Једна госпођа из Ајхштета (Eichstatt) се код лекара три године лечила од болног **ишијаса**. Од шест купки са по 200 г коприве, њени болови су нестали у року од пола године.

Пре извесног времена упознала сам једну жену педесетих година чија је **коса** била тако **ретка** да је морала носити перику. Да ју је носила и даље, и последњи корен косе био би јој уништен. Саветовала сам јој да главу пере чајем од свеже коприве и додатно још са екстрактом (уварком) од корена коприве. Послушала је мој савет и могло се из недеље у недељу приметити како јој коса расте и постаје све гушћа. Посебно благотворно на сваку косу утиче тинктура од коприве коју лако можете да направите сами од корена коприве који ћете у пролеће или у јесен извадити из земље (види одељак Начини употребе: Прање косе и Тинктура од коприве). И сама овом тинктуром свакодневно масирам кожу главе, чак је носим са собом када путујем и идем на предавања. Успех је видљив: кожа главе је без перути, коса лепршава, густа и глатка са лепим сјајем.

И код **сужења крвних судова ("пушачких ногу")** коприва изванредно помаже. Неки људи који пате од ове болести могли би да буду поштеђени ампутације ноге када би благовремено почели да примењују купке од корена коприве (види одељак Начини употребе).

Сваки грч у нози, без обзира на порекло, указује на **поремећај циркулације крви**. У овим случајевима се препоручују купке са уварком (екстрактом) од коприве. То се посебно односи на **сужење крвних судова срца**. Треба да се нагнемо над каду и млаким уварком од коприве пропирамо кожу изнад подручја срца, уз истовремену примену благе масаже.

---

*17/Овде се кура спроводи кореном коприве да би се избегло додатно стварање црвених крвних зрнаца, како не би дошло до јевнања еритроцитозе која већ иначе постоји због мањка кисеоника, прим. ред.*

Једна 51-годишња жена из Баварске 28 година је патила од **фистуле** и све то време имала неописиве тегобе. Професор из лекарског тима је сматрао да би операција фистуле била опасна јер се налазила на лицу, и то на јагодици образа. Несрећна жена се 1978. обратила једном травару који је према њој показао велико разумевање. Преписао јој је сирову храну, инхалације и психокријатику. Њено стање је постало подношљивије, али до излечења није дошло. У марту 1979. почела је да скупља прве свеже коприве и да свакога дана пије по три шоље чаја помешаног са малом кашиком шведен битера. Она је написала: "После тачно 14 дана фистула на мом образу била је залечена и више нисам имала болове. Тако је и данас" (28.11.1979. године).

Увек се радујем када чујем да су људи на сопственом телу осетили лековиту моћ коприве. Тако ми је једна жена недавно писала да је месецима свакодневно пила чај од коприве. Не само да упркос свакодневном тешком раду није више осећала умор и исцрпљеност него је нестало и загнојеног **курјег ока** који је проузроковао болове све до бутина а које од преоптерећености пословима није стигла да лечи. Такође су нестале и **гљивице** које су биле захватиле један **нокат** који је у болници требало да јој буде отклоњен оперативним путем а она се на то није могла одлучити. Да, тако може да помогне добра стара коприва која чисти и обнавља крв а на коју човек не може довољно често да укаже. Једна друга жена ми је писала да је копривом излечила **екцем** који ју је мучио више година. Таква писма представљају тренутке утехе у мом животу. Она ми показују да наше лековите биљке поуздано помажу ма како да се употребе.

Једном је неки старији човек плачући дошао код мене. Три године пре тога био се разболео од грипа. Отада је његова мокраћа била тамносмеђа и патио је од несносних главобоља. Нису му помогле ни многобројне таблете које му је лекар преписивао ни инјекције (последњи пут биле су му убризгане у регион главе). Напротив, главобоље су постале још жешће да је човек био све ближе помисли да оконча самоубиством. Охрабрила сам га и саветовала му да користи свежу коприву, да пије по 2,5 литре чаја дневно распоређено на цео дан. После четири дана ме је телефоном обавестио да више уопште нема главобољу. Нешто касније ми је по једној жени поручио да се осећа здравији него пре грипа. И ви треба да користите младе свеже изданке коприве, нарочито у пролеће, и да њоме спроводите cure **чишћења црева!** Изненадиће вас њено повољно дејство.

Једна часна сестра из Реда свете Јелисавете из Клагенфурта такође је поступила по мојим саветима и била изненађена резултатом. Мрље на стомаку и на крстима, праћене **сврабом**, које никако није могла да излечи, за кратко време су нестале пошто је пила чај од коприве и држала дијету за јетру. Код једног сличног случаја брзо је помогао само чај од коприве.

Из једног писма из Делача (Dellach) у Корушкој издвојићу следеће редове: "Бог нека Вам врати то што сте ми неизрециво много помогли својим саветима. У току своје болести која је трајала 19 година боравила сам у многим лечилиштима широм целе Аустрије. Ниједан лекар није умео да ми каже шта ми заправо фали, а да о некој помоћи и не говорим. Недељу дана сам пила чај од коприве и болест је као чудом нестала, као да је никада нисам имала." Из наведених чињеница види се колико брзо наше лековите биљке могу да излече. Међутим, једна шоља чаја на дан не може да помогне; код тежих обољења треба пити најмање две литре чаја дневно, и то полако, гутљај по гутљај.

Нека пословна жена ми је испричала да на излете и службена путовања увек носи са собом, у термосу, чај од коприве. Куне се да јој он много помаже. Не само да најбоље гаси жеђ него и освежава и отклања осећај **умора**.

Да посебно укажем и на ово: код **ишијаса, крстобоље са пробадањем и код упале живаца руку и ногу** свежу коприву треба **с а с в и м л а к о** утрљати у болно место. Код ишијаса, на пример, трљање свежом копривом треба да крене од глежња (чланка) спољном страном све до кука, а одатле да се настави унутрашњом страном ноге све до пете. Ово ваља поновити два пута и завршити превлачењем од кука усправно преко стражњице. Слично поступите и када је реч о другим болним местима. После тога кожу напудерите.

Зар не треба Богу да захвалимо за милост што поседујемо овако чудотворне лековите биљке? У наше време, када се брзо живи, људи и не обраћају пажњу на њих и пре ће посегнути за средствима која ублажавају бол а која се данас пију у прекомерним количинама. Међутим, често заиста могу да помогну само наше добре лековите биљке које су, на жалост, пале у заборав.

На крају бих поменула само још један доживљај који је на мене оставио снажан утисак. У нашем малом граду упознала сам старицу која ми је испричала да је лекар констатовао да је код ње **рак**

**желуца** веома узнапредовао, али да због својих година не може бити подвргнута операцији. Тада јој је неко саветовао да пије чај од коприве. Свакога дана је ишла у башту где је коприва расла дуж плота и одакле је сваки пут у кућу донела пуну шаку. Када је после извесног времена посетила свог лекара, овај је изненађено питао: "Зар сте се ипак оперисали? Не види се никакав ожилжак!" Злоћудне израслине су се у потпуности повукле и старица је још могла да ужива у здрављу предвечерја свог живота. Не смемо, међутим, да дозволимо да дотле дође. Никада се **злоћудни тумор** неће развити ако нашу добру коприву не само поштујемо него у облику чаја узмемо и њену чудесну снагу.

А сада још један добар савет: почните већ од данас куру с копривом. Осушену је можете наћи у апотекама и продавницама где се продаје као чај. Пустите наше лековите биљке да уђу у догоиове! У пролеће се наоружајте маказама и рукавицама и изађите у слободну природу Господа. Велика је радост када коприву сами берете под слободним небом Бога. Што се коприва свежија користи, тим је већи и успех лечења, како је искуство показало. При том мислите и на зимске залихе, за које је најбоље да коприву берете у мају. Радујте се што сами нешто можете да учините за своје здравље!

Један читалац из Вестфалске области (Westfalen) ми пише: "Мој сусед коприву користи, између осталог, и против гамади и осталих штеточина у својој башти. Већу количину коприве он ставља у резервоар од око 300 литара (може, свакако, да се узме и мања количина воде) и остави је тако дуже време. Овим екстрактом потом залива све своје биљке које због тога нису више подложне нападу штеточина и он не мора да користи никаква хемијска средства. Тако црви више не нападају ни мркву!"

С друге стране, пак, данас неки пољопривредници средством за уништавање корова прскају коприву која расте на чистим рубовима шума и ливада, далеко од путева. Тако отрови који су штетни за људе доспевају у нетакнуте делове шума. Њих при том не брине то што тиме истовремено уништавају и корисне инсекте и птице. Многи сељаци више неће да губе време да коприву косе српом. Како смо само постали слепи!

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ КОПРИВЕ

- Чај:** 1 пуна мала кашика попари се са четврт литре вреле воде и после кратког времена се процеди.
- Тинктура од коприве:** коренови, који се ваде у пролеће и у јесен, оперу се четком, ситно насецкају и ставе у боцу, до грлића. Прелију се ракијом од жита јачине 38-40% те се боца 14 дана држи на топлом месту.
- Купка за ноге:** једна пуна прегршт добро опраних коренова и стабљике с листовима свеже коприве преко ноћи се држе у 5 литара хладне воде а следећег дана се иста вода загреје до кључања. У што топлијој води (на температури коју можете поднети) купајте ноге 20 минута. Коприва за време купке остаје у води. Ова купка, подгрејана, може да се користи још два до три пута.
- Прање косе:** 4 до 5 пуних прегршти свеже или осушене коприве стави се у лонац од 5 литара напуњен хладном водом и на тихој ватри загрева док не прокључа. Посуду склонити са ватре и оставити да одстоји 5 минута. Ако се користи корен коприве, једна пуна прегршт се преко ноћи остави у хладној води, а следећег дана се вода загрева до кључања. После тога треба да одстоји још 10 минута. За прање косе употребити квалитетан тоалетни сапун.

#### РАЗГОН, ВЕРОНИКА\* (Veronica officinalis)

..."Господ нам је дао милост и особеност, благо ономе који их обилато користи."

Када су Римљани својевремено освојили земљу коју су насељавали Германи, преко домаћег становништва упознали су веронику, лековиту биљку коју су Германи изнад свега ценили. Називали

\* У нашви поднебљу обитава преко 30 врста разних биљака из породице вероника, али их не треба бркати са разгоном *Veronica officinalis*, прим. ред.



су је "**основним леком против свих бољки**", па се и данас у народу зове леком за све. И Римљани су се, како сам прочитала у једној старој књизи о лековитим биљкама, уверили у њену велику лековитост. Када су неком познанику или пријатељу желели да направе посебан комплимент, рекли би му да поседује толико добрих особина као високо цењен разгон.

Те изреке сам се сетила када ми је једнога дана неки господин причао да има **висок холестерол** у крви и да је због тога у више наврата лежао у болници. Саветовала сам му да пије чај од разгона, и то две шоље дневно. Веома сам се радовала када ми је после пола године испричао како су лекари приликом недавног прегледа били изненађени када су видели да у његовој крви ниво холестерола више није повишен.

Вероника, која је у народу позната и као разгон, честославица, ветроваљ, бела боћа и змијин куруз, воли суво земљиште и расте у шумама на местима где је дрвеће посечено, поред живица и плотова, испод жбунова, у јарку, поред пута и на ивицама шума. Стабљика јој је обрасла длацицама и расте полегло при тлу, а листови су ситни и назубљени по ивицама, сребрног одсјаја те прелазе у усправне светлоплаве до

љубичасте цветне класове. Листови лако опадају на додир, па се отуд биљка и зове разгон. Разгон цвета од маја до августа, а скупљају се цвасти. Најделотворније су биљке које расту на рубовима шума и под храстовима.

Лековита биљка, која нам је остала још из времена наших чукундедова, омиљени је **додатак чајевима за прочишћавање крви** и заједно са свежим врховима коприве лечи **хронични екцем**. Вероника се свесрдно препоручује код досадног **старачког свраба**. Слабе и осетљиве особе добро је подносе као **средство за желудац** јер је благог дејства, а потпомаже и варење. Њоме се такође отклања **катар желуца** и лечи **поремећај рада црева**.

Желела бих нарочито да укажем на то да разгон (вероника) има величанствено лековито дејство када је реч о **нервози** која се јавља као последица **психичке пренапрегнутости**. Шоља чаја увече, пре спавања, својим умирујућим дејством чини чуда. Швајцарски парох Кинцле овај чај за смирење препоручује људима који много **умно раде**. Они чај треба да пију пре спавања. **Памћење** ће се побољшати и нестаће несвестице. Вероника помешана са кореном целера **отклања слабост живаца и депресију**, а изузетно повољно делује и код **жутице, песка у мокраћи** и код **болова зглобова** који се јављају као последица **реуме и гихта**.

Један свештеник ми је рекао: "**Велике празнине у мом памћењу нестале су**, на моје изненађење, после 14 дана коришћења по две шоље чаја дневно од разгона и раставића (помешаних у једнаким деловима). Већ сам при проповеди заборављао неке важне речи. Постао сам несигуран и нервозан. Биљке су ми невероватно брзо помогле."

Код **хроничног сувог катара бронхија** разгон такође чудесно делује. За плућа се користи мешавина истих делова плућњака (*Pulmonaria officinalis*, у народу "великданче"), листова подбела, боквице и разгона. Чај се заслади с мало меда или биљке попаре врелом водом у којој је растопљен жути шећер.

Код **жутице и обољења јетре и слезине** препоручујем следећу чајну мешавину: 50 г корена маслачка, 25 г цветова водопије (цикорије), 25 г лазаркиње и 50 г разгона (веронике). Ове биљке добро помешати. На четврт литре воде узети пуну малу кашику и током дана пити, гутљај по гутљај, по две шоље незаслађеног чаја.

Од разгона, када је у цвату, може да се направи и свежи сок који се препоручује код **хроничних кожних обољења**, пре свега **екцема** (рецепт види код начине употребе). Дневно се узме два до три пута по једна пуна мала кашика.

Разгон, који се у старим књигама о лековитом биљу слави као видарска (ранарска) биљка, препоручујем код **запаљених и тешко лечивих рана** нарочито у близини цеванице. Ране се најпре испирају чајем; касније се преко ноћи на рану стављају облози натопљени свеже попареним разгоном те се нога умота тако да буде утопљена.

Оболели од **гихта и реуме** требало би да покушају лечење делотворном тинктуром од разгона (види одељак Начини употребе). Она се споља користи за утрљавање, а пије се по 15 капи дневно са мало воде или чаја.

Сваке године извесни период обавезно пијте чај од свеже убраног разгона. Он не само да смањује **закреченост крвних судова** него их и штити од ње, а тело услед своје моћи да **прочишћава крв** поново чини гипким. Зато вас молим: прихватите овај савет!

---

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ РАЗГОНА

- Припремање чаја:** 1 пуна мала кашика прелије се са четврт литре вреле воде и остави да одстоји кратко време.
- Свежи сок:** цвасти се оперу и неосушене исцеде у соковнику. Мале боце напуне се соком и чувају у фрижидеру.
- Тинктура:** две пуне прегршти иситњене биљке у цвату потопити у ракију од жита јачине 38-40% и 14 дана оставити на сунцу или у близини извора топлоте.
- Чајна мешавина:** 1 пуна мала кашика прелије се врелом водом и остави да одстоји кратко време.
- 



### В И Р А К (*Alchemilla vulgaris*)

Вирак је познат и под називима вркута, росаница, бисерак, госпин плашт, трава од ушљеме и плашт девице Марије. Расте, пре свега, у рубним областима шума и поред пута, на падинама и влажним ливадама у вишим планинским пределима. Листови су јој полукружног облика са седам до девет режњева, стабљика средње висине а цветови жутозелени и неугледни. Цвета од априла до јуна, а понекад и касније. У неким крајевима се венчић од вирка ставља на главу приликом причешћа да би се после њега украсила глава Спаситеља на олтару. Листови вирка понекад пљоштимице леже на тлу а ујутро се на њима, у средини, показује кап росе која се сија као бисер. На висинама изнад 1000 метара налазимо сребрни вирак који успева како на кречном земљишту, тако и на седиментним стенама. Биљка се скупља цела у време цветања, а касније - само њени листови. Све се суши на тавану. Сама имена ове биљке казују да је она на цени пре свега код жена. Од појаве хришћанства она је посвећена девици Марији.

Поред тога што вирак повољно делује код **поремећаја менструације, белог прања, гениталних тегоба и нелагодности у прелазним годинама**, заједно с хајдучицом може да регулише нередовни менструални циклус почетком **пубертета**. У случајевима када се код младих девојака месечно крварење не успостави регуларно упркос лечењу под надзором лекара, употребљава се вирак помешан у једнаким деловима са хајдучком травом. Ова лековита биљка делује тако што скупља крвне судове и брзо лечи, а користи се и као диуретик и средство за јачање срца, затим код **грознице због запаљене ране, код загнојене ране, па и нелечених и запостављених чирева**. Чај од вирка се препоручује као најбоље средство за **престанак крварења после вађења зуба**. У року од једног дана рана ће зарастати ако се више пута испира овим чајем. Он такође отклања **слабост мишића и удова** и помаже код **малокрвности**.

Код **повреда од порођаја, опуштености трбушних мишића** у жена или код **склоности ка спонтаном побачају**, за учвршћивање плода и за **јачање материчних лигамената (веза)** вирак је од велике помоћи. Од трећег месеца трудноће жене склоне наведеним тегобама требало би да пију чај од вирка. Он је лек за готово све **женске болести** и заједно са русомачом помаже чак и код



**испадања материце и препонске киле.** У последњем наведеном случају дневно треба пити четири шоље чаја од вирка, који се по могућству припрема од свеже убраних биљака. Уз то се погођена места масирају тинктуром од русомаче (види одељак Русомача, Начини употребе). Када је реч о **испадању материце**, треба почети са утрљавањем тинктуре у кожу почев од роднице(вагине) па навише. Овде се примењују и додатне седеће купке од хајдучке траве (100 г за једну купку; иста количина је довољна за укупно три купке недељно, јер се вода, поново загрејана, може употребити још двапут).

Наши преци су ову биљку употребљавали за ране, споља и изнутра, затим код **епилепсије** и против **киле (бруха)**. Ево једног цитата из веома старе књиге о лековитим биљкама: "Ако је човек окилавио, био млад или стар, нека две пуне шаке вирка кува у једној мерици воде онолико дуго колико се кува јаје да буде тврдо, и нека то пије." У данашњој народној медицини ова биљка опет заузима своје заслужено и признато место. Нарочито швајцарски парох Кинцле је хвали и истиче: "Две трећине свих операција на женским органима биле би сувишне када би се ова лековита биљка благовремено и дуже време користила; она лечи **гинеколошке болести, грозницу, гангрену, загнојене ране, чиреве и брух**. Свака бабињара би требало 8 до 10 дана да пије много чаја од ове биљке. Нека деца би и данас имала мајке а понеки уцвељени удовац своју жену, само да су познавали овај дар Божји. Изгњечен и стављен споља, вирак лечи **ране, убоје и посекотине**. Деца која упркос доброј храни имају **слабе мишиће**, ојачаће ако редовно пију овај чај."

Вирак, који расте у вишим пределима (сребрни вирак), у народу се назива и сребрним плаштом јер доња страна листа има сребрни одсјај. Посебно је препоручљиво да се користи код **гојазности**. Две до три шоље чаја дневно имају веома повољно дејство. Чај је добар и против **несанице**. И оболели од **шећерне болести** требало би да га често пију. **Слабуњава** деца наочиглед јачају ако се у воду у којој се купају дода пупољака од вирка или, још боље, од сребрног вирка. За једно купање узме се око 200 г вирка (види Општи део, одељак Потпуна купка).

Заједно са русомачом вирак се узима, како је наведено и у поглављу Русомача, код **атрофије мишића и неизлечивих обољења мускулатуре**. Ова драгоцен лековита биљка користи се и код **мултипле склерозе**.

Из Градишта (Burgenland) су ме обавестили да је чај од вирка, употребљен споља за пребрисавање предела срца и изнутра као чај, за кратко време значајно побољшао стање у једном случају **оштећења срчаног мишића**.

Наш Створитељ је, тако, у СВОЈОЈ милости учинио да за све болести расте нека биљчица и за ово МУ се не можемо довољно захвалити!

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ВИРКА

**Припремање чаја:** 1 пуна мала кашика биљке попари се са четврт литре вреле воде и остави да кратко одстоји.

**Облози:** одговарајућа количина свеже биљке брзо се опере, изгњечи оклагијом и употреби као облог.

**Додатак води за купање:** за потпуну купку узме се 200 г осушене или неколико прегршти свеже биљке и стави се у кофу са хладном водом, да преноћи. Следећег дана се све загреје и дода води за купање (види и Општи део, одељак Потпуна купка).

#### ЗЛАТНИЦА (Solidago virga-aurea)

У народу је позната и као златица, златна рутвица, челеби-грана, златна шибба, штапика. Ова лековита биљка може се наћи на рубним подручјима шума, у јарку пуном воде, на падинама и на шумским површинама где је дрвеће посечено. Стабљика, густо обрасла златножутим звездастим цветовима, достиже висину од 80 цм. Цветови се скупљају од јула до октобра. Употребљавају се код **цревних обољења** и код **крварења из црева**. Али, златна рутвица (челеби-грама) је, пре свега, на цени као лековито средство против **обољења бубрега**.

Цветови и листови златнице делују расхлађујуће, а с обзиром на то да биљка делује диуретично, препоручује се код већине **болести бубрега и мокраћне бешике**. Велики швајцарски травар



свештеник Кинцле говори у својим списима о једном 45-годишњем човеку који је имао тешку болест бубрега и чије се стање стално погоршавало, тако да је на крају један бубрег морао бити одстрањен. И други бубрег му је био загнојен и није више могао да ради како треба. Онда се човек подвргао кури златнициом. Помешао је исте количине златне рутвице, жутог ивањског цвећа и жуте мртве коприве, припремао чај од ове мешавине и у гутљајима пио три до четири шоље дневно. Његове тегобе потпуно су нестале, како је рекао, за 14 дана.

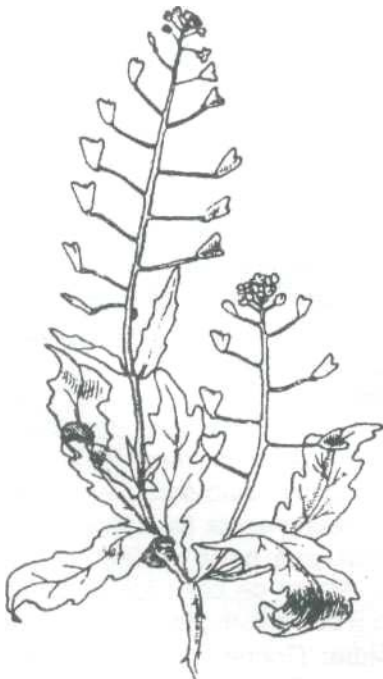
Златница заједно са жутом ивањским цвећем и жутом или белом мртвом копривом помаже чак и код **атрофије бубрега, хидронефрозе (водене болести бубрега)** и када је болесник прикључен на **вештачки бубрег**. У сва три случаја сам постигла успех у лечењу наведеним биљкама. Један 52-годишњи човек који је годинама патио од неизлечиве атрофије бубрега и којег су лекари већ били отписали па је морао превремено да се пензионише, задихан и ознојан се попео код мене на први спрат и, борећи се за ваздух, стропаштао се у фотељу. После тачно недељу дана, пошто је дневно пио по три шоље наведене чајне мешавине, било му је знатно боље. Напомињем да је све биљке користио у свежем стању, директно из природе. После треће недеље није више имао никакве тегобе.

Бубрези реагују на сва **психичка стања** човека. Они већином "осете" када човек доживи **психички стрес**, било да је то због изненадне смрти блиске особе, било неког другог несрећног случаја. Златница се потврдила као лековита биљка која веома позитивно утиче на душевни (емоционални) живот човека. Стога би чај од ове биљке обавезно требало пити када су посреду разочарање и друге **душевне тегобе**.

Анђео лековитих биљака стоји непосредно поред златне рутвице. Када нас опхрвају **тешка осећања**, умирујуће дејство ове биљке осећамо као руку која милује и глади. Већ сам поглед на златницу у пољу делује умирујуће на нас. Треба да будемо захвални што у нашој близини постоји једна биљка која нам доноси утеху.

#### НАЧИН УПОТРЕБЕ ЗЛАТНИЦЕ

**Припремање чаја:** једна пуна мала кашика златнице попари се са четврт литре вреле воде и остави да кратко одстоји. - Од чајне мешавине такође се узме једна пуна мала кашика и чај се припрема као што је наведено.



#### РУСОМАЧА (Capsella bursa-pastoris)

Ова веома драгоцену лековита биљка, која расте свуда - поред пута, на ливадама, у парлозима, у јарку, на падинама, њивама и у повртњацима - сматра се, уопште узев, непријатним коровом. Тек што се негде истресе гомила земље - нарочито при градњи куће - на њој, готово преко ноћи, никне русомача.

Народна имена ове биљке су: тарчужак, оћу-нећу, девојачка трава, пољска преслица, торбичица, пастирска торбица. Неправилно назубљени листови образују розету сличну оној код маслачка. Стабљика је висока до 40 цм. Време цветања: од марта до новембра. Сићушни цветови прљавобеле боје чине гроњу, која се протеже у дугачки оплодни грозд; на танушним петељкама висе мале кожасте махуне срцастог облика, веома омиљене код живине. Чим снег почне да се топи и нема мраза у природи, наша русомача је опет ту, свежа и зелена.

Лечење са две до три шоље чаја од русомаче дневно са великим успехом се примењује код свих врста **крварења**, на пример из

**носа, желуца и црева**, као и код **нередовне менструације**. Код **рана** чије се **крварење не може зауставити**, екстракт русомаче делује изненађујуће повољно.

Код **јаког менструалног крварења**, осам до десет дана пред почетак менструације, пити две шоље чаја дневно. Једна врхом пуна мала кашика русомаче попари се шољом вреле воде. Овај чај добар је и за регулисање менструације у **доба пубертета**. Свака жена у **прелазним годинама** требало би током четири недеље да пије по две шоље овога чаја дневно и да после паузе од три недеље понови куру.

Код **хемороида који крваре** прави се мали клистир, примењују седеће купке или испирања млаким чајем од русомаче. Мајке чије **груди отекну** у периоду дојења, нека русомачу ставе у сито и скувају на пари па је умотану у памучну тканину употребе као облог. Код **крварења из бубрега** дневно пити по две шоље чаја од мешавине русомаче и раставића у једнаким деловима.

Наша русомача је - слично имели - лековита биљка која регулише нарушени крвни притисак, па се зато топло препоручује како за **повишени**, тако и за **низак притисак**. Насупрот имели која се припрема тако што се преко ноћи држи потопљена у хладној води, русомача треба да се попари. Пију се по две шоље дневно све дотле док се крвни притисак не нормализује. Код **крварења из материце** русомача има исто тако добро дејство као имела. И у овом случају чај се пије само извесно време, односно док се поремећај не отклони.

Код свих **спољних обољења мишића** ова драгоцен лековита биљка је нарочито добар помоћник. Интересантно је да о томе готово ништа не може да се нађе у савременим књигама о лековитом биљу. Пре неколико година ми је један старији господин поклатио предивну стару књигу о лековитим биљкама, са јединственим поукама и цртежима. Али, како то већ бива када је дан испуњен од раног јутра до касне вечери, књигу сам успела да прелистам само једанпут. Једнога дана, око поноћи, изненада сам се тргла из сна; учинило ми се као да ми је неко благо потресао рамена. А онда ме спопала помисао: "Сада је већ пола године како имаш ову књигу о лековитим биљкама и још се ниси ниједан једини пут задубила у њу!" Добро разбуђена, устала сам, узела књигу и удобно се сместила у дневној соби. Отворила сам је и пажњу ми је одмах привукло неколико редака: "Ако код **слабости зглобова и мишића** више ништа не помаже, учини следеће: русомачу, ситно исечену и потопљену у ракију од жита десет дана држи на сунцу или близу штедњака и после то свакодневно по неколико пута утрљавај у болесно место и попиј по четири шоље чаја од вирка." Као да ми је било најважније да прочитам само ових неколико редова - у том тренутку чак нисам ни била свесна тога - заклопила сам књигу, ставила је на њено место, легла и после кратког времена поново заспала. Након неколико дана имала сам телефонски позив из Беча: "Можете ли ми помоћи? Имам 52 године, по занимању сам медицинска сестра и од пре две године сам у превременој пензији. Због **атрофије мишића** сам потпуно беспомоћна!" Када сам јој дала поменути рецепт а она после три недеље дошла код мене у Гризкирхен, сазнала сам да је жена онога дана, када сам се ја око поноћи тргла из сна, била на ходочашћу мајци Божјој у Сан Дамијану (San Damiano), у Италији. Када се враћала у аутобус, један господин, који је видео да је беспомоћна, скренуо јој је пажњу на мене. Кратко време после започете терапије била је толико ојачала да је опет могла да обавља свој посао гиедицинске сестре.

Уследио је један други телефонски позив, овога пута из Штејра (51еуг) у Горњој Аустрији: "Имам 62 године. Због **слабости мишића завршног дела дебелог црева**, прошле године сам имала **пролапс (испадање) дебелог црева** и била подвргнута операцији. Ове године у јесен ствар се поновила; даноноћно без престанка имам болове од пупка према оба кука као да ме тестера реже. Лекари у болници су одбили да ме и други пут оперишу, наводно више ништа не може да се уради." Одмах сам помислила на богомдану русомачу, па сам јој саветовала да дневно пије по четири шоље чаја од вирка, који ће, делујући изнутра, ојачати мишиће. Такође сам јој саветовала да споља утрљава тинктуру русомаче, од које ће и у чај додавати дневно три пута по десет капи. Да би пребродила оних десет дана колико је потребно да би се произвела тинктура од русомаче, упутила сам је на облоге од шведен битера. Не можете замислити колико сам била изненађена када ме је после извесног времена жена позвала телефоном и рекла да су све тегобе нестале. Испало црево се сасвим повратило, мишић-стега (сфинктер) је поново функционисао нормално, а несносни болови у куковима били су попустили већ другога дана од почетка терапије. Пошто сам том приликом била толико изненађена да сам остала без речи, два дана касније је жена дошла код мене да би ми лично показала колика је њена радост. Може се само рећи: колико помажу биљке из Божје апотеке! Ко остварује овакво чудо? Једино и само милост Створитеља! Једна жена из места близу Карлштајна (Karlstain) у јужној Аустрији пише: "После једног предавања

сам Вас питала за савет у вези са **препонском килом**. Била је дугачка око 10 цм, висока 3 до 4 цм и широка. Пре него што је русомача била припремљена, користила сам облоге од шведен битера. Касније сам оболело место мазала тинктуром русомаче и током шест недеља пила по четири шоље чаја од вирка. Пошто као сељанка нисам могла да имам поштеду - било је време жетве - при раду сам носила мидер-гаћице. После дванаест дана лечења препонска кила се више није видела, мада сам још увек осећала болове. После два месеца су и они престали. Од препонске киле сам се излечила без операције."

Покојни главни лекар др Ерих Релинг (Erich Rohling), некадашњи управник биолошког санаторијума у Митенвалду (Mittenwald) код Гармиша (Garmisch) у Горњој Баварској, који ме је једном посетио и прочитао то писмо, био је видно изненађен. Рекао је да је са медицинског аспекта препонска кила досад могла да се лечи само оперативним путем.

За унутрашњу употребу четири шоље чаја од вирка дневно и тинктура русомаче за утрљавање споља користе и код **испадања материце**. (Овде утрљавање почиње од роднице и наставља се преко доњег трбуха). Посебно напомињем да ова тинктура мора да се справи од свеже русомаче. Код овако тешких обољења мишића - брзо и поуздано помажу само свеже биљке!

---

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ РУСОМАЧЕ

**Припремање чаја:** 1 пуна мала кашика попари се са четврт литре воде и остави да кратко одстоји.

**Седећа купка:** види Општи део, одељак Седећа купка.

**Парни облог:** пуну прегршт русомаче, по могућности свеже, ставити у сито и скувати на воденој пари. Тако скувану русомачу умотати у памучну тканину и употребити као облог.

**Тинктура од русомаче:** свежа русомача - листови и стабљика заједно са цветовима и махуницама - наситно се исече и њоме растресито напуни боца до грлића, па се прелије ракијом од жита или од воћа, јачине 38-40% (она мора да прекрије све делиће русомаче) и остави 14 дана на сунцу или на топлом месту.

---

### ВЕЛИКИ ПОДБЕЛ, РЕПУХ (Petasites officinalis)



Велики подбел расте на обалама река и потока, у јаругама и на ивицама шума. Много је већи од жутог подбела у чију породицу спада. Листови му достижу величину шешира, лако су назубљени и са наличја обрастли сивим паперјастим длацицама. Цветови, прљавобеле до бледороза боје и корпастиг облика, густо расту на горњем делу стабљике.

Корен великог подбела се вади пре цветања биљке и добар је против грознице; у време епидемија куге био је много цењен. Чај од великог подбела изазива знојење и зато се употребљава код **температуре (грознице)**, затим код **гушења, гихта и падавице (епилепсије)**. У току дана треба у гутљајима пити до две шоље овога чаја.

Велики свежи листови репуха користе се за облоге не само код **уганућа, ишчашења и изранављених стопала** него и код било које врсте **гангрене, злоћудних тумора и рана које пеку**.

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ РЕПУХА

**Припремање чаја:** 1 равна мала кашика корена великог подбела остави се преко ноћи у четврт литре хладне воде, а ујутро се угреје и процеди.

**Облози:** свежи опрани листови се изгњече и употребе као облог који треба стављати више пута дневно.

## ПОДБЕЛ (Tussilago farfara)



Још док на нашим ливадама и падинама нема никаквог пролећног зеленила и када се једва може приметити стидљиво пупање врбених маца, подбел први у рано пролеће показује своје жуте чашице.

На влажном земљишту, оголелим падинама, пешчарама, у парлозима и на шуту налазимо читаве тепихе цветова подбела који из тла ничу далеко раније него његови листови. Пчеле и инсекти из њих црпе своју прву храну. Подбел успева на иловачи и на глиновитом земљишту и такорећи њихов је симбол. Цветови подбела су први које можемо скупљати за зимске залихе. Због његових особина да подстиче излучивање слузи и смирује упале, са успехом можемо да га употребимо код **bronхитиса, катара грла и ждрела, бронхијалне астме и запаљења плућне марамице**, па чак и код почетне **туберкулозе плућа**. Код упорног **кашља и промуклости** требало би у току дана више пута пити врућ чај од подбела заслађен медом. Касније, у мају, када се развију листови који су с горње стране зелени а на наличју сребрnobели и налик на чоју, употребљавамо их, због велике количине витамина Ц, за

чорбе и салату. Пошто листови садрже више активних материја него цветови, скупљају се и они • како би се, помешани са цветовима, могли употребити за чај.

Од природњака и травара старога века до свештеника Кнајпа сви су јединствени у хваљењу подбела. Свежи опрани листови изгњечени у кашу и употребљени као облог помажу код сваког **тежег обољења плућа**, код **црвеног ветра** и код **повреда ткива с црвеномодрим отеблинама и упали слузне кесе (цисте)**. Дејство ових облога је запањујуће. Облози са јаким екстрактом од листова подбела примењују се код **скрофулозних чирева**. Инхалација паром било од цветова, било од листова подбела треба да се примењује више пута дневно код **хроничног бронхитиса** и код изненадних **напада гушења**.

За веома кратко време наступа велико олакшање. Када **ноге отеку**, ваља их чешће купати у екстракту од листова подбела.

Сируп који можемо да направимо од листова подбела показар се као најбољи код **плућних болести** и **катара бронхија**. Земљани суд или стаклена тегла наизменично се пуне са по једним слојем листова и сировог шећера. Када се слегне, пунити све дотле док има места. После тога се стаклени суд или тегла добро повеже са два до три слоја пергамента или целофана и закопа у башти, на заштићеном месту. На суд се стави даска а на њу слој земље. Под утицајем равномерне топлоте долази до процеса врења. После осам недеља посуда се ископа из земље и добијени сируп од листова подбела се прокува тако да баца један до два кључа. Када се охлади, њиме се напуне мале боце широког грлића. Овај сируп је зими, када влада грип, најбоља заштита. Узима се доза од једне мале кашике.

Код **астме**, трајних **оштећења бронхија** и **тегоба** карактеристичних за **пушаче**, у пролеће ће изванредно послужити две до три чајне кашике свеже исцеђеног сока од листова подбела у шољи супе од меса или у топлом млеку.

Код **упале вена**, припреми се мелем од свежих изгњечених листова и свеже павлаке те се стави на запаљена места и лако обмота платненим повезом. Укапавање свеже исцеђеног сока од листова подбела помаже код **болова уха**.

---

### ЧАЈ ПРОТИВ КАШЉА

Ако желите да припремите чај против кашља, помешајте, у једнаким деловима, листове и цветове подбела са цветовима дивизме, плућњака и листовима боквице. Од ове чајне мешавине узмите две мале кашике на четврт литре воде и попарите. Дневно пијте три шоље овога чаја заслађеног медом. Пијте га полако и у гутљајима.



## НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ПОДБЕЛА

**Припремање чаја:** 1 пуна мала кашика цветова (касније се цветови помешају са листовима у једнаким деловима) прелије се са четврт литре кључале воде и остави да одстоји кратко време.

**Облог:** свежи листови се изгњече у кашу и ставе се као облог.

**Инхалација:** пуна велика кашика цветова и листова прелије се врелом водом па се пара удише испод памучне тканине или пешкира. Ово поновити више пута на дан.

**Купка за ноге:** пуну прегршт листова подбела попарити одговарајућом количином воде; оставити да одстоји кратко врегие. Купка треба да траје 20 минута.

**Свежи сок:** свеже опране листове исцедити у соковнику.

**Сируп и мешовити чај против кашља и промуклости:** види одговарајуће место у тексту.



## КАНТАРИОН (*Hypericum perforatum*)

Ова биљка, која од јула до септембра расте на травнатим лединама, на ивицама шума, на бреговима и ливадама, у народу је позната и под именима госпоин цвет, бљузгавац, ивањчица, крвавац, марина ручица и госпоино зеље. По овим народним именима види се колики је њен значај као лековите биљке.

Биљка је висока 15 до 60 цм. Стабљика је чврста и разграната, а китњасте цвасти златножуте боје. Да бисте кантарион сигурно препознали, изгњечите један потпуно расцветали цвет: из њега ће потећи црвени сок. За припремање чаја и купке скупља се биљка у време цветања, а за производњу кантарионовог уља скупљају се само цветови. У старом побожном народном предању црвени цветни сок боје крви довољан је у везу са крви и ранама нашег Спаситеља. Заиста је кантарионово уље најбољи мелем за ране; оно ублажава болове, спречава упале и лечи. Једна легенда о биљчици која носи тако узвишена народна имена, гласи: "Када је омиљени Спаситељев приврженик, насмрт ожалашћен, стајао испод крста, пажљиво је скупљао светом крвљу орошене биљке како би их, као драгоцену успомену на Спаситељеву смрт,

поклонио честитим верницима." На тајанствен начин је црвени сок ароматичне биљке изазивао утисак као да једна кап крви нашег Спаситеља скривена живи у црвеној боји златножутог цвета.

На Ивањдан, који је симбол моћи светлости и топлоте, кантарион засја у својој највеличанственијој цветној раскоши. У стара времена су девојке плеле венце од њега и свако ко је играо око ивањданске ватре морао је да носи ову круну. У тој тајанственој ноћи у ватру су се бацале гране кантариона и удаваче су по расцветавању већ увелих цветова виделе какве ће среће са просцима имати следеће године.

У Горњој Аустрији је сељак по старом народном обичају ову биљку стављао између две кришке хлеба и давао је стоци како би она била поштеђена болести. Овај обичај се, до данас, нажалост, сачувао само у појединим побожним сељачким породицама.

Из свега реченог видимо какав је велики углед кантарион уживао још од старих времена. Чај од кантариона се употребљава код **оштећења нерава** и код **живчаних тегоба** свих врста, код **повреда од ударца** и код **последница јаког напрезања**. Такође је одличан лек против **пролива**.

И против **тригеминусне неуралгије** се можемо борити ако дневно пијемо две до три шоље чаја од кантариона а споља током дужег времена у оболела места утрљамо уље од ове биљке. Као "арника живаца" означава се једна тинктура од кантариона коју и сами можете да направите и да је успешно употребите код **нервних тегоба**, код **упала живаца**, **неуроза**, **несанице** и код **живчане слабости**. Она се као тинктура употребљава споља, за утрљавање, или се пије 10 до 15 капи дневно са великом кашиком воде.



Кантарион лечи и **говорне сметње, немиран сан, нападе хистерије и месечарење**, као и **мокрење у кревет и депресију**. Моја искуства показују да код свих наведених обољења уз употребу чаја од кантариона ефикасну помоћ могу имати и седеће купке од исте биљке (види начине употребе). Препоручује се шест узастопних купки ногу недељно код живчаних поремећаја било ког порекла.

Младе девојке у годинама свог развоја требало би током одређеног периода да пију дневно две шоље чаја од кантариона; он подстиче развој женских органа и **регулише нередовне менструације**.

Уље од кантариона је много хваљен природни лек. Свака кућа би требало да га има. Лако га можете направити и сами (види Начине употребе). Оно своје лековито дејство задржава две године по справљању и са успехом се употребљава не само код **отворених рана, свежих повреда, крварења, отеклих жлезда** и као средство за негу **храпаве коже лица** него је ефикасно и као средство за утрљавање код **болова у леђима**, затим код **крстобоље, ишијаса и реуме**. Да бисте при руци увек имали прави кућни лек за разне опекотине, направите уље од кантариона тако што ћете цветове ове биљке ставити у ланено уље. Оно можете користити и против **опекотина од сунца**, када се сунчате.

Одојче које има трбобољу брзо ће се умирити ако му се стомачић намаже уљем од кантариона. - Познајем једну сељанку која је све **озледе**, чак и код домаћих животиња, излечила кантарионовим уљем. Једном сељаку је машина ухватила руку и тешко је повредила. Од облога са кантарионовим уљем убрзо су минули болови а и ране зарасле без проблема. - Други сељак је кантарионовим уљем лечио тешку спољну повреду ноге свог коња и у томе постигао добар успех.

Један лекар је код осмогодишње девојчице дијагностиковао оток **лимфних жлезда у стомаку**. Сваком приликом када би хладноћа на дете утицала споља или изнутра, оно је имало болове у стомаку, и то свакодневно, а нарочито ујутро. Њена мајка је у мојој брошури прочитала да уље од кантариона успешно може да се употреби код отицања лимфних жлезда. Од тада га је утрљавала у стомак своје девојчице кад год би ова зајаукала од болова. После кратког времена код детета је све прошло.

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ КАНТАРИОНА

**Припремање чаја:** једна пуна мала кашика попари се са четврт литре воде и остави да одстоји кратко време.

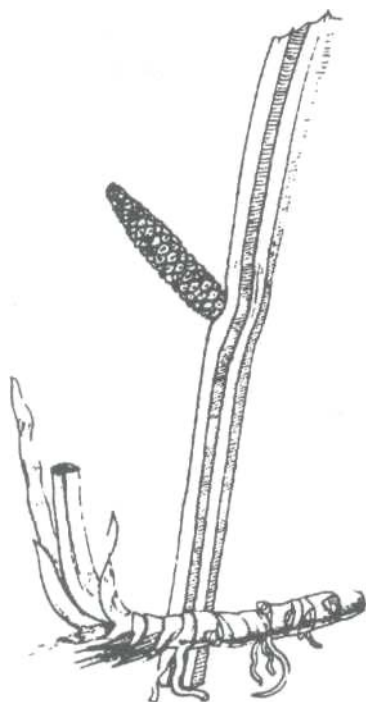
**Уље од кантариона:** мала боца се до грлића растресито напуни цветовима убраним по сунцу који се прелију квалитетним маслиновим уљем. Оно мора да прекрије цветове. Боца се добро зачепи и неколико недеља остави на сунцу или близу извора топлоте. После извесног времена уље поцрвени. Процеди се кроз газу, истисну се остаци и боца се одложи на тамно место. - За употребу код опекотина уместо маслиновог може да се употреби ланено уље.

**Тинктура од кантариона:** у једну литру ракије стави се две прегршти на сунцу убраних цветова и боца остави три недеље на сунцу или на топлом месту.

**Седећа купка:** кофа пуна кантариона (цветних дршки, листова и цветова) остави се преко ноћи у хладној води. Пре купања све се загреје до кључања и дода води за купање. Оно траје 20 минута (види Општи део, одељак Седећа купка).

#### И Ћ И Р О Т (*Acorus calamus*)

Ова водена биљка (народна имена: темишварка, водени божур, калмус, комуш, татарско зеље) расте већином у барама, мочварама, каљугама и на обалама мирних вода. Њена коренска маса водоравно лежи у блату обала и из ње расту бројни листови облика мача, високи до 1 метра. На средини пљоснате стабљике налазе се купасте клипови зелене до смеђежуте боје. Корен дугачак до 1 метра је дебљине палца и у свежем стању има горак зачински укус. Када је сув, укус му је блажи. Скупља се у рано пролеће или у касну јесен.



Корен иђирота се због свог дејства да јача организам користи не само код **опште слабости органа за варење**, код **надутости желуца и црева и грчева** него изванредно помаже и код **обољења жлезда** и код **гихта**. Такође изузетно много доприноси **покретању тромог желуца и тромих црева и отклањању катара** ових органа. Препоручује се и код **успореног метаболизма и лењости црева**, као и код **бледила коже и водене болести**.

Изразито **мршави** људи који су тежину изгубили зато што се нису добро хранили, треба да пију чај од корена иђирота и да повремено примене потпуну купку са додатком ове биљке. Она побољшава **апетит**, помаже код **бубрежних обољења** и добро је средство за **ћишћење** целог организма. Деци чај помаже чак и код **неподношљивости житарица (глутенске ентеропатије, прим. ред.)**, што је у последње време честа појава. Осушени корен, полако сажвакан, помоћ је код **одвикавања од пушења**. **Слабе очи** јачају када се затворени очни капци чешће намажу свежим соком од корена иђирота. Сок оставити да делује неколико минута, а потом га спрати хладном водом.

Више пута сам људима који су имали **промрзLINE** помогла саветом да примене топле купке од иђирота. Корени се преко ноћи оставе у хладној води, а следећег дана се та вода греје док не прокључа. Остави се да одстоји пет минута. У прохлађеном, не преврућем екстракту, оболела места се купају 20 минута. Овај екстракт може да се подгрева и употреби до четири пута. Купка од иђирота помаже и код **хладних руку и ногу**, само што се у ову сврху користи онолико врућа колико човек може да поднесе.

Један 36-годишњи човек никако није могао да се опорави после отклањања тумора јетре. У интервалима од по 4-5 недеља имао је нападе високе температуре. Пацијент је требало да буде отпремљен из Линца (Linz) у једну бечку клинику. Ташта овог човека ми је сва забринута причала о његовој безнадежној болести. Високу температуру изазивале су **квржице** које су се појавиле у његовим **цревима**. И овде је помогао корен од иђирота. Разуме се да у овако тешким случајевима чај мора да се пије неколико недеља, па и месеци.

Приликом једног обиласка Вајсенбахтала (Weissenbachtal) код Посталма (Postalm) срела сам брачни пар из Бад Ишла (Bad Ischl) који се, натоварен тешким руксацима, пењао уз брдо. Људи су желели да проведу неколико слободних дана у једној колиби где би сами припремали оброке. Придружила сам им се на једном одморишту и тада сазнала следеће.

Човек висок 185 цм, у дубоким педесетим, последњих годину дана постајао је све мршавији а да није знао узрок своје болести. Када му се тежина спустила на 48 килограма, у пратњи медицинске сестре је ушао у ординацију свог лекара, који је управо телефоном разговарао са другим лекаром. Тада је чуо: "Сада вам шаљем свог пацијента који је безнадежно болестан од **рака плућа!**" Тако је човек нехотице сазнао дијагнозу своје болести. Неко му је тада саветовао да упорно жваће корен иђирота јер ће се тако истовремено одвићи и од пушења, а да ујутро и увече лије чај од хајдучке траве. Његова телесна тежина је постепено почела да се повећава и пошто се осећао боље, више није одлазио код лекара. Тек после пола године је поново ушао у ординацију свог лекара. Видевши га, лекар је скочио, обема рукама се подбочио о писаћи сто и запањено гледао у човека за ког је веровао да је већ дуго под земљом. "Шта сте то радили?" - било је све што је могао рећи. "Жвакао сам корен иђирота и пио чај од хајдучке траве." "Корен иђирота? Где сте га нашли?" "Њега не треба тражити, господине докторе, за неколико шилинга може да се купи у свакој биљној апотеци!" Човек је тада већ био достигао своју тежину од 86 кг, шест месеци касније је с натовареним руксаком отишао на планинарење, а том приликом сам га и упознала.

Сваки пут када размишљам о једном догађају, када га спомињем у својим предавањима или га сада бележим за вас, изгледа ми као Божје провиђење и поново ме гане до дубине душе. Моја мајка је била тешко болесна и имала неописиве тегобе повезане са радом црева. Једнога дана ми је лекар рекао да будем спремна на најгоре: у питању је **рак црева**. Било је то у време када сам тек почела да се бавим лековитим биљкама иако сам већ тада посезала за природним средствима

никада не узимајући лекара ме је више него поразило. Током дана једва да сам била способна да обављам уобичајене кућне послове. Супротно свом обичају - мој дан почиње у шест ујутро а завршава се углавном тек око једанаест увече - легла сам већ у осам сати. Када сам управо размишљала о безнадежној ситуацији у којој се моја мајка налазила, отворила су се врата. У собу је ушао мој муж носећи мали транзисторски радио и рекао: "Ево, да не би била тако сама!" Убрзо после тога један глас са радија је почео: "Говори кућни лекар. Кореном иђирота лече се све болести **желуца и црева**, ма колико биле упорне и злоћудне. У чашу хладне воде стави се равна гјала кашика корена иђирота, остави се преко ноћи, ујутро мало угреје, затим се процеди и пије, по један гутљај пре и после сваког оброка. То су дневно шест гутљаја, више не сме да се пије. Чај се пре употребе греје у другом суду са топлом водом. Овај третман односи се на цели **желудачни и цревни тракт** укључив и **јетру, жуч, слезину и гуштерачу.**" Пресрећна, следећег јутра сам својој мајци испричала оно што сам чула, али она је само резигнирано махнула руком и рекла: "Мени више нико и ништа не може помоћи!" Набавила сам корен иђирота и дала га болесници у складу с наведеним упутством. Звучаће као чудо ако вам испричам да су све тегобе код моје мајке нестале после 14 дана. Недељно је од тада добијала по 400 г на тежини, пошто је пре тога била веома ослабила. Подстакнута овим, постепено сам се сродила са науком лечења лековитим биљкама и имала прилике да помогнем у гиногим безнадежним случајевима. Посебно сам са кореном иђирота имала фантастичне успехе.

Корен иђирота регулише лучење **желудачне киселине** било да је има превише било премало.

Једна жена из Форарлберга (Vorarlberg) је две године патила од **болова у желуцу** па је била принуђена да свакодневно узима таблете против болова. На мој савет почела је да пије оних шест гутљаја чаја од корена иђирота дневно и болови су јој престали после три дана. Више се нису поновили.

Нека друга жена из Доње Аустрије годинама је боловала од **чира на дванаестопалачном цреву**. Да би могла поднети болове, стално је морала да узима лекове. Чврсту храну уопште није подносила, а није имала ни апетит. Пошто сам јој скренула пажњу на корен иђирота, дневно је почела да пије прописаних шест гутљаја чаја. Од тада су болови почели да јењавају, а после пет недеља није их више уопште имала, вратио јој се апетит и могла је, као и остали чланови породице, да поднесе јаку догађу храну.

Један старији духовник годинама је патио од **пролива**. Помирио се с тим да никада неће оздравити од овога зла. После разговора са мном, почео је да пије шест гутљаја чаја од иђирота дневно. За кратко време његова црева била су излечена.

Мали дечак који је упркос најстрожој дијети стално имао **пролив** ослободио га се после шест гутљаја чаја од корена иђирота, поново је имао апетит и угојио се неколико фунти. Његова мајка је пресрећна.

Десет година је један човек патио од **крвавих пролива** које је имао 30-40 пута на дан. Његов пријатељ ми је причао да је овај некада живахан и весео човек сада стално нервозан и зловољан. Све што је те године предузео завршило се с неуспехом. Морао је привремено да се пензионише. Негде око Ускрса почео је, најпре с неповерењем, да пије чај од корена иђирота и уз то још по две шоље попареног чаја од невена дневно. Веома сам се изненадила када ми је његова жена писала да је јуна исте године поново почео да ради.

---

## НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ИЂИРОТА

**Припремање чаја:** чај од корена иђирота припрема се искључиво хладним натапањем. Једна равна мала кашика остави се преко ноћи у четврт литре хладне воде. Ујутро се загреје и процеди. Пре употребе чај се угреје у другој посуди са топлом водом.

**Свежи сок:** свежи коренови се пажљиво очисте и још влажни исцеде у соковнику.

**Потпуна купка:** око 200 г корена иђирота остави се преко ноћи у 5 литара хладне воде. Следећег дана се све то загрева до кључања, остави да одстоји и дода води за купање (види Општи део, одељак Седећа купка).

## КАМИЛИЦА (Matricaria chamomilla)



Ова лековита биљка позната је и под именима титрица и жабњак.

Расте на њивама, на глиновитом земљишту, шумским ливадама, обронцима и на житним и кукурузним пољима те у кромпиришту, детелини и тамо где се гаји репа. Због обилатог коришћења вештачких ђубрива ова наша драгоценна лековита биљка све је угроженија. Нарочито пуно је има после зиме у којој је било много снега и у пролеће богато падавинама и влагом. За разлику од дивље камилице, основа цвета је шупља а мирис, који потиче од етеричног уља, врло пријатан. Детаљније описивање ове познате биљке није потребно. Цветне главице је најбоље скупљати од маја до августа, и то на подневном сунцу. Нећу претерати ако вам кажем да је камилица лек за све, нарочито када је реч о малој деци. У сваком случају детету би чај од камилице требало давати пре свега када оно има **грчеве** или **болове у стомаку**. Помаже и код **надутости**, код **пролива** и **осипа на кожи**, затим код **обољења желуца** и у случајевима када је он пун **слузи због катара**, затим код **поремећаја или изостанка менструације** и код других обољења **материце и јајника**, као и код **несанице**, **упале пасемника**, код **грознице**, **зубобоље** и **болних рана**.

Чај од камилице изазива **знојење**, **делује смирујуће**, од њега **попушта грч**, а осим тога делује дезинфекционо и спречава **упале** свих врста, посебно упале слузокоже. Споља се употребљава за облоге и испирање код **запаљења очију**, **упале вежњаче**, код **осипа који влаже и сврбе**, затим за **испирање усне шупљине** код **зубобоље** и за испирање **рана**. Када сте **нервозни**, сваки пут попијте чај од камилице; смирићете се пре него што би нервирање и бес могли да нашкоде вашем срцу. Препоручљиво је и да се јастуче напуњено осушеном камилицом као топли облог држи на болним местима.

Купка од камилице и умивање коже чајем од камилице делују умирујуће. Имају изванредан утицај на цео **нервни систем**. После тешких болести или стања **исцрпљености** убрзо ћете се поново осећати боље и осетићете унутрашњи мир. Никако немојте заборавити камилицу када је реч о нези лепоте. Једном недељно оперите лице чајем од камилице и видећете како ће вам кожа лица синутити и добити здраву боју. Екстракт од камилице добар је и за **прање косе**, нарочито светле. Од ње ће коса постати мирисна и сјајна.

Камилица олакшава и пражњење црева и на тај начин индиректно лечи **хемороиде**, који могу да се лече и споља, употребом масти од исте биљке. Она се употребљава и за лечење **рана**. Инхалација паре камилице доприноси брзом побољшању када је реч о **кијавици** и **упали синуса**. После оваквог третмана морате остати на топлотом.

Уље од камилице употребљавало се још у античка времена - утрљавало се код **неуралгија** и **реуматизма зглобова**. Код старих Египћана камилица се због ублажавајућег дејства на **грозницу** и снижавања температуре сматрала цветом бога Сунца. Назив Ма1псапа долази од латинског *mater*- мајка, што значи да се употребљавала код болести мајки и жена. Имала сам прилике да у старим књигама о лековитом биљу прочитам да се утрљавањем уља од камилице отклања замор удова, а камилицом скуваном у води и као облог стављеном на **бешику** ублажавају болови.

Швајцарски парох и лекар природњак Јохан Кинцле прича о једној жени са села коју су звали "вештицом камилице" и којој су се обраћали болесници у некој невољи или у нужди. **Наглувим** људима, а било их је петоро, помогла је да поново чују тако што је приморски лук (*Urginea maritima*) кувала у уљу од камилице и топло уље чешће укапавала у њихове уши.

Та "вештица камилице" је утрљавањем камиличиног уља поново покренула укочене **удове**. Против **болова очију** је употребљавала камилицу скувану у млеку и од тога стављала облог преко затворених очију, које су биле, потом, за кратко време излечене. Надаље парох Кинцле извештава: "Један ткач је могао да спава сагио седећи јер му се чинило да ће се угушити. Траварка је погледала човека и рекла да код њега нема **отицања воде**, што је он потврдио. Одмах је морао да пије вино у којем се кувала камилица, ујутро и увече по једну пуну чашу. Ослободио се огромне количине урина, који је најпре био мутан а касније све бистрији; после осам дана човек је био излечен."

## НАЧИНИ УПОТРЕБЕ КАМИЛИЦЕ

**Припремање чаја:** 1 пуна мала кашика се попари са четврт литре воде и остави да одстоји кратко време.

**Додатак води за купање:** за купање у кади узети две пуне прегршти, а за прање лица и косе по једну пуну шаку цвета од камилице, па прокувати и оставити да мало одстоји.

**Облози:** четврт литре врелог млека прелије се преко једне пуне велике кашике камилице, остави да мало одстоји, процеди и употребљава за прављење топлог облога.

**Инхалација:** пуна велика кашика камилице попари се литром кључале воде. Пара се удише испод пешкира.

**Јастуче са камилицом:** платнену врећицу напунити осушеним цветом камилице и заштити је. Јастуче добро угрејати у сувом тигању и ставити на болно место.

**Уље од камилице:** једну бочицу до грлића растресито напунити свежим цветом камилице убраним на сунцу и прелити хладно цеђеним маслиновим уљем. Уље треба да прекрије камилицу. Боцу добро затворити и оставити да стоји на сунцу 14 дана. Уље чувати у фрижидеру!

**Маст од камилице:** 250 г свињске масти загрејати као за печење па јој додати пуну прегршт свежег цвета камилице. Када се запени, промешати, поклопити и све оставити преко ноћи у топлој просторији. Следећег дана масу лако угрејати и процедити кроз газу. Искуство показује да је најбоље поступити овако: над посуду са "кљуном" окачити сито чије је дно покривено комадом газе и исцедити масу. Мешати је све док не буде једнолична а потом њоме пунити чисте стакленке или керамичке тегле.



### Ц Р Н И С Л Е З (Malva vulgaris, Malva neglecta)

Црни слез је у народу познат и под именима гушћерњак, ћурећа трава, црни шљез, велика слезовача, планински слез. Ситнолисни црни слез расте поред плотова и путева, на развалинама и старим зидовима, али и у непосредној близини насељених места. Ако се нађе далеко од насеља, то је сигуран знак да је на том месту некада био салаш или кућа.

Шумски црни слез са крупним листовима (*Malva grandifolia*, *Malva silvestris*) и друге подврсте највише налазимо у цветним баштама и повртњацима. Листови, цветови и стабљике обе врсте садрже слуз и танин. Ситнолисни црни слез расте пузавао, а део стабљике изнад корена мало је дрвенаст. Листови су на дугим лисним дршкама, заобљени и назубљени, а цветови су бледороза до љубичасти. Плод је округлао и пљоснат као погача. На селу је мало деце која се нису играла тим "погачама" или их јела. Скупљају се цветови, листови и стабљике, и то од јула до септембра. Пошто

се сушењем биљке уништавају слузне материје, црни слез ваља употребити свеж, одмах након брања мада и осушен има лековита својства.

Чај од црног слеза је ефикасан пре свега код **упала слузница** разних органа у унутрашњости организма; тако је он делотворан код **гастритиса**, код **упала слузнице бешике**, **желудачно-цревног канала** и **усне шупљине**, као и код **чира на желуцу и цревима**. У овом случају се од листова црног слеза и јечма справља чорба, и то тако што се јечам најпре скува, па прохлади а тек потом додају листови црног слеза.

Ова чорба се посебно препоручује код **плућа пуних слузи**, код **катара бронхија и кашља**, као и код **промуклости**, али и када је реч о **упали грла и крајника** или о **сувоћи уста**. Да се слузне материје које се налазе у биљци не би уништиле, црни слез се преко ноћи потопи у хладну воду. Дневно се пије две до три шоље мало угрејаног чаја, и то у гутљајима. Црни слез доприноси оздрављењу чак и код изузетно упорног и наизглед неизлечивог **емфизема плућа** који често изазива јако гушење. Треба пити најмање три шоље чаја дневно, како је поменуто, а ноћу преко плућа и бронхија стављати облоге од попарених и добро угрејаних листова и цветова ове лековите биљке.

Код **недостатка сузне течности** изванредно су се показали купке и облози с млаким чајем од црног слеза. Сушење очију није честа појава, али је веома непријатно и болесника у извесном смислу чини беспомоћним.

Код **алергијских осипа на кожи лица** који сврбе и пецкају, умивање млаким чајем од црног слеза веома прија. Споља се црни слез употребљава код **рана, чирева и отока ногу или руку** који потичу од **прелома** или од **упала вена**. У овим случајевима примењују се купке ногу или руку (види начине употребе).

С овим купкама сам имала најбоља искуства. Управо код прелома глежња (скочног зглоба), када је он стално оптерећен и отиче, ове купке се топло препоручују.

У нашем суседству је живела жена која је неколико година раније имала прелом ножног зглоба. Стално је имала проблеме с ногом, па је тако једнога дана опет морала да се подвргне болничком лечењу. Срела сам је пошто су је пустили и видела да јако храмље, а нога јој је била отечена до изнад колена. Иако се користила штапом, ходала је споро као пуж. Тада смо заједно убрале црног слеза. Следећег дана ова жена је почела да примењује купке ногу. Нећу претерати ако вам кажем да јој штап после недељу дана више није био потребан и да јој је нога изгледала сасвим нормално. Слично је било и са једном другом женом; она је имала прелом ручног зглоба и због тога је стално имала тегобе. Која домаћица и мајка уопште може да поштеди десну руку? Сваке ноћи ју је рука жестоко болела и током дугог периода свакога дана отицала. Једном приликом, када сам је срела, саветовала сам јој да узме црни слез. И у овом случају је брзо дошло до побољшања.

Чак и када је стар, човек не мора да се помири с тим да на **отеченој нози** има **отворену рану**. И овде помажу купке од црног слеза, и то у "савезу" са листовима боквице. Ови се, добро опрани, у свежем стању стављају на отворену рану. Рана ће се затворити преко ноћи и више се неће отварати чак и ако је стара десет или петнаест година, па и дуже. Ако и ви имате овакву отворену рану, придржавајте се мог савета и користите листове боквице. Изненадићете се када видите како рана брзо зараста. И, при читању ових редака немојте више мислити: "Ова госпођа Требен заиста претерује!" Све ово тврдим на основу искустава која сам стекла у последње време.

Сада ћу да испричам једну причу која звучи невероватно, а ипак је истинита. Заиста је изненађујуће шта ова мала лековита биљка, која пузи по земљи, може да учини. Једнога дана сам у Позоришном казину у Линцу сама седела за столом и ручала. Једна госпођа је села за мој сто. Из разговора са њом сам сазнала да је веома забринута за свог мужа који је врло често морао у болницу и који је губио глас. Лекари су избегавали да јој одговоре на питања плашећи се да је, ипак, реч о **раку грла**. "Само немојте да се обесхрабрите" рекла сам јој. "Покушајте са лековитим биљкама. Имамо добри црни слез, који помаже код упале грла. Више пута у току дана грло треба испирати чајем од црног слеза и, осим тога, чврсте остатке, помешане са брашном од јечма, у виду топлих облога стављати на грло и држати преко ноћи." Било је то једнога четвртка. За столом смо се стварно спријатељиле. Измењале смо адресе. Следеће седмице, у среду, ова жена ме је позвала телефоном. "Само ме је мој анђео - чувар могао одвести до Вашег стола. Мом мужу је сада већ боље. Све смо радили онако како сте ми рекли. Имам ћерку лекарку која живи у Бечу. Била сам је обавестила о својој намери да мужа изведем из болнице и да га лечим лековитим биљкама. 'Ако ће те то умирити, мајко, учини то', одговорила ми је. Најзад сам поразговарала и са нашим лекаром и он је такође изјавио да нема ништа против лечења лековитим биљем. И, тако сам мужа довела кући. Испирао је грло чајем од црног слеза, а ја сам му припремала топле облоге за грло. Пре неколико дана чак му се и глас повратио." Недељу дана касније стигао је и други телефонски позив: "Мом мужу је добро. Пун је наде да ће се убрзо вратити својим предавањима. Желела бих још само да Вас обавестим о томе шта је рекао примаријус под чијом је контролом мој муж када сам му све испричала: 'Ова жена треба да добије златни орден!'"



Наш честити црни слез не само да смирује **упалу грла** него лечи и **злоћудне болести грла**. У оваквим случајевима се дневно следовање од 2,5 литре припрема тако што се на четврт литре хладне воде стави пуна мала кашика зеља црног слеза и остави да се натапа преко ноћи. Ујутро се чај мало загреје и стави у термос који је претходно испран врелом водом. У току дана пије се четири шоље чаја, у гутљајима, док се остатак користи за испирање грла. Код **сувоће уста, ждрела и носа**, који код болесника често изазивају јаку нервозу, више пута дневно примењивати испирање. Купке и облози од овога чаја с успехом се примењују и код **сувих очију**.

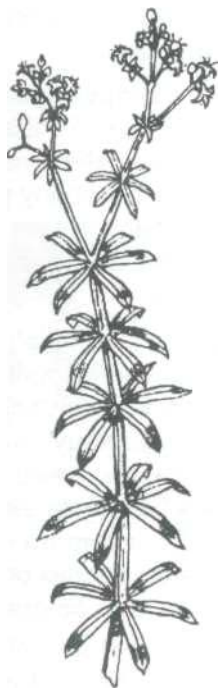
Црни слез, чије се станиште налази махом код сеоских кућа, данас се све мање користи. У настојању да се уклони прљавштина и влага и да спољни изглед куће буде што лепши, људи бетонирају или асфалтирају површине око куће и на тај начин црном слезу онемогућавају да расте тамо где му је природно станиште. Због тога све више нестаје биљка која много помаже човечанству а за коју не можемо никад доста да се назахваљујемо Богу.

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ЦРНОГ СЛЕЗА

**Припремање чаја:** само хладно натапање! Једна пуна мала кашика слеза у четврт литре воде остави се преко ноћи. Ујутро се мало загреје.

**Купка руку и ногу:** пуна прегршт црног слеза држи се преко ноћи у 5 литара хладне воде. Следећег дана све се угреје до температуре коју руке и ноге могу да поднесу. Купка траје 20 минута. Угрејана, ова вода може да се користи још два пута.

**Облози:** биљни остаци (талог) од припремања чаја мало се угреју у нешто воде и са јечменим брашном помешају у кашу. Мелем се стави на памучну тканину и још топао употреби као облог.



### ИВАЊСКО ЦВЕЋЕ (Gallium)

Постоји више врста ове биљке; такозвана **броћанка или прикрп** (*Gallium aparine*) буја на њивама, ливадама и поред плотова, па се зато сељаци против ње боре средствима за уништавање корова. Достиже висину од 60 до 160 цм, има крљуштасте лисне заметке и зеленобеле цвасти. Уз помоћ повећаних бодљи којима је обрасла стабљика, ова биљка се "пење" и качи за длаке животиња те се зато зове још приљепачом и хватавцем.

**Право ивањско цвеће** (*Gallium verum*), познато и по именима броћац, жуто ивањско цвеће, господин простирач, господина стеља и јованова травица, чешће расте у вишим пределима, усправно је, високо 30 до 60 цм и има златножуте цветове који миришу на мед. Беру се у јулу, када цветају.

**Бели броћац** или бело ивањско цвеће (*Gallium mollugo*) има жућкастобеле нежне цветове сличне гипсофили (шлајер цвеће) и благо опори мирис меда, а може се веома често наћи на падинама и поред пута. Стабљика је у време цветања више хоризонтална него усправна. - Све наведене врсте ивањског цвећа имају приближно иста лековита својства ако расту на истом станишту. Такође се употребљавају на исти начин.

Ова лековита биљка, мада је у природи врло распрострањена, све се више заборавља. Међутим, управо њој би требало да се поклони велика пажња у данашње време пошто канцерозна обољења узимају све више гиаха. И овде морам да нагласим да је лековито дејство свеже употребљене биљке далеко јаче и да се она код тешких болести обавезно мора користити у свежем стању. Издајци белог ивањског цвећа и зими могу да се нађу на површинама на којима нема снега и под сувом травом.

Чај од ивањског цвећа чисти **бубреге, јетру, гуштерачу и слезину** од материја које изазивају обољења. Овај чај би свакодневно требало да пије онај коме су оболеле **лимфне жлезде**. Дobar је и против **бледила, водене болести и пробадања у слабинама**. Када се примењује споља,

овај веома брзо помаже код свих **кожних болести, рана, поткожних чирева и митесера**. Осим тога, умивање топлим чајем помаже да **опуштена кожа лица** поново постане једра и затегнута. Свеже исцеђен сок од ивањског цвећа користи и када се оболела места на кожи намажу њиме и оставе да се осуше.

У народној медицини се ивањско цвеће препоручује и **код епилепсије, хистерије, хореје** (грчења мишића услед којег настане чудно кретање удова или трупа, главе и лица - *прим.прев.*), **нервних болести, застоја урина и тегоба код песка и камена у бубрегу**. Чај помаже код **гушавости** ако се током дана грло енергично испира њиме. Једна жена ми је испричала како се чајем од ивањског цвећа ослободила не само гуше него и **обољења штитасте жлезде**.

Сваке године у једној бањи у којој се примењују терапије по Кнајпу, виђам један брачни пар, моје познанике из бечког предграђа Медлинг (Wien/Modling). Када смо се срели 1979. године, приметила сам да је жена оболела од **гушавости**. Није хтела да се подвргне операцији јер се плашила. Саветовала сам јој да се лечи ивањским цвећем: попарено, оно се у топлим стању користи за дубоко испирање грла, и то што је више пута могуће у току дана. У фебруару 1980. смо се опет срели у Кнајповој кући и, гле, жена више није имала гуку! Пресрећна, испричала ми је да јој је муж чешће доносио свеже ивањско цвеће и да је од почетка осећала како јој се гука постепено смањује да би најзад потпуно нестала.

У последње време свеје више случајева **одузетости гласних жица**. Овде је највероватније реч о вирусном обољењу. Грготање и испирање чајем од ивањског цвећа доноси брзу помоћ. По мишљењу швајцарског пароха Кинцлеа овај чај је поуздано средство код најтежих **обољења бубрега** рачунајући и **гнојну упалу** истог органа, чак и онда када сви други лекови закажу. Нарочито добар ефекат даје ивањско цвеће када се у истим количинама помеша са шумском златницом и жутом мртвом копривом. Дејство чаја од ове мешавине видљиво је за веома кратко време. Кинцле говори о периоду од 14 дана. Чај се само попари и наташте попије најпре пола шоље 30 минута пре доручка, док остатак треба пити током дана у гутљајима. Код веома тешког обољења пити четири шоље чаја дневно.

У ранија времена је ивањско цвеће било веома цењено код жена које су имале **тегобе са материцом**. Стављано је у кревет породилге пре одлучујућег тренутка како би порођај био лакши. Ово веровање се касније пренело на девицу Марију. Ивањско цвеће је као "сламарицу" мајка Божја узела за своју свету постељу. По једном другом предању, она га је као меко јастуче ставила у колевку малог Христа. Једна шлеска легенда гласи: света девица је "Маријину сламарицу" узела зато што једино њу магарцац не би појео. То је тачно. Иако краве воле ивањско цвеће, свиње и магарци га одбијају.

Парох Кинцле у својим списима прича о једном 45-годишњем човеку који је имао тешко **обољење бубрега** које се све више погоршавало. На крају је један бубрег морао да му се извади. И други је био загнојен и није више могао да ради како треба. Онда је болесник почео да примењује терапију ивањским цвећем. Пио је 4 шоље чаја од наведене мешавине ивањског цвећа, шумске златнице и жуте мртве коприве. Чешће би отпио по гутљај и најзад се сасвим излечио. Иста чајна мешавина користи се и код **атрофије бубрега** и других тежих **бубрежних обољења**.

Док познати аустријски ботаничар Рихард Вилфорт (Richard Willfort) у својој књизи Здравље из лековитих биљака указује на то да је чај од ивањског цвећа, када се пије и у исто време користи за испирање, изврстан лек против **рака језика**, исто као и свеже исцеђен сок помешан са маслацем и да помаже код злоћудних тумора свих врста и **канцерозних обухњења коже**, др Хајнрих Нојталер (Heinrich Neuthaler) у "Књизи о лековитом биљу" о ивањском цвећу пише следеће: "Бело ивањско цвеће се и данас у неким крајевима препоручује против рака, зла којем се не може довољно ефикасно стати на пут."

У вези са тим бих вам, моји цењени читаоци, изложила сопствена искуства са ивањским цвећем, па ви просудите сами. Пре отприлике десет година сазнала сам да је један зубни лекар из Линца оболео од **рака језика**. После операције је веома омршавио и морао је да отпутује у Беч ради зрачења. Саветовала сам му грготање чајем од ивањског цвећа. Већ после недељу дана сам сазнала да зрачења у Бечу више нису потребна и да се болесник опоравља. За кратко време он је оздравио.

Нешто касније сам сазнала за једну 28-годишњу жену која је такође била оболела од **рака језика**. Саветовали су јој да консултује једног лекара из Корушке. Он јој је обећао да ће је потпуно излечити у року од пет година и дао јој је лековити чај који ми је болесница једном приликом показала.

Препознала сам чај од ивањског цвећа. Да бих је поштедела великих трошкова путовања у Корушку и осталих трошкова којима би жена била изложена, показала сам јој ивањско цвеће у природи како би и сама могла да га скупља. Излечила се од тешке болести.

Још један пример: био је крај марта када ми је млада жена из Беча причала да је њена 63-годишња мајка тешко болесна и да јој предстоји друга по реду операција, заказана за 19. април. Болесници је, наиме, шест месеци раније изненада израстао **злоћудни тумор на грлу**. Лекар је прећутао истину пред њом и рекао јој да је оболела од гушавости, што је и било оправдање да се приступи првој операцији. Шест месеци је било све у реду. А онда су, како је причала млада жена, код њене мајке наступили жестоки болови у левој руци који су трајали даноноћно. Рука јој је била натекла и заједно са шаком постала неосетљива, тако да болесница ни хартију није могла држати. Да би јој макар болови постали подношљивији, примаријус, који ју је први пут оперисао, предложио је и другу операцију која је, као што је речено, требало да уследи 19. априла. Било је предвиђено да јој он раздвоји један живац који се налази између врата и клзучне кости. Лекар је рекао да са медицинског аспекта друге помоћи нема. Упркос томе, ја сам жени саветовала да пије чај од ивањског цвећа и да њиме испира грло. Осим тога, препоручила сам јој један мешовити чај који спречава развој канцерозних ћелија а састоји се од 300 г невена, 100 г хајдучке траве и 100 г коприве (1,5 л на дан, сваких 20 минута по један гутљај) и, уз то, утрљавање масти од ивањског цвећа. Можете замислити колико сам се изненадила и обрадовала када сам сазнала да су болови нестали већ после четири дана. До 19. априла су и шака и рука болеснице поново биле осетљиве и опет је могла да их покреће. Примаријус је био видно изненађен када га је ћерка ове болеснице замолила да одустане од друге операције. Било је очигледно да је на њега дубок утисак оставила прича о лечењу лековитим биљкама које му је верно описала. Рекао је: "Нека ваша мајка настави тако!" После извесног времена сам сазнала да се жена, како су ми дословце рекли, осећа сјајно и да већ обавља уобичајене послове у домаћинству своје шесточлане породице.

Излечење је могуће и код **злоћудних тумора**. У последње време све је више тврдокорних **кожних болести** које се показују као тамне, оштро ограничене храпаве мрље. Овде је вероватно реч о заразној болести. У овом случају успешно је лечење свежим соком од ивањског цвећа и машћу од невена. Додатно се обавезно употребљава чај од мешавине невена, коприве и хајдучке траве који прочишћава крв.

Једна жена из Горње Аустрије је на непцу имала **чвор** који је стварао ужасне болове у целој усној шупљини. После четири дана испирања чајем од ивањског цвећа чвор је нестао, а са њим и сви болови.

Тврдња да је употреба ивањског цвећа код оваквих болести бесмислица, не може, дакле, да се подржи. Извесно је да лековите биљке нису оно једино што помаже, ту је и свемоћ Бога која учествује у оздрављењу. Најзад, све је у Божјим рукама!

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ИВАЊСКОГ ЦВЕЋА

**Припремање чаја:** једну пуну малу кашику попарити са четврт литре воде и оставити да одстоји кратко време.

**Свежи сок:** свеже ивањско цвеће се опере и још влажно исцеди у соковнику.

**Справљање масти:** свежи сок се помеша са маслацем собне температуре. Чува се у фрижидеру.

### МАСЛАЧАК (*Taraxacum officinale*)

У народу се маслачак зове још: ветроказ, жућаница, милосавка, млечац, попино гувно и талијанска салата. Сматра се досадним коровом на травнатим површинама, али за болесног човека представља изнад свега драгоцену лековиту биљку. Цвета у априлу и мају на свим падинама, ливадама и травнатим површинама и прави је цветни тепих који нас сваке године изнова одушевљава. Маслачак не расте само на веома влажним местима. Одликују га две важне особине: помаже код **обољења жучи и јетре**.



Листови маслачка се скупљају пре него што он процвета, корен у пролеће или у јесен, а стабљике у време цветања биљке. Сви његови делови су лековити. Сама себи сам увела обичај да одмах у пролеће целу биљку користим на трпези као салату или да за вечеру направим салату од маслачка мешајући га с кромпиром. Њиме гарнирам и полутврдо обарена јаја. Када сам била на лечењу у Југославији, гости су на столу свакога дана, поред других свежих салата, добијали и чинијицу салате од маслачка. Лекар, иначе цењени специјалиста за болести јетре, рекао ми је - пошто сам га питала нешто у вези с тим - да маслачак изузетно позитивно утиче на јетру. Данас знам да свеже стабљике маслачка, ако се дневно поједе пет до шест сирових, брзо доносе олакшање код **хроничне упале јетре** (код жестоких болова до испод десне лопатице). Помажу и код шећерне болести. **Дијабетичари** би требало дневно да поједу до десет стабљика маслачка, и то све време док он цвета. Стабљике се перу заједно са цветовима, а потом се цветови отклоне а стабљика полако жваће. У почетку помало горког укуса, хрскава је и сочна и једе се као лист салате. Болешљиви људи, који су стално потиштени и уморни, требало би да спроведу 14-дневну куру са свежим стабљикама маслачка. Биће изненађени изванредним дејством.

Стабљике помажу и код других тегоба. Отклањају **свраб коже, лишајево и осипе**, поправљају састав **желудачног сока** а желудац чисте од свакојаким штетних материја. Свеже стабљике могу безболно да растворе камен у жучи, те подстичу **рад јетре и жучи**. Осим минералних соли, у маслачку се крију и важне лековите и градивне материје које су веома битне у лечењу **поремећаја метаболизма**. Због свог дејства **прочишћавања крви** помаже код **гихта и реуме; оток жлезда** се повлачи ако се три до четири недеље држи кура са свежим стабљикама. Маслачак се успешно примењује и код **жутице и обољења слезине**.

Корен маслачка, ако се једе свеж или се осушен употреби за чај, **прочишћава крв, подстиче варење**, изазива **знојење** и делује **диуретички и освежавајуће**. Пошто од њега крв постаје течнија (мање *вискозна, прим. ред*), сматра се одличним средством против **густе крви** /8/.

У свим књигама о лековитом биљу говори се о чају од корена маслачка који су жене некада користиле за **негу** своје **лепоте**. Оне су њиме прале **очи и лице** и "веровале да тиме постижу лепоту лица". Маслачак спада међу лековите биљке које не мирују ни зими а терају изданке и у хладним годишњим добима.

Свакога пролећа направим за себе **сируп од цвета маслачка**, који је веома пријатног укуса а истовремено је веома здрав. Своје божићне колаче припремам само са овим сирупом.

Моја мајка је једном срела неку жену која је у својој прегачи носила цветове маслачка. На питање шта ће да ради с тим, добили смо рецепт за справљање укусног **сирупа од маслачка**, који ћу навести овде.

Две пуне прегршти цветова маслачка ставе се у хладну воду коју постепено треба загревати док не проври. Тада се суд склони са ватре и остави да стоји преко ноћи. Следећег дана вода се процеди кроз сито а цветови рукама додатно изгњече. У овај сок се умеша килограм нерафинисаног шећера и пола лимуна исеченог на кришке (ако је прскан, онда без коре). Више лимуна би сок чинило превише киселим. Суд се, непоклопљен, стави на ватру. Да би се задржали сви витамини, ватра не треба да је јака. Тако ће течност да испарава без кувања. Масу оставити да се охлади једном или двапут како би се постигла права густина сирупа. Он не сме да буде превише густ јер би се после дужег времена кристализовао, али ни превише редак јер би тада почео да се кисели. Сируп мора да буде оптимално густ како би био укусан када се намаже на земичку или на хлеб са маслацем.

Једном столару који је радио код нас, припремила сам хладну вечеру, док се наша породица сладила хлебом са маслацем намазаним укуским свеже припремљеним "медом" од маслачка. И

/8/ Смањење вискозитета крви поправља њене серолошке особине, прим. ред.

нашем столару се јело то исто. Као пчелар, није веровао да сам сама направила "мед". Био је одушевљен и рекао да се сируп готово не разликује од правог меда. На то сам приметила да бубрежни болесници не подносе киселину пчелињег меда те да је за њих погоднији сируп од маслачка.

Ова драгоцен лековита биљка заузима важно место у народној медицини. Нажалост, највећи део становништва није свестан тога, него, напротив, маслачак сматра коровом.

Приликом једне литије на Телово пажњу ми је привукао младић који је носио барјак: лице му је било пуно **акни**. Његовој мајци сам скренула пажњу на коприву и на маслачак као и на чињеницу да ове биљке прочишћавају крв. Жена чак није ни знала која је биљка маслачак мада није била становница великог града него наше мале варошице. Када сам јој објаснила о којој биљци је реч, љутито ми је рекла да она свом сину неће давати такав коров.

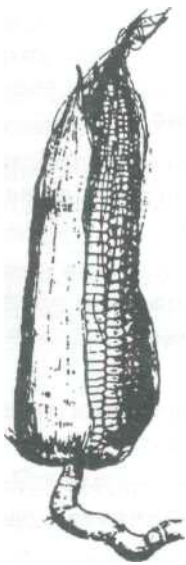
### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ МАСЛАЧКА

**Припремање чаја:** 1 пуна мала кашика корена стави се у четврт литре хладне воде, а следећег дана се греје до кључања, и процеди. Ову количину чаја треба пити пола сата пре и пола сата после доручка, гутљај по гутљај.

**Салата:** припрема се од свежих листова и свежих коренова (види одговарајући текст).

**Стабљике:** добро сажвакати и појести 5 до 10 сирових стабљика дневно.

**Справљање сирупа:** види одговарајући текст!



### КУКУРУЗ (Zea mays)

У последње време се кукуруз, зван и куруз, све више гаји. У време цветања из лисног рукавца виси влакнаста кукурузна "свила". Називају је и кукурузном "брадом" или "косом". То је лековити део биљке. Време цветања ове биљке протеже се од јуна до августа. Кукурузну свилу треба одсећи пре опрашивања и сушити брзо, у хладу.

Ако вам је потребан поуздан **диуретик**, пијте чај од кукурузне свиле, која је уједно ефикасно и безопасно средство за **мршављење и "скидање"** масноће (актуелно за особе са прекомерном телесном тежином којих данас због високог стандарда има много). Ако се предуго чува, недовољно осушена кукурузна свила губи диуретична својства и делује пургативно (прочишћава црева).

Код обољења мокраћних путева која су праћена **каменцем** чај од кукурузне свиле ефикасан је исто као и код **водене болести срца**, код **едема**, **упале бубрега**, **катара бешике**, код **гихта и реуме**. Успешно може да се употреби и код **мокрења** деце и старијих људи **у кревет**, као и код **бубрежних колика**. Када је реч о свим наведеним болестима, свака два до три сата треба попиту по једну велику кашику овога чаја.

### НАЧИН УПОТРЕБЕ КУКУРУЗА

**Припремање чаја:** једна пуна мала кашика кукурузне свиле прелије се са четврт литре кључале воде. Пошто одстоји кратко време, пије се незаслађен.

### Б Е Л А И М Е Л А (Visicum album)

Ко не познаје овог готована који се помоћу ситних корена шири по листопадном дрвећу, јелама и боровима, ову величанствену лековиту биљку без које се наш живот више не може замислити! Бела имела расте у облику лопте на биљци - домаћину. Зимзелени листови су кожастии,





жућкастозелене боје, док су бобице, чија је унутрашњост слузава и лепљива, беличасте и провидне. Птице разносе лепљиве семенке тако што их кљуном отресу са грана или их несварене избацују са изметом. Пошто се показало да семе не може да никне ни из воде ни из земље, ово је једини начин размножавања имеле.

Нека народна имена ове биљке, која налазимо у старим књигама о лековитом биљу, као што су вештичја стопа, веска, вишће или вештичина метла, наводе нас на закључак да је имела прастара лековита и "чаробна" биљка коју су користили наши преци. И данас је обавијена велом тајне. Друиди (келтски свештеници) сматрали су је светом биљком, леком за све болести који отклања свако зло. Свештеници су је уз свечани ритуал одсецали златним ножевима и срповима. Стари лекари травари употребљавали су је као изванредан и поуздан лек против епилепсије. Ово прастаро лековито дејство имеле признаје и др Бон (Bohn), који примењује лечење имелом по Кнајпу. Он и данас имелу препоручује код **хроничних грчева** и код **хистерије**.

Листови и мале стабљике, које пре сушења треба иситнити, скупљају се само од октобра до средине децембра и у априлу и мају. Осталих месеци имела нема лековито дејство. Сматра се да најизразитија лековита својства има имела која расте на храсту и тополи, али су лековите и оне на јелама, боровима и воћкама. Још једно упутство у вези са скупљањем имеле: у марту и априлу ова биљка готово да нема бобице јер су их птице током зиме обрстиле. Због тога има мање посла око одсецања листова и стабљика, док су од октобра до децембра бобице још на имели.

Више пута су ме питали зашто толико хвалим белу имелу, кад је отровна. Имела, односно њени листови и стабљике никако нису отровни, али бобице, ако се једу, јесу. Уколико се од њих справља мелем тако што се помешају са свињском машћу (види начине употребе), много ће помоћи употребљене споља, код **промрзлина**.

Једној жени је **нос** годинама био **промрзао**. Са својим плавоцрвеним носем, није се усуђивала да зими изађе из куће. Из године у годину, њене тегобе су постајале све неподношљивије. Саветовала сам јој да преко ноћи на нос стави свежу кашу од имелиних бобица. Иако звучи помало невероватно, морам потврдити да је нос ове жене био излечен за неколико дана.

Пошто имела веома повољно утиче на рад **жлезда**, она је и одлично средство за подстицање метаболизма. Истовремено на **гуштерачу** утиче тако добро да после кури чајем од имеле код дијабетичара нестаје узрок болести. Људи који пате од **хроничног обољења метаболизма** требало би да покушају да током пола године редовно пију чај од имеле. Имела изузетно помаже и у случајевима **хормоналног поремећаја**. Треба пити најмање две шоље чаја дневно, по једну ујутро и увече.

Ова лековита биљка је одличан лек и против **закречења артерија**; веома се цени и препоручује код **шлога (можданог удара)** који се највероватније неће појавити ако се превентивно редовно пије чај од имеле. У случају да је нека особа већ имала шлог, током шест недеља треба да пије три шоље чаја дневно, наредне три недеље по две шоље и још две недеље по једну, и то прву шољу пре и после доручка, другу пре и после ручка, а трећу пре и после вечере, сваки пут по пола шоље.

Чај од имеле се употребљава и као лек који **зауставља крварење**. Хладан, ушмркан у нос, зауставља **крварење из носа**, а као чај пије се код **крварења из плућа**, затим код **срдобоље** и у случају **крварења из црева** у току **тифуса**.

Имела представља веома добар лек за **срце и циркулацију крви**, посебно код тежих облика поремећаја крвотока. Пошто садржи материје које утичу на нормализовање метаболизма у читавом организму, догађа се нешто незамисливо: под дејством ових активних материја **високи крвни притисак** се снижава, а **ниски** расте. Тиме се уједно смирује нервозно срце и јача његов рад. Све пропратне појаве нерегуларног крвног притиска, као што су **нагли прилив крви у главу**, **несвестица**, **зујање у ушима** и **поремећај вида**, могу да се отклоне имелом. Она истовремено



помаже код **оштећења срца**, па се с правом може тврдити да је незаменљива код свих **поремећаја рада срца и циркулације**. Наше време, у којем се брзо живи и које све људе излаже великом напрезању стално их гонећи у временски теснац, напосто тражи помоћ ове лековите биљке.

Из великог броја писама која су ми досад стизала, произлази да су се многе особе захваљујући имели за кратко време ослободиле **повишеног крвног притиска**, изразитог **поремећаја циркулације, безвољности и срчаних тегоба**, дакле и **срчане аритмије, несвестице и недостатка воље за радом**. Осећале су се добро и опет могле да раде са еланом. Три шоље чаја од имеле, који се припрема хладним натапањем а пије током дана у гутљајима, нормализоваће и ваше срце и крвоток и тиме вам гарантовати повишену радну способност. Најмање једном годишње треба спровести шестонедељну куру имелом, и то три недеље по три шоље дневно, две недеље по две и недељу дана по једну шољу чаја. За ових шест недеља ће се регулисати и циркулација и крвни притисак. Да би здравље константно било добро, после куре још годину дана свакога јутра треба пити по једну шољу чаја од имеле.

Један господин из околине Мајнца (Mainz) годинама је боловао од **ниског крвног притиска** тако да је било дана када је тешко могао да обавља свој посао млинара. Посетио је чувене лекаре не само у Немачкој него и у Швајцарској, али је све било узалуд. На мој савет да је имела делотворна код сваког поремећаја притиска било да је он превисок или превише низак, изразио је неверицу. Био је април и имела, још делотворна, могла је да се скида са дрвећа. После неколико месеци, једном приликом када сам држала предавање у некој малој вароши Горње Аустрије, наш млинар из лепе околине Мајнца седео је у првом реду и извештавао присутне слушаоце о томе да се његов некада низак притисак захваљујући имели потпуно нормализовао.

И жене би требало да пију чај од имеле. Када се циркулација нормализује, престају тегобе са **материцом и поремећеном менструацијом**, пре свега ако је реч о јаком **менструалном крварењу и крварењу у време бабиња**. Чај од имеле требало би током неколико година да пију жене у **прелазним годинама** које имају **лупање срца** или им **срце убрзано куца**, затим ако пате од **изненадних напада врућине ("валунга")**, **осећаја страха** или од **тешког дисања**. Тегобе ће потпуно нестати и жена уопште неће имати осећај да се налази у прелазним годинама. Свежи сок од имеле може да помогне и у случају женског **стерилитета**. Имела мора добро да се опере и још влажна да се исцеди у соковнику. Узима се, са мало воде, по 25 капи сока на празан стомак, и то пола сата пре доручка, и увече, пре одласка у кревет. Капи од имеле могу се набавити и у апотеци.

Пре извесног времена је преко штампе из Лондона стигла вест да су три радне групе истраживача, независно једна од друге, дошле до истоветног закључка - да жене изнад педесете године живота у великом проценту оболевају од рака дојке ако су током дужег временског периода узимале лекове за снижавање крвног притиска. Зашто се излагати овом ризику кад имамо нашу изванредну имелу?

У последње време имела се употребљава као лек који **штити од рака** и делује **антиканцерогено**. Искуства стално показују да лековите биљке прочишћавају организам и помажу нам да се боримо против разних болести. Посегните и ви за овим помоћним лековима како бисте учврстили своје здравље и свагда га одржали.

## НАЧИНИ УПОТРЕБЕ БЕЛЕ ИМЕЛЕ

**Припремање чаја:** чај од имеле припрема се само хладним натапањем. Једна пуна мала кашика имеле остави се преко ноћи у четврт литре хладне воде. Ујутро се мало угреје и процеди. Ако вам је потребна већа дневна количина, чај чувајте у термос-боци коју сте испрали врућом водом, или га угрејте у другој посуди са водом.

**Тинктура:** капи од имеле купите у апотеци.

**Свежи сок:** оперите свеже листове и стабљике и још влажне их исцедите у соковнику.

**Справљање мелема:** свеже беле бобице имеле помешајте са хладном свињском машћу (код промрзлина мелем употребити споља).

## О Р А Х (Juglans regia)



Орах цвета у мају, пре него што се развију листови. Свежи листови се скупљају у јуну, зелени ораси средином јуна док лако могу да се прободу, а зелене љуске кратко време пре сазревања, односно пре него што постану смеђе. Зрели плодови скупљају се у септембру.

Чај од ораховог лишћа је добар лек за **пробавне сметње**, дакле против **затвора столице**, **одсуства апетита** и за **прочишћавање крви**. С успехом се употребљава и код **шећерне болести** и против **жутице**.

Чај од ораховог лишћа као додаток води за купање веома је делотворан како код **свих скрофулозних болести и рахитиса**, код **труљења и бујања костију**, тако и код **загнојених ноктију на прстима руку и ногу**. Када је реч о **крастама уопште** и о онима на глави, или је посреди **шуга**, погођена места испирајте чајем од ораховог лишћа и резултат ће се убрзо показати!

Прање, односно купка са овим додатком помаже и код **акни**, **гнојних осипа**, **знојења ногу** и код **белог прања**. Он се употребљава за **испирање усне шупљине** када у њој има

бактерија које изазивају **труљење** или када су **десни оболеле**, те када је реч о **болести грла и ждрела**.

Јак екстракт од листова ораха, који се додаје води за купање, лечи **промрзLINE**. Код **испадања косе** употребљава се тако што се њиме снажно масира кожа главе. Одлично је средство и за **сузбијање вашију** главе, које се у последње време учестало појављују. Свежи листови растерују и друге непожељне инсекте.

Од зелених ораха убраних пре Ивањдана, дакле половином јуна (они могу лако да се пробуде) справља се одлична орахова ракија која **прочишћава желудац, јетру и крв**, те отклања **слабост желуца и трулежне бактерије из црева**. Уз то, одлично је средство против **густе крви**.

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ОРАХА

**Чај:** једну пуну малу кашику наситно исечених листова ораха попарити са четврт литре вреле воде и оставити да одстоји кратко време.

**Додатак за купке и за испирање:** 100 г исецканих листова употребити за потпуну купку, а за испирање једну пуну малу кашику на четврт литре воде (види Општи део, Потпуна купка). За јачи чај узима се двострука количина.

**Ракија од ораха:** око 20 зелених ораха исеку се на четвртине и ставе у боцу са широким грлићем па се прелију литром ракије од жита и то тако да их ракија прекрије са два до три прста. Добро затворену, боцу 14 дана до четири недеље држати на сунцу или на топлом месту. После тог времена течност процедити и њоме напунити боцу. По потреби, узети једну пуну кафену кашику ове ракије. - Веома укусан ликер од ораха добићете ако зеленим орасима додате 2 до 3 каранфилића, корицу цимета, малу шипку ваниле и непрскану опрану кору од пола поморанџе. У четврт литре воде скувајте 500 г шећера и ову количину, пошто сте је охладити, додајте процеђеној ракији од ораха.

## ПЕТРОВАЦ (Agrimonia eupatoria)

Имена ове биљке су: рањеник, костолом, трава од посеке, краљевска трава. Једино овај последњи назив указује на то о којој је величанственој лековитој биљци реч. Она расте на сунчаним и сувим стаништима, поред путева и на ивицама шума, на падинама, брдима и стрминама, у проређеним



шумама и на развалинама. Ситни жути цветови, слично као код дивизме, образују дугуљасту гроњу. Цела биљка је обрасла меким длочицама; велики листови су дугачки око 10 цм и расту перасто. Петровац је висок до 80 цм и спада у исту породицу у коју и вирак. Скупља се у време цветања, а то је од јуна до августа. Историја ове лековите биљке богатија је од многих других. Још су стари Египћани знали за њу. Петровац има велико лековито дејство код **свих упала у грлу, усној шупљини и ждрелу**. На њега ваља мислити када је реч о **ангини, о болестима грла, бактеријским обољењима усне шупљине и упали слезнице усне шупљине**. Особе од којих занимање захтева да много говоре или певају, превентивно би требало да гротањем испирају уста и грло чајем од петровца.

Листови одлично делују код **малокрвности и рана**, а с успехом се примењују и код **реуме, крстобоље са прободима, тегоба са варењем, цирозе јетре и обољења слезине**. Дневно се пије до две шоље чаја.

Свако би морао да се потруди да једном до двапут годишње припреми купку са чајем од петровца или од друге лековите биљке (види начине употребе). **Скрофулозну децу** би свакодневно требало окупати у води којој је додат водени екстракт петровца.

Због свог адстрингентног дејства и захваљујући лековитим материјама које садржи, петровац спада међу наше најбоље лековите биљке. Др Ширбаум (Schierbaum) каже: "Ако се чај од петровца пије током одређеног временског периода, и то трипут дневно по једна шоља, доћи ће до **излечења проширења срца, желуца, црева и плућа** као и **обољења бубрега и мокраћне бешике**". Маст од петровца се веома препоручује (види начине употребе) код **проширених вена** и код **рана на потколеници**, а примењује се слично као маст од невена. - Када је реч о **болести јетре**, помаже мешавина чаја од 100 г петровца, 100 г ивањског цвећа и 100 г лазаркиње. Дневно се наташте пије једна шоља чаја, а у току дана још две, и то постепено, у гутљајима.

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ПЕТРОВЦА

**Припремање чаја:** једну малу кашику биљке попарити са четврт литре воде и оставити да мало одстоји.

**Купка:** за једну купку узима се 200 г биљке (види Општи део, одељак Потпуна купка).

**Чајна мешавина против болести јетре:** у истим деловима помешати петровац, ивањско цвеће и лазаркињу. Једну пуну малу кашику попарити са четврт литре воде и оставити да одстоји кратко време.

**Справљање масти:** пуна прегршт наситно исечених листова, цветова и стабљика помеша се са 250 г свињске масти (види одељак Справљање масти у Општем делу).

### НЕВЕН (*Calendula officinalis*)

Међу домаћим лековитим биљкама невен заузима веома завидно место. У народу се зове још: огњац, жутел, зимород, прстенчац. Спада међу биљке које помажу у лечењу рака и канцерозних тумора. Налазимо га у многим сеоским баштама, а понекад расте дивље на гомили шута. Пошто је због лековитих својстава опет познат и цењен, можемо га наћи не само у баштама него и на њивама. Невен је висок 30-60 цм, цветови су жуте до наранчастожуте боје, стабљика и листови сочни и лепљиви. Има много подврста: са пуним цветом, са светлим или тамним семеним жожама. Све врсте су подједнако лековите. Ако су ујутро у седам сати латице невена затворене, још истога дана ће пасти киша. Због ове особине се невен некада сматрао претказатељем кише.

У народној медицини се скупљају и користе цвет, стабљика и лист невена. Треба их брати у доба дана када сунце сија јер је тада лековитост биљке највећа. Може да се бере у башти све до касне јесени, ако га није напала пепелница.



Невен је веома сличан нашој арници, али је по лековитости далеко изнад ње. Арника, на пример, сме да се употребљава само под лекарским надзором пошто чај од ове биљке срцу може више да нашкоди него помогне, док се чај од невена може пити без икаквих негативних последица. Као биљка која **прочишћава крв**, невен најбоље помаже код **заразне жутице**. Једна до две шоље чаја од невена дневно чини чуда. Невен **прочишћава крв**, подстиче **циркулацију** и убрзава **зарастање рана**.

Једном човеку је циркулар ухватио руку. **Јаки болови** нису престали ни по његовом отпуштању из болнице. Чувши о томе, саветовала сам му да употреби маст од невена. Био је одушевљен њеним дејством и обавестио ме да га рана више не боли, да нема болове због којих је многе ноћи провео будан и да су они брзо престали. Од тада, његова жена невен гаји у башти.

Приликом једне посете у Милфиртлу (Muhlviertel) домаћица ми је показала своје ноге ишаране **проширеним венама**. Из баште сам донела невен и направила мелем, односно маст. Остацима биљке сам одмах обложила листове њених ногу (остаци могу да се употребе четири до пет пута). Онда је жена свакодневно на платно стављала танак слој - дебљине тупе стране ножа - масти од невена и тиме обмотавала листове ногу. Изненадићете се ако вам кажем да у те жене, када ме је после 4 недеље посетила у Гризкирхену, вене више нису биле проширене. Кожа на обема ногама опет је била глатка и

лепа. Једна часна сестра ми је причала како је некој старијој жени, која јој је на улици привукла пажњу својим изузетно **проширеним венама**, саветовала лечење машћу од невена. Била је пријатно изненађена када јој је ова старица после месец дана показала ноге. На њима није било проширених вена, кожа ногу била је опет глатка.

Маст од невена брзо помаже и код **упале вена са и без рана, код фистула, промрзлина и опекотина**. Она се заједно са биљном кашом која је остала после справљања масти користи код **отворених рана на грудима**, чак и у случају да су оне злоћудне (**рак дојке**).

Једној мојој познаници неочекивано су морали да ампутирају дојку. Још док је лежала у болници и док смо сви стрепели над њом, направила сам јој маст од невена. Њоме је мазала огромну рану од операције и убрзо после тога у рани више није било јаког затезања. Приликом контроле, **ожилјак** њене ране у поређењу са ожилјком једне друге пацијенткиње био је лепо зарастао, тако да је примила мањи број зрачења од прописаног.

Маст од невена изузетно помаже и код **гљивичног обољења стопала**. То су ми људи потврдили у многим дописима, а била је реч о случајевима где су сва остала примењена средства била заказала. И чај од свежег невена успешно може да се користи код ових болести. Испирање и седеће купке примењују се када гљивице нападну унутрашњу страну **бутина и родницу**. За једну купку се узме 50 г осушених или две пуне прегршти свежих цветова невена.

Из Штутгарта (Stuttgart) ми је једна жена писала да њен муж има **гљивично обољење стопала**. Шта све нису предузимали! Нису помогле ни купке, ни масти, ни пудер. А онда је њен муж покушао да се лечи машћу од невена. Нападнута места су била излечена већ после осам дана. Зар то није дивно? Поред масти, треба направити и тинктуру од невена (види рецепт у одељку Начини употребе). Ова тинктура, разређена прокуваном водом, посебно је погодна за облоге код **рана, нагњечења, крвних подлива, кидања мишићних влакана** па чак и код **канцерозних рана, декубитуса** (отворених рана које су последица дуготрајног лежања), **отеблина и чворова**.

За невен, као природни лек код злоћудних тумора, није се залагао само свештеник Кнајп него и познати лекари као што су др Штегер (51адег), др Бон, др Халензер (Halenser) и многи други. Др Бон невен наводи као најважнији лек код канцерозних обољења у случајевима када операција више не помаже, и препоручује да се кроз дужи временски период пије чај од невена. Са изванредним резултатима, свежи сок од невена се употребљава и код **рака коже. Хемангиом** може да нестане ако се више пута у току дана намаже свеже исцеђеним соком од невена, којим се уклањају и **пигментне и старачке пеге на кожи**. На исти начин са коже могу да се одстрани **канцерозне мрље**. - У последње време амерички лекар и истраживач др Друиј (Drwey) указује на јединствену лековитост невена код **рака**. Њиме је и сам постигао добре резултате.

Унутрашња употреба чаја од невена делотворна је код обољења **желудачног и цревног система**, код грчева и чира у желуцу као и код **упале дебелог црева**, код **водене болести и мокрења крви**. Овај чај изванредно помаже и код **вирусних и бактеријских обољења**.

Како је чудесно дејство чаја од свежег невена, може се видети из извештаја који ми је послао један лекар. "Мала двоипогодишња девојчица се разболела после другог вакцинисања против дечје парализе. Добила је хронични пролив, омршавила, ослабио јој је вид. Уз то се код ње појавило низ тегоба везаних за исхрану. Клиничко испитивање је показало да је девојчица оболела од **паратифуса**, због чега је тада и била под лекарским надзором. После недељу дана лечења чајем од свежег невена и још неким хомеопатским лековима, дете се видно опоравило. Резултат троструког лабораторијског прегледа столице у потрази за изазивачем тифуса, који је био спроведен непосредно после тога, први пут је био негативан."

Пошто се невен показао веома успешним и у лечењу **заразне жутице**, одличан је помоћни лек и код **обољења јетре**. Цвет, лист и стабљика се попаре и добијени чај се пије незаслађен. Код наведених болести може се пити три до четири шоље чаја дневно, и то по једна велика кашика сваких четврт сата. Чај који се користи као лек против **глиста** прави се од једне велике кашике цвета невена и пола литре воде. Соком од свежих стабљика могу се отклонити **брадавице и шуга**, а чај, употребљен за испирање, ослобађа од **лишаја** и помаже код отклањања **отока жлезда**. Ако се редовно пије, чај од невена **прочишћава крв**. При сталном ношењу контактних сочива, испирање **очију** млаким чајем од невена допринеће **побољшању вида**.

Код **канцерозних тумора и рана**, код **отворених рана на ногама**, **труљења кости и присуства чирева на бутини**, као и код злоћудних загнојених **рана** које неће да зарасту, помаже испирање чајем од истих делова невена и раставића. На пола литре воде узима се пуна велика кашика ове чајне мешавине. - Да бих истакла јединствено дејство чаја од невена, навешћу још неколико случајева који су успешно били излечени њиме. Једна медицинска сестра, која је осам година боловала од **упале дебелог црева**, пријавила се за лечење код једног специјалисте. Упутио ју је на моју брошуру и на лечење чајем од невена. Четири дана је пила по две шоље, и то гутљај по гутљај. Једва је могла схватити да су све њене тегобе престале за тако кратко време.

Једна часна сестра ми је причала да је боловала од јаког **пролива**. Иако је пила чај од камилице, побољшања није било. Тек када је узела чај од невена, ослободила се зла, и то за веома кратко време. Друга часна сестра, из Баварске, петнаест година је патила од **гљивичног обољења стопала** а често је имала и упалу вена на ногама. Тек након употребе масти од невена, најзад је успела да излечи стопала.

Од две равне мале кашике цветова невена на шољу воде добија се чај који благо **чисти црева**.

Машћу од невена лако се лече и **красце у носу**. Напомена: ако не подносите свињску маст, за справљање мелема од невена можете употребити и биљну. Да би се одржала мазљивост мелема справљеног на овај начин, сипајте у њега мало уља док је још топао.

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ НЕВЕНА

**Чај:** једну пуну малу кашику биљке ставити у четврт литре воде.

**Седећа купка:** за једну купку употребити две пуне прегршти свежег или 100г осушеног невена (види Општи део, одељак Седећа купка).

**Испирање:** на пола литре воде иде пуна велика кашика невена.

**Тинктура:** у литру домаће ракије ставити пуну шаку цветова невена и 14 дана држати на сунцу или на топлоти од око 20 степени.

**Маст од невена:** ситно се исеку две пуне прегршти невена (листова, цветова и стабљика). Загрејати 500 г масти од сала свиње храњене природном храном, или друге квалитетне свињске масти, тако као да ће се у њој пећи шницле. У врелу маст ставити иситњени невен, пустити да баца кључ, промешати и склонити са грејног тела. Суд поклопити и оставити да одстоји један дан. Следећег дана све то мало угрејати, па процедити кроз платно и ставити у припремљене чисте посуде.

**Свежи сок:** листове, стабљике и цветове опрати и још влажне исцедити у соковнику.





## Ж А Л Ф И Ј А (*Salvia officinalis*)

Жалфија је позната уснатица, која се у народу зове и кадуља, салвија, калопер, калавер и џигер-трава. Потиче из јужне Европе и код нас се гаји у башти. Висока је од 30 до 70 цм а љубичасти цветови јој расту из пршљенова стабљике. Наспрамни беличести листови обрасли ситним густим длацицама имају сребрнаст одсјај и шире специфичну, помало опорну арому. У башти, жалфију треба гајити на сунчаном, од ветра заштићеном месту. Пошто је осетљива на мраз, ја је зими покривам јеловим гранама.

Једна друга врста, **ливадска жалфија** (*Salvia pratensis*), расте на падинама, пашњацима и ливадама. Из далека се виде сјајни тамноплави до љубичасти цветови, који шире свој пријатан мирис етарских уља. Од ливадске жалфије употребљава се цвет, углавном само за **испирање грла**, или за производњу **сирћета** - оно се добија тако што се у природно сирће стави пуна шака цветова - које се утрљава у кожу болесника који дуго лежи, јер прија и освежава. Листови се скупљају у мају и јуну, пре цветања биљке. Пошто се етарска уља ове биљке развијају за сунчаних и сувих дана, листови се скупљају само на сунцу, најбоље у подне, те суше у хладу.

Гајена, односно баштенска жалфија је много лековитија од ливадске и њоме ћу се детаљније позабавити. Као лековита биљка, жалфија је била много слављена још код наших предака. Један стих из 1300. године гласи: "Зашто човек мора да умре када у башти расте жалфија?"

Само име биљке говори о томе колико су је људи одвајкада ценили као лековиту - на латинском њен назив долази од "салваре" што значи лечити, оздравити.

Колико је жалфија некада била слављена, можемо сазнати из једне старе лепе књиге о лековитом биљу: "Кад је света Мајка Божја са малим Исусом морала да побегне од Херода, молила је све цвеће у пољу да јој помогне али ниједно јој није пружило заклон. Онда се обратила жалфији и, гле, ту је нашла уточиште. Под заштиту њених густих листова сакрила се, са малим дететом, од Херодових пандура. Они су прошли, али је нису видели. Пошто је опасност прошла, Мајка Божја је изашла из заклона и с пуно љубави рекла жалфији: "Од сада па до вечности бићеш омиљено цвеће човека. Дајем ти снагу да лечиш од сваке болести; спасавај људе од смрти као што си спасла мене." Од тада, ова биљчица стално расте да би лечила људе и помагала им. - Када неко годинама има искуства с лековитим биљкама и често се у тешким случајевима обраћа за помоћ драгој Богородици, из дубине душе и с искреном вером осећа да се њене спокојне руке шире над нашим лековитим биљем.

Када се чешће пије чај од жалфије, јача цео организам; њиме се штитимо од **можданог удара**, а његово дејство је веома повољно код **одузетости**. Уз лаванду, жалфија је једина лековита биљка која помаже код **ноћног знојења**; она лечи болест која је узрок ноћном знојењу и својом снагом оживљавања отклања велику **слабост** која иде подруку са њим. Многи лекари су признали да жалфија има добре особине, па је с великим успехом користе у лечењу **грчева**, **обољења кичме** и **болести жлезда**, а и **дрхтања удова**. Када је реч о наведеним болестима, током дана треба пити две шоље чаја, и то у гутљајима. Чај веома позитивно утиче и на **болесну јетру**, отклања надутост и све тегобе које су у вези са поремећеним радом јетре. **Прочишћава крв**, од **слузи** ослобађа **дисајне органе** и **желудац**, подстиче **апетит** и лечи **поремећај црева** и **пролив**. - Изгњечен лист жалфије ставља се на место **уједа инсекта**.

За спољну употребу, чај од жалфије се користи код свих **упала крајника** и **грла**, код **гнојних жаришта зуба**, **упала ждрела** и **усне шупљине**. Код многе деце и одраслих операција крајника била би излишна да су благовремено користили жалфију. Када нема крајника, који као полицајци организма задржавају и неутралишу отровне материје, оне долазе у директну везу са бубрезима. Чај од жалфије помаже и код **крварења из десни**, **климавих зуба**, **парадентозе** и **пликова на десни**. Употребљава се за испирање и гротање, или се њиме накваси вата која се потом употребљава као облог.

Једном годишње би особе које пате од **нервне слабости** и жене које имају неку **женску болест** требало да примене седећу купку од жалфије (види одељак Начини употребе).



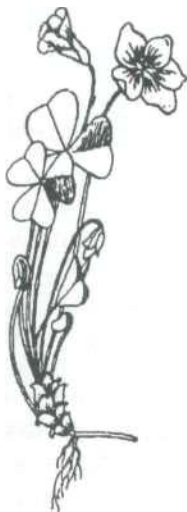
Поред тога што се жалфија успешно употребљава као лековита биљка, не треба је заборавити ни као пријатну зачинску биљку. У веома малим количинама, слично као тимијан и чубар, додаје се масним јелима и свињском, гушчијем и ћурећем печењу. И дивљач ће бити укуснија ако се зачини листићем жалфије. Када је реч о зачињавању сирева или о умацима, из здравствених разлога би требало мислити на жалфију. У неким крајевима је обичај да се пеку колачи са жалфијом. Слично као код аниса, тесту за колаче се додаје измрвљени лист жалфије.

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ЖАЛФИЈЕ

- Чај:** једна мала кашика прелије се са четврт литре кључале воде и остави да мало одстоји.
- Сирће од жалфије:** боца се до грлића растресито напуни цветовима ливадске жалфије и прелије природним сирћетом; ниво сирћета треба да буде изнад нивоа биљке. Боцу 14 дана оставити на сунцу или на топлом месту.
- Седећа купка:** две пуне прегршти листова ставе се у хладну воду и оставе преко ноћи. Следећег дана све се греје до кључања и додаје води за купање (види Општи део, одељак Седећа купка).

#### ЗЕЧЈА СОЦА, КИСЕЛА ДЕТЕЛИНА

(*Oxalis acetosella*)



У народу је звана и жута детелина, зечји кисељак и зечја детелина. Зечја соца и кисела детелина су најчешћи називи. Својим светлозеленим листовима и нежним белим цветовима као тепих покрива тло наших листопадних и четинарских шума. Сам поглед на њу је пријатан. Тражећи гљиве, понекад бих се сагнула, убрала њен лист и појела га. У мањим количинама, цветове зечје соце скупљам за мешавину чаја чији рецепт наводим на 71. страни.

Зечју соцу не треба сушити, она се употребљава свежа. Отклања сметње које изазива **желудачна киселина** и лакше **поремећаје јетре и варења**. Код ових тегоба, чај треба да се пије расхлађен, две шоље дневно. Жутица, **упала бубрега, осип на кожи и глисте** лече се наведеном количином чаја, који се пије топао.

У народној медицини, свежи сок од зечје соце препоручује се у почетном стадијуму **рака желуца** и код **унутрашњих и спољних канцерозних рана и тумора**. Сок цедити у соковнику. Свакога сата треба пити три до четири капи растворене у води или у чају од лековите биљке. Свеже исцеђеним соком зечје соце мажу се и спољни канцерогени тумори и ране.

Код болести **дрхтања (Паркинсонове болести)** пије се три до пет капи свежег сока у попареном чају од хајдучке траве, а споља се утрљава у кичму. Капи се морају растворити и тачно дозирати како код рака желуца, тумора и рана, тако и код Паркинсонове болести.

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ЗЕЧЈЕ СОЦЕ

- Чај:** 1 велика кашика свежих листова попари се са пола литре воде. Треба да одстоји кратко време.
- Свежи сок:** опране листове исцедити у соковнику.

#### ХАЈДУЧКА ТРАВА (*Achillea millefolium*)

Хајдучка трава (хајдучица, спориш, столлистник, равањ, романика) је лековита биљка без које данас не можемо замислити живот. Истину за вољу, она је за многе тешке болести наше најбоље помоћно средство, а првенствено представља лековиту биљку за женске болести. Зато је свим срцем



препоручујем женама. Свештеник Кнајп каже у својим списима: "**Жене би биле поштеђене многих бољки када би с времена на време посегнуле за хајдучком травом!**" Било да је реч о младој девојци код које постоји склоност ка **нередовним менструацијама**, било о старијој жени у јеку **прелазних година**, или оној која их је већ пребродила, за сваку, и младу и стару, важно је да чешће попије по шољу чаја од хајдучке траве. Овај чај у сваком погледу има најбољи могући утицај на материцу и јајнике сваке жене, тако да она за своје здравље не може учинити ништа корисније него да у шетњи кроз шуму или ливаду убере стручак свеже хајдучке траве. Ова лековита биљка у великим количинама расте на ливадама и поред уских пољских стаза, у рубним подручјима шума и поред житних поља. Цвет је беле до розацрвене боје, на сунцу има интензиван опор мирис и мирис етарских уља. Цветове је најбоље брати онда када је сунце јако јер тада у њима има највише етарских уља, што значи да је јаче и њихово лековито дејство.

Познајем једну младу крчмарицу која се изненада разболела од **рака материце**. Била је изложена зрачењу кобалтног бомбом. Њена родбина је од лекара сазнала да је болест неизлечива. Сетила сам се пароха Кнајпа и његових упутстава у вези са **обољењима материце**, па сам младој жени препоручила да дневно пије толико чаја од хајдучице колико може да поднесе. Како сам се изненадила када сам после непуне три недеље од ње добила писмо у којем пише да се осећа изванредно и да се полако, али сигурно приближава својој нормалној телесној тежини.

Болови проузроковани **упалом јајника** често престају већ после прве седеће купке од хајдучке траве, а упала се постепено смирује. Купке су успешне и код **мокрења у кревет** деце и старијих људи, као и код **белог прања**. У овим случајевима додатно пити по две шоље чаја од хајдучице дневно. Код **пролапса (испадања) материце** ваља током дужег временског периода примењивати седеће купке са овом лековитом биљком, затим пити, гутљај по гутљај, четири шоље чаја од вирка дневно и, најзад, тинктуром од русомаче масирати део тела почев од роднице па, усправно, до предела материце.

У случају **миома**, седеће купке треба примењивати свакодневно током дужег временског периода све дотле док се лекарском контролом не утврди да је резултат негативан.

Млада 19-годишња девојка није имала **менструације**. Гинеколог - специјалиста јој је преписао контрацептивне пилуле. Месечни циклус се није успоставио, али су се груди ове девојке после терапије невероватно повећале. Више није хтела да узима пилуле. Забринута, њена мајка је дошла код мене. Саветовала сам јој да ћерци свакога јутра да наташте да попије чај од хајдучке траве. После четири недеље је све било у реду, а тако је остало и до данашњег дана. Сећам се једног сличног случаја који се - пошто ништа није помогло - завршио у установи за лечење нервних болести. Тада, нажалост, још нисам имала велико искуство у лечењу лековитим биљкама које имам данас.

И жена у **прелазним годинама** би марљиво требало да пије чај од хајдучице. То ће је поштедети **унутрашњег немира** и других тегоба. На здравље веома добро утичу и купке од ове лековите биљке. Код **упале живаца** ногу и руку нарочито пријају купке ових делова тела у води којој је додато хајдучке траве. Услов је да се бере на сунцу, и то у подне. Већином се побољшање осећа већ после прве купке, када нестају болови.

Др мед. Луце (*Lutze*) чај од хајдучке траве препоручује код "**навале крви у главу пропраћене боловима** као да ће мозак пући, као и против **несвестице, нагона за повраћање**, затим код **обољења очију праћених секретом и сузењем, код јаких болова у очима и крварења из носа.**" Напад **мигрене** као последица преосетљивости на промену времена или на појаву топлог ветра нестаће већ после једне шоље чаја од хајдучке траве који ћете попиту у гутљајима, што је могуће топлији. Редовном употребом овога чаја постиже се потпуно излечење од мигрене.

Пошто је хајдучка трава у старим књигама о лековитом биљу означена као "лек против свих бољки", може да се користи тамо где ништа није помогло и где више нема наде. Пошто **прочишћава крв**, може из организма да одагна неке вишегодишње болести. Само треба покушати.

Требало би да је општепознато да хајдучка трава директно делује на **коштану срж** и да у њој подстиче **стварање црвених крвних зрнаца**. Зато је код **обољења коштане сржи**, када сваки

други лек затаји, па и код **гнојења костију**, упутно примењивати куре чајем од хајдучке траве, додавати ову лековиту биљку у купке, те у кожу утрљавати тинктуру. Она представља и добро средство за **заустављање крварења из плућа**, а заједно с кореном иђирота може да лечи **рак плућа**. Корен иђирота треба жвакати током дана, а чај од хајдучке траве пити, гутљај по гутљај, по једну шољу ујутро и увече. Чај брзо помаже код **крварења из желуца**, код **хемороида** који јаче крваре, као и код **притиска у желуцу** и јаке **жгаравице**.

Када је реч о **прехлади, боловима у леђима и реуматским боловима**, чај од хајдучке траве пити у што већим количинама и што је могуће топлији. Њиме се може регулисати **рад бубрега**, отклонити **недостатак апетита, надутост и грч у желуцу**, **нормализовати рад јетре**, лечити **упала желудачно-цревног тракта**, подстаћи лучење у цревима и тиме уједно **регулисати столица**. Пошто много помаже и код **поремећене циркулације и грча крвних судова**, чај од хајдучке траве се најтоплије препоручује онима који пате од **ангине пекторис**.

Непријатан **свраб у пределу роднице** отклања се испирањем и седећим купкама од хајдучке траве. Од цвета ове биљке може да се направи веома добра маст против **хемороида** (види начине употребе).

## НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ХАЈДУЧИЦЕ

### Чај:

једна пуна мала кашика попари се са четврт литре воде и остави да **ОДСТОЈИ** кратко време.

**Тинктура од хајдучке траве:** цветовима хајдучке траве, убраним на сунцу, до грлића напунити боцу и прелити ракијом од жита, или воћном ракијом јачине 38-40%, те на сунцу или близу извора топлоте оставити 14 дана.

**Маст од хајдучке траве:** добро угрејати 90 г неосољеног маслаца или свињске масти и додати 15 г свежег иситњеног цвета хајдучке траве и 15 г ситно насечених листова малине. Пустити да баца два до три кључа, промешати и склонити са ватре. Следећег дана масу загрејати, процедити кроз платно и њоме напунити припремљене чисте тегле. Маст чувати у фрижидеру!

**Седећа купка:** 100 г хајдучке траве (целе биљке) преко ноћи оставити у хладној води, следећег дана загревати док не проври а потом додати води за купање (види и Општи део, одељак Седећа купка).



### Ј А Г Л И К А (Primula officinalis)

Златножути цветови ове врсте примуле шире пријатан мирис сличан мирису меда, а цваст формирају на врху цветне дршке дугачке 10-20 цм, која се издиже из средине лисне розете. Ова врста назива се и јагорчевином или правом примулом (Primula veris) и претежно се може наћи на планинским ливадама и, уопште, у планинским и брдским пределима.

Веома је распрострањена висока **јаглика** (Primula elatior) која расте на готово свим ливадама, на ободима шума и испод жбунова, а на дугачкој цветној дршци има светложуту цваст слабог мириса. По лековитости је иста као и "права" јаглика и исто се употребљава.

Трећа врста примуле је **крстата јагорчевина** звана и алпска примула или **жути јаглац** (Primula auricula), планински цвет који је под најстрожом заштитом закона те је не смемо скупљати.

У неком друштву ми је сусед за столом испричао да је тренутно на терапији у Галшпаху (Gallspach) и да му је јаглика последња нада.

Пошто се приближавао крај куре која је по свему судећи била неуспешна, он, како се изразио, није знао шта ни како даље. Упркос томе што је узимао најјача средства против несанице, није могао да спава. Психијатри из Линца и Беча нису могли да га излече од овога зла. Када би увече,

насмрт уморан, легао у кревет, спопао би га неки бол који је у њему изазивао осећај да предњим делом стопала гаси цигарету. Због тога је и физички и психички био потпуно исцрпљен и близу очајању. Рекла сам му да знам за један одличан чај против **несанице**. Истовремено сам се питала да ли ће чај бити делотворан пошто је човек веома дуго пио најјаче лекове за спавање. - Прихватио је мој предлог. Био је 7. децембар 1976. када смо се упознали. Након седам дана посетила сам његове пријатеље и они су ме још с врата радосно обавестили да наш заједнички познаник најзад опет може да спава. Више није било ни болова у стопалу. Чајем од јаглике је за веома кратко време повратио здравље и ослободио се свих **нервних поремећаја**. Касније га је лекар који га је лечио замолио да му да рецепт за **специјални чај против несанице**.

50 г јаглике	Пуна мала кашика ове мешавине
25 г цвета лаванде	попари се са четврт литре воде и
10 г кантариона	остави да стоји три минута. Чај
15 г шишарица хмеља	пити јако врућ, у гутљајима, пре
5 г корена одољена	спавања. Може се засладити медом.

Овом чају би требало дати предност над свим хемијским средствима против несанице. Синтетички лекови за спавање разарају нервни систем, док чај отклања **живчане тегобе**.

Моја мајка је свакога пролећа скупљала јаглику јер је знала колико **она умирујуће** делује на **срце и живце**. Бере се цела горња цваст. Парох Кнајп је био велики присталица ове лековите биљке. На једној слици можемо видети Кнајпа како је држи у руци. Због тога што поседује способност да **прочишћава крв**, примулом се излучују све отровне материје које доводе до **гихта и реуматских обољења**. Парох Кнајп каже: "Онај ко је склон обољењима зглобова (он тиме мисли на гихт и реуму), нека током дужег временског периода пије једну до две шоље чаја од јаглике дневно. Жестоки болови ће попустити и временом потпуно нестати." Чај од јаглике је, осим тога, изванредно средство за јачање срца и живаца, **ублажава мигрену и главобољу** на нервној бази, има одлично дејство код **упале срчаног мишића, водене болести** и код склоности према **можданом удару**. Чај од корена ове биљке заслађен медом је добар за бубреге, те помаже да се избаци **камен из мокраћне бешике**.

Препоручује се следећи пролећни чај за **прочишћавање крви**:

50 г јаглике	Пуна мала кашика ове мешавине
50 г младих изданака зове	литре воде и остави да одстоји три минута. Дневно пити,
15 г листа коприве	у гутљајима, две шоље чаја, евентуално заслађеног
15 г корена маслачка	медом.

*(Под изданцима се подразумевају млади, тек изникли пролећни пупољци).*

Вино од јаглике је одличан лек за **срчане тегобе**. У пролеће га можете направити и сами. Боцу од две литре растресито до грлића напуните свежим цветовима примуле (целим цвастима) и прелијте природним белим вином тако да их оно прекрије. Лако зачепљена плутом, боца се 14 дана држи на сунцу. **Код срчаних тегоба треба** пити по један гутљај, а срчани болесници могу узимати до три велике кашике вина дневно.

---

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ЈАГЛИКЕ

**Чај:** једна пуна мала кашика попари се са четврт литре воде и остави да одстоји кратко време.

**Вино за срце:** начин припремања и употребе види на одређеном месту у тексту! **Чај**

**за спавање:** састав мешавине и начин употребе види у тексту! **Пролећни чај (за**

**чишћење крви):** види у тексту!

---

#### Р У С А, РОСОПАС (Chelidonium majus)

Ако се зна да је руса - народна имена: росопас, жута трава и змијино млеко - у старим књигама о лековитом биљу називана милост Господа, Маријина трава, Божји дар, златни корен и корен за очи, може се замислити какав је велики углед у широким народним масама имала лековита биљка која се данас сматра отровним коровом. Разлог одбојности која у наше време постоји према њој могу да објасним само тако да су настанком индустрије лекова све високо вредне лековите биљке протеране зато да би се народ одвратио од њих и користио синтетичке лекове.



Руса је разграната биљка висока 30-80 цм која цвета од маја до краја лета и у јесен. Листови су наzubљени и слични су листовима храста. Из стабљике и корена тече наранчастожути густо сок. Руса махом расте на јужним обронцима шума, на потпорним зидовима, тарабама и на шути. Колико год да је лето сушно а јужне падине шума исушене, из биљке увек тече велика количина густог наранчастожутог сока. Руса се може наћи и зими када снег прекрије све, ако је претходно откривено њено станиште.

Ова биљка има способност да **прочишћава крв** и да **ствара црвена крвна зрнца**, те бих је зато, помешану са копривом и изданцима зове, препоручила код **леукемије**. Да би се постигао успех, неопходно је дневно пити најмање две литре чаја од наведене мешавине.

Руса је поуздани лек против тешких **обољења јетре** ако се употреби у хомеопатској форми. Одлична је и за метаболизам **јер проочишћава крв и јетру**. Ова лековита биљка се с успехом употребљава за лечење **обољења жучи, бубрега и јетре**. Стављена у вино (30 г русе заједно са кореном држати два до три сата у пола литре белог вина), веома брзо лечи **жутицу**. Препоручује се и код **хемороида** праћених **пецкањем у завршном цреву** и код **пробадања и болова при мокрењу**, као и код **зујања у ушима**. У овим случајевима може се дневно пити две до три шоље чаја, у гутљајима (чај не треба кувати, само га попарити). Споља се употребљава против **злоћудних болести коже, курјег ока, брадавица и неизлечивих лишајева**. Од

овога чаја постепено нестају **сива мрена и рожнате мрље на очима**. Сок од росопаса помаже чак и када дође до **одвајања рожњаче и крварења из рожњаче**. Лист се опере, па се мека петелјка смрви трљањем између навлаженог палца и кажипрста. Овако добијеном течношћу кажипрстом се премажу углови затворених очију. Иако очи нису директно намазане, течност ће доспети у њих. Ово се односи на **сиву мрену, ослабљени вид** и, превентивно, на здраве очи ако се много напрежу. Мени самој то веома прија када у ноћним сатима сређујем приспелу пошту. Пошто тада јако напрежем очи, из баште донесем лист русе и углове очију намажем њеном течношћу онако како је наведено. Сваки пут имам пријатан осећај као да је нека копрена скинута са мојих очију. У хомеопатији постоји начин на који се од росопаса справља тинктура која се код наведених болести узима два до три пута дневно, 10 до 15 капи у мало воде.

Има неколико година како су ми причали о једној сељанци која је под десним очним капком имала црвени **израштај** величине јагодице малог прста. Очни лекар који је жени требало да препише наочари и којем се ствар није свиђала - **израштај** је имала већ седам или осам година а да јој није причињавао тегобе - узео је исечак и послао га на анализу. Била је реч о **раку коже**. За младу жену је то - можете већ замислити - био ужасан шок. Пошто је њена породица припадала кругу наших познаника, имала сам прилике да јој скренем пажњу на русу. Био је фебруар, а зима, на срећу, блага. Руса обично презими и остаје зелена. Саветовала сам јој да биљку из баште пресади у саксију како би јој била при руци, те да оболело место пет до шест пута дневно маже наранчастожутиим соком. Пошто је израслина била на оку, рекла сам јој и то да је ова биљна течност безопасна за очи. Саветовала сам јој да једном месечно иде у Линц на зрачење, као што јој је лекар одредио, мада се зрачењем **канцерозна израслина** не може уништити него, напротив, може доћи до разарања здраве околне коже а често и костију. Тачно пред Божић, веома сам се обрадовала када сам сазнала да је злоћудна израслина нестала. Када је жена дошла код мене, одмах на вратима ми је пала у загрљај. Очни лекар код којег се лечила зачуђенојује питао штаје то радила. На њен одговор да је једном месечно ишла на зрачење у Линц, рекао је: "Ако је то заиста од зрачења, онда је право чудо." Још ми је испричала да психички не би издржала да гледа до костију разједена лица других пацијената, које је виђала на терапији, да јој ја пред њена путовања нисам уливала онолико снаге, вере и самопоуздања. Зато молим све вас који читате ове редове: помозите и ви ако наиђете на исти случај и поштедите своје ближње страшног краја. У наше време еколошке загађености све чешће се догађа да се запаљена и одједном натекла брадавица претвори у **рак коже**.



**Маљавост лица** и појачана **маљавост ногу и руку** код жена указује на поремећај рада бубрега. Погођена места треба мазати соком од росопаса који се добија цеђењем у соковнику (у фрижидеру, свежи сок може да се чува и до пола године); сок се неколико сати остави на кожи да га она упија, а после тога се испере благом сапуницом па се кожа, пошто се мало исушила, намаже машћу од невена или уљем од камилице или од кантариона (види начине употребе). Уз то ваља спровести куру чајем од коприве пијући најмање три до четири шоље чаја распоређеног на цео дан и применити седеће купке од раставића како би се тиме побољшала прокрвљеност бубрега (види и одељак Раставић).

Један познатик из околине Мајнца је у својим свакодневним шетњама употребљавао сок од русе како је наведено. При том га је пратио његов верни вучјак, не више млад. Једном је соком од русе премазао очи пса, што је овоме наизглед стварно пријало, јер је сваки пут, када би његов господар употребљавао сок од русе, сео пред њега гледајући га молећиво.

Уједној парохији у Горњој Аустрији, где сам у новембру одржала предавање, упознала сам једног пароха који је носио наочаре. Када сам у фебруару поново дошла, више их није носио. Како је парох сам испричао, од новембра је свакодневно следио мој савет у вези са соком од русе. Осим тога, по његовим речима, сада види много боље него раније са наочарима. Тада је листове русе морао да бере испод снежног покривача. Ово наводим зато да бих показала да се неке лековите биљке у свежем стању могу наћи чак и зими када је сав биљни свет наизглед мртав.

---

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ РУСЕ

- Чај:** једна равна мала кашика попари се са четврт литре воде.
- Свежи сок:** опране листове, стабљике и цветове, још влажне, исцедити у соковнику (за спољну употребу).
- Тинктура:** као хомеопатско средство, продаје се у апотеци.
- Вино са русом:** 30 г русе, заједно са кореном, прелити са пола литре белог вина и оставити 1 до 2 сата. Потом процедити и пити гутљај по гутљај.
- 

### УСКОЛИСНА БОКВИЦА (*Plantago lanceolata*)

Из великог броја наших лековитих биљака као следећу издвајам једну која је у прадавна времена, како се чини, била распрострањена исто као и данас, а уз то је уживала изузетно добар глас.

Последњи слог њеног назива на старонемачком, као и на старом српском језику, изведен је од латинског "rex" = краљ. Тако је боквица (позната и као жиловлак, трпутац, вучац и попова лозица, прим. прев.) била господар путева и од прастарих времена расла на добробит човечанства. Једна англосаксонска молитва за излечење, којом се призивају девет биљака, а која се налази у једном рукопису из, претпоставља се, 11. века, односи се и на боквицу:



"А ти, боквице,  
Мајко биљака,  
отворена према истоку,  
моћна унутрашњом снагом:  
Преко тебе шкрипе кола,  
преко тебе су јахале жене,  
преко тебе су јахале младожење,  
преко тебе су бректали волови.

Свему си одолела  
и супротставила се.  
Тако сада одоли отрову  
И зарази  
И злу  
који земљом пролазе!"

И данас је као некада. Зло пролази земљом и нама је потребна лековита биљка каква је, у свим старим књигама о лековитом биљу, врло цењена боквица, да бисмо се супротставили овом злу. Њена рођака, **широколисна боквица** (*Plantago major*) по свему је иста, а исто се и употребљава. Обе расту на свим ливадским стазама и лединама, у јарку и у влажним парлозима. Практично их има у целом свету.





Боквица се првенствено употребљава против **обољења дисајних органа**, нарочито код јаког **катара, кашља, великог кашља, код плућне астме**, па и код **туберкулозе плућа**.

Швајцарски парох Кинцле, самоуки лекар - природњак и познавалац велике лековите моћи наших биљака, пише: "Употребљава се цела боквица, било које врсте, заједно са кореном, зељем, цветом и семеном. Као ниједна друга биљка, она чисти крв, плућа и желудац и зато је добра за оне који имају мало крви (или им је она **лоша**), **слаба плућа и слабе бубреге, блед изглед, осип, храпаву кожу и лишајеве**, или који кашљу и пате од **промуклости** и који остају мршави као козе чак и када би их неко ставио у маслац. Она **слабуњавај деци**, која у развоју заостају упркос доброј исхрани, помаже да стану на ноге."

Сама сам неким људима који су боловали од **плућне или бронхијалне астме** помогла боквицом, у истој количини помешаној са тимијаном (види начине употребе). Овај чај се препоручује и код **обољења јетре и бешике**. С величанственим дејством се код **бронхитиса, плућне и бронхијалне астме** употребљава чај који се припрема на следећи начин: хладна вода у коју је додата пуна мала кашика жутог шећера и кришка лимуна

(ако је прскан, онда без коре) загрева се док не проври и пусти да баци четири до пет кључева, склони са ватре и тек тада се у њу стави пуна мала кашика чајне мешавине. Нека одстоји пола минута. У тешким случајевима чај припремати свеж четири до пет пута у току дана. Пити га у гутљајима, топао колико год болесник може да поднесе.

Како се у старим књигама о лековитом биљу може прочитати, семе боквице помаже против **стварања каменаца** ако се дневно узима по осам грама. Уз то се пије и чај од боквице. Сируп од ове биљке чисти крв од свих нечистоћа и патогених клица. Треба га употребити као праву куру тако што се дневно пре сваког оброка узме по једна велика кашика (код деце мала кашика) сирупа (види начине употребе).

У сеоским срединама је познато да је боквица од давнина веома омиљен лек за **ране**. Када се једном неки сељак на њиви тешко повредио алатком, узео је, на моје изненађење, свеже листове боквице, смрвио их трљањем и ставио на рану. Она се није запалила иако сељак није опрао зеље. Свежи измрвљени листови помажу код **одеротина, посекотина, уједа осе**, па чак и код **уједа бесног пса**, отровних животиња и **змија**, у последњим случајевима као помоћно средство ако лекар није доступан. У једној старој књизи о лековитом биљу пише: "Када паук уједе жабу, она одмах хита да тражи боквицу. Она ће јој помоћи."

Свежи листови, смрвљени међу прстима и помешани са мало соли, стављени на врат, лече **гушавост**. Ако се ципеле поставе листовима боквице, нестаће **пликови** изазвани ходањем. Пролази свака **израслина**, макар била и **канцерогена**, ако се лечи свежим измрвљеним листовима боквице. Они помажу и код **злоћудних обољења жлезда**. У таквим случајевима је добро потопити свежи мајоран у маслиново уље (у хитним случајевима може да послужи и осушени мајоран). Мајоран се стави у боцу, прелије уљем и 10 дана остави на топлом месту. Оболеле жлезде се намажу добијеним уљем, преко њега се стави смрвљени лист боквице и повеже памучном тканином. За кратко време доћи ће до побољшања.

На једном предавању у Парохијском дому градске Парохијске цркве у Линцу указала сам на то да измрвљени лист боквице може излечити **сваку рану**, па макар она била стара и десет година. Када сам пет месеци касније говорила у сали Школе за сестре Црвеног крста у Линцу, за реч се јавила једна жена: "Тада, када сам Вас слушала, сумњала сам у Вашу тврдњу да се листом боквице може излечити свака рана, ма колико да је стара. Моја сусетка је седамнаест година имала отворене **ране** на нози и због тога већ одавно није излазила из куће. Следећег дана сам јој ипак донела листове боквице и по Вашем упутству јој обложила болесну ногу. Сада морам да повучем реч о својој сумњи: на наше изненађење, рана је брзо зарасла и у последњих пет месеци се више није појављивала."

Други пример: тешки ратни инвалид без ноге, који је носио протезу, имао је **отворене ране на ампутираној нози**, настале због дуготрајне летње жеге. Никако се нису могле излечити: ни мастима,

ни зрачењем, ни инјекцијама. Међутим, када је овај инвалид на ране ставио боквицу, оне су се залечиле тако рећи преко ноћи, и он је опет могао да се бави уобичајеним пословима.

Једном приликом сам и сама себи брзо помогла свежим соком од боквице. Пре много година, моје тада једногодишње унуче, које сам држала у наручју, из чиста мира ме је ујело за образ изнад угла усне. **Место уједа** ме је неколико дана јако болело. С времена на време, квасила сам га биљном есенцијом од боквице. Плашила сам се да ми се једнога дана на том том месту не појави злоћудна отвордлина. Крајем априла присуствовала сам, заједно са мужем, једној седници у Фрајштату (Freistadt). Неочекивано сам на месту некадашњег уједа напипала тврд **чвор** величине грашка, који је настао током ноћи. Са ливаде сам одмах донела шаку листова боквице, размрвила их трљајући их између кажипрста и палца, и током дана више пута квасила израслину овим соком. Увече је отвордлина још једва могла да се напипа; ујутро је, на нашу радост, више уопште није било. Није, дакле, претерано када парох Кнајп у својим списима тврди да је за сваку болест израсла нека биљка. Што више знам о лековитом биљу, тим већа чуда доживљавам. Много људи годишње умре због канцерогених тумора, и то у мукама, иако против њих има лековитих биљака. Колико бисмо сви ми могли бити здравији и срећнији када бисмо показали мало више разумевања за наше лековите биљке! По мишљењу неупућених, реч је само о коровима. Мало више се позабавите биљкама и убрзо ће нестати све ваше тегобе.

Ови моји редови требало би свим старијим људима који пате од **отворених рана на ногама** да дају храброст и утеху. И њихове ране ће се затворити и излечити убрзо пошто их буду облагали листовима боквице. При том године не играју никакву улогу. Ако је присутна велика отеклина, нога се купа у хладном екстракту црног слеза или у уварку од раставића. После купке, рубове рана треба намазати машћу од невена (види одељак о невену, начине употребе). Листови боквице се топло препоручују и код **тромбозе**.

Ови примери јасно показују: у Божју апотеку се можемо поуздати чак и у случајевима у којима лекар дигне руке од болесника.

## НАЧИНИ УПОТРЕБЕ БОКВИЦЕ

**Чај:** једну пуну малу кашику листова попарити са четврт литре воде и оставити да одстоји кратко време.

**Чајна мешавина:** једну пуну малу кашику мешавине истих делова листа боквице и тиммијана попарити са четврт литре воде (види одређено место у тексту).

**Облог од листова:** опрани свежи листови усколисне или ширрколисне боквице се на дасци изгњече оклагијом тако да се од њих добије каша која се потом употребљава за облагање.

**Сируп, први начин:** две пуне прегршти опраних листова боквице самлети у машини за млевење меса. У добијену кашу додати мало воде да се маса не би слепила, затим 300 г нерафинисаног шећера и 250 г пчелињег меда. Стално мешајући, масу за сируп кувати све дотле док се не претвори у густу течност којом се, док је још топла, пуне стакленке. Ове треба чувати у фрижидеру.

**Сируп, други начин:** у теглу за зимницу наизменично стављати по слој опраних листова боквице и нерафинисаног шећера. Све добро набити. Оставити масу да се слегне. Следећег дана теглу допунити новим слојевима листова и шећера које треба стављати све док има места.

На заштићеном месту у башти ископати рупу и у њу ставити теглу затворену са три или четири слоја пергаментна. Теглу поклопити даском, па даску причврстити каменом. Све то потом затрпати земљом, али тако да се даска и камен могу видети. Под утицајем равномерне топлоте коју земља ослобађа, шећер и листови ће се врењем претворити у сируп. После отприлике три месеца, теглу извадити из земље, сок исцедити у соковнику (не кроз платно), једном га добро прокувати и њиме напунити стакленке са патент-затварачима. Ако не можете да спроведете овај начин добијања сирупа врењем, теглу оставите на сунцу или близу грејног тела, где треба да стоји све док се на дну не створи сируп. И овај сируп се једном добро прокува.

## ЖУТА МРТВА КОПРИВА (*Lamium galeobdolon*)



Расте у влажним шумама, у јарку поред пута, испод жбунова, плотова и живица, на местима где има шута, на влажном земљишту у хладу и свуда где иначе расте коприва. Цвета у априлу и мају, а у планинским пределима и касније. Из робуственог корена избијају стабљике високе до 50 цм, а листови су наспрамно укрштени, јајастог облика и рецкави по ободу док су цветови распоређени у привидним пршљеновима. Скупља се лист и цвет.

Бела мртва коприва (*Lamium album*) је, као и жута, изванредна лековита биљка. Као коров, цвета од маја до октобра на путевима, на шуту и на железничким насипима. Скупљају се листови, али, пре свега, цветови. Чај помаже код великих тегоба повезаних с **материцом, јајницима и менструацијом**, а пију се две шоље током дана. Он **прочишћава крв**, отклања **несаницу** изазвану нервозом, и има повољно дејство код разних **женских болести**. Посебно би требало да га цене жене које стално имају проблема са **женским болестима**, као и младе девојке.

Цветови и листови жуте мртве коприве употребљавају се код сличних тегоба, нарочито када је реч о **слабом излучивању мокраће**, разним **болестима мокраћних путева**, тешким **обољењима бубрега и воденој болести срца**. Цветови се употребљавају код **поремећеног варења**, код **скрофулозе и осипа на кожи**. У тим случајевима треба пити једну шољу чаја у току преподнева. Када је реч о **чиревима и о проширеним венама** праћеним грчевима, помажу облози од остатка чаја ове коприве.

Жута мртва коприва се веома препоручује старим особама које болују од **грча мокраћне бешике и упале бубрега**. Нарочито прија седећа купка са додатком екстракта ове лековите биљке.

Веома добри резултати се постижу код **скврчавања бубрега, песка у бубрегу** и у случају да је болесник **прикључен на вештачки бубрег**, употребом жуте мртве коприве у истим количинама помешане са ивањским цвећем и златнициом. Ако не можете да набавите жуту мртву коприву, може да послужи и бела (*Lamium album*).

### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ЖУТЕ МРТВЕ КОПРИВЕ

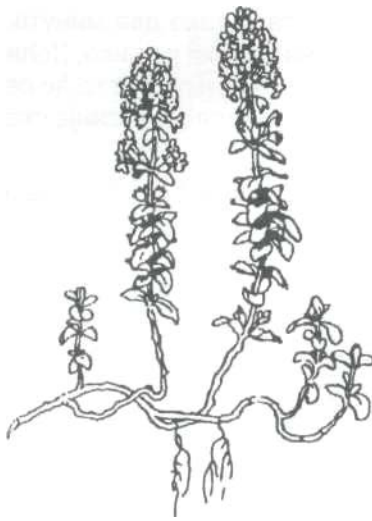
- Чај:** једна пуна мала кашика попари се са четврт литре хладне воде и остави мало да одстоји.
- Облози:** три пуне мале кашике попарити са пола литре воде и оставити да одстоји кратко време. Чајем натопљени повез употребљава се као топли облог.
- Додатак за седећу купку:** види Општи део, одељак Седећа купка (употребити целу биљку!).
- Чајна мешавина:** помешати исте количине жуте мртве коприве, ивањског цвећа и златнице. Једну кашику мешавине попарити са четврт литре воде.

## Т И М И Ј А Н, ливадски (*Thymus serpyllum*)

Ова биљка је, између осталог, позната и по називима мајкина или мајчина душица, поповац, матерка и тамјаника. Расте на сунчаним брежуљцима и падинама, на посним рубовима шума и, често, на малим ливадским мравињацима. Потребно му је много топлоте и сунца, те се зато добро држи на каменитим површинама и планинским суватима, где се из земље ослобађа много топлоте.

Из љубичастих цветних јастучића се на подневној жези, под утицајем сунчевих зрака, шири мирис етеричних уља који мами инсекте и пчеле. Увек су ме ови дивни цветови привлачили својим јединственим мирисом; моја наклоност и љубав припада им још од мога детињства.

Тимијан је из земаља Средоземља стигао код нас у 11. веку. Некада гајене врсте, које су поново постале дивље, данас се могу у нашим баштама наћи као **баштенски тимијан** (*Thymus vulgaris*). Он је, наспрот ливадском тимијану, висок до 50 цм. Дејство им је исто. Ова лековита биљка је била општепозната још у античка времена. У предању пише: "Тимијан је, пре свега, љут и јак. Он



подстиче **излучивање мокраће и менструације**, те убрзава **спонтани побачај** и излажење детета из материце при нормалном порођају. Чај од ове биљке прочишћава осетљиве унутрашње делове организма."

Опатица Хилдегард фон Бинген (Hildegard von BINGEN) спомиње мајчину душицу као лек против **губе, парализе** и против **нервних обољења**. Онај ко ујутро уместо кафе пије чај од мајчине душице, убрзо ће осетити његово лековито дејство, које се огледа у духовној свежини, осећању пријатности у желуцу, у одсуству јутарњег кашља и у томе што се човек уопште осећа добро.

Мајчина душица, камилица и хајдучка трава, убране на сунцу и осушене, користе се за пуњење јастучића који се користе као облози. Истовремено узимање чаја од мешавине ових биљака ублажиће **неуралгичне болове лица** /9/. Ако је уз болове присутан и **грч**, употребљава се јастуче напуњено осушеном пречицом.

Један 79-годишњи сељак је двадесет и седам година боловао од тешке **неуралгије лица** и иза себе имао већ неколико операција. Бољку је навукао када се једном, потпуно мокар, враћао са њиве и као председник општине био позван на хитан састанак. Није имао времена да се пресвуче. Последњих месеци се један крај његових уста, уз веома јаке болове, повукао готово до ува. У почетку, извесно олакшање било је постигнуто употребом облога од шведске гранчице. Тек када је на лице ставио облог у виду јастучета са наведеним биљкама убраним на сунцу, дошло је до наглог побољшања. Чај од ових биљака наставио је да пије и пошто му се неуралгија повукла. Својевремено, моје четворогодишње дете никако није могло да се опорави од **тифуса**. Две године смо га лечили свим и свачим, али без успеха. После једне једине купке са тимијаном која је трајала 20 минута а коју ми је неко препоручио, из каде је изашло друго дете. Као да се откопчало једно дугме, са детета је болест спала као капут, и од тога дана, оно је наочиглед почело да напредује.

Мајчина душица се скупља у време цветања, од јуна до августа; најделотворнија је када се бере на подневном сунцу. Од њених цветова може да се направи уље или сируп. У првом случају, боца се до грлића напуни цветовима и прелије уљем, те остави да одстоји десет дана; уље са тимијаном се употребљава код **парализе, можданог удара, мултипле склерозе, атрофије мишића, реуме и уганућа**.

Тимијан се како за спољну, тако и за унутрашњу употребу препоручује код **грчева у желуцу** и у **материци**, као и код **менструалних болова**. Током дана треба пити две шоље чаја. Када је реч о грчевима, на болно место се ставља јастуче напуњено осушеним цветовима и стабљикама тимијана убраног на подневном сунцу. Оно се пре спавања угреје у шерпи и стави на стомак или на препоне. Употреба ових јастучића препоручује се и код **отекутина, нагњечења** и код **хроничног реуматизма**.

У једнаким деловима помешан са боквицом, тимијан је доказани лек против **обољења дисајних путева, прекомерне слузи у бронхијама и бронхијалне астме**, па чак и против **великог кашља**. У шољу вреле воде треба ставити кришку лимуна и једну малу кашику наведене чајне мешавине. После пола минута, чај процедити и пити што топлији, у гутљајима. Припрема се свеж, четири до пет пута дневно; ако постоји опасност од **упале плућа**, овај чај треба пити свакога сата, у гутљајима, и његово дејство неће изостати. Срећом, код многих мајки тимијан није пао у заборав. Међутим, при том оне често заборављају да напици, ако их дају директно из фрижидера, могу код деце да изазову **хронични бронхитис** који касније може да се развије у **емфизем плућа** праћен јаким гушењем.

Тинктура од тимијана (види начине употребе) служи за утрљавање у **удове** јер их **јача** код слабо развијене **деце**. Њу треба да користе и оболели од **мултипле склерозе**.

Многе породице би биле поштеђене патњи да су болесно дете благовремено лечиле мајчином душицом, било чајем, било купкама. Многој нервозној и немирној деци су купке од мајчине душице вратиле здрав сан. **И нервно пренадражени и депресивни** људи за кратко време су оздравили од купки с тимијаном.

Не треба previdети да мајчина душица може да се употреби и против **алкохолизма**. Једном

/9/ Запаљење троугаоног живца које је изузетно болно, прим. ред.

литром кључале воде попари се пуна шака тимијана. Суд се поклопи и остави тако два минута. Чај се успе у термос-боцу и алкохоличару се сваких четврт сата даје по једна велика кашика. Доћи ће до осећаја мучнине, повраћања, јаког пролива, нагона за мокрењем и до знојења, а уз то ће се јавити велики апетит и јака жеђ. Код повратка алкохолу, што је у почетку неминовно а касније све ређе, поновити куру.

Мајчину душицу бих препоручила и код **епилептичних** напада. Дневно треба пити две шоље чаја не само при нападу него током целе године, у курама од две до три недеље и с паузама од по десет дана.

Диван је и издашан сируп од тимијана. Пије се при **прехлади**, пре оброка.

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ ТИМИЈАНА

- Чај:** једна пуна мала кашика попари се са четврт литре управо провреле воде и остави да одстоји кратко време.
- Купка:** за потпуну купку потребно је 200 г тимијана (види Општи део, одељак Седећа купка).
- Тинктура од тимијана:** на подневном сунцу убраним цвастима растресито напунити једну боцу до грлића, прелити ракијом од жита или од воћа, јачине 38-40%, и оставити на сунцу 14 дана.
- Уље од тимијана:** на подневном сунцу убраним цвастима напунити једну боцу и прелити хладно цеђеним маслиновим уљем, тако да ниво уља буде виши за два прста. Оставити 14 дана на сунцу или близу грејног тела.
- Јастуче:** биљке ставити у јастуче и заштити отвор.
- Сируп од тимијана:** цветове и стабљике убране на сунцу овлаженим рукама стављати у теглу. Слојеве биљке и нерафинисаног шећера добро сабити у тегли. Оставити на сунцу око три недеље. При цеђењу шећером натопљених цветова и стабљика мора се додати мало воде, како би се оне испрале. И ова течност се дода сирупу. Потом се посуда са сирупом стави на најслабију ватру како би сувишна вода испарила а да се он не кува. Сируп не сме да буде ни превише редак ни превише густ. Да би се постигла одговарајућа густина, хладити га једном или двапут, и пробати.

#### М А Л А (СИТНОЦВЕТНА) М Л Е Ч И К А (*Epilobium parviflorum*)

Једном сам добила писмо од човека, оца породице, у којем је дословно писало: "Преклињем Вас склопљених руку јер ми можда можете помоћи и одвести ме на пут ка оздрављењу и мојој напаћеној породици поклонити поново здравог оца". Претходно ми је описао историју своје болести: године 1961. је услед купања у води која садржи радијум његова хронична **упала простате** прешла у акутну фазу. Лутао је из једне болнице у другу, али ниједан лекар није хтео да га оперише. Био је очајан. При сваком пражњењу црева, у његовој столици је било крви и гноја. Због употребе разних медикамената, добио је и чир на дванаестопалачном цреву, била му је уништена цревна флора а јетра претрпела велика оштећења. Био је ближи смрти него животу, па је на захтев лекара морао да прекине узимање свих лекова. А онда је, како ми је писао, био оперисан на "електрични" начин. Упркос операцији, упале се нису смириле. Од таблета и инјекција, његово стање се погоршало и по други пут. Почео је да пије чај од коприве и чај за бешику, од којих се његово стање поправило толико да сада опет може радити. Отац породице, који је прошао кроз тешка искушења, по свој прилици би био поштеђен свих патњи да је знао за млечику и за то да њоме из основа могу да се излече сва обољења простате.

Млечика, која доскора није била општепозната као лековита биљка и није била помињана ни у једној од постојећих књига о лековитом биљу, тек је представљањем у првом издању моје брошуре "Здравље из Божје апотеке" кренула у победнички поход као лековита биљка против **обољења простате**. За веома кратко време постала је позната у целој Европи, па и изван ње, у великој мери





захваљујући томе што је помогла многим људима који су патили од наведених обољења. У последње време ова биљка се појављује у књигама о лековитом биљу и у стручним часописима.

Због великог броја врста ове биљке, наступила је одређена несигурност. Међу лековите спадају: **розацрвена млечика** (*Epilobium roseum*), **ситноцветна или мала млечика** (*Epilobium parviflorum*), **планинска млечика** (*Epilobium alpinum*), **тамнозелена млечика** (*Epilobium obscurum*), **млечика са копљастим листом** (*Epilobium lanceolatum*), **брдска млечика** (*Epilobium collinum*), **пешчарска млечика** (*Epilobium fleischeri*), **мочварска млечика** (*Epilobium palustre*) и **алпска млечика** (*Epilobium anagallidifolium*). Све лековите млечике се могу препознати по томе што су им цветови ситни и црвенкасте, бледороза или готово беле боје. Смештени су на дугуљастим уским семеним махунама налик на закивке, из којих, када се распукну, врцају семенке обрасле белим вунастим длацицама. Интересантно је да је у Тирољу млечика позната као "женска коса".

Од наведених лековитих врста скупљају се сви делови биљке, дакле стабљика са листовима и цветовима, при чему се мора пазити да се бере из средине - уосталом може лако да се ломи - како би поново могла да тера бочне изданке. Биљке се режу свеже. Чак ни код тежих обољења не сме се пити више од две шоље чаја дневно;

једна шоља ујутро, наташте, и једна увече. То, међутим, не значи да човек не треба да оде код лекара. У сваком случају, болесник који је оболео од неке тешке болести мора за савет да се обрати лекару.

**Не смете скупљати** две врсте млечике које се иначе са осталим врстама које имају ситне цветове не могу лако побркати. То су **млечика са оштрим длацицама** (*Epilobium hirsutum*) и **шумска млечика** (*Epilobium angustifolium*). У прве су цветови величине нокта на палцу, и јаркоцрвене боје. Често се може наћи у облику цветног бокора високог до 150 цм у и на плитким водама; стабљика и листови су меснати, на наличју лако обрасли длацицама. Познати аустријски ботаничар Рихард Вилфорт у својој књизи не спомиње малу или усколисну млечику иако ју је као лековиту биљку веома добро познавао. Како је рекао, неко би могао да је побрка са "оштродлаком" млечиком која, насупрот малој, има пет пута веће цветове, меснату стабљику и листове, као и знатно већу висину али јој је дејство супротно. - **Шумска млечика**, у народу звана и крвава млечика и неманово зеље, висока је до 150 цм и расте на шумским пропланцима, на ивицама шума, на оголелим падинама и на падинама где расте малина. Велики пурпурноцрвени цветови скупљени су у растресити грозд купастог облика, а усправна стабљика је такође црвена. У време цветања, мноштво цветова ове млечике, која иначе расте веома бујно, наоко изгледа као ватреноцрвена површина. Њено народно име "неманово зеље" јасно указује на то да се не сме употребљавати код обољења простате.

Била сам млада жена када је мој свекар, тада мушкарац, како се то обично каже, у најбољим годинама, умро од патолошког повећања простате, дакле од **хипертрофије простате**. Један сусед, који је био одлично упућен у народну медицину, показао ми је малу млечику и рекао: "Да је Ваш свекар пио чај од ове биљке, данас би још био жив. Запамтите ову биљку! Ви сте млада жена и њоме можете помоћи многим мушкарцима." Али, као што се то већ дешава кад је човек млад и здрав, нисам више мислила на биљку. Моја мајка јесте! Скупљала ју је сваке године и помагала многим који су имали неко **обољење бешике или бубрега**. Било је многих случајева да је људима предстојала операција и оних код којих се урин излучивао на капи; једна једина шоља чаја била је довољна да осећају олакшање. Разуме се да је за излечење неопходно пити чај од млечике током дужег временског периода.

Од своје мајке сам сазнала за једног пацијента који је иза себе имао већ три операције мокраћног мехура - клинички је био доказан **рак бешике** - и који је физички изгледао веома лоше. Саветовала сам му да пије чај од млечике. Касније сам од једног лекара чула да се излечио. Било је то у време када се још нисам бавила лековитим биљкама. Излечење тог човека оставило је на мене дубок и трајан утисак. Моја мајка ме је често упозоравала да, када ње више не буде, никако не смем заборавити да скупљам семе ове лековите биљке. На Срећење 1961. умрла је моја драга мајка, па сам тога лета заборавила да берем млечику.



У ординацији свога лекара сазнала сам да у нашој болници лежи један мој познаник. Имао је **рак мокраћне бешике** и његово стање било је безнадежно. "Не", узвикнула сам, "овај вредни човек не сме да умре!" При том сам помислила на млечнику. Иако је лекар имао позитивно мишљење о лековитим биљкама, рекао је да у овом случају више ништа не може да помогне. Тада нисам имала млечнику јер је нисам набрала, па сам са страхом мислила да је сада - а била је средина октобра - прецветала и пресушила се. Упркос томе, отишла сам да је тражим. Знала сам за једно место где је лети цветала. Неколико стабљика које сам пронашла биле су већ пожутеле, али сам их упркос томе иситнила и послала супрузи тешко оболелог човека. Она му је давала две шоље чаја од млечике дневно, по једну ујутро и увече, и после 14 дана сам од лекара, који ме је о томе обавестио телефоном, сазнала да је код њега наступило осетно олакшање. Смешкајући се, помислила сам: "Твоја биљка, дакле, помаже!" Од тада сам стотинама и стотинама мушкараца помогла захваљујући оном старцу у мом крају, који ми је рекао: "Запамтите ову биљку, њоме можете помоћи многим људима."

Један апотекар из Минхена показао ми је место у старој дебелој књизи у којој је још око 1880. млечика била наведена као лековита. Касније су је сасвим потиснули синтетички лекови. У свим слојевима становништва млечика је поново постала позната захваљујући мојим походима, предавањима и издањима. Моја упутства и савети наишли су на велики одјек, јер смо мој муж и ја, на нашу радост, налазили млечнику где год смо ишли - у брдима, на шумским стазама, на рубовима потока и оголелим падинама, па чак и на Пестлингбергу (Pestlingberg) и Фрајнбергу (Freinberg) у Линцу. Брали смо само средишње избојке. Свако ко познаје ову лековиту биљку цениће је и пажљивим брањем је поштедети од изумирања. После брања, биљка исте године нарасте још два до три пута, а ако се њен корен не извади из земље, она ће се појавити и наредног пролећа.

На моју радост, из разних часописа сазнајем да мала млечика расте у многим баштама, међу јагодама, поврћем и украсним биљкама. Раније су је уништавали као коров. У међувремену је могла да помогне многим паћеницима, да им донесе нову животну радост. Недавно сам помогла једном свештенику, који је боловао од **рака простате и бешике** а од ког су лекари дигли руке, тако да се он данас у пуној радној снази опет посвећује својим службама.

Ево једног дописа из Шварцвалда (Schwarzwald): "Моја снаха је у току зрачења које је уследило као терапија материце претрпела оштећења, и то тако што је добила једну пукотину на цреву и једну на бешици. Имала је тако јаке **болове у бешици** да је лекар морао да јој препише морфијум. По Вашој илустрацији из "Божје апотеке" тражили смо малу млечнику, пронашли је и после недељу дана, пошто је пила чај, свекрви су престали сви болови. То је заиста право чудо из Божје Апотеке!"

Многи којима је **простата** оболела могу да оздраве помоћу мале млечике, па чак и да избегну операцију. А ако је она већ извршена, чај од млечике ће отклонити жарење и друге постоперативне тегобе. У сваком случају, међутим, пацијент мора да консултује лекара.

Један реконвалесцент пише из Кобурга (Coburg): "Мала млечика ми је помогла код **тегоба** које сам имао због простате. Због инфаркта срца, лежао сам у покрајинској болници у Кобургу. Простата ми је такође била оболела, али ме лекари нису могли оперисати због слабог срца. Рекли су да ће морати да ми уграде катетер ако ми се стање не побољша. Сазнао сам, тада, за изванредну малу млечнику која је толико помогла код сличних болести. Почео сам да пијем три шоље чаја дневно; за неколико дана ослободио сам се свих тегоба које сам имао са простатом. - Нашем Господу се из свег срца захваљујем. Нека Бог да да Ви, госпођо Требен, са малом млечиком помогнете још многим људима који су у истој невољи у којој сам био ја. Невероватно је колико помажу лековите биљке, које нам је Бог дао, када школска медицина више не може да помогне."

---

## НАЧИН УПОТРЕБЕ МЛЕЧИКЕ

**Припремање чаја:** једна пуна мала кашика попари се са четврт литре воде и остави да одстоји кратко време. Дневно треба пити само две шоље, ујутро наташте и увече, пола сата пре вечере.

**Писмо од дра Арнцена, лекара-практичара и антропозофа /10/:** "Схватање биљака онако како је то зачео Рудолф Штајнер (Rudolf Steiner) а како су разни биолози и ботаничари усавршили заснива се на опису који следи. Ово схватање је заправо једна слика, и назива се обрнути трочлани човек. То значи да корен посебно одговара нервно-чулној организацији, тј. глави човека, регион листова средњем, ритмичком (срчаном) систему, а регион цвета и плода метаболизму и удовима.

Овај приказ, као и све у животу, не може се примењивати механички. Он мора бити разрађен за сваку биљку, и обрнуто за сваког пацијента понаособ. Али ако се ово једном схвати, макар у почетку и на малом броју примера, постојаће чврсте и трајне основе за разумевање односа између човека и биљке, који је, иначе, увек помало нејасан.

Принцип овог процеса навешћу на једном примеру. Узмимо хамамелис (*Hamamelis virginica*). Његови цветови зими ничу директно из коре и нема нормалне повезаности са листом. Кора спада у минералну област корена. Имамо, дакле, ситуацију где се принцип метаболизма цвета директно судара са нервно-чулним принципом корена и коре, а да није присутна здрава, нормална равнотежа коју посредује лист. Та ситуација код човека (и код животиње, наравно) постоји, на пример, кад је присутна рана, пре свега у области ануса. Хамамелис је пример за рану, за хемороиде. Он може доживотно да се носи с овом ситуацијом а да при том **не дође до обољења**. Да, могло би се рећи, рана живи кроз ову посебну ситуацију, и са њом. Стога биљка за нас може да буде лек; јер, она нам показује како да се поставимо према одређеној ситуацији која је таква каква је, а да се при том не разболимо док год живимо. И зато што су овакве ситуације животне чињенице, дакле већ нешто духовно, не зависе толико од материјалног, чиме може да се објасни дејство хомеопатских раствора (потенцијала).

А сада нешто о епилобијуму Марије Требен, о **млечики**. Ова биљка одликује се пре свега тиме да је оно што се најпре сматра малом безазленом цветном дршком у ствари један скривени плодник који, како то и доликује плоду, после цветања знатно набубри, промени боју и нарасте у дужину. У јесен испадају семенке богато обавијене памуком. Млечика је у својим разним врстама прилично распрострањена. Биљка цвета и рађа много, што значи да у области цветања и оплодње она интензивно иживи свој живот; листови, стабљике и корен се, као неинтересанти за њу, повлаче. Све то, пренесено на човека, значи: главно дејство треба да тражимо у доњем делу човека (у "доњем човеку"), којем битно припадају мокраћни и расплодни органи. Посматрано са другог аспекта, област црева се у већој мери може искључити (што се више односи на оне лековите биљке које имају неки укус, на пример горке биљке).

Плодник као битни, упадљиви део налази се у унутрашњости. То може да се схвати и тако да се код млечике јасно види исти положај плодника као што је положај простате код човека. Развој плода у јесен даје повода да се повуче паралела са јесени човековог живота као свеprisутном нуспојавом ове тако честе "болести".

Нешто веома слично постоји и код лубенице, бундеве: скривен плодник, драстичан раст после цветања и такорећи неизбежно дејство на мокраћне органе. Исто тако и крушка (Ругиз). И, за стручњаке: *Nuroxih* гоорегі, јужноафричка биљка извор ситостерола, такође има скривен плодник.

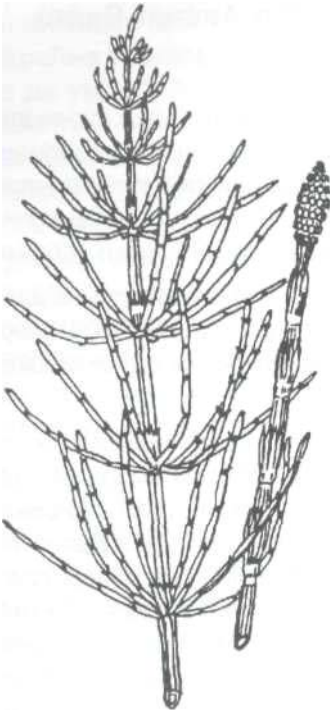
Пажње је вредна појава да неке важне уrogenиталне биљке као што су топола и памук (*Gossypium*) такође показују јако, упадљиво стварање памука. Објашњење за ово још није нађено.

**Најделотворнији је**, како и Марија Требен пише, **чај**. Ова миршљава воденаста творевина лековитој моћи даје још и посебан смер ка доњем делу човека и ка његовом мокраћном систему.

И, што је најважније, **млечика помаже!** Велико хвала овој жени која је поново открила досад превиђану лековиту биљку из Божје апотеке."

---

*/10/ Антропозофија, филозофско учење које је основао Рудолф Штајнер, по којем се "духовним очима гледа" и непосредно опажа и општи са "вишим световима"; тело је подложно закону наслеђа, душа судбини коју сама ствара, а дух закону реинкарнације, прим. прев.*



## РАСТАВИЋ, ПРЕСЛИЦА (*Equisetum arvense*)

Народна имена - барска метлица, коњореп, зглобара. У рано пролеће, из дубоког корена најпре расту плодне браонкасте стабљике пуне спора. Тек касније се појављују танке зелене лепезе игличастих листова дугачке до 40 цм које личе на малу равномерно грађену јелу. Раставић налазимо на њивама, насипима и падинама. Најлековитији је онај на њивама, насипима и падинама. Најлековитији је онај који расте на глинуши и, завизно од станишта, садржи 3-16% силицијумске киселине која има изузетно лековито дејство. Подразумева се да треба избегавати раставић који расте на површинама које су ђубрене хемијским средствима. - Раставић са веома танким гранчицама, неки га зову "фини" раставић, претежно се налази у шумама и на ивицама шума. И он је лековит.

У народној медицини, ова биљка је била веома цењена још у стара времена, пре свега због својства да **зауставља крварење** и због успеха у лечењу најтежих **обољења бубрега и мокраћне бешике**. Упркос томе, временом је била заборављена. Нико други већ наш велики народни лекар - природњак парох Кнајп помогао је да се овој биљци врати њен некадашњи значај. Он је проглашава незаменљивом и непроценљивом када је реч о **крварењу, повраћању крви, болестима бубрега и бешике, те камена и песка у овим органима**. "Код старих бољки", каже он, "код рана у фази

**некрозе**, па чак и код **канцерозних творевина и труљења (некрозе) кости**, раставић има изванредно лековито дејство. Испира, раствара и уједно сагорева све оно што је штетно. Људи често у повез умотају влажно топло зеље и њиме облажу место које треба да се лечи."

Швајцарски парох Кинцле каже да сви људи, када доспеју у одређено животно доба, треба дневно да пију шољу чаја од преслице, па ће нестати сви **реуматски и неуралгични болови**, као и болови код **гихта**, и сваки човек ће бити здрав до у смирај живота. Он прича како се један 86-годишњи човек применивши парну купку од раставића ослободио ужасних болова од камена и да је живео још много година. Осим тога, он каже: "Биљка за кратко време, готово тренутно, лечи и најјаче **крварење и повраћање крви** ако се пије као чај."

Код **прехладе бешике**, праћене боловима, и код **болних грчева** нема бољег лека од попарене преслице; треба да се умотате у баде-мантил и пустите да пара ове биљке 10 минута делује на бешику. Ако ово поновите неколико пута, зло ће брзо проћи. Стари људи који одједном не могу да **уринарају** и превијају се од великих болова пошто им се мокраћа не излучује, или отиче само у капима, стављањем врућег облога натопљеног преслицом биће ослобођени болова а да лекар неће морати да им воду извлачи пластичном цеви.

Ако је присутан **песак или камен у бубрегу**, или **камен у бешици**, примењују се топле седеће купке од раставића, пије топли чај од исте биљке и задржава мокраћа да би се напослетку излучила под притиском. На овај начин се избацује већина каменаца. Ово моје упутство било је повод да ми људи упуте дописе у којима су то и потврдили: придржавајући се упутства, избацили су **камен из бубрега**, после тога се добро осећали и више нису имали никаквих тегоба.

Преслица је помогла у случајевима када су сви други диуретици затајили, на пример код **нагомилавања воде у срчаној кеси, у поребрици** или при **поремећају рада бубрега** после шарлаха и других тешких заразних болести, где је излучивање течности било поремећено. По свему наведеном, раставић је изузетно добар лек за бубреге и бешику, било да се употребљава споља, било да се пије као чај.

Једна једина седећа купка са раставићем веома је ефикасна код **упале бубрежне карлице и гнојне упале бубрега**. За ову купку - дакле само за **спољну употребу** - узима се високи раставић, који има стабљику дебљине прста а који расте на мочварним ливадама и на планинским пашњацима. Он тренутно помаже код упале бубрежне карлице и код гнојне упале бубрега. Једна моја добра познаница је недељама и месецима лежала у инсбрушкој болници; имала је тешку упалу бубрежне карлице. Саветовала сам јој да примени седећу купку од преслице. После само неколико дана стигло ми је писмо: "Спасла си ми живот. Код куће сам. Од седеће купке са преслицом нестале су све моје тегобе, она ми је дала нову снагу" Високи раставић са дебелом стабљиком са

мочварних ливада и планинских пашњака сме да се користи само за **седеће купке**. За чај се ова лековита биљка употребљава једино ако је убрана на њиви, на пољској стази и на ивици шуме.

После тешког порођаја, код једна младе мајке појавиле су се сметње **са видом**. Разлогје, по свој прилици, био оштећење бубрега до којег може доћи приликом самог рађања детета. Купке од раставића споља јачају прокрвљеност бубрега, чиме се очни притисак смањује а самим тим нестају и сметње са видом.

Велики немачки лекар, Кнајпов следбеник, др Бон много хвали ову биљку. "С једне стране, раставић је лек против **крварења**, а с друге - и то у већој мери - лек за бубреге. По узимању чаја од раставића лако се излучује обилна мокраћа тамне боје. Брзо делује и код **водене болести**." Ако болеснику не одговара ниједан други диуретик, изоставља се употреба свих биљних чајева и пије се дневно четири до пет шоља (у веома упорним случајевима и шест) чаја од раставића, у гутљајима, распоређено на цео дан. Искуство показује да у већини случајева вода бива излучена.

Код **осипа на кожи** који сврбе, па и ако имају кору или су крастави и загнојени, помаже испирање чајем од раставића. Испирањем и купкама овом лековитом биљком лече се и **гнојна упала заноктице, отворене ране на ногама, гнојење костију, старе загађене ране и канцерозни чиреви, испуцале пете, фистуле, брадати лишај** и други лишајеви и **лупус**; може да се стави и облог од попарене преслице умотане у тканину. Када је реч о **хемороидима и хемороидним чворовима**, њихје добро обложити кашом од свеже преслице, која се припрема на следећи начин: преслица се добро опере и оклагијом гњечи на дасци све дотле док се не добије каша.

Охлађени чај од преслице користи се за облог код **крварења из носа**. Као средство против крварења, он се употребљава и код **крварења из плућа, материце, желуца и хемороида**. Чај у овим случајевима, наравно, треба да је јачи. Обично се на четврт литре воде узима једна пуна мала кашика раставића, а када је реч о заустављању крварења, ова количина је већа - две до три пуне мале кашике по шољи. Заједно са вероником (разгоном), преслица је добар лек за превенцију **закречења артерија и слабог памћења**, јер прочишћава крв. Она може да се окарактерише као најбоље средство за превенцију **канцерозних обољења**.

Раставић бих препоручила као нарочито добро средство против **знојења ногу** (види начине употребе). У добро опране и осушене ноге треба утрљати тинктуру од ове лековите биљке. Уз то, свакога дана ујутро, пола сата пре доручка, наташте пити шољу чаја од преслице. Исто тако добро помажу и купке ногу у води којој је додата преслица (види начине употребе). Код **перутања коже** главе косу свакодневно прати чајем од преслице, а потом је масирати квалитетним маслиновим уљем. Перут ће брзо нестати.

**Мокрење у кревет** лечи се чајем од попареног раставића помешаног са кантарионом. Треба пити једну до две шоље током дана и увече јести суву храну. Исти чај се препоручује за гротање када је реч о **упали крајника и упали слузнице усне шупљине**, затим када су у устима и зубима присутне бактерије које изазивају труљење, код **упале и крварења из десни, фистула и полипа на непцу и у грлу**. Жене које имају **бело прање** треба да користе седеће купке са раставићем.

Не сме се заборавити да је раставић један од најбољих лекова за плућа, како код **хроничног бронхитиса** тако и код **туберкулозе**. Ако се редовно пије чај од преслице, под утицајем силицијумске киселине, коју она садржи, постићи ће се излечење од туберкулозе плућа, али и од опште **слабости** која прати ову болест.

По мишљењу аустријског ботаничара Рихарда Вилфорта резултати новијих истраживања показују да се пијењем чаја од раставића кроз дужи временски период спречава раст **злоћудних тумора** и да се они на крају разграђују. На исти начин се лече и **полипи** на материци и јајницима, или они на чмару, као и **упале слузне кесе**. У оба случаја додатно се, као потпора, примењују парни облози од раставића и седеће купке. Парни (врући) облози помажу и код **желудачних тегоба праћених грчевима**, код **напада јетре и жучи**, и болног **надимања** због нагомилане воде која притиском нагоре негативно утиче на **рад срца**.

Из источне Штајерске сам 19. децембра 1977. имала један телефонски позив. Јавио се 49-годишњи сељак на чијој се пети изненада појавила **отврдлина** која је изазивала јаке болове. Није могао да стане на ту ногу. У болници су га задржали неколико дана, а потом га послали кући. Саветовала сам му да на рану стави парни облог од раставића, који раствара чак и злоћудни тумор. Можете замислити колико сам била изненађена када сам 22. децембра, дакле након три дана, путем

телефона сазнала да је израслина сасвим нестала. Кожа је била мало млитава и мека, а испод ње отврдлина није више могла да се напипа. - Још једно чудо из Божје апотеке!

Сама сам искусила да и најтежа **оштећења пршљенова** брзо могу да се отклоне уколико нису настала као последица укљештеног живца. Рендгенски снимци су показивали истрошену кичму каква је обично у старијих људи, али што ипак није разлог трајном болу. Притисак бубрега чији је рад поремећен, а из искуства се зна да овај притисак иде горе, рефлектује се на живац који се протеже дуж кичменог стуба и узрокује овај бол. Значи, није реч о пршљеновима него о притиску који долази од бубрега и притиска незаштићени живац. Седећа купка са раставићем својим дубинским дејством на бубрег одмах скида његов притисак нагоре.

Једна 38-годишња жена се већ три године лечила од тегоба које су јој причињавали **оштећени пршљенови**. Уместо да јој се стање поправи, болови су постали јачи. Вратно-рамени регион био јој се толико укочио да је из кревета могла да се дигне само помоћу помагала од шипке које јој је муж направио. У то време сам у Штејру, покрајина Горња Аустрија, држала једно предавање и упознала ову жену. Сигурно ћете се изненадити кад сазнате да су јој престали болови и да после само једне седеће купке са раставићем више није била укочена. Исто се односи и на **оштећења пршљенова** настала од вожње трактора. Нагли покрети при трескању оштећују не само пршљенове него се тиме ремете и бубрези. Одмах настаје притисак према горе који нестаје после седеће купке са раставићем.

Већ неколико година је једна госпођа из Швајцарске због вратног пршљена била укочена као штап. Куре које је сваке године спроводила код дра Цајлајза (Zeileis) у Галшпаху само су тренутно побољшавале њено стање, али је нису излечиле. Ову госпођу сам упознала случајно. Неуверљиво ми је обећала да ће, када се врати кући, применити седећу купку са раставићем. Међутим, убрзо ме је позвала телефоном, сва радосна: већ после десет минута топле купке са раставићем није била укочена. Све тегобе су престале и, како сам после годинама слушала, никада се више нису појавиле.

Познати психијатар др Вагнер-Јаурег (Wagner-Jauregg) каже у својим списима: "**Две трећине свих нервних болесника не би морало да се лечи у установама да су им бубрези здрави.**" Својим саветом да примене седеће купке од раставића помогла сам многим несрећницима код којих је **рад бубрега** био **поремећен** и који су патили од **депресије, параноје и напада беса**, и тако их поштедела боравка у психијатријским установама. У овим случајевима је поред чаја од коприве и хајдучке траве неопходно пити и чај од раставића, и то ујутро и увече по једну шољу.

Код тежих облика поремећаја рада **бубрега**, са свим његовим пропратним појавама, треба примењивати седеће купке од свежег раставића; за то је, како је већ речено, најбољи високи раставић из мочварних ливада. За једну купку је потребна пуна кофа од 5 литара ове лековите биљке (види начине употребе и, у Општем делу, одељак Седећа купка). При купању бубрези треба да су испод површине воде, а оно траје 20 минута. После тога се не треба обрисати него се, у баде-мантилу, парити у кревету још један сат и тек после тога се пресвући у суво рубље. Вода за купку може се угрејати и употребити још два пута.

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ РАСТАВИЋА

**Чај:** једну пуну малу кашику попарити са четврт литре воде.

**Парни (врући) облог:** пуну прегршт раставића ставити у сито које се окачи над посуду са кипућом водом. Када зеље омекша, још вруће га умотати у памучну тканину и облог ставити на болно место. Обавезно је топло паковање! Оставити да делује неколико сати током ноћи.

**Седећа купка:** 100 г раставића оставити преко ноћи у хладној води, следећег дана угрејати и додати води за купање које траје 20 минута. Не брисати се; на влажно тело обући баде-мантил и у кревету се парити још један сат. Вода при купању треба да је изнад бубрега.

**Тинктура:** 10г свежег раставића потопити у 50г домаће ракије од жита и 14 дана држати на сунцу или на топлом месту. Свакога дана промућкати!

**Облог од каше:** свежи раставић добро опрати и гњечити на дасци све док се не претвори у кашу.



# ШВЕДСКА ГРАНЧИЦА\*

## МАЛИ ШВЕДЕН БИТЕР

- 10 г алое\*
- 5 г мире
- 0,2 г шафрана
- 10 г листа сене
- 10 г камфора\*\*\*
- 10 г корена рабарбаре
- 10 г корена исијота  
(куркуме)
- 10 г мане
- 10 г теријак венецијана
- 5 г корена крављака
- 10 г корена ангелике

Лековите биљке за шведен битер ставити у боцу од 2 литре са широким грлићем и прелити 1,5 литром ракије од жита или неком добром воћном ракијом, јачине 38-40%, и оставити 14 дана на сунцу или близу извора топлоте. Боцу треба промућкати сваког дана, као и пре цеђења у малу боцу и, уопште, пре употребе. Преостала количина ракије може да остане на биљкама неограничено време. Пунити у мале боце које добро затворене треба чувати на хладном. На овај начин може да се одржи много година. Што дуже стоји, тим је лековитији.

\* Уместо алов може да послужи корен линцурв или прах од пвлена. \*\*  
Сме св употребити само природни камфор.

Рецепт је пронађен после смрти чувеног шведског лекара др Самста (Samst), ректора медицине, са његовим потписом. Др Самст је умро у својој 104. години на јахању пошто је пао с коња. Његови родитељи, као и њихови родитељи, такође су доживели веома дубоку старост.

Звучи готово као бајка, па ипак је, то што се догодило, истина. Тешко оболела, као млада жена, дошла сам у околину Лембаха (Lembach) у Милфиртлу. Била сам избеглица из судетско-немачке области и у једном баварском логору се разболела од **трбушног тифуса**, уз који сам добила **жутицу** и **затвор столице**. Лежала сам у болници више од пола године. Када је мој муж, посредством других, мене, наше дете и наше две мајке довео у Аустрију, била сам на веома климавици ногама. Ноћу би пустили болови који су ме раздирали као мачем. Тада нисам могла ни да лежим ни да седим, ни да ходам ни да стојим, а у исто време сам **повраћала** и имала **проливе** праћене грчевима. Била сам беспомоћна руина од жене. Лекар је у томе препознао **последнице тифуса** које често знају да потрају годинама. Једнога дана ми је нека непозната жена донела бочицу са тамносмеђом течношћу интензивног мириса. Од неког је чула о мојој болести и желела је да ми помогне. Рекла је да је овај лек и њој помогао да се излечи од тешке болести. У препису "**Старог рукописа**", који је донела са собом, у 46 тачака је објашњено да ове капи лече сваку болест. Рекла је и то да рецепт потиче из заоставштине једног чувеног шведског лекара. У њему је писало да су сви чланови породице доживели изузетно дубоку старост. Шведен битер, како стоји у тачки 43, лечи и "чиреве и гуге од куге, чак и онда када су већ у грлу." Боцу са капима сам најпре оставила у кућној апотеци. Једноставно нисам веровала да ове неугледне капљице могу да ми врате здравље кад ни лекар није могао да ми помогне. Међутим, убрзо се показало да нисам била у праву. Седела сам поред велике корпе пуне презрелих крушака које су морале брзо да се употребе, када сам опет добила напад. Пошто су ме уверили да капи могу да се употребе и споља, за облог, нисам се дуго премишљала него узела мало вате и натопила је капима и то као облог ставила на стомак. Вату сам покрила кесицом од најлона, а преко ње навукла појас за чарапе, и села, да наставим свој посао. Мојим телом се разлио неки диван, пријатан осећај тоpline и одједном сам имала утисак као да је неко једним јединим покретом руке из мога тела извукао све што је било болесно. Уверавам вас да сам се од овог једног јединог облога, који сам целога дана носила испод појаса за чарапе, ослободила свих тегоба које сам имала последњих месеци. Болест је била као руком однесена и никада више ме није напала.

Нашег тада шестогодишњег сина напао је вучјак и страшно му унаказио лице, тако да је оно, касније, усправно од усана према носу било прекривено тамноцрвеним кобасичастим ожилјцима. У "Старом рукопису" под тачком 33 може се прочитати да се шведен битером, ако се до четрдесет пута поквасе њиме, могу отклонити **ожилјци**, **белези од рана** и **посекотина**, чак и у случају да су стари. Ожилјке нашег сина смо, дакле, квасили овим капима сваке вечери пре спавања. Ускоро су ожилјци нестали без трага, чак и они који су досезали дубоко у нос.

\* Шведском гранчицом назива се специјална мешавина лековитих биљака. Алкохолни екстракт, односно тинктура ове мешавине носи назив шведен битер, прим. прев.

С тим искуствима сам 1953. дошла у Гризкирхен. Приликом посете једном сеоском домаћинству, срела сам у штали, при мужи, младу сељанку, мајку два детета. Уместо поздрава, рекла ми је: "Ако ме ставиш уза зид, одмах ћу ти дозволити да ме упуцаш." Испричала ми је да већ недељама пати од несносних **главобоља**; лекар се прибојавао да је реч о тумору и рекао јој да мора у Линц, на рендген. Још исте вечери сам послала к њој свог сина с бочицом шведен битера, како би га употребила за облог и како би се у току ноћи ослободила главобоље. Како ли сам била изненађена када је већ у седам сати ујутро сељак стајао пред мојим вратима! "Шта си то послала мојој жени? Није прошло ни два минута како је употребила наквашену вату, а већ се ослободила ужасне главобоље. Ујутро су јој кроз нос у ждрело отишла два чепића боје рђе, дебела као мали прст." Била је реч о **хроничном обољењу чеоних синуса**, које је настало од једног јединог облога са шведен битером. Ова сељанка се и данас заклиње на њега. Пре више година имала је прилике да своју малу ћерку ослободи опасне упале плућа, па сада не дозвољава да њена кућна апотека остане без ових капи.

Нека жена је месецима боловала од **гнојне упале чеоних синуса** и није могла да дише на нос, а уз то је имала и јаке главобоље. Нису јој помогле ни велике дозе антибиотика ни зрачење. Онда је преко ноћи на чело, очи и нос ставила облог са шведен битером. Већ после првог облога је осетила побољшање, а након три, које је стављала наредних ноћи, њени дисајни путеви били су слободни; кроз нос су јој изашли велики чепићи гноја.

Из виђења сам познавала једну младу жену, која је после шестог порођаја била само сенка оне некадашње жене. Започела сам разговор с њом и сазнала да **уопште не може да једе**. Сву децу је послала из куће. Саветовала сам јој да узме шведен битер. После отприлике три недеље, видела сам је поново здраву и свежу. Рекла је да је шведен битер направио чудо. Да опет све може јести и да су сва деца с њом у кући. "Било је то као да је нека звер одскочила од мене", рекла је и испричала ми још како је њена мајка због веома натекле ноге лежала у болници и да је дуго пре тога ишла помоћу штапа. Примила је 75 инјекција, али јој нису помогле. Онда је својој мајци послала Рукопис и саветовала јој да узме шведен битер. Овај јој је брзо помогао, тако да је са ногом све у реду и више се не служи штапом.

Једнога дана сам из Немачке примила писмо у којем ме једна познаница моли да свом душом прихватим њену нећаку, која је у то време боравила у Галшпаху, у бањи. Када је млада жена први пут дошла код мене у Гризкирхен, добро сам се била уплашила; извукли су је из кола, ставили јој под мишке две штаке и, упркос помоћи, **обогаленом телу** је било потребно четврт сата да се попне у мој стан, који се налазио на првом спрату. Зглобови обе ноге били су јој деформисани, прсти руку згрчени и неспособни да се ухвате за нешто. При ходу је вукла ноге, а горњи део тела јој се у трзајима бацао према напред. Стајала сам на вратима стана, с обема рукама притиснутим на груди, и нисам могла рећи ништа осим: "Како се догодило, млада жено, да оболите овако ужасно?" "Преко ноћи, после четвртог порођаја", одговорила је. Изненада, такорећи преко ноћи, ова млада лепа жена остала је да лежи у кревету као богаљ. У Немачкој су је вукли од лекара до лекара, али нико није могао да јој помогне. Током четири године двапут годишње је одлазила у Галшпах код доктора Цајлаја, који је морао да јој каже да може само да ублажи њене тегобе, а не и да је излечи. Била сам дубоко потресена када сам видела да је бридом својих деформисаних шака ухватила шољицу са кафом. Саветовала сам јој да узме шведен битер, који је тада у Немачкој могао да се купи као "Сгапсатро". Многе апотеке и дрогерије данас праве шведен битер по наведеном рецепту. Рекла сам јој да га се ухвати као дављеник за сламку. Било је то у фебруару 1964. У септембру исте године ме је млада жена телефоном позвала из Галшпаху, замоливши ме да је сачекам на аутобуској станици у Гризкирхену. Најпре сам остала без речи, а потом бескрајно изненађена; из аутобуса је изашла једна млада насмејана жена помажући се само једним штапом. Њене **руке** сада нису биле **деформисане**, а више се није видела ни већина **деформитета ногу**. Само су јој колена и глежањ леве ноге још били отечени. И то је сасвим nestало до 3. августа 1965, дакле годину дана касније. Тада је, сасвим здрава и без штапа, последњи пут дошла у Галшпах. При рађању четвртог детета били су јој страдали бубрези и преко ноћи код ње изазвали страшне деформације. Три пута дневно је у чашу млаке воде стављала по једну велику кашику шведен битера и пила га, у гутљајима, пре и после сваког оброка. Иако су биљке биле потопљене у ракију од жита, бубрези су добро подносили алкохол.

Навешћу још нека искуства о невероватном дејству шведен битера. Од своје сестре која живи у Немачкој сазнала сам да једна познаница из Лајпцига (Leipzig) већ готово 15 година проводи у инвалидским колицима. За време рата живела је у Прагу и 1945. су је - што су доживеле хиљаде Немаца - отерали у подрум породичне куће. Тамо је била принуђена да недељама борави без сламе или неке друге простирке. Касније је са својим мужем дошла у Лајпциг. Ускоро су настале веома тешке **деформације зглобова**. На крају се њен живот свео на инвалидска колица. О овој судбини сам сазнала тек када јој је муж изненада умро и јадну жену оставио саму, и када је она, **паралисана**, из њиховог стана морала да буде пресељена у другу, намештену, собу. Из Аустрије тада није било дозвољено слати лековите биљке нити друге медикаменте у ДДР. Због тога сам шведен битер сваког другог месеца морала да шаљем из једног пограничног места у Баварској. Убрзо сам примила веродостојно писмо. Болесница је трипут дневно, распоређено пре и после сваког obroка, пила по велику кашику шведен битера, с мало воде. Деформације су се постепено повлачиле, а зглобови постајали покретљивији. Молиле смо се, она у Лајпцигу, ја у Гризкирхену. После девет месеци догодило се да је некада непокретна жена, сада реконвалесцент, први пут након 15 година везаности за инвалидска колица напустила свој стан. Ишло јој је набоље. Опет је могла сама да чисти прозоре и да обавља друге свакодневне послове које су јој дотад обављали други. Колика је током тешке болести била њена вера у Бога, показује следећи пример: сва њена радост за време боловања била је једна липа пред прозором. Олиставање и цветање липе, опадање лишћа и весело цвркутање птица међу оголелим гранама у току зимских месеци представљали су велики извор њене радости. Свакога дана је захваљивала Богу за ову милост.

Када смо једном били на купању на Офензеу (СЖепзее), за седење на обали користили смо велику греду с оштрим ивицама. Једнога дана, она се налегла на ограду тора за стоку. У непосредној близини била сам оставила торбу са стварима за купање. Пре поласка кући, у њу сам, сагнута, стављала ствари. Одједном, као да је гром ударио у мене. Велика греда пала је тачно на моју ногу. Од колена нагоре, нога ми је попримила модроцрвену боју, а избиле су и две чворуге величине песнице. Однели су ме до кола и, после, горе у собу. Мој муж је хтео да позове лекара из Ебензеа (Ebensee), али сам га ја замолила да ми стави облог од шведен битера. За отприлике пола сата, могла сам сама да се попнем уз степенице према трпезарији, а следећег дана нога ми је била глатка као раније. Није на њој могао да се види ни најмањи **крвни подлив**, а нестале су и велике чворуге.

Код Офензеа се догодио још један малер. Једну четворогодишњу девојчицу је **убо стршљен** у надлактицу, која је натекла и изобличила се. Донела сам шведен битер. Пре него што су се девојчица и њени родитељи обукли, ја сам стигла са облогом. Док смо ишли према колима, девојчици сам на отечено место ставила вату наквашену шведен битером. Кад смо стигли до кола, **отеклина** је већ била спласнула. Није било потребно тражити лекара.

При брању малина, за палац ме је ујео **неки отровни инсект**. Палац је током ноћи тако натекло да је личио на кобасицу. У продавници, једна жена је запрепашћено приметила: "Одмах морате у болницу! Оваква инфекција може да се заврши смрћу." Увече сам ватом овлаженом шведен битером обложила палац и он је ујутро опет изгледао нормално.

Једном сам у вешерници имала велики пех. Било је то у време када је машина за прање рубља додуше прала, али не и испирала. Упетљане комаде рубља морала сам из вреле воде да вадим дрвеном шипком. Навикла сам да све радим брзо и с великим узмахом. Хваталица је склизнула и с огромном снагом ме ударила директно у десно око. Ошамућена од болова и полуслепа, пипајући около, попела сам се на први спрат. Тек што сам преко ока ставила влажни облог од шведен битера, престали су ужасни болови. После неколико тренутака, у огледалу сам видеела колико сам чаграбусила. Око ока, одозго надоле, имала сам крвне **подливе**. На око сам ставила вату поквашену шведен битером, задихтовала је пластичном врећицом и повезала савијеном марамом за главу, па се после петнаестак минута вратила у вешерницу. Неколико наредних ноћи сам стављала исти облог како ми се на оку накнадно, као последица, не би појавило нешто.

(ао и сваке године, и тада сам боравила у Милакени (Muhlacken), на терапији Кнајповим методом. "Главна сестра ми је у собу довела једну жену, која се сва била згрчила од болова. Хронично је патила од јаких **напада жучи** и желела је да ме пита за савет. Рекла је да јој многобројни лекови шсу помогли и да по лекарском савету хитно мора на операцију. Замолила сам је да се свуче и ;тавила јој облог од шведен битера на стомак, тамо где је жуч (Код оваквих облога кожа најпре

мора да се намаже свињском машћу, или машћу од невена, како је алкохол не би исушио. На болно место ставити добро наквашену шведен битером а потом исцеђену вату, на њу суву вату и, као топлотну заштиту, врећицу од пластичне масе, па све повезати марамом. После скидања облога, кожу посути пудером, како би се избегла појава **црвенила или свраба!**). Управо сам преко облога хтела да навучем појас за чарапе када се она усправила, узвикнувши: "Немам више болове!" За веома кратко време, њени болови су престали. Осим облога, ова жена је капи касније користила за унутрашњу употребу, и то три пута дневно по једну малу кашику, с нешто воде или биљног чаја, и напади се више нису поновили.

Годинама сам неговала једну жену која је живела сама. Због њене **наглувости** комуницирање нам је било отежано. У "Старом рукопису" стоји: "**Она (шведска гранчица) враћа и изгубљени слух**". Морала је, дакле, по мом наређењу, упорно да кваси слушни канал шведен битером. То се ради тако што се кажипрст, овлажен капима, уводи у ушни канал. При том немојте заборавити да ушни канал повремено намажете уљем како не би дошло до свраба. Истовремено, жена је навлажила и кожу око ушне шкољке и око очију, слепоочнице и чело. Одједном је опет чула, а лице јој је добило младалачку свежину. Када јује једном при изласку из аутобуса оборило путничко возило и она при том пала на лице, опет је шведском гранчицом довела у ред своје лице пуно плавоцрвених модрица. 1. фебруара је прославила 89. рођендан. Сада опет чује и добро можемо да се споразумевамо. И те како ме људи, који слушају моја предавања, често обавештавају о томе да захваљујући шведен битеру могу да одбаце апарат за појачање слуха и да опет нормално чују! Капи, дакле, помажу и код тешке глувости и свугде где, споља или изнутра, има болова. Захваљујући доброј прокрвљености коју обезбеђује шведен битер, долази до брзог ослобађања од болова. Зато је упутно облоге са шведен битером **епилептичару** стављати на потиљак. Узрок овим нападима већином досеже далеко уназад; можда је то пад на главу или шок преживљен у доба детињства.

На једном предавању у Галшпаху пришао ми је млад човек који је доживео страшну саобраћајну несрећу - претрпео је двоструку фрактуру базе лобање. После излечења повреда, дошло је до **свакодневних епилептичних напада**. Саветовала сам му да на потиљак ставља облог са шведен битером и да свакога дана пије четири шоље чаја од коприве, с две велике кашике шведен битера. Код тешких епилептичних напада је важно да се, уз стављање облога на потиљак, пије и чај од коприве. Неколико месеци касније човек је пролазио мојом улицом, па ми је поред баштенског плота испричао да више уопште нема епилептичне нападе!

Облог са шведен битером стављен на потиљак успешно лечи и **упалу мождане опне (менингитис), повреде главе** од ударца или пада, **муцање и говорне сметње**. Користи се и против **упале слузне кесе**. Није потребно да још једном нагласим како је некада, код свих ових тешких болести, човек морао да се обраћа лекару.

Како сазнајем из писама која добијам, облози са шведен битером које сам препоручивала успешно су деловали код **одвајања мрежњаче**, код **крварења из мрежњаче** и у случајевима када је она била **порозна**. Свим овим људима претила је опасност да ослепе. Облоге треба стављати на затворене очи и држати их један сат дневно. Ипак, не сме се изоставити превентивно стављање облога и на **здрави око**, пре свега ако се оно **превише напреже**; ујутро и увече очне капке намазати шведен битером и истовремено га кажипрстом довести до углова очију. На овај начин **добар вид** може да се одржи до дубоке старости.

Пошто је шведска гранчица толико важна за наше здравље, морала би да је има свака кућна аптека. Не само да би мала боца увек требало да буде надхват него би је као верног пратиоца ваљало носити са собом и на путовања. Често нам не прија храна ван куће и потребно нам је нешто за **подстицање варења и рада жучи**, или се осећамо **напети и ошамућени** - у овим случајевима је шведен битер прави еликсир. Попије се један гутљај разблажен с мало воде и намажу слепоочнице, чело, кожа око очију и иза ушију; осећај да је одједном цео организам оживео наступа одмах.

Ако изненада добијете **кијавицу** праћену свим оним непријатним нуспојавама као што су умор, осећај да вас је неко пребио, притисак у челу или у желуцу, довољно је да под нос ставите вату натопљену шведен битером и да га дубоко удишете. У пределу чела и носа одмах ћете осећати олакшање. Ако је **прехлада** већ узнапредовала и захватила **bronхије**, капи се удишу отвореним устима. И на овај начин ћете брзо осетити олакшање. У време **грипа** дневно треба узимати једну малу, каткад можда и једну велику кашику шведен битера с нешто млаке воде; у сваком

случају, бићете имуни на грип. Без обзира на то где се појаве **боллови**, шведен битер ће помоћи, било унутрашњом, било спољном употребом - утрљавањем или облозима.

Пре неколико година имала сам **бубрежне колике**. Лекар је код мене дошао право из своје ординације. Док сам га чекала, на бубрег сам ставила облог навлажен шведен битером, и када је лекар стигао, болови су били уминули. Покуњила сам се јер ми је било непријатно што је лекар узалуд трошио своје драгоцене време. Он је, међутим, желео да зна како су колике прошле тако брзо. Када је чуо да ми је помогао облог са шведен битером, рекао је: "Одлично! У том случају инјекција није потребна." И сам је, наиме, имао велико поверење у шведен битер. Кад бих дошла у његову ординацију, само би ми рекао: "**Теби нећу преписати ништа јер ти имаш своју шведску гранчицу!**" Био је то човек који ме је упознао са значајем многих других лековитих биљака.

Код мене је дошла стара жена која је већ годинама морала да се користи штапом. Раздирали су је болови од **гихта и реуме**, никакав лек јој није могао помоћи а и са живцима је била при крају. Трипут дневно једна мала кашика шведен битера помешана с чајем од коприве и раставића, и, после три недеље, чула сам да жена већ хода без штапа.

Познато је да око Сретења има највише сахрана. У то време се на клизању повредила једна хорска певачица. Пошто нас је у хору било мало, много нам је недостајала. По изласку из цркве, срела сам је у граду. Због **укоченог колена**, није могла да се попне уз степенице којима се стиже у салу за хор. Мало касније сам била поред ње, заједно са опремом потребном за облог. Будући да јој је муж био лекар, са скепсом је посматрала моје припреме. Међутим, то се променило када је после неколико тренутака без тешкоћа могла да савије колена и да се следећег дана, исто тако без тешкоћа, попне уз стрме степенице и уђе у хорску салу. Али, нажалост, није била присутна једна друга певачица, која је, упражњавајући наш тако здрав зимски **спорт, уганула чланак**. Сазнапи смо да је у болници, на стационарном третману. Управо излечена чланица хора је почела да наваљује да помогнемо колегиници. То сам чинила веома нерадо, због болничког лечења, али је у мојој одлуци велику улогу одиграла претпоставка да ћу сутра по свој прилици сама певати у хору. Повређена чланица хора је лежала на каучу; зглоб јој је био веома отечен. У болници су јој само саветовали да лежи подигнуте ноге. Имала је велике болове. Облог са шведен битером јој је у тренутку донео олакшање. Следећег дана је дошла на хор иако је на улицама била страшна поледица. Болове више није имала, уганути зглоб је опет био нормалан а наш Реквијем спасен.

Приликом једне посете Милфиртлу, у гостионици, за суседним столом, угледала сам госта који се пресамитио од болова. Чула сам да је често имао овакве нападе и да му лекови нису помогли. Извадила сам своје капи, једну велику кашику усула у мало млаке воде и дала му да попије. Док је испијао чашу, у његово лице се враћала боја; није могао да схвати да су болови тренутно престали. Пола године касније сам поново дошла у тај крај. Догађај сам већ била заборавила; пришао ми је један господин и неизмерно ми се захваљивао. Изгледао је много млађи него раније. Направио је шведен битер и употребљавао га. Нестале су све тегобе које је имао са **гуштерачом** и оздравио је од акутног гастритиса. Пошто се овим капима лечи гуштерача, оне се препоручују и код **шећерне болести**. **Младежи, брадавице, мрље, хемангиоми и лојне жлезде** такође нестају ако се чешће навлаже овим капима, а исто је и са **курјим оком и хемороидима**. Ватом натопљеном капима и стављеном у уво отклања се **зујање и звоњење у ушима**. Капи **јачају памћење** тако што се њима чешће овлажи вратни пршљен, **прочишћавају крв и подстичу рад крвотока, отклањају колике и лоше варење, главобољу, све болести желуца и жучи, јетре и бубрега** (и у случајевима када је забрањено пити алкохол). Код **тромбозе и упале вена** се на погођено место стави слој масти од невена и преко тога облог са шведен битером. После излечења, за добру прокрвљеност применити купке ногу у води којој треба додати коприву. Капима се лече **лења црева, напади несвестице**, па и **одузетост**. Оне су драгоцене помоћ код свих болести, укључујући и **канцерозне**. Код акутних болова треба попити једну велику кашику капи с мало воде или биљног чаја. Здравље и радна способност одржаће се до дубоке старости ако се трипут дневно, ујутро, у подне и увече, пије мала кашика шведен битера, с мало воде или биљног чаја. Пошто се ове капи без изузетка употребљавају против свих болести, може се рећи да се њима поново успоставља или одржава људско здравље. Шведен битер подстиче дух и повећава животну енергију која нам је данас толико потребна. Овим чудесним еликсиром одржавајте своје здравље, радну енергију и радост којом обављате своју професију и коју вам пружају породица и ваши ближњи.

Када сам била у посети једном сеоском имању, сазнала сам да дванаестогодишњем сину домаћина предстоји операција ува. Као последица упале, иза бубне опне се створило **гнојно жароште**. Била



сам против операције, јер се у сличним случајевима догађало да оперисани остане без слуха. Онда су детету у уво почели да стављају вату натопљену шведен битером. Свакога дана се из ува извлачило толико гноја да су болови убрзо престали и операција више није била неопходна.

У једном случају неизлечивог **рака црева** - била је реч о младој мајци петоро деце - саветовала сам да се на стомак, на место где се налазе оболела црева, стави облог од шведен битера и да болесница, уз то, пије чај од корена иђирота који се добија хладним натапањем (на шољу воде мала равна кашика иђирота), и то један гутљај пре и један гутљај после сваког obroка, а за прочишћавање крви мешавина чаја од једнаких делова невена, хајдучке траве и коприве. У току дана је потребно пити најмање две литре овога чаја, и то у гутљајима. Данас се жена осећа тако добро да се може рачунати на потпуно излечење.

Жена из Хајлбронна (Heilbronn), СРН, ми пише: "Мој 41-годишњи нећак писао ми је из Сакраментa (Басгатеп1о), Калифорнија, да свакодневно пати од **крварења из црева**, те да лекарска дијагноза несумњиво указује на **рак црева**. Због тога је, каже, неопходно да носи кесицу у коју се црева празне. Одмах сам му послала Вашу брошуру "Божја аптека", шведен битер, корен иђирота и још неке лековите биљке као, на пример, невен, хајдучку траву и коприву. Придржавао се упутстава из Ваше брошуре. После годину дана, мој нећак је био радно потпуно способан. Јака крварења из црева престала су већ четвртог дана пошто је почео да употребљава наведене биљке. Постепено је нестао и осећај умора и он више није губио на тежини."

У случају једног 52-годишњег човека, који се десет година лечио од **срчане астме** и дневно морао да гута осам таблета, годинама могао да спава само седећи, при сваком кораку бацао руке увис како би уопште могао да удахне ваздух а при том жалосно роптао, изразила сам мишљење да гушење не долази од срца него од јетре. На стомак, тамо где је јетра, ставила сам му облог са шведском гранчицом. Од тада је морао свакога јутра и сваке вечери да пије по шољу чаја од пречице, с малом кашиком шведен битера. Већ прве ноћи се показало да је моја претпоставка била тачна. Најзад је опет могао да спава лежећи. Због гушења, већ годинама није могао да направи ни корак даље од кућних врата. Од шведен битера и пречице се његово стање толико побољшало да је већ после три дана могао двапут дневно да излази у башту. Сада му се здравље постепено враћа.

**Рана**, која после операције никако није могла да се затвори, затворила се преко ноћи када је пацијент попио добар гутљај из боце са шведен битером. Од тог једног јединог гутљаја затворила му се рана која је три године била отворена и морала да се обрађује трипут дневно.

Како сам била обавештена, настало је и других дугогодишњихупала **и загнојених рана** изазваних саобраћајним несрећама, које су изискивале операције или морале да се пунктирају.

Домаћица једне парохије из Градиштанске области причала ми је да је њеној 23-годишњој нећаци од рођења био **оштећен слух**. На једном саветовању на универзитетској клиници су јој објаснили да операција не би имала успеха. Ова жена је нећаци саветовала да употреби шведен битер, односно да га унесе у ушни канал. Сви су били веома изненађени када је после 14 дана терапије нећака поново могла да чује нормално.

Драги моји читаоци, нећу од вас сакрити једно писмо из Граца у Штајерској: "Случајно или, боље, можда вољом Бога, у аутобусу сам водила разговор са једним пресрећним 74-годишњим човеком којем се **слух преко ноћи вратио** уз помоћ шведен битера, а био га је изгубио 1944. када је у рату претрпео тешку **повреду главе и оштећење мозга**. Три пута је, каже, у уво ставио вату са шведен битером." - (Оваква обавештења могу да се поткрепе писмима!).

Неки господин из Горње Баварске ме обавештава:"У саобраћајној несрећи, **повредио сам десну руку**. Шведен битер ми је брзо ублажио несносне болове. На једно уво сам био **глув**, а пошто сам га само двапут навлажио шведен битером, догодило се чудо: после готово десетогодишње глувоће опет сам чуо звоњење будилника!" Колики је број **глувонемих** особа којима би се могло помоћи на овај начин! Када би макар једна једина тако могла да врати слух!

После предавања, од једне присутне жене сазнала сам да већ две године пати од **опуштености мишића-стежача завршног дела дебелог црева**. Лекари су обољење означили као неизлечиво. За неколико дана, међутим, у ред га је довео шведен битер у "савезу" с русомачом (која ситно исечена, потопљена у добру ракију и стављена да десет дана одстоји на топлем месту, лечи атрофију мишића и друге тешке болести мишића), са четири шоље чаја од вирка и са шест гутљаја чаја од корена иђирота дневно.

У једном телефонском позиву из Беча чула сам како ми женски глас каже: "**Хвала Вам за Вашу шведску гранчицу!**" Испричала ми је да ју је као дванаестогодишњу девојчицу, на школском излету у брда, гојзерицом ненамерно погодила у лице девојчица која је ишла испред ње. Од тада, наредних 40 година су јој се на подручјубраде стално стварале **гнојне ране**. Имала је 16 операција на бради и више пунктирања. Морала је да прекине студије и није могла да се бави занимањем за које се определила. Под сталним боловима у бради, водила је туђе домаћинство. После 40 година, у својој 52. читала је о шведској гранчици, стављала облог на браду и сада је најзад ослобођена болова.

### " С Т А Р И    Р У К О П И С " (Препис о лековитости шведске гранчице)

1. Ако се чешће удише или мирише, навлажи вратни пршљен или стави влажна крпа на главу, лечи **болове и несвестицу**, побољшава **памћење** и јача **мозак**.
2. Помаже против замућења очију, отклања црвенило и све болове и онда када су **очи** запаљене, мутне и када сузе. Лечи и **сиву мрену** ако се углови очију редовно навлаже или ако се на затворено око стави навлажена крпа.
3. **Бубуљице** и **оспе** сваке врсте, **красне** у носу или било где другде биће излечени ако се често и добро навлаже њоме.
4. Код зубобоље, у мало воде стави се пуна велика кашика ових капи и једно време се течност држи у устима или се болни зуб обложи крпом наквашеном капима. Бол ће нестати а некроза се смањити.
5. **Пликови на језику** или друге ране влаже се упорно овим капима и тако ће брзо доћи до излечења.
6. Ако је грло **запаљено** или **болесно** тако да храна и пиће **тешко** могу да се **прогутају**, ујутро, у подне и увече узети капи и пустити их да полако сиђу; упала ће проћи а ждрело се излечити.
7. Ако неко има **грчеве у желуцу**, нека при нападу попије пуну велику кашику капи.
8. Код **колика** се узму три велике кашике, полако, једна за другом, и убрзо ће се осетити олакшање.
9. Растерује **ветрове** у стомаку и хлади јетру, лечи све **болести желуца и црева** и помаже код **затвора столице**.
10. Такође је одлично средство за **желудац** када он **тешко вари** и не задржава храну.
11. Исто тако помаже код **болова у жучи**. Дневно пити ујутро и увече по једну пуну велику кашику, а ноћу стављати облог са капима, и ускоро ће болови престати.
12. Код **водене болести** се током шест недеља ујутро и увече пије по једна пуна велика кашика помешана с белим вином.
13. **Болови и зујање у ушима** лече се тако што се у уво ставља вата натопљена капима. Много помаже, чак **враћа** изгубљен слух.
14. Ако жена има **болове у материци**, нека јој се три дана даје по једна пуна велика кашика капи растворених у црном вину, након пола сата нека иде у шетњу, а после тога може да доручкује, али не млека. Капи не треба узимати с млеком.
15. Ако се последњих 14 дана **трудноће** ујутро и увече пије по једна велика кашика, олакшаће се порођај. Да би се што пре опоравила, **породиљи** се свака два сата даје мала кашика све дотле док не прођу сви болови.

16. Стављање влажног облога брзо помаже ако после порођаја, када крене млеко, дође до **упале** млечних жлезда.
17. Лечи **оспе** код деце. Капи се дају разблажене у води, у количини која зависи од узраста детета. Када оспе почнуда се суше, више пута их квасити капима и онда неће остати ожигљци.
18. Добре су против **глиста** и за децу и за одрасле, избацују и **пантљичару**, а деци се дају према узрасту. Капима навлажену крпу ставити детету на стомак, причврстити је и стално је одржавати влажном.
19. Код **жутице** ће нестати сви болови ако се пију три велике кашике ових капи дневно и стављају облози на **отечену** јетру.
20. Отварају све **златне жиле (хемороиде)**, лече **бубреге**, без додатног лечења одводе хипохондријску течност из тела, отклањају **меланхолију и депресију**, те подстичу **апетит и помажу варење**.
21. И изнутра отвара **златне жиле (хемороиде)** ако се у почетку чешће навлаже, а и размекшају унутрашњом употребом капи, нарочито пре спавања. Споља се стави капима овлажен комад вате. Подстиче циркулацију и отклања жарење.
22. Ако неко лежи **онесвешћен**, у случају потребе отворе му се уста и да једна велика кашика капи. Болесник ће доћи себи.
23. Ово средство, ако се пије, лечи од болова **фраса (грчења)** тако да они временом престају.
24. Код **туберкулозе** сваког дана ујутро узима се еликсир наташте и терапија наставља шест недеља.
25. Ако жена изгуби **менструацију** или је иста прејака, нека ове капи узима три дана и то понови двадесет пута.
26. Ово средство помаже и против **белог прања**.
27. Ако је некога напала **падавица (епилепсија)**, сместа му се морају дати ове капи. Болесник тада треба да узме искључиво овај лек јер он јача како нападнуте живце тако и тело и отклања све болести.
28. Лече **одузетост** и отклањају **несвестицу и мучнину**.
29. Лече **богиње с ватром** и **црвени ветар**.
30. Има ли ко **грозницу**, с ватром или хладну, па је сасвим слаб, нека му се да једна велика кашика капи и болесникће, уколико му организам није оптерећен другим лековима, за кратко време доћи себи, пулс ће почети нормално да ради а болесник ће се ускоро осећати боље, ма колико да је температура била висока.
31. Капи овог еликсира лече и **рак**, старе **богиње и брадавице**, и испуцале руке. Ако на њима постоји стара и загнојена рана или дивље месо, све то треба добро испрати белим вином и онда на то ставити крпу овлажену капима. Оне ће уклонити **чиреве и болове**, као и **дивље месо**, а рана ће почети да зараста.
32. Без опасности лече све **ране**, без обзира да ли су од ударца или од убода, ако се ране чешће овлаже капима. Узме се једна крпа, натопи капима и прекрију ране. Капи за кратко време отклањају бол, не дозвољавају ни **гангрену** ни **трулеж** и лече и старе **ране** од ватреног оружја. Уколико има устрелних рана, упрскати капи у њих, а претходно ране није неопходно очистити. Упорним стављањем навлажене крпе, излечење наступа за кратко време.
33. Капи уклањају све **ожигљке**, колико год да су стари, **белеге од рана и посекотина**, ако се до 40 пута навлаже њима. Све ране које се излече овим капима не остављају ожигљке за собом.
34. Из основа, оне такође лече све **фистуле** чак и када се чине неизлечиве; бољка може да буде неогранично стара.
35. Капи лече **опекотине** било да оне потичу од ватре, вреле воде или од вруће масти, ако се повреде вредно влаже њима. Не стварају се пликови, температура се извлачи, чак ће и загнојени пликови из темеља бити излечени.
36. Служе против **чворуга и масница**, било да оне потичу од судара, било од удара.

37. Ако неко нема **апетита**, капи му га враћају.
38. Код велике **малокрвности** враћају изгубљену боју ако се изврстан период пију ујутро. Оне чисте крв и стварају нову, а подстичу и њену циркулацију.
39. **Реуматски болови** зглобова ће нестати ако се капи пију ујутро и увече и ако се на болно место стави крпа навлажена њима.
40. Оне лече **смрзнуте руке и ноге** чак и ако постоје отворене ране. Капима навлажене крпе треба стављати што чешће, а нарочито ноћу.
41. И на **курје око** ставити комад вате навлажене капима и болно место стално држати влажно. После три дана оно ће само испасти или се може безболно изљуштити.
42. Лече и **ујед** бесних паса и других животиња ако се капи пију, јер лече и уништавају све отрове. Ране облагати крпом навлаженом капима.
43. Код **куге** и других заразних болести добро је у току дана више пута пити капи јер оне лече **кужне чиреве и чворуге** чак и када су ови већ у грлу.
44. Онај ко ноћу не може да спава нека пре спавања узме ове капи. Код **несанице због живаца**, на срце ставити крпу навлажену разблаженим капима.
45. **Пијана особа** се са две велике кашике капи сместа може отрезнити.
46. Ономе ко свакога дана ујутро и увече пије ове капи, не треба ниједан други лек, јер овај јача тело, освежава живце и крв, отклања **дрхтање руку и ногу**. Укратко, капи лече од свих болести. Тело остаје бодро, а лице младолико и лепо.

**Важно:** све наведене количине треба да се пију разблажене биљним чајем или водом.

Из наведених тачака "Старог рукописа" произлази да је лековита моћ овог биљног састава велика и чудесна. С правом се може рећи да готово нема болести код које шведска гранчица не помаже. У најмању руку, међутим, сматра се основом сваког лечења.

#### НАЧИНИ УПОТРЕБЕ

**Унутрашња употреба:** превентивно се, према наводима из "Старог рукописа", пије ујутро и увече по једна мала кашика разблажених капи. Код нелагодности било које врсте, треба узимати три мале кашике дневно, такође разблажене. Ако је реч о злоћудној болести, дневно треба узимати 2 до 3 велике кашике, како следи: по 1 велика кашика пије се разблажена у 1/8 литре биљног чаја распоређеног на пола сата пре и пола сата после сваког оброка.

**Облог од шведске гранчице:** зависно од величине оболелог места, узима се мањи или већи комад вате или газе, овлажи шведен битером и стави као облог. Пре тога, у кожу утрљати свињску маст или маст од невена. Онда следи нешто већа пластична фолија, која треба да чува рубље од замашћивања. Тек тада се све повеже марамом или обмота завојем. Зависно од обољења, облог се држи два до четири сата. Ако пацијент може да поднесе, облог оставити и преко ноћи. Када се овај скине, кожу посути пудером. Уколико би се код — осетљивих особа упркос томе појавило црвенило коже, облози се оставе да делују само кратко време. Код алергичних особа изоставити пластичну фолију иза облога, довољно је повезати га марамом. Нипошто се не сме заборавити мазање коже! Ако се кожа већ осула и сврби, намазати је машћу од невена.

## ВЕЛИКИ ШВЕДЕН БИТЕР

Упркос вишеструким подстицајима да опет наведем састав великог шведен битера, нисам могла да се одлучим за то због тога што су сви моји успеси били постигнути помоћу малог шведен битера. Рецепт великог шведен битера је објавио први издавач моје брошуре а да ме о томе није питао. У сваком случају, евидентно је да се и велики шведен битер примењује успешно.

## ВИНО ЗА СРЦЕ

У књижици **Тако лечи Бог** - Медицина светице Хилдегард фон Бинген као нов процес природног лечења ("So heilt Gott, Die Medizin der hl. Hildegard von BINGEN als neues Naturheilverfahren) од д-ра Готфрида Херцке (Gottfried Hertzka), објављеној код издавача Кристијана, Штајн на Рајни, Швајцарска (Christiana-Verlag, Stein am Rhein, Schweiz), а без које не би требало да остане ниједно хришћанско домаћинство, између осталог наведен је величанствени рецепт којим се постижу необични успеси.

Опатица Хилдегард фон Бинген живела је пре 800 година (1098-1179), умрла је, дакле, када је имала 81 годину. Као такозвана мистичарка она је при пуној свести пред очима имала неку врсту небеског телевизора. Како на крају свог животног дела изричито сведочи и објашњава, сви њени списи, све оно што је икада написала, потиче искључиво од небеских слика и речи и да је Бог обелоданио све наведене болести и описане рецепте за њихово лечење.

Папа Евгеније III. (Еидеп III.) је наредио да се провери видовитост Хилдегарде фон Бинген и Црква јој је признала каризму. Сада, после 800 година, и модерна медицина је њена медицинска начела признала као исправна.

Др Херцка, лекар опште праксе природним лечењем из Констанца на Боденском језеру (Konstanz am Bodensee), пренео нам је, у својој малој књизи Тако Бог лечи, неколико Хилдегардиних рецепата.

Рецепт "Вино за срце" показује велике успехе код свих **срчаних слабости** и правих **срчаних обољења**, те налази, како др Херцке наводи, широку примену у његовој свакодневној пракси. И сама сам овај рецепт неколико пута предала даље, а резултати су били изненађујуће добри. И код **ангине пекторис**, вино за срце је осетно побољшало стање.

## РЕЦЕПТ ЛЕКОВИТОГ ВИНА ЗА СРЦЕ

10 свежих **стабљика першуна заједно са листовима** стави се у литру чистог природног вина и дода једна до две велике кашике чистог **винског сирћета**. Кува се 10 минута на тихој ватри (пажња, пени се!). После се дода 300 г правог **пчелињег меда** и остави да се лагано кува још четири минута. Вруће вино за срце процедити и још топло ставити у боце које су претходно испране јаким алкохолом. Добро затворити! Талог који се ствара није штодљив и слободно се може пити. Додала бих још да се сваком појединцу препушта одлука да ли ће мед кувати или не.

Др Херцка каже: "Које ћеш вино узети, црно или бело, свеједно је. Важно је да буде природно... Само се мораш придржавати редоследа: мед се вину додаје тек после првог кувања и он мора да се кува заједно с осталим. Немој се бојати кувања... Слободно кувај своје вино за срце с першуном и медом!"

Даље, др Херцка наводи: "Ако осетиш срце, узми једну, две, три или више пуних великих кашика на дан, и **пробадања у срцу** (изазвана променом времена или узбуђењем) проћи ће као руком однесена. Не треба да штедиш нити да се плашиш јер себи не можеш нанети штету. Много ћеш себи помоћи овим вином за срце, а једнога дана се можда и излечити не само **одлаких почетних болова у срцу** него и од **праве срчане слабости** и озбиљних **срчаних обољења**."



Дана 21. јануара 1980. примила сам писмо од једне жене из Салцбуршке области, које овде наводим. Она пише: "Овим Вас обавештавам да сам направила себи вино за срце и њиме постигла изненађујући успех. Оперисана сам пре десет година. Речено ми је да имам **слабо срце** и да ћу због тога увек имати болове. Тога ме нису могли ослободити. Значи, морала сам да се помирим с тим. Међутим, захваљујући вину за срце, моје тегобе су нестале после двомесечне употребе. Уз то, више се не осећам слабом.

### Један изванредан ЧАЈ ОД МЕШОВИТОГ БИЉА за породичну трпезу

Скупљање почиње у рано пролеће са првим цветовима подбела и наставља се у сва три следећа годишња доба са свим оним чиме нас природа стално благосиља, а то су:

**подбел** - цветови, мало касније и листови  
**јаглика** - цвасти  
**љубичица**, све сорте - цветови и листови  
**плућњак** (познат и као **медуника**) - цвасти  
**зечја соца** - цветови  
**добричица**, веома мало, само као зачин - горње цветне главице  
**коприва** - први млади изданци у пролеће  
**вирак** - листови и цветови  
**разгон** - цветови, стабљике и листови  
**јагода** - листови, **купине** и **малине** - врхови (изданци)  
**зова** - изданци, касније цветови  
**красулзак**  
**липа** - цветови (убрани на сунцу)  
**камилица** (убрана на сунцу)  
**сурочица** - цветови  
**невен** - цветови  
**лазаркиња** - цветови, стабљике и листови  
**тимијан** - цветови, стабљике и листови  
**матичњак** - цветови, стабљике, листови; може и без цветова  
**нана** - цветови, стабљика, листови; гиоже и без цветова  
**хајдучка трава** (убрана на сунцу; довољна је мала количина)  
**дивизма** - цветови (убрани на сунцу)  
**кантарион** - цветови (убрани на сунцу)  
**мајоран** (дивљи) - цветови и листови  
**ситноцветна млечика** - листови, стабљике и цветови  
**јелове иглице** - сасвим младе  
**ивањско цвеће** - цветови, листови и стабљике  
**листови ружа** свих боја (само ако је земљиште биолошки ђубрено!)

Биљке морају добро да се осуше и да се у касну јесен помешају да би се добио одличан и издашан чај пријатне ароме и укуса. Зимом ће обогатити вашу вечеру и подсетити вас на лепе летње сате које сте проводили у слободној природи Бога. Шољом воде (1/4 литре) попарите пуну малу кашику чајне мешавине и оставите да мало одстоји.

## АКНЕ

Акне су изразити поремећај пубертетског доба и делимично имају везе са поремећеним радом бубрега. Због тога треба избегавати јако зачињена и осољена јела, киселе салате и напитке. Салате треба зачинити киселом павлаком. Против акни треба пити, у гутљајима, литру чаја од **коприве** дневно, распоређеног на цео дан.

Спољна употреба: ујутро и увече се на влажно лице нанесе мелем од **хрена и сирћета** и остави да делује десет минута. Нарибани хрен се стави у боцу и прелије винским или воћним сирћетом; оно треба да прекрије хрен. Остави се 10 дана на собној температури. Пошто се мелем употребљава директно из боце а да се сирће претходно не одлије, требало би га стављати у искувану пластичну боцу с рупичастим поклопцем. Хрен узима љутину од сирћета, а сирће је узима од хрена. Добија се блага сирћетна есенција коју могу да поднесу сви типови коже лица.

## БОЛОВИ ПОСЛЕ АМПУТАЦИЈЕ (болони у патрљку ампутираног уда)

Још дуго, често и годинама после ампутације, наступају изузетно јаки фантомски болови. Искуство показује да **облози од каше гавеза** (види текст о гавезу, одељак Начини употребе) доприносе ублажавању болова који постепено сасвим нестају.

Исто тако изванредно делује и **есенција од црног лука**, која се може купити у хомеопатским апотекама и специјализованим продавницама. Лако можете да је направите и сами. На колутове исеченим црним луком напуни се боца до грлића, а преко њега се наспе ракија од жита, јачине 38-40%, па се 10 дана остави на сунцу или на топлом месту, а потом успе и бочице. Овом есенцијом мажу се ампутациони патрљци.

Много помаже и чај од **корена перунике**, који се вади у октобру, опере четком и окачен суши. Осушени корен се самелје у прах, најбоље у ислуженом млинцу за кафу, мак или за презлу. Пола мале кашике овога праха преко ноћи оставити да стоји у четврт литре воде; у току дана пити једну до две шоље, у гутљајима.

Ампутационе патрљке требало би трипут недељно **купати у тимијану** (прва купка може да се употреби, угрејана, још два пута). За једну купку узима се пуна шака тимијана. - Препоручује се стављање облога од **јастучића напуњених тимијаном или пречицом**. У платнену навлаку стави се 100 до 150 г наведених лековитих биљака.

## ОДСУСТВО АПЕТИТА КОД ДЕЦЕ

Једна млада мајка се жалила да њен двогодишњи син пати од хроничног одсутства апетита, нерасположења и умора, те да га не може натерати да иде у шетњу, а уз све то има и дубоке тамне подочњаке. Ово се нагло променило када је на мој савет ставила дете у **купку од тимијана**, која се састојала од 50 г зеља (преко ноћи се биљка потопи у хладну воду, купање траје 20 минута, срце треба да је изван воде; воду две вечери враћати на зеље, све у свему, од ове количине праве се три купке). Уз то је дечак дневно добијао шољу **чаја од коприве**, који је пио у гутљајима. Сва радосна, жена ми је причала да напросто не може препознати своје дете. Добио је одличан апетит, воли да борави напољу и да се шета. Смешно јој је то што малишан свакодневно подсећа мајку на свој чај од коприве. Враголасто каже да мора попити "увек само један гутљај!"

## АРТРОЗА (незапаљенско дегенеративно обољење зглобова)

### АРТРИТИС (запаљење зглобова)

### КОКСАРТРОЗА (незапаљенско обољење зглоба кука)

Упутства која следе важе и за упалу, деформацију и истрошеност зглобова. Ова обољења су излечива - болови полако престају, чак се и деформације постепено повлаче у року од једне или две године. Болесници који се користе штапом или штакама одлажу их после релативно кратког времена. Ујутро, пола сата пре доручка, и увече, пола сата пре вечере, треба попити шољу чаја од попареног (пола минута) **раставића**, у току дана четири шоље **чаја од коприве**, такође кратко попареног. Од ове четири шоље трипут дневно се одузме по пола шоље и успе велика кашика **шведен битера**. Ова количина се распореди тако да се пије пре и после сваког obroка.

Где год да се појаве болови, у колену или у неком другом зглобу, помоћи ће облог са шведен битером, који се током четири сата држи на болном месту. Не сме се заборавити мазање коже свињском машћу или машћу од невена пре и пудерисање после стављања облога, како не би дошло до појаве свраба. Болови се могу ублажити и **листовима кеља или обичног купуса**, угрејаним пеглом, ако се ставе на болни зглоб и повежу топлом марамом.

Болови ће бити подношљивији и ако се **есенција гавеза** утрља у зглоб. Код упале зглобова треба применити **врући (парни) облог од раставића** (види у одељку о раставићу).

Поред листових кеља и купуса најтоплије се препоручују облози, пре свега, од **листова хераклеума** (*Heraclium sphondylium*), који је у народу познат и као мечја шапа, попонац или попањак. Може се наћи свуда на лединама, падинама и ливадама, а као коров мечја шапа има станиште и у проређеним листопадним, мешовитим и мочварним шумама. Биљка има велике штитасте цвасти зеленкасте или светлороза боје, па је на ливадама и падинама лако уочљива због бујног раста.

Нашој баки од 93 године изненада се, на левом **колелу**, појавила **избочина** и проузроковала јаке болове. Иако је иначе била веома покретна, бака је морала да се подупире штапом, а и помоћу њега је једва ходала. 14 дана сам јој дању стављала облог са шведен битером (четири сата), а ноћу пеглом угрејане вруће листове купуса. Болови су, додуше, мало попустили, али јој је ходање и даље било ограничено. Онда сам донела листове мечје шапе, и већ првога дана постигла одличан успех. Опрала сам их, изгњечила на дасци и преко ноћ их ставила директно на болно колело. Следећег дана је бакино ограничено ходање било као руком однесено. Избочина је остала. Следеће вечери сам опет ставила исти облог, и онда је, на нашу радост, нестала и отеклина. Наша бака којој су сада 94 године, и даље хода без штапа. У колелу нема више болова и оно није ограничене покретљивости.

Веома је препоручљиво једном месечно применити **седећу купку од раставића**; 100 г зеља се преко ноћи држи потопљено у хладној води; следећег дана се вода угреје, а купање треба да траје двадесет минута. Вода још двапут може да се сипа на зеље, угреје и употреби за још две седеће купке.

Једна часна сестра, редовница, пише: "У априлу сам Вас молила за савет. Ноћу нисам више могла да спавам од болова. На Вашу препоруку, дневно сам пила по 4 шоље чаја од свеже коприве, и у њему разблажене три мале и једну велику кашику шведен битера. Пуна радости, обавештавам Вас да сада, после шест месеци, у куковима немам више болова и да операција више није потребна. Радим у једном старачком дому и имала сам прилике да лековитим биљкама помогнем неким старијим људима."

## СЛАБОСТ МОКРАЋНЕ БЕШИКЕ (инконтиненција)

Колико је само људи који, нарочито за кишних дана и при корачању узбрдо, пате од неспособности да задрже мокраћу! У овим случајевима помажу, пре свега, седеће купке од **хајдучке траве и преслице** -100 г зеља за једну купку (види Општи део, одељак Седећа купка). Уз то, дневно треба пити четири шоље попареног чаја од **вирка** и на место где се налази бешика утрљавати **есенцију од русомаче**, која споља оживљава мишиће. У одељку "Русомача" можете прочитати како се справља ова есенција. Препоручује се да истовремено примените и седеће купке од русомаче. И овде се за једну купку узима 100 г лековите биљке.

Јединствено дејство имају и седеће купке са кухињском сољу. У воду умерене топлоте стави се пуна шака кухињске соли и купка понавља сваке вечери све дотле док бешика не ојача.

## ЗАПАЉЕЊЕ СЛЕПОГ ЦРЕВА

"Када би човек чешће попио чај од свежих листова **купине**, никада не би добио запаљење слепог црева." Ове изреке једног старог кућног лекара из мог детињства сетила сам се када се једнога јутра мој седмогодишњи син пробудио са боловима у пределу слепог црева и веома бледим лицем. Обавестила сам лекара, али сам и поред тога одмах припремила шољу чаја од купиновог листа. Већ током узимања чаја мом сину се боја вратила у лице. Када је лекар стигао, није више могао да констатује да је слепо црево запаљено.

## БОЛЕСТ СКЛОНОСТИ КА КРВАРЕЊУ (хемофилија)

Код ове, Богу хвала ретке болести, успех се постиже следећим лековитим биљкама: **вероником (разгоном), вирком, русомачом и хајдучком травом**. Оне се помешају у једнаким количинама. Дневно мора да се пије најмање четири шоље чаја, распоређене на цео дан. Једна пуна мала кашика биљака попари се са четврт литре воде и остави да одстоји 1 минут. Осим тога, сваких 14 дана прави се купка од ове мешавине -100 г биљака се у хладној води остави преко ноћи, следећег дана се вода угреје и дода умерено топлој води за купање које траје 20 минута. Иста вода још двапут може да се врати на биљке и, угрејана, употреби за још две седеће купке.

## ХЕМАНГИОМ (доброћудни тумор крвног суда)

Ситно исеченим листовима **кедра или ципреса**, познатог и под називом дрво живота, напуни се боца до грлића, прелије ракијом од жита, јачине 38-40%, и остави 10 дана на сунцу или близу грејног тела. Овом тинктуром, хемангиом се кваси више пута дневно.

Сок од меснатих листова **чуваркуће** (*Sempervivum tectorum*) пресечених уздуж и стављених на хемангиом, може допринети да овај постепено нестане.

И сок меснате стабљике **невена** добијен цеђењем стабљике у соковнику помаже у отклањању доброћудног тумора крвног суда (хемангиома). Вишеструком употребом **шведен битера** такође се лечи ово тврдокорно кожно обољење.

Наведени сокови и тинктуре највише помажу код **обичног и црвеног младежа, поремећаја пигментације, старачких пега** и белих ограничених површина на кожи (витилиго), као и код отклањања **брадавица**.

Један дечак од два месеца је на прсима имао хемангиом величине пола сочива, који је морао да се отклони хируршким путем. Његова мајка се плашила компликација које би могле уследити после операције њеног одојчета. Почела је, више пута дневно, да хемангиом маже шведен битером. Нестао је за, отприлике, шест недеља.

## СПОНТАНИ ПОБАЧАЈ

Код многих жена спонтани побачај је учестао и оне не могу до краја да изнесу трудноћу. Зато би требало да посегну за чајем од **хајдучке траве** и од **вирка**, да пију две до три шоље дневно. Али, помажу и млади изданци **белог глога**, који се сади око кућа као жива ограда. Врхови младих листова, који се састоје од три режња, кувају се у млеку. Потом се оно процеди, умути се у њега једно жуманце и најзад дода лака запршка од брашна и маслаца. Ова чорба узима се за вечеру неколико недеља, па и месеци. Више неће доћи до спонтаног побачаја.

## ЗАГНОЈЕН ПРСТ (панарицијум)

Више пута дневно применити полусатну купку од камилице. После ставити завој од глине, испод којег се прст намаже машћу за апсцес. - "**Бели лук скувати у млеку** и у овој течности купати прст

пола сата", гласи један стари домаћи лек. Уколико се прст гноји, облаже се **кашом од ланеног** семена. Отвори ли се при том чир, прст купати у чају од камилице. Најзад ставити облог са уљем од кантариона.

Један други стари домаћи лек упућује на **бедринац, бели слез, корен од папрати и зовин цвет**, које треба помешати у једнаким количинама. У пола литре хладног **белог вина** потопи се 15 г биљне мешавине и остави да одстоји преко ноћи, а следећег дана се загрева до границе кључања. Кад се биљно вино смлачи, држати у њему прст два сата, а потом са креде ноктом скинути мало праха и ставити на рану, те повезати памучном тканином.

## ФИСТУЛЕ

За унутрашњу употребу пити трипут дневно по једну малу, у веома тешким случајевима велику кашику **шведен битера** разблаженог у незаслађеном чају од камилице. Споља применити испирање млаким екстрактом од једнаких делова **добричице, раставића и ланилиста (дивље жуте зевалице)**, а после испирања оболело место овлажити шведен битером или ставити вату наквашену њиме. Применити **седеће купке од раставића**, а преко ноћи ставити **парни облог** (види одељак Раставић, под Начини употребе).

Једна 51-годишња жена из Баварске 28 година је патила од **фистуле на јагодици образа**. Она извештава: "Не могу описати шта сам све препатила у ових 28 година! Саветовали су ми и операцију, на коју нисам пристала јер је професор сматрао да би била опасна. Тек сам посредством једног фармаколога - практичара успела да ублажим тегобе тако што сам у исхрани почела да користим сирове намирнице и што сам примењивала инхалације. Али, нисам се излечила. У пролеће сам из природе донела свежу **коприву** и почела да пијем три шоље **чаја** дневно, сваки пут са једном малом кашиком **шведен битера**. Након тачно 14 дана фистула на мом образу била је залечена и нисам више имала болове. То је за мене и за све који су ме познавали било право чудо.

## КАМЕН У ЖУЧИ

Интересантноје да од камена у жучи више болујужене него мушкарци. Симптоми су: горка садржина при подригивању и повраћању, жестоки болни грчеви који се испод десног ребарног лука шире до срца и јака мучнина. Пошто на располагању имамо толико лекова из Божје апотеке, операција није увек неопходна.

Шестонедељна терапија соком од **роткве** помогла је у свим случајевима, осим када је била реч о нерастворљивом камену, који се појављује веома ретко. У оваквом случају операција је неизбежна. Ротква се исцеди у соковнику који се користи у домаћинству. Терапија почиње са 100 г ујутро, наташте, и постепено се у року од три недеље количина повећава на 400 г, да би се, опет у року од три недеље, вратило на количину од 100 г. Сок од роткве се не сме пити ако болесник пати од упале желуца и црева!

Колико брзо сок од роткве може да раствори камен у жучи, показаће прича која следи. Супрузи једног бившег царско-краљевског генерала града Тријента оперативним путем су уклонили више каменаца из жучи. Било је и мањих и већих, и она их је свакоме радо показивала, да би их на крају уградила у дршку ножа. Једнога дана, управо када је љуштила роткву, добила је посету. Нож је одложила у чинију са ротквом и посветила се свом госту. Како је била изненађена када је касније ухватила дршку ножа! Каменци су нетрагом нестали из ње - били су растворени у влажној маси роткве.

---

Добра мешавина лековитих биљака од по 20 г **бедринца, добричице, хмеља, петровца, нане и пелена** такође лечи колике и камен у жучи. На литар хладног вина од јабуке или мошта од јабуке ставе се три велике кашике биљака и све се загрева до кључања, а онда се склони са ватре и остави три минута да одстоји. Током дана свакога сата узети по једну велику кашику, отприлике осам до девет пута укупно. Пошто течност треба пити топлу, чувати је у термос-боци.

## ИСПАДАЊЕ (пролапс) МАТЕРИЦЕ

Током дана пије се, у гутљајима, четири шоље чаја од **вирка**. На четврт литре воде узима се једна пуна мала кашика зеља, попари и остави да одстоји кратко време. Од стабљике до цвета наситно исеченом **русомачом** до грлића напунити једну боцу и прелити ракијом, јачине 38-40%, те 10 дана држати на сунцу или близу грејног тела. Овом есенцијом неколико пута дневно мазати леву страну стомака, почев од роднице. Истовремено применити недељно три **седеће купке од хајдучке траве**: преко ноћи се хладно потопа 100 г хајдучке траве, следећег дана се вода угреје и у њој купа 20 минута. Вода још двапут може да се сипа натраг на биљку, тако да се једна купка може користити три пута.

## ОШТЕЋЕЊЕ СЛУХА УСЛЕД ПРЕХЛАДЕ

Помешати исте количине добричице, жалфије и хајдучке траве. Чај од ових биљака се употребљава за испирање ушију. Препоручује се и **шведен битер** којим се навлажи комадић вате и стави у ухо, као и топло **уље од тиммијана**, чије се капи у уво стављају пре вате. Уље од тиммијана се греје тако што се мала кашика са једном до две капи уља стави у топлу воду.

## СИВА И ЗЕЛЕНА МРЕНА (катаракта и глауком)

Зелена мрена није само болест очију; она пре потиче од оштећења бубрега. У већини случајева, ова болест је пропраћена реуматским боловима и боловима зглобова. Од мешавине истих делова **коприве, разгона, невена и раставића** свакога дана треба да се пије две до три шоље чаја у који се сваки пут дода мала кашика шведен битера. Да би оздрављење наступило за што краће време, пожељно је да се наведене биљке уберу свеже.

Када је реч о **сивој мрени**, више пута дневно намазати **шведен битер** преко капака. Из писама које добијам видим да се овим начином употребе код сиве мрене постижу добри резултати. Више детаља о томе можете прочитати у одељку Руса.

Код зелене мрене веома је важна **седећа купка од раставића**. Поремећени бубрег преноси притисак нагоре, у очи. Седећим купкама од раставића снижава се очни притисак.

Купке имају на бубреге такво дејство да притисак у очима често пада још за време купања. За једну купку потребно је 100 г осушене или отприлике пола кофе, а то су 2,5 литре, свеже биљке. Она се преко ноћи натапа у хладној води. Следећег дана се угреје, процеди и дода води за купање која је умерене температуре. Купање траје 20 минута. За време купања додаје се топла вода како би се одржала иста температура. Просторија треба да буде пријатно топла. Вода при купању покрива бубреге, док је срце изван воде. После купања се не треба обрисати него обући бадемантил и још један сат се парити у претходно загрејаном кревету. Иста вода, угрејана, користи се још две вечери.

---

### Рецепт за припремање парне купке за очи

20 г видове траве	Све се добро промеша. Пет равних великих кашика мешавине попари се с пола литре белог вина угрејаног до температуре
20 г одољена (валеријане)	кључања. Пара треба да делује на затворене очи. Вино је
10г врбене	најбоље ставити у боцу и са мањом количином сваки
30г цвета зове	припремити свежу парну купку.
20г камилице	пут припремити свежу парну купку.

Да би из очију нестали болови који су често непријатни, на затворене очи се, после ручка, стави вата овлажена шведен битером.



Очна купка може да се припреми и од **видове траве** али са веома slabим чајем. Погоршање обољења ока после купке од видове траве знак је да је употребљена превелика доза. На једну шољу узима се највише пола кафене кашике биљке и остави у води да одстоји веома кратко. Облоге за очи препоручила бих само са овако slabим чајем. Он сваки пут мора да се припреми свеж и служи за само једну употребу.

После мисе која је за западнонемачке ходочаснике одржана у једној цркви у Горњој Аустрији, пришла ми је једна жена и, блистајући од среће, испричала ми да се потпуно излечила од зелене мрене пошто се придржавала савета из моје брошуре. - Из једног писма сам сазнала да је наведена мешавина чаја такође успешно деловала код зелене мрене.

## ЛИШАЈЕВИ ОКО ПОЈАСА (херпес зостер)

Благотворни сок од **чуваркуће** (*Sempervivum tectorum*) веома брзо ослобађа од дубинских болова које изазивају лишајеви око појаса (херпес зостер). Четири до пет меснатих листова чуваркуће пресеку се уздуж и ставе на тањир. Соком који исцури на површину тањира, неколико пута мазати оболела места. Листови се могу исцедити и у соковнику. Већ после прве употребе болесник осећа благотворно дејство. У једној старој књизи о лековитом биљу налази се следећи рецепт:

25 г храстове коре  
10 г вирка  
10 г овса  
10 г камилице  
25 г жалфије(кадуље)  
10 г кокоца  
(*Melilotus officinalis*)

Пристави се једна литра хладне воде са четири велике кашике добро измешаних биљака и загрева до кључања. Склони се са ватре и остави да одстоји три минута. Млаким екстрактом више пута дневно пажљиво навлажити оболела места. Биљне остатке мало угрејати и умотане у газу ставити на лишајеве.

## НЕГА КОСЕ

По једну шаку свеже **коприве, листа од ораха, брезе и зове** и једну стабљику **росопаса** ставити у хладну воду и загревати до границе кључања. Оставити да одстоји три минута. Половином екстракта и тоалетним сапуном добро опрати косу и испрати је водом. Другу половину екстракта оставити да делује на косу и кожу главе неколико минута. После тога косу не испирати чистом водом.

## ОБОЉЕЊА СРЦА И КРВОТОКА

С обзиром на то да је **инфаркт срца** последњих година све учесталији и као да постаје општенародна болест, указаћу на једну чајну мешавину која је изненађујуће успешна код болести срца и крвотока:

10 г раставића	30 г глога	10 г махуна од пасуља	10 г стеже (гусјака)*
10 г иђирота	10 г руте	20 г имеле	10 г русомаче
10 г хајдучке траве	10 г зечјег трна	10 г трокота	20 г мате чаја
10 г коре крушине	10 г димњаче	10 г пиревине	10 г корена бедринца
10г срчаника	10 г смрдњиве коприве	10 г мехурастог окрека	10г матичњака
10 гарнике	10г маслачка	10 г репушине	10 г ирске маховине (не исландске мах.) * <i>Potentilla anserina</i>

Све добро помешати и на једну шољу узети пуну малу кашику биља. Ова чајна мешавина се преко ноћи држи у хладној води, а ујутро угреје. Пије се ујутро и увече по једна шоља чаја заслађеног малом кашиком меда.

## СЕНСКА (поленска) КИЈАВИЦА

Пошто **коприва** помаже код сваке **алергије**, а код сенске (поленске) кијавице је такође реч о алергији, за релативно кратко време може да се излечи ако се пије чај од коприве, три до четири шоље дневно, а свакој шољи дода једна мала кашика **шведен битера**.

## ОСТЕОПОРОЗА (у народу: сушење костију)

Млевено или у прах самлевено семе **пискавице (грчког семена, *Trigonella foenum graecum*)** успешно се примењује код нестајања коштане супстанце (исто тако код **тумора кости** и **упале коштане сржи**). Две шоље чаја од хајдучке траве пије се дневно у четири пута. У две половине шоље сваки пут се дода пола мале кашике млевеног семена пискавице. Једном месечно примењује се седећа купка од хајдучке траве - 200 г биљке, трајање 20 минута, срце изван воде (иста вода, угрејана, може да се употреби још двапут). Осим тога, тело се свакога дана маже есенцијом хајдучке траве, која се добија на следећи начин: боца се до грлића напуни цветом убраним на сунцу и прелије ракијом, јачине 38-40%, те 10 дана држи на сунцу.

## ГУШАВОСТ (струма)

Било да је израсла споља, било изнутра, гуша ће нестати ако се грло чешће испира гротањем екстрактом **уступника** (траве од шапа, *Scrophularia nodosa*) или ивањског цвећа. Уступник (траву од шапа) можете наћи на обали потока, у шумским јаругама и на влажном тлу испод жбунова. Биљка има неугледне црвеносмеђе цветове и тамнозелене дугуљасте шиљасте листове, чији је мирис оштар, сличан мирису листова зове; на тај начин се - по мирису - не може побркати са другом биљком. Док се од уступника скупља само лист који се употребљава за гротање а не и за чај који се пије, од свих делова ивањског цвећа прави се чај који, осим што служи за гротање, може и да се пије. У фебруару 1979. је једна моја познаница из Беча добила прилично видљиву гушу. Пошто се плашила операције, на мој савет је, у пролеће, када ниче прво ивањско цвеће, почела да га користи за гротање. Биљку треба попарити и топлим чајем дубоко гротати. Годину дана касније, веома срећна, причала ми је како јој муж често доноси свеже ивањско цвеће; од почетка је осећала како јој гуша постаје све мања, да би најзад сасвим нестала.

## ЕМФИЗЕМ ПЛУЋА

Емфизем плућа, исто као и **срчана астма** и **обољења штитасте жлезде**, који су такође праћени **гушењем**, претежно настаје због поремећаја рада јетре. Притисак јетре нагоре умногоме доприноси отицању бронхија, плућа и срца, те се ови шире. Због непрестаног притиска јетре на осетљиву штитасту жлезду, долази до патолошких промена на њој. У оваквом случају, ујутро треба пити једну шољу чаја од пречице (*Lycopodium clavatum*), током дана четири сата држати облог од **шведске гранчице** (види текст Шведска гранчица, Начини употребе), а преко ноћи применити парни облог од **раставића**. Пуна шака раставића стави се у сито изнад кључале воде, па се тако греје и размекшава. Умотана у повез, биљна каша се стави на оболелу јетру. Притисак јетре ће попустити, те ће постепено престати гушење од којег болесник толико стрепи.

## МЕСЕЧНО КРВАРЕЊЕ (менструација)

Код веома јаког месечног крварења ујутро, пола сата пре доручка, наташте пити шољу чаја од следећих, добро помешаних лековитих биљака: 25 г **цвета арнике**, 50 г **корена одољена (валеријане)**, 25 г **исландске маховине**, 25 г **матичњака**, 25 г **хајдучке траве** и 25 г **жалфије**. Пуна мала кашика чајне мешавине попари се са четврт литре воде и остави да одстоји три минута. Чај треба пити и онда када се крварење нормализује. Од њега се телом из доњег трбуха шири пријатан осећај, не појављују се знаци **прелазних година**, а дејство ових биљака осећа се годинама.

Пре неколико година, једна млада жена ме је замолила за овај рецепт. Менструације су јој биле невероватно обилне, а иза себе је имала и два неуспела хируршка захвата на клиници свога брата, гинеколога. Чај јој је помогао исто тако брзо као мени, када су, пошто сам тешко оболела од тифуса, настала крварења која ничим нисам могла да зауставим. Тада је мој лекар предложио да покушамо са лековитим биљем. Тако је овај диван рецепт доспео у моје руке. Више од једне и по године боловала сам од менструација које су трајале по 14 дана, па и дуже. Лековите биљке су ми за тачно четири недеље помогле да ми се месечно крварење нормализује. Овај чај сам пила пет година без прекида.

## МУЛТИПЛА СКЛЕРОЗА

И код ове болести, која се сматра неизлечивом, постоји помоћ из Божје апотеке. Додуше, напредује се тек корак по корак, али се болесник нипошто не сме предати и изгубити веру и поверење у лековите биљке, дар нашег Створитеља болесним људима. Поново ћу указати на то да код овако тешких обољења треба користити само свеже биљке. Залихе за зиму се могу сушити.

**Русомачу** опрати, наситно исећи, до грића њоме напунити боцу и прелити ракијом од жита или воћном ракијом јачине 38-40%. Потом 10 дана боцу држати на сунцу или близу грејног тела. Ову есенцију два до три пута дневно утрљавати у оболеле мишиће. Распоређено преко дана, гутљај по гутљај пити четири шоље чаја од **вирка** и две од **жалфије**. Опрати свеже листове зечје соце (*Oxalis acetosella*) и исцедити их у соковнику. Шест сати дневно, на сваки сат, пити три до пет капи разблажених у чају. Повољно делује и утрљавање уља од **кантариона, камилице и тимијана**. На сунцу набране цветове ових биљака одвојено ставити у боце и прелити хладно цеђеним маслиновим уљем (оно мора да прекрије биљку) и 10 дана држати на сунцу или на топлом месту у кући.

Са цветовима **кантариона, камилице и хајдучке траве** поступити исто као са русомачом. Овом есенцијом трљати кичму, зглобове и кукове. За утрљавање се препоручује и **корен од гавеза**, опран, очишћен четком, иситњен и преливен 40%-ном ракијом. Ако је кичма укочена, на крста се ставља облог од **топле каше начињене од гавезовог брашна**. Оно се са топлем водом помеша у кашу. Да би се лакше могла нанети на платно, дода јој се неколико капи уља. Осим тога, ујутро и увече треба пити по шољу чаја од хајдучке траве и, још, у гутљајима, три велике кашике **шведен битера** разблаженог у биљном чају и распоређеног на цео дан. Више пута треба на потиљак стављати и облоге од шведске гранчице, и држати их по четири сата.

Не треба заборавити седеће купке **од јелових иглица, кантариона, камилице, жалфије, хајдучке траве, тимијана и раставића**, пошто све ове биљке веома повољно делују код одузетости. Узима се 100 г биљке за једну купку. Она се увече потопа у хладну воду, а следећег дана угреје и дода води за купање. Оно траје 20 минута, а вода треба да покрије бубреге. После купања, у кревету се парити још један сат. Вода може да се употреби још двапут тако што се поново сипа на биљке и угреје. У току једне седмице за купке користити само **једну врсту биљке**. - Нарочито су препоручљиве **потпуне купке од тимијана**, које позитивно утичу на мишиће и на ткиво, али се не смеју испустити из вида ни **потпуне купке од коприве** која има тако чудесно дејство на прокрвљеност. У овом случају се употреби 200 г за једну купку; са биљком се поступа исто као код седеће купке. И вода може да се употреби трипут узастопно. Срце мора да буде изван воде.

Нова и позитивна искуства постигнута су са облозима од **листова мечје шапе** који се скупљају преко целог лета. Листови мечје шапе (у народу познате и као медвеђи длан, попанак и папоњак - сматра се најбољом храном за зечеве) се оперу, оклагијом изгњече на дасци, распостру по креветском чаршаву у који се болесник умота, "упакује" фротирским убрусом и остави да ноћ проведе у кревету. Уколико се болесник узнемири или осети затезање на нарочито осетљивим местима, треба скинути чаршав с њега. Међутим, оболели већином осећају лековиту моћ која струји из листова мечје шапе и могу добро заспати. Веома често долази до видног побољшања. Желела бих истовремено да укажем на потребу да се код мултипле склерозе промени начин исхране, јер се тиме такође постижу завидни успеси.

Код ове болести, која се сматра неизлечивом, посебно је лековито **кобиље млеко**. Пошто се коњи данас све више узгајају, набавка овог млека не би требало да представља проблем. Једна познаница ми је писала како је пре неколико година прочитала да је неки стари ловац кобиљим млеком допринео оздрављењу низа болесника који су сматрани неизлечивим.

Ево, на крају, и извештаја једне оболеле од **мултипле склерозе**, којој су биле оболеле и **бешика и материца**. "Придржавала сам се Ваших савета и леђа свакодневно ујутро масирала есенцијом хајдучке траве, а ноге, увече и ујутро, есенцијом русомаче. Такође сам на доњи трбух стављала облоге од шведен битера. Пијем чај од млечике, са шведен битером, ујутро, наташте, пола сата пре доручка. Сада, после отприлике четири месеца, могу рећи да су Ваши савети веома добри и да лечење лековитим биљкама почиње да показује резултате. Ужасни грчеви ногу полако попуштају и нису више тако болни. Понекад могу, У стану, да направим неколико корака а да се не придржавам за намештај или за зид. Мокраћна бешика ми опет функционише нормално. Менструацију имам сваких три до пет недеља, али ми сада траје само три до пет дана. Све ово за мене представља успех, мада мали. Мултипла склероза је веома тврдокорна болест са многим пропратним појавама. Шведен битер пијем свакодневно у малим количинама чаја од коприве, хајдучке траве и вирка. Имала сам добра искуства и са росопасом. Под левим **оком** сам годинама имала дебелу **краву** која је временом све више расла уз око. Користила сам неке лекове које ми је преписао лекар, али ми нису помогли. А онда сам покушала са соком од росопаса (росопас 10 дана држати у ракији од жита). Сада ми је краста готово нестала. Веома се радујем и најмањем успеху који ме свакодневно подстиче да наставим. За зиму сам се добро снабдела лековитим биљкама.

У једној медицинској књизи својих родитеља читала сам да је **пршљенове** добро масирати **гомољем божура** и купати се у екстракту од гомоља. Наводно, божур је добар за кичмену мождину и за мозак. Имала сам две овакве купке. Гомоље божура потопила сам у ракију од жита и у уварак додала и ове есенције, те сам се купала двадесет минута. Следећег дана нисам више осећала болове у пршљеновима. Од тада је прошло три недеље, а болови се нису поновили."

Приликом предавања у Рендсбургу (Rendsburg) у СР Немачкој, на подијум је изашла једна госпођа и испричала да је још пре три године била везана за инвалидска колица. Пошто се придржавала свих упутстава из "Божје апотеке", њено стање се поправило толико да она опет може ходати нормално и осећати се као здрава особа. Није имала прилике да из природе доноси свеже биљке него је куповала осушене. Добила је велики аплауз од публике, која је била задивљена њеним залагањем и њеном упорношћу.

**Монголоидну или спастично одузету, односно ретардирану децу** треба лечити истим лековитим биљкама које су наведене у одељцима о сушењу кости и мултиплој склерози. Изузетно се препоручује масирање поменутих есенцијама и, пре свега, веома освежавајуће купке са лековитим биљкама. У многим случајевима спастичне деце узрок треба тражити у понашању мајке за време трудноће. Поред цигарета, алкохола и опојних дрога, у то време треба избегавати и црну кафу. - Ову терапију треба спровести и код деце која имају говорне сметње и мане. - У сва четири случаја важно је на потиљак стављати облоге од шведске гранчице (види одељак Шведска гранчица).

## ЗАДАХ ИЗ УСТА И ОБЛОЖЕН ЈЕЗИК

Задах из уста није непријатан само ономе кога погађа него и његовој околини. Пре свега, лекар мора да утврди узроке ове појаве. Аузроци могу да буду покварени зуби, који морају да се поправе, затим разне **израслине у усној шупљини, упала крајника, секретни носне слузнице**, али и **лоше варење са смањеном желудачном киселином**, или **затвор столице**. Код овог последњег, довољно је регулисати варење.

Ако постоји нека рана у усној шупљини, она се испира гротањем млаким чајем од **ивањског цвећа**, запаљени крајници се испирају чајем од **жалфије**, док код секрета носне слузнице помаже ушмркавање млаког чаја од жалфије. Задах из уста често може да се отклони са неколико капи **уља боровице (клеке)** које се у чаши млаке воде пије полако, гутљај по гутљај. И жвакање **семена мирођије** може да помогне. Ако је задах проузрокован неким **сметњама у усној шупљини**, помаже гротање млаком водом у коју је стављено 30 до 40 капи **тинктуре од мире /11/**.

**Чај од пелена** је одличан лек код **обложеног језика** и против **лошег задаха из уста**. Раширено мишљење да је "пелен здрав и никада не може да штоди" ни у ком случају није тачно. Треба бити опрезан с њим. На шољу воде ставља се једва пола мале кашике пелена.

---

*/11/Commiphora myrrha, ароматична биљка с Блиског истока, прим. ред.*

## АТРОФИЈА МИШИЋА

Код атрофије мишића доказала се као делотворна следећа примена лековитих биљака: опрану свежу **русомачу** исећи наситно, ставити у боцу и прелити 40%-ном ракијом од жита, или воћном ракијом, те оставити 10 дана на сунцу или близу грејног тела. После 10 дана есенцијом напунити мању боцу и допити алкохола колико недостаје да би боца била пуна. Овом биљном есенцијом се дневно три пута трљају оболели мишићи. За унутрашњу употребу, пити четири шоље **чаја од вирка**, у гутљајима, распоређено на цео дан; по могућности, употребити свеже убране биљке (види одељке Русомача и Вирак).

## НОЋНО ЗНОЈЕЊЕ

Од давнина, **жалфија** је веома цењена као домаћи лек против ноћног знојења. Биљку треба попарити и током дужег временског периода чај пити ујутро, на таште. Он организму одузима материје које изазивају ноћно знојење. Доказани лек против овога зла, по старим књигама о лековитом биљу, представља и следећа мешавина лековитих биљака: по 20 г **жалфије, вирка и раставића**. Она се попари, кратко време остави да одстоји и током дужег периода пије свакодневно, ујутро, пре доручка. Ове биљке јачају цео организам и тиме лече и ноћно знојење.

Када сам последњи пут, као сваке године, боравила у једној бањи где се примењује Кнајпов метод лечења, пришла ми је једна старија госпођа и пожалила се да болује од јаког ноћног знојења. Питала ме је шта да ради. Упутила сам је на чај од жалфије и рекла јој да пије по једну шољу пре спавања. После неколико дана, срела сам је у шетњи: нећете веровати, али након четири дана пошто је почела да пије чај од жалфије више није патила од ноћног знојења! "Али, имам осећај", рекла сам смешкајући се, "**да, упркос свему, морате веровати у то колико брзо лековите биљке могу да помогну!**"

## УПАЛА ЗАНОКТИЦЕ - НОКТИ, КРТИ И ОШТЕЋЕНИ

Код упале заноктице 50 г **црног слеза** преко ноћи оставити у хладној води; ова вода се (угрејана), пре спавања користи за купке руку или ногу, У трајању од 20 минута. Ако се чува на хладном, може да се употреби још два до три пута. Запаљени корен нокта намаже се машћу од невена и преко тога стави облог од шведске гранчице.

Крте или оштећене нокте треба мазати **соком од црног лука** или **љутића**; **црни лук** преполовити и њиме чешће трљати нокте. Он се може и исцедити. С успехом се употребљава и сок од **љутића**, који расте на рубовима шума и ливада. Отворити дебелу стабљику округлог пресека и њеним соком чешће мазати нокте. Једним мазањем не може се ништа постићи, оно мора да се понавља кроз дужи период.

## НЕУРАЛГИЧНИ БОЛОВИ ЛИЦА

На сунцу убране цветове **камилице, дивизме, хајдучке траве и тимотијана** ставити по могућности свеже, а може и лако осушене, у врећицу од ланеног платна а њу ставити на болно место на лицу. Узимају се биљке убране на сунцу зато што је услед дејства сунца код њих количина етарског уља већа, а заправо оно има лековито дејство. Осим тога, свакодневно у гутљајима пити четири шоље чаја од наведених биљака, распоређеног на цео дан. Биљке попарити и оставити да одстоје само кратко време. Уколико би при том наступили грчевити болови, лице опрати топлим **чајем коприве**, обрисати фротиrom и ставити на њега врећицу од ланеног платна напуњену иситњеном **пречицом**. - Облоге са **шведен битером** (види страну 61) обавезно стављати у кревету. Ако се трипут дневно узме по мала кашика тих капи, разблажених у наведеној чајној мешавини, болесник ће такође осетити олакшање.

## БУБРЕЗИ - ПЕСАК И КАМЕН У БУБРЕГУ

**Есенцију од коприве**, која се употребљава у хомеопатији и коју најтоплије препоручујем, треба узимати разблажену. Може да се купи у апотекама, специјализованим продавницама и дрогеријама, и уз њу су приложена потребна упутства. Као што је наведено у одељку о **раставићу, седеће купке** од раставића, уз истовремено пијење чаја од ове лековите биљке, помажу да веома брзо нестану песак из мокраћне бешике и бубрега и камен из бубрега. У старим књигама може се наћи да се камен из бубрега такође брзо и поуздано избацује помоћу **здравца** (*Geranium species*), **мирисне љубичице** и **медвеђег грожђа** (последње је познато и као ува, медветка и вучја јабука). Неки људи не подносе медвеђе грожђе због тога што оно садржи много штавних материја. У оваквим случајевима долази до повраћања, мучнине и губљења апетита. Тада се уместо медвеђег грожђа могу употребити листови од **слатке крушке** који га код камена у бубрегу потпуно могу заменити.

**Петровац** са жутиим цветовима, који расте уз шумске стазе, на рубовима шума, падинама и ливадама обрадивих поља, ненасељеним местима и каменитим речним обалама, чији цветови, налик златножутим класју, могу да се нађу од јуна до септембра, веома је погодан за чај против песка и камена у бубрегу, а и против **камена у жучи**. У народу га не зову узалуд "леком за све" и "краљем свих лековитих биљака". Одлично помаже мешавина од по 20 г **петровца, зечјег трна, русомаче и листа брезе**. Чај треба, разуме се, само попарити и оставити да одстоји један минут.

## УПАЛА БУБРЕГА И ГНОЈ У БУБРЕГУ

У овим случајевима, уз примену седећих купки од кукурузне свиле, свеже убране зечје соце, жуте и беле мртве коприве и раставића треба пити и млеко са троскотом (3-4 шоље дневно) које има изванредно дејство. Троскот - на једну шољу пуна мала кашика - прелити врелим млеком и пити топло, у гутљајима.

## ЕДЕМ ИЛИ ОТОК услед накупљања течности у ткиву

Две пуне мале кашике иситњеног **зечјег трна** (*Onosis spinosa*) на једну шољу потопи се увече у хладну воду, ујутро се све мало угреје и процеди. Једна шоља се подели и пије пола сата пре и пола сата после доручка.

Још једна могућност да едем спласне је употреба **коре зовиног стабла или гране**. На једну шољу узети непуну малу кашику коре (пошто већа количина изазива пролив или повраћање, дозирати веома опрезно) и држати преко ноћи у хладној води. Може да се дода још пола шоље воде. Мало угрејати и пити по пола шоље после три главна obroка.

## ФИМОЗА

По лекару дру Дирку Арнцену из Берлина постоји један метод лечења фимозе код деце купкама. На 50-70 литара топле воде за купање детета стави се 10 до 20г 10%-ног раствора **калијум сулфурата** (најбоље свеже справљеног у апотеци) стави се у воду за купање детета, и при том се кожаца полног уда лако повлачи. Недељно применити једну до две купке. Резултат се често види већ после четири купке, али примена више од десет купки нема никакве сврхе. Најповољнији узраст за ово је 4-7 година мада купке могу да се примене и код десетогодишњака. На овај начин је већ много дечака поштеђено операције. Метод, нажалост, није успешан код старијих људи.

Добре резултате дају и седеће купке са **црним слезом**. За купање детета потребна је шака **црног слеца**, који преко ноћи треба држати потопљен у хладној води, а за одрасле се узима количина од око 100 г

## ЦРВЕНИ ВЕТАР (еризипел)

Опрати свеже листове **подбела**, оклагијом их изгњечити на дасци и добијеном кашом обложити запаљена места нападнута црвеним ветром. Од листова може да се припреми и екстракт (листови се иситне, попаре врелом водом и кратко време оставе да одстоје) који се, када се охлади,



употребљава за облог. - Исто тако су делотворни и **листови кеља и купуса**, који се оперу и изгъече оклагијом. Лече сваку упалу код црвеног ветра. Веома благо али повољно делују и **листови чуваркуће**. Они се исцеде у соковнику и соком се мажу запаљена места или се неколико листова пресече по дужини и, са сочном страном нагоре, ставе на тањир. Сок који исцури из листова утрља се у запаљене површине захваћене црвеним ветром. За унутрашњу употребу, ујутро, пола сата пре доручка, треба пити по шољу топлог чаја од разгона (веронике), а распоређено на цео дан, у гутљајима, три до четири шоље **чаја од коприве**, и то све дотле док се лекарском контролом не утврди да је болест попустила.

## ПОВРЕДА КИЧМЕ

Овде изванредно помаже маст од **ивањског цвећа**, која се справља исто као и маст од невена (види одељак Невен). Маст мазати одозго надоле дуж кичменог стуба. Важне су и масаже **есенцијом од хајдучке траве и гавеза** (види Општи део, Тинктура, есенција) и **потпуне купке од тимижана и хајдучке траве** (види Општи део, одељак Потпуна купка).

## НЕМИРАН САН (код деце)

Ако се деца док спавају често преврћу и не налазе мир, тренутно помаже - под условом да дете у просторији где спава није изложено зрачењу - купка од **липовог цвета**. Већу кофу напола напунити липовим цветом и у хладној води га оставити преко ноћи. Следећег дана се екстракт угреје и дода води за купање. Оно траје 20 минута. Поново угрејана, ова вода може да се употреби још двапут. Цвет липе по могућности брати на сунцу.

## МОЖДАНИ УДАР (превентива)

Препознатљиви знаци који претходе овој болести суузнемиреност, несвестица, страх, изобличено лице и слушне халуцинације. У сваком случају, одмах се треба обратити лекару! Препоручују се, пре свега, умереност у јелу и лагане шетње на свежем ваздуху. Строго су забрањени свака врста алкохола (осим шведен битера), пушење и конзумирање кафе.

Ујутро и увече треба пити по једну шољу чаја добијеног хладним натапањем **беле имеле** и, преко дана, две шоље **попареног чаја од жалфије**, а уз то на бубреге стављати **облог са шведен битером**, а на срце **хладан облог**.

Као чај, препоручује се мешавина од истих делова **анђеоског корена (корена ангелике), петолисте стеже** (срцопуца, *Potentilla anserina*), **корена одољена** (валеријане), **петопрснице** (*Polemonium* германска), **цвета лаванде, мајорана, лазаркиње, зечје стопе** (*Geum urbanum*), **рузмарина, жалфије, мирисне љубичице и изопа**. Са четврт литре врелог мошта од јабуке попарити пуну малу кашику наведене мешавине и три минута оставити да се екстрахује. Ако се ова количина свеже припрема и употреби неколико пута дневно чим се примете наведени симптоми, може спречити мождани удар.

## МОЖДАНИ УДАР (са одузетошћу)

Најпре треба спровести терапију белом имелом: током шест недеља свакодневно пити три шоље, три недеље две и две недеље једну шољу чаја од имеле. Пуну малу кашику имеле потопити преко ноћи у четврт литре хладне воде, ујутро мало угрејати и процедити. Да би се избегло поновно грејање током дана, чај усуги у термос-боцу испрану врућом водом, или га грејати у другом суду са топлим водом.

Помешати исте количине **кантариона, веронике, лаванде, матичњака, рузмарина и жалфије**. Пуну малу кашику попарити са четврт литре вреле воде и кратко време оставити да одстоји. Пити пре и после подне по једну шољу.

Стављањем **облога са шведен битером** на потиљак обезбеђују се прокрвљеност и освежење можданих ћелија. Одузету половину тела масирати есенцијом **хајдучке траве, кантариона,**

**русомаче или тимижана.** Препоручује се и масажа одузетих делова тела **уљем од тимижана и кантариона.** Једну боцу до грлића напунити биљкоги и, при справљању есенције, прелити природном ракијом од жита или воћа, јачине 38-40%, или, код уља, хладно цеђеним маслиновим уљем. И једно и друго треба да покрије биљку и да 10 дана одстоји на сунцу или близу грејног тела.

Додатно се примењују **седеће купке од хајдучке траве и раставића** са 100 г зеља и **потпуна купка од тимижана** са 200 г зеља за једну купку. Биљке се преко ноћи потопе у хладну воду, а екстракт се ујутро угреје и дода води за купање. Оно траје 20 минута. Код потпуне купке, срце је изван воде. Употребљена вода може још двапут да се сипа на зеље и, угрејана, користи за још две купке. У току једне недеље за купке употребити само једну врсту биљке.

Оживљавању одузетих делова тела доприносе топли облози од **листова гавеза.** Треба их попарити, још топле умотати у повез и употребити као облог. Ноћу болесник може лежати на јастуку напуњеном сувим **листовима папрати** без стабљика. Осећаће се веома пријатно.

Наша 94-годишња бака имала је мождани удар слабијег интензитета. Када је дошла себи, није могла да говори, а леви капак јој је висео до половине ока. Одмах смо јој, три или четири пута, ставили хладне облоге по Кнајповом методу; када је лекар стигао, све је опет било у реду. У подне смо јој лаку храну дали у кревет, а вечерала је са нама, за породичним столом.

## ШТУЦАЊЕ

Незаслађен чај од **семена мирођије** је пријатан лек против штучања, који делује тренутно. Малу кашику семена мирођије попарити са четврт литре воде и оставити да одстоји три минута.

## СЛАБО УЧЕЊЕ У ШКОЛИ

Разочарана, једна мајка ми је причала да је њен 12-годишњи син потпуно незаинтересован за школу; на родитељском састанку је сазнала да дечак уопште не прати наставу и није више знала шта да ради с њим. Дете, које раније није боловало а било је и добар спортиста, сада је бледо и има тамне подочњаке. По мом мишљењу, оно је било болесно. Саветовала сам јој да му даје две шоље **чаја од коприве**, са две кашике **шведен битера** дневно. За време од шест недеља, колико је прошло до следећег родитељског састанка, на све стране је било изненађења: код наставника, родитеља и, најзад, код самог детета. За ово кратко време, његове оцене су се драстично поправиле. Уместо јединица и двојки, наређале су се четворке и петице. Добре оцене подстакле су дечака да у школи постигне још боље резултате.

Узроке лошим оценама у школи не треба увек приписивати лењости детета; оне често могу да буду и последица развоја или органских поремећаја, како показује овај случај. Најобичније биљке су брзо помогле!

## "НЕИЗЛЕЧИВА" ЉУСПАВОСТ КОЖЕ (псоријаза)

Из целе Аустрије и Немачке долазе да траже помоћ људи који болују од, са медицинског становишта, неизлечиве псоријазе. Али ми, који верујемо у моћ лековитих биљака из Божје апотеке, знамо да нам Бог помаже мноштвом шумских и ливадских биљака простртих пред наше ноге.

Постоји више типова ове непријатне болести: тзв. **црвена псоријаза**, која се испољава јаркоцрвеним ограниченим мрљама на кожи, затим један други тип код којег је кожа покривена љуспама налик на рибље крљушти, и трећи, који се одликује испуцалом, тврдом и дебелом кожом чије се пукотине увече продубљују, пуцају и код болесника изазивају велике муке. Уз то иде и веома јак свраб који представља додатно оптерећење за сваког болесника. Са коже дневно отпада огроман број љуспи, оне се осипају при сваком покрету.

Пре много година сазнала сам за случај једне 38-годишње жене чија је кожа од врата надоле била испуцала и груба, а изгубила је и косу; много се напатила. У болници су јој патње ублажавали тако што су је до врата умотавали у врећу од пластичне масе. Кожа је постала нешто мекша а тиме и болови мањег интензитета. Међутим, ништа битно у њеној болести није могло да се промени. Тада сам схватила да једна оваква болест може да се лечи само дијетом и лековитим биљкама

које прочишћавају крв па тако организам ослобађају разних отрова. Пошто је применила одговарајућу дијету и пила чај који сам јој ја саставила, резултат је уследио после тачно пола године. За ово кратко време коса јој је поново израсла, а кожа постала глатка, без мрља. Од тада сам помогла многим који су били болесни од псоријазе.

Ово обољење настаје услед **поремећене функције јетре**. То значи да се уз употребу лековитих биљака мора спровести и строга дијета: треба избегавати сухомеснате производе (осим дијеталне кобасице), димљено и свињско месо и чорбе справљене од њих, све киселине као што су сирће, шира, вино, лимун, поморанџа, грејпфрут, јагодасто воће и сокови од њега, црна рибизла. Пошто сирова јабука, кафа, чоколада, какао и мед стварају киселину коју оболела јетра не подноси, и њих треба избегавати. Надаље, не треба јести ни конзервирану и димљену рибу, месо из конзерви, махунасто поврће као што су грашак, пасуљ и сочиво, ни пити алкохол било које врсте. Дозвољени су млеко и млечни производи - салате треба зачинити киселом павлаком - немасно месо као што је телетина, живинско месо и кувана говедина, дивљач, свежа или замрзнута риба, лако поврће и компот од јабуке, као замена за свеже воће. Компот треба јести свакога дана.

#### Чајна мешавина:

10 г храстове коре	30 г росопаса
30 г врбове коре	50 г коприве
40 г суручице	30 г разгона
20 г димњаче	30 г невена
20 г љуске ораха	20 г хајдучке траве

Биљке се добро помешају. Пуна мала кашика попари се шољом воде и остави да делује три минута. По могућности, биљке користити у свежем стању. Ова чај пити, у гутљајима, током целог дана, укупно 1,5-2 литре. Организам одмах прихвати и преради сваки гутљај.

Кожу свакодневно двапут мазати машћу од свињског сала. Ако је реч о псоријазу са краставим љуспама којих има по целом телу, направити маст од сока свежег, добро опраног росопаса, добијеног цеђењем биљке у соковнику, и свињске масти од сала, у односу 5 г сока од росопаса према 50 г масти. Ову маст чувати у фрижидеру. За справљање масти може се употребити и свеже исцеђени сок од црног слеза.

Уз све то, препоручују се купке са додатком **екстракта од здравца**. Свраб се може ублажити а болест лечити и **потпуним купкама од црног слеза и раставића** (помешати исте количине биљака и преко ноћи их потопити у хладну воду - 200 г зеља за једну купку - 20 минута купања, срце изван воде). - Све наведено помаже и код **неуродермитиса**.

Два детета из исте породице била су оболела од псоријазе. Дванаестогодишња девојчица је оболела у својој другој години, а дечак је оболео са девет месеци. Родитељи су покушали све. Девојчицу су водили код безброј лекара, чак и у Швајцарску, али побољшања није било. Деца су се ослободила болести тек када су биле употребљене лековите биљке, које су она током лета брала с великом радошћу. Њихова мајка је причала да је кожа њене ћерке сада глатка као у бебе и да она и даље пије мање количине чаја.

У једном другом случају, лице дванаестогодишње девојчице било је од њене друге године посуто црвеним љуспама. Очајни родитељи такође су учинили све како би дете ослободили болести. После четворомесечне примене мог рецепта против псоријазе, видеела сам дете чија је кожа лица опет изгледала нормално.

Нека пословна жена из једног места у Горњој Аустрији имала је на много места на кожи црвену псоријазу. Послушала је мој савет и применила наведену терапију. Резултата је било већ после четири недеље. Црвене мрље су постепено сасвим нестале. - Слично је било са једним млинарем из околине Мајнца: за кратко време, ова терапија помогла је да знаци црвене псоријазе сасвим нестану.

Једна редовница коју је псоријаза мучила 30 година, почетком октобра је увела куру чајем и дијету. О Божићу ме је обавестила да нема више знакова болести.

У октобру 1972. сазнала сам да је ова ужасна болест напала младу жену, мајку троје деце. Оболела је после прележане жутице и ја сам сматрала да је болест последица поремећеног рада јетре.

Млада жена је сва била у љуспама. Ни кожа главе јој није остала поштеђена. Коса јој је постајала све ређа, па је на крају била принуђена да носи перику како би уопште могла да се појави међу људима. При сваком покрету, права киша перути падала је с ње на тло. Увече би кожа почела да "ради" и на њој би се стварале пукотине. Жена, која је пре болести махом до поноћи шила за своју децу а преко дана помагала мужу при тапацирерским радовима, сада се једва држала на ногама до осам сати. Тада би кожу намазала уљем, умотала се у чаршав и легла. Неколико пута је по више недеља проводила у болници. Једино побољшање које је тамо искусила било је то што је њена кожа мало омекшала од знојења, и то тако што су је целу стављали у најлон врећу коју би при врату везивали. И у овом случају, излечење је наступило после равно пола године пошто је болесница употребљавала лековите биљке за чишћење крви и спровела одговарајућу дијету. Већ почетком децембра није патила од тешке исцрљености и умора. Пре Ускрса наредне године њена кожа је поново постала глатка, а израсла јој је и коса, лепа и густа.

Ево једног писма и Минхена: "Септембра 1977. затражила сам од Вас савет за нашег тада 13-годишњег сина Мартина. Лекарска дијагноза је гласила: неуродермитис. Тринаест година смо с њим лутали од једног педијатра до другог, посећивали дерматолошке клинике и лекаре који лече природним методом, али успеха није било. Лекари су стално преписивали кортизонске препарате. Са седам година, дечак је два месеца боравио у Давосу (Davos). Тамошњи лекар је рекао да је болест урођена и да јој нема лека, као и то да на свако погоршање треба одговорити кортизоном. Оно што је уследило следећих недеља и година после боравка у лечилишту, било је страшно. Напади грознице као на текућој траци, гнојна жаришта почев од пета па до глежњева, загнојени дланови, отворене ране на потколеници, ушним ресицама, на врату и лицу. Најгори при том били су вечити свраб и отечене жлезде у препонама, велике као голубије јаје, тако да дечак није могао ни да хода а да не трпи болове. У септембру 1972. је његово стање било тако лоше да смо га морали одвести у болницу у Швабингу (Schwabing). Лекари су говорили о сепси коже. После интензивне терапије кортизоном, дошло је до гнојне упале слепог црева. Један лекар нам је тада рекао: "Будите срећни што је упала слепог црева. Друга деца после овакве терапије оболе од чира на желуцу." Тестови су показали да је Мартин у последње време алергичан на све траве, на полен, длаке, гљивице и на сваку врсту прашине, те да од свега тога добија оспе. Десензибилизација (неосетљивост против наведеног) је спровођена од фебруара 1973. до јула 1978. Али, побољшања ни даље није било. Од септембра 1977. Мартин је, на Ваш добар савет, пио око 1,5 литру чаја против псоријазе, о којој сте писали у својој брошури. У почетку га је пио веома нерадо, што нас није ни чудило, јер је много тога пробао узалуд. Он, једноставно, није више имао наде у оздрављење. Његова прва констатација је била: "Мамице, од мене одлази страшно много воде!" После 14 дана, када сам ујутро ушла у његову собу да га пробудим, рекао ми је: "Мамице, тек што сам био легао, одмах сам заспао!" Одлазак у кревет био је за Мартина - слободно може да се каже - права мора, и то још од најранијег детињства; од свраба и чешања није могао да заспи. Сатима, готово пола ноћи, лежао би будан. Откако је први пут лако заспао, Мартин је био уверен да чај повољно делује на њега и настојао је да свакога дана испразни своју боцу. Кожа му се знатно побољшала. С времена на време има још чешања, али није било ниједне једине инфекције откако Мартин пије чај. Понекад још не можемо да поверујемо у то. Од јануара 1978. он не носи завоје и вунене рукавице. Мартин сада иде у девети разредјезичке гимназије. Школска 1978/79. година била је за њега прва година а да због болести није морао да изостане недељама и месецима. Не можете замислити како је процветао те године! Од септембра 1978. после четири године, он поново присуствује часовима фискултуре и веома је срећан због тога. У јулу је завршена десензибилизација. Лекари из болнице не могу да објасне како је дошло до излечења коже."

У лето 1979. је код мене био један интерниста из Савезне Републике Немачке, са својим 21-годишњим сином који је од рођења боловао од **неуродермитиса**. Младић је за толико година доживео праву голготу. Када је почео да употребљава лековите биљке, имао је бурне реакције - зачепљен нос и притисак у глави. Купке од раставића је добро поднео, а оне од здравца лошије иако су повољно деловале на његову кожу. Због исушивања коже, употребљавао је маст од хаметума помешану са свежим соком од слеза, која је благотворно деловала на кожу. И овде је дошло до приметног побољшања. Пре свега је на пацијента прешла свест о извесности излечења. Средином 1979. Мартин је наставио своје студије права.

## БОЛЕСТ ДРХТАЊА (Паркинсонова болест)

Свежи листови **зечје соце**, која као тепих покрива тло наших листопадних и четинарских шума, оперу се и исцеде у соковнику. Сваког сата болесник треба да попије три до пет капи разблажених у **чају од хајдучке траве**, од којег се припреми четири до пет шоља дневно. Раствор капи зечје соце мора да уследи најмање у трострукој количини чаја. У исто време, у кичму утрљавати, наизменично, свеже исцеђен сок од зечје соце и тинктуру хајдучке траве. На сунцу убране цветове хајдучице потопити у ракију од жита или од воћа, јачине 38-40%, и 14 дана држати на сунцу. У току дана четири сата на потиљку држати облог са **шведен битером** (види текст о шведској гранчици, стр. 61). Са њим болесник не мора да лежи.

Уколико би поред дрхтања дошло и до извесне укочености удова, спроводе се **потпуне купке од тимијана** са 200 г зеља. Иста купка, поново угрејана, може да се употреби још два пута (види Општи део, Потпуна купка, стр. 8).

### ЗАТВОР СТОЛИЦЕ

На једном предавању у Алтенхајму (Altenheim), где сам и ја узела учешћа, један лекар је рекао: "Што се више навикавате на средства за чишћење, то ће затвор столице да буде тврдокорнији!" Осим тога, услед сталног одслузавања, зидови црева ће се истањити!

Настојте да регулишете варење тако што ћете уз сваки оброк узети три велике кашике **семена лана**, с мало течности. У овом случају, позитивно дејство можете постићи и **смоквом и шљивом**, ако их једете пре доручка или за доручак, а које ћете увече потопити у хладну воду и тиме размекшати, а ујутро угрејати. Ако у близини имате **бунар**, биће довољно да ујутро, наташте, попијете по чашу **воде**. Посебан ефекат чишћења изазива чај од **водопије (цикорије)** ако га пијете наташте, у количини од пола или целе шоље. Чај од водопије помаже и код најтврдокорнијих тегоба.

Цитирам једно писмо из Баварске: "Ваш савет да се пије чај од **водопије** и једе **ролат од смокава** помогао је мојој мајци да **после двадесет година поново има чврсту столицу и нормално варење**.

Она се већ била помирила с тим да јој нико и ништа више неће помоћи."

---

**Рецепт за ролат од смокава:** опрати пола килограма сувих смокава, самлети их у машини за млевање мяса и умесити са 5 г праха листа сене. Обликовати ролат, умотати у фолију и чувати у фрижидеру. Ујутро, наташте, узимати комад величине лешника (деца трећину од тога) све дотле док се не успостави нормално варење.

---

Још један савет: свакодневно се крећите на свежем ваздуху! Пређите на исхрану у којој су заступљени воће, поврће и житарице!

Сада бих вам још испричала како сам дошла до сазнања да **водопија помаже код затвора** столице. За ову биљку ме везују најлепше успомене из детињства и младости. Са свих страна су се на нас децу, поред пута, смешиле плаве цветне звездице водопије - весело призор за весело дечје срце! Овде, у Горњој Аустрији, веома ми недостају те плаве цветне звезде; тешко их је наћи. Тим више сам била изненађена када ме је, код једне новоградње преко пута наше куће, поздравила једна водопија са шест плавих цветова. Застала сам и растужила се због тога што је била прашњава, рекавши јој: "Упркос твом јадном изгледу, понећу кући твојих шест цветова!" Свакога дана за своју породицу и за себе припремим шест шоља биљног чаја. Следећег дана је и шест опраних цветова водопије било додато у чај. Тако је и у моју шољу доспео један цвет. Од њега сам после сваког obroка, дакле три пута онога дана, имала нормално варење и обилну столицу. Ово искуство ми није давало мира; у једној заиста веома старој књизи о лековитом биљу нашао сам одгонетку: водопијом се код гојазности постижу изванредни резултати. Није ми било тешко да замислим како гојазни постепено губе на телесној тежини пошто им се, при нормалном варењу, добро испразне црева!

## СУЗЕЊЕ ОЧИЈУ

Код ове веома непријатне појаве треба пити чај од мешавине 10 г **видове траве**, 10 г **одољена (валеријане)**, 15 г **корена блаженог (питомог) чкаља**, 10 г **цвета јоргована**, 15 г **вирка**, 20 г **камилице** и 10 **груте**. Преко ноћи, у пола литре хладне воде држати потопљено 15 г ове мешавине, а следећег дана загревати до кључања. Промешати, склонити са ватре и оставити да одстоји три минута. Када се мало охлади, у ову течност умочити газу и облог још топао ставити на затворене очи. Поновити неколико пута у пола сата. После тога очи покрити сувим повезом и извесно време мировати.

## ГЛИСТЕ (цревни паразити)

Семе **бундеве** се још од давнина сматра најбољим леком против глиста. Када је реч о **дечјој глисти**, деци се даје дневно 10 до 15 ољуштених семенки, а одраслима 20 до 30; фина љуска обавезно остаје на семену и оно добро мора да се сажваће. Након отприлике једног сата, попити непуну малу кашику рицинусовог уља.

И код **пантљичаре** се препоручује семе бундеве. При строгој дијети сажвакати 80 до 100 ољуштених семенки (фина љуска остаје!), и то у четири порције, а након пола сата узети пола велике кашике рицинусовог уља. Уколико се због неуспеха кура мора поновити, неће бити никаквих негативних последица.

Против **округлих цревних глиста** помаже стари добри кућни лек од **мркви и цвекле**. Њихово избегавање може се поспешити и **расолом од сировог киселог купуса, реном и црним луком**, а помаже и **бели лук** скуван у млеку.

## ПАРАДЕНТОЗА И КЛИМАВИ ЗУБИ

Када је реч о парадентози и климавим зубима, преко ноћи у хладну воду треба потопити мешавину од једнаких делова **коре храста, вирка, троскота и жалфије**, и то на пола литре две врхом пуне мале кашике. Чај ујутро угрејати, усугути у термос-боцу испрану врућом водом, и њиме неколико пута дневно испирати десни. При том их је пожељно масирати меком четкицом за зубе.

## ДРХТАЊЕ УДОВА

За лечење ове болести узети 50 г кантариона, 20 г каћуна (салепе)', 20 г јаглике и 10 г клекиних бобица, прелити ракијом од жита или воћа јачине 38-40%, те 14 дана држати на сунцу или у близини штедњака. Узимати 15 до 20 капи дневно, и то у чају чији састав следи, а од којег се пије три шоље дневно. На једну шољу се узме пуна мала кашика биљне мешавине. Састав је следећи: лист јасена, цвет кантариона, хајдучка трава, жалфија и раставић, све по 20 г. Добро промешати. Уз то треба примењивати седеће купке од свежих јелових иглица, кантариона, хајдучке траве и тимијана, за једну седећу купку 20 г мешавине. Пошто делује споља, преко коже, доприноси бржем успеху. Сваких 14 дана применити по три седеће купке (види Општи део, Седећа купка).

## ШЕЋЕРНА БОЛЕСТ (дијабетес)

После инфаркта срца и рака, дијабетес је нараспрострањенија болест данашњице. Код многих људи, а нарочито деце, прекомерне количине нездраве хране представљају најчешћи узрок овог обољења. Значи, од **болести гуштераче**, а самим тим и од дијабетеса, не пате само одрасли него, нажалост, и многа деца. То за њих значи да морају да буду по страни од свих радости дечјег доба, да држе строгу дијету, двапут дневно да убризгавају инсулин и да већ као деца с једном ногом буду у гробу. Многе болести данашњице показују да имати високи животни стандард не представља увек предност. Корпу са хлебом морамо да држимо тамо где нам неће стално бити пред очима, а деликатесе да избегавамо. Пре празника који трају два или више дана, можемо видети људе који намирнице купују у толиким количинама као да треба нахранити читав пук.

Сада ћу свим дијабетичарима покушати да укажем на лекове који подстичу рад гуштераче, а тиме



уједно лече и узрок настанка шећерне болести. Велики швајцарски природњак парох Кинцле каже: "Шећерна болест прилично брзо може да се излечи употребом следећих биљака: 3 дела **зечје стопе** (*Geum urbanum*), по један део **листа купине и боровнице**, 3 дела **жуте стеже** (*Polygonum*), 2 дела **сувих зелених махуна пасуља**. "Са четврт литре воде попарити пуну малу кашику ове мешавине и три минута оставити да одстоји; дневна количина је 1,5 до 2 литре. Лековито дејство **листа боровнице** зависи од начина скупљања. Он сме да се скупља само **пре него што плод сазре**. Лист боровнице, уколико се бере у право време, представља клинички проверено средство против шећерне болести. Сматра се доказаним да миртилин, који се налази у листу боровнице пре него што њен плод сазре, не само да смањује излучивање шећера него може сасвим да излечи болест. Зато се миртилин из листа боровнице с правом назива "биљним инсулином". Упркос овим изванредним особинама, лечење чајем од листа боровнице не сме се спроводити без лекарске контроле.

За снижавање нивоа шећера у крви препоручује се и **целер**. Стари народни лек је и расол од **сировог киселог купуса**, као и **свежа мрква**, коју треба јести свакога дана. У исте сврхе може да послужи **црни и бели лук**, када се ставе на хлеб.

Још један народни лек: четири велике кашике **листа боровнице** (лист **убран пре него што плод сазре!**) пристави се у две литре хладне воде, па се напола скува. Пије се по једна шоља трипут дневно. И **коприва** изванредно утиче на гуштерачу и својим дејством снижава ниво шећера у крви. Узима се екстракт коприве, који се може купити у апотекама, дрогеријама и био-радњама.

С обзиром на то да **кореном иђирота** могу да се излече сва обољења гуштераче, он помаже и код шећерне болести. Преко ноћи се у шољу хладне воде стави равна мала кашика корена иђирота, ујутро се лако угреје, затим процеди и пије по један гутљај пре и после јела, што је укупно шест гутљаја дневно. Свих ових шест гутљаја чаја од корена иђирота веома пријају дијабетичару.

Чај од листа и изданака **зове** такође може да се препоручи оболелима од шећерне болести. Зова спада међу најстарије лековите биљке које се употребљавају у народној медицини.

Маслчак се на ливадама и њивама бере у рано пролеће, чим никне. Треба га одсећи до корена, добро опрати и употребити као прву пролећну салату. Постоји маслчак са соком карактеристичним за зелену траву и, друга врста, са жућкастим млечним соком. Овај други је пријатнијег укуса и топљивији. У пролеће, дијабетичари би свакодневно, у подне и увече, требало да једу ову салату. А онда, када је крајем априла и почетком маја маслчак у пуном цвату, за сваког дијабетичара је време да отпочне четворонедељну куру за снижавање нивоа шећера у крви. Стабљику треба брати заједно са цветом, опрати, и тек после прања одбацити цвет. Ако дијабетичар једе 10 до 15 **стабљика маслчка** дневно, може рачунати на потпуно нормализовање нивоа шећера. У почетку, стабљике имају нагорак укус, али он касније нестаје.

**Бела имела** такође позитивно утиче на гуштерачу, те сталном употребом чаја од ове биљке постепено нестаје узрок настанка шећерне болести. Имела се преко ноћи држи потопљена у хладној води. У почетку, потребна је количина од три шоље хладне воде и три пуне мале кашике имеле. После неколико недеља, довољне су две шоље, а након извесног времена, једна са једном кашичицом имеле. У једном раздобљу пролећа, када за дијабетичаре има и другог свежег поврћа, чај од имеле уопште не треба пити. Ову лековиту биљку треба скупљати од почетка октобра до почетка децембра, у априлу и мају, јер је само тада лековита. Најлековитија је она која расте на храсту и на тополи, али су делотворне и имеле са јела и са воћака. Стабљику и цвет исећи наситно. **Беле бобице имеле се не смеју употребити за чај!**

Пошто и наш много хваљен **шведен битер** позитивно утиче на гуштерачу, па чак је може и излечити, дијабетичари треба да користе и ове капи. Узимају се три пута на дан - по једна пуна мала кашика, с мало биљног чаја. Због њиховогдубинскогделовања, пожељно јеједном месечно употребити их и за облог, који се на гуштерачи држи четири сата.

**Корен водопије** дијабетичари могу да користе као одлично дијетално поврће. Он се, слично ендивији, добро опере под млазом воде, јер се тиме ублажава горчина његовог укуса. Уосталом, чај од цветова и стабљика водопије даје добре резултате и код **гојазности**. За мршављење, дневно пити две шоље овога чаја.

И исцеђени сок свежег **кравца** утиче на снижавање нивоа шећера у крви, па се и он препоручује дијабетичарима.

**Црни корен** такође спада међу изванредно дијетално поврће, исто као и **шпаргла**. Због незнатне количине угљених хидрата, ово поврће је идеална дијетална храна за дијабетичаре. Може се припремати с доста масти и презле а да то болеснику не нашкоди. Црни корен се за употребу у кухињи гаји у повртњаку и није идентичан са гавезом, који је познат и под овим називом.

**Зелени празилук** је веома добар за дијабетичаре. Треба га јести свакога дана за вечеру, ситно исеченог све до врхова перја, на хлебу. Салату од празилука пожељно је служити и уз ручак.

Напитак веома пријатног укуса може се припремити на следећи начин: 500 г **празилука**, ситно исеченог све до зелених врхова, прелити са 0,7 л сувог белог вина, поклопити и оставити да стоји 24 сата. После тога процедити и усути у боцу, па ујутро и увече пити по један гутљај. Чврсти - остаци могу да се једу намазани на хлеб.

Један лекар - практичар из Аустрије помогао је дијабетичару следећим рецептом: три велике главице белог лука изгњечити и ставити у литарску боцу, насути природне ракије од жита и оставити да одстоји 10 до 14 дана. Свакога јутра, пре доручка, узети једну малу кашику овога вина.

Априла 1977. позвала ме је телефоном једна жена из Беча и испричала ми да већ 30 година болује од дијабетеса. Молила ме је да јој помогнем. Саветовала сам јој да се лечи на управо описани начин, лековитим биљкама. Поступила је тачно по мојим упутствима из брошуре. Радосна, почетком августа, обавестила ме је да је лабораторијским анализама утврђено да јој је ниво шећера у крви нормалан. Крајем септембра 1977. држала сам предавање у парохији Хазенлајтен (Hasenleiten) у Бечу. За време предавања, за реч се јавила ова жена: "Уназад 30 година боловала сам од шећерне болести. Следила сам упутства госпође Требен и од августа су ми вредности шећера у крви нормалне." Од присутних је добила буран аплауз.

Једна познаница из места Гунделфинген (Gundelfingen) у Баварској, пише: "Мој пријатељ је годинама боловао од дијабетеса и свакодневно је морао да прима инјекције. Чајевима и биљкама из Ваше Брошуре успео је да снизи ниво шећера у крви. И даље је, разуме се, под лекарском контролом. Лекар је био изненађен када је видео да је мом пријатељу пао шећер."

**Вредност шећера у крви** кодједног инжењера из Беча била је 280. Држао се упутстава наведених у "Божјој апотеци". При лекарској контроли, утврђено је да је шећер пао на 130.

Употреба свих ових лековитих биљака и дијеталног поврћа крунише се успехом само ако се пацијент истовремено придржава и дијете која му је прописана.

# САВЕТИ ЗА ЗЛОЋУДНЕ БОЛЕСТИ

## ОБОЉЕЊЕ ГУШТЕРАЧЕ

Овде се спроводи иста терапија као код обољења црева (види следећи одељак).

## ОБОЉЕЊЕ ДОЈКЕ

Терапија почиње после операције. Ожигљци се, до испод пазушне јаме, мажу **машћу од невена** (види одељак Невен). Биљни остаци по справљању масти могу четири до пет пута да се користе за облог; претходно се мало угреју. Они имају само задатак да кожу учине глатком и да она добије нормалну боју. Маст од невена делује против затезања коже, што је последица овакве операције, а кожа је затегнута све до надлактице. Ако су захваћене и лимфне жлезде, чешће треба ставити облог од изгњеченог **листа усколисне или широколисне боквице** (види код Боквице, Начини употребе) и, уопште, поступити онако како је описано у одељку Обољење лимфних жлезда.

Надаље, пије се чај од 300 г **невена**, 100 г **хајдучке траве** и 100 г **коприве**, све добро измешано. За чај узети пуну малу кашику ове мешавине на четврт литре воде. Дневна количина је 1,5 до 2 литре попареног чаја, који треба пити током целог дана, у гутљајима. Од ове количине чаја ујутро, у подне и увече одузети по пола шоље и у њу додати велику кашику **шведен битера**, те по половину од тога пити пола сата пре и пола сата после сваког оброка, такође у гутљајима.

Уколико би наступили болови, треба чешће стављати облоге од **шведске гранчице** и **парне облоге од раставића** (за оба облога види у Општем делу). Све наведено примењивати и код појаве нове отврдљивости.

Пошто су дојке и материца функционално тесно повезане, треба узети у обзир и спроводити терапију која је наведена у поглављу о злоћудним обољењима, одељак о злоћудном обољењу материце и јајника.

Једна млада жена наводи: "Две недеље по рођењу мога детета", у **дојци** су ми се појавили **чворићи** и добила сам **упалу брадавице**. Све је било праћено високом температуром и jakim боловима. Један облог од **шведен битера** ме је преко ноћи ослободио свих тегоба. - Сељанка сам. Једнога дана сам приметила кврге на вимену наше краве. Виме се било запалило. Помислила сам: ако шведен битар тако изненађујуће брзо помаже човеку, онда ће то исто бити могуће и са животињом. Применила сам исту терапију и била пријатно изненађена када је и у овом случају успех био постигнут за кратко време."

## ОБОЉЕЊЕ ЦРЕВА

У четврт литре хладне воде преко ноћи потопити равну малу кашику **корена иђирота**. Ујутро мало угрејати и процедити. Пити по један гутљај непосредно пре и после сваког оброка - то је шест гутљаја дневно - и не прекорачити ову дозу!

Осим тога, потребно је пити чај од следеће мешавине: 300 г **невена**, 100 г **хајдучке траве** и 100 г **коприве**, све добро помешано. На четврт литре воде узети пуну малу кашику биљне мешавине. Дневно је потребно пити 1,5 до 2 литре попареног чаја. Болесник мора, тачно по часовнику, сваких 15 до 20 минута да пије по гутљај чаја; на овај начин ће га желудац оптимално апсорбовати. Искуство показује да овај чај брзо отклања одсуство апетита код болесника.

Надаље, од дневне количине чаја се ујутро, увече и у подне одузме се по пола шоље, у њу се дода велика кашика **шведен битера** и по половина се попије пола сата пре и пола сата после сваког

оброка, и то у гутљајима. Уколико болесник не би поднео ову количину шведен битера, нека узме по малу кашику.

Да би остао топао, чај чувати у термос-боци. Преко целог стомака треба стављати и **облог са шведен битером**. Узети велики комад вате и овлажити је шведен битером, па је у танком слоју ставити преко стомака. Болове ублажава и **парни облог од раставића**. Њега треба примењивати што чешће, на пример свакога јутра и свакога поподнева по два сата, док болесник лежи у кревету, и још током целе ноћи (за оба облога види у Општем делу).

1. октобра 1979. је из Хамбурга код мене дошао брачни пар Хелмут и Берта Е. да би ми захвалили за помоћ коју су примили посредством моје брошуре "Здравље из Божје апотеке". Госпођа Берта Е., која данас има 53 године, разболела се од **тумора на материци** пошто је пала са степеница. Болест је била пропраћена јаким боловима. Јануара 1977. су је оперисали у једној хамбуршкој клиници, а мишљење је гласило: тумор је неизлечив пошто је срастао са околним ткивом! Након седам недеља боравка у болници и пошто јој је сва коса опала, отпустили су је фебруара 1977. године. Тада је госпођа Берта већ знала да болује од рака. У новембру 1978. су је поново примили на исту клинику. Овога пута је уследио рез на десној страни стомака. Опет је стационарно лечење трајало седам недеља. Приликом накнадног лечења, у фебруару 1979. је утврђено да на левој страни горњег дела трбуха има цистични тумор величине дечје главе. 20. марта 1979. жена је поново била оперисана. Налаз је несумњиво указивао на постојање **метастаза**. Пацијенткиња је тада већ пет недеља била на вештачкој храни. Побољшања није било. Повраћала је чак и кашасту храну.

Тада је надлежни лекар саопштио супругу да је стање његове жене безизлазно. Нагли пад телесне тежине са 80 на 62 кг говорио је за себе. У тој фази је господин Е. на поклон добио моју брошуру "Здравље из Божје апотеке". Одмах се у једној хамбуршкој апотеци снабдео литром шведен битера, чајевима од невена, хајдучке траве и коприве, као и кореном иђирота. Уз пристанак надлежног лекара хамбуршке клинике, болесници су преко целог стомака почели да стављају облоге са шведен битером, и то онако како је било описано у брошури. Госпођа Берта Е. је пила и биљне чајеве и оних шест гутљаја чаја од иђирота.

У року од 48 сати, након непрестане терапије, наступио је преокрет према побољшању које више нико није очекивао; изненађење и неверица били су реакција целог лекарског тима и свих присутних. После десет дана, 24. априла 1979. пацијенткиња је, како су лекари навели, у "релативно добром стању" отпуштена са клинике и упућена на амбулантно лечење. Још недељама по отпуштању из болнице, госпођа Е. је била толико слаба да није напуштала кревет. Терапија лековитим биљкама и чајевима је, наравно, настављена. Њено опште стање је из недеље у недељу бивало све боље. Апетит јој је опет био добар, а стално јој се повећавала и телесна тежина. Господин Е. ме је касније, писмом од 8. августа 1979. обавестио да се ово "чудо" могло догодити само захваљујући благословљеној руци Господа. Због ове чињенице су многи његови пријатељи, познаници и рођаци постали љубитељи лековитог биља. На крају, Хелмут Е. између осталог пише: "Моја жена и ја изричито дозвољавамо објављивање нашег случаја како бисмо тиме улили наду многима којима је помоћ потребна."

## ОБОЉЕЊА КОЖЕ

Ако је реч о затвореном злоћудном обољењу коже, коју треба током дана чешће мазати наранчастожутим соком **росопаса** (русе). Онима који немају могућност да из баште или из природе донесу свеже листове и стабљике русе, предлажем да ову биљку посаде у саксију. Уколико је **рана већ отворена** и из ње се лучи **секрет непријатног мириса**, треба је наизменично испирати или купати млаким екстрактом од **раставића** и чајем од **црног слеза** добијеним хладним потапањем. Ивице ране најпре се намажу **соком од русе**, а када је кожа упије, **машћу од невена** (види одељак Невен). **Листови усколисне или широколисне боквице**, опрани и изгњечени у **кашу**, стављају се директно на рану. Уколико због затезања или притиска на рану болесник не би одмах могао да поднесе ову кашу, треба је отклонити; направити нову и поново је ставити. Ово понављати све дотле док код болесника не настане осећај пријатности. И преко ноћи могу да се ставе **облози са екстрактом од раставића и црног слеза**. За чишћење крви треба пити чај од

мешавине истих делова **коприве, разгона, невена и хајдучке траве**. На четврт литре воде узме се пуна мала кашика чајне мешавине. Ова се попари и кратко остави да одстоји.

После оперативног отклањања **младежа или тврдих чворића на кожи**, могу да се створе загнојене ране и оне које су стално влажне а које су злоћудног карактера. У овом случају спроводи се иста терапија као код наведених отворених рана у труљењу, из којих се лучи смрдљив секрет. Ако се оне појаве по целом телу, треба применити **потпуне купке од раставића и црног слеза**. Болесника преко ноћи умотати у чаршав који је претходно обложен **кашом од свежих листова усколисне или широколисне боквице**. - Све је више злоћудних обољења коже са ограниченим **тамним мрљама налик на красте**; добри резултати се постижу свежим соком од ивањског цвећа (види одељак Ивањско цвеће, Начини употребе) којим се ове ране мажу више пута дневно. Мале боце напуњене соком **ивањског цвећа** могу се чувати у фрижидеру.

Младој 30-годишњој мајци су оперативним путем морали да уклоне младеж који је изненада почео да расте а налазио се близу пазушне јаме. Испоставило се да је био злоћудног карактера. Пошто су биле захваћене и лимфне жлезде, млада жена је морала да поднесе четири тешке операције. Дубоке ране после операције у пазушној јами биле су отворене и запаљене. Млада жена није била способна да води домаћинство и брине о деци, и била је очајна. Из Каритаса /12/, послали су јој једну медицинску сестру. Болесници су у лечењу брзо помогли **облози од листа усколисне и широколисне боквице** (види одељак Боквица, Начини употребе), испирања млаким чајем од **црног слеза и раставића, потпуне купке са 200 г тимијана** и чај од 300 г **цвета невена** и по **100 г хајдучке траве и коприве** (на четврт литре воде узме се пуна мала кашика ове чајне мешавине); у гутљајима, распоређено на цео дан, треба пити литру чаја дневно. После тачно месец дана, ране су биле излечене и млада жена је опет могла да води своје домаћинство. Ето, то су "чуда" из Божје апотеке!

## ОБОЉЕЊЕ ТЕСТИСА

Све чешће се, нажалост, догађа да од ове злоћудне болести оболе и младићи. Могуће је да мода веома уских фармерица доприноси овом катастрофалном обољењу.

Често већ неколико недеља после операције, изненада, не само у тестису, наступају болови праћени отоцима. Међутим, лечење се мора, без паузе, спроводити почев од места са којег је болест почела, дакле од тестиса. Лечење је исто као што је описано у одељку о злоћудном обољењу лимфних жлезда.

## ОБОЉЕЊЕ ГРЛА

За лечење злоћудног обољења грла је, пре свега, потребан свежи **црни слез**. Сушењем, ова биљка губи трећину своје лековитости. Мора се, дакле, употребити свежа, и то потапањем у хладну воду, у којој ће стајати преко ноћи. Дневно се пије четири шоље чаја, а са још шест шоља се грло испира гротањем. То су укупно 2,5 литре. На једну шољу узме се пуна мала кашика зеља. Оно се увече пристави у хладну воду и остави да одстоји до јутра, а тада се угреје, процеди и успе у врућом водом испрану термос-боцу или се пре сваке употребе греје у другом суду са врућом водом. Четири шоље чаја пити у **гутљајима**, а шест употребити за **испирање и гротање**.

Употребом десет шоља чаја од црног слеза, за кратко време долази до ублажавања овог злоћудног обољења чак и у случају да је оно у последњем стадијуму. Биљке које остану после свакодневног припремања чаја оставити у посуди и увече долити мало воде и угрејати. Додати **брашно од јечма** (може да се купи у млиновима или у био-радњама) и поново угрејати. Топлу кашу ставити на повез и употребити као облог који се држи на грлу. Преко облога повезати топлу мараму. Већ после првог, болесник ће осетити олакшање; често се догађа да се после четвртог или петог дана врати изгубљен глас.

---

/12/ Caritas - (латински: љубав, љубав према ближњем), назив је католичке организације за хуманитарну помоћ угроженим појединцима и групама свих категорија коју је 1897. године основао прелат Л. Вертман (L. Werthmann 1858-1921), прим.прев.

Иста терапија се спроводи и код злоћудног **обољења једњака**. Поред топлих облога од јечмене каше, преко ноћи треба стављати и парне облоге од раставића (види Општи део и Раставић) и гротати чајем од свежег ивањског цвећа (види и одељак Обољење језика).

## ОБОЉЕЊЕ КОСТИЈУ

Дневно пити четири шоље **чаја од хајдучке траве** пошто она на коштану срж делује тако што је подстиче на стварање црвених крвних зрнаца. Уз то пити још по две шоље чаја од **невена и од коприве** (по могућности свежих!). На четврт литре воде иде пуна мала кашика биљке. Додатно у једну шољу чаја усуги велику кашику **шведен битера**; пола сата пре и пола сата после сваког оброка пити по пола шоље. Истовремено, свакога дана више пута спровести масаже **тинктуром од хајдучке траве** (види одељак Хајдучка трава, Начини употребе) и **гавеза** (види под Гавез, Начини употребе) и **шведен битером**. Ако тумор и поред тога остане на кости, треба спровести лечење онако како је описано у одељку о злоћудним туморима. Уколико су болови у костима последица метастаза, лечити место од којег су се оне прошириле.

## ЦИРОЗА ЈЕТРЕ И БОЛЕСТИ ЈЕТРЕ

По једна шоља попареног чаја од **пречице** ујутро, наташте, и увече пола сата пре вечере, помаже како код цирозе тако и код злоћудних обољења јетре. Веома брзо, нестаће гушење које иде уз ове болести. На четврт литре воде узети равну малу кашику пречице. Уз то, дневно пити шест гутљаја чаја од **корена иђирота** (види одељак Иђирот) и 2 до 3 шоље чаја од **коприве**. Облог са **шведен битером** у току дана држати четири сата, а **парне облоге од раставића** (за оба облога види Општи део), и то ујутро и поподне по два сата, у кревету, и преко целе ноћи. Облоге ставити на јетру.

Све облоге треба покрити топлим марамом како се услед испаравања не би охладиле!

## ЛЕУКЕМИЈА

Препоручује се следећа <b>чајна мешавина</b> :	20 г пелена	30 г коприве	
	20 г разгона	30 г изданака зове	15 г кантариона
	25 г ивањског цвећа	30 г невена	15 г корена маслачка
	25 г хајдучке траве	30 г русе	25 г суручице

На четврт литре воде узети пуну малу кашику ове чајне мешавине. Током дана пити, у гутљајима, најмање две литре чаја. Било би од велике користи када би наведене биљке из природе могле да се донесу свеже, ако не све, бар неке од њих. Пошто узрок настанка леукемије треба тражити у слезини, дневно пити и шест гутљаја **чаја од иђирота**. Равну малу кашику корена иђирота увече потопити у хладну воду, а ујутро угрејати и процедити. Пре и после сваког оброка пити по један гутљај. Три мале кашике (може до три велике) **шведен битера** разблажити у три шоље биљног чаја. Препоручује се стављање на јетру и слезину **облога од шведске гранчице** у трајању од четири сата дневно, као и **парних облога од раставића** (за оба види Општи део). Избегавати све врсте намирница које садрже киселине, као на пример поморанџе, лимун, грејпфрут, разне воћне сокове, сирово воће, јако зачињена јела, сухомеснате производе и масно месо. Компот од јабука може да се једе у неограниченим количинама.

Почетком новембра 1978. код мене су дошли очајни родитељи и довели дечака који није био напунио ни шест година. Петер В. из Н. у СРН имао је леукемију у последњем стадијуму. Болест је почела у мају исте године, грозницом и боловима у ногама. Пошто се његово стање није



поправљало, Петер је маја 1978. доспео у болницу у Манхајму (Mannheim). Побољшање здравственог стања није констатовано ни при отпуштању из болнице. Када сам први пут видела Петера, више није имао косе, био је веома блед и уморан, и није могао да једе. Имао је и црне подочњаке; по његовом изгледу се видело да је болестан. Дете је живнуло одмах после прве **купке од тимијана** (види код Тимијана, Начини употребе), коју сам им ја препоручила. Вода за купку, враћена на биљку, била је још двапут грејана, тако да је иста количина употребљена за укупно три купке. Дечак је пио и наведени чај. Иако тако мало, дете је гледало на часовник, и сваких четврт сата пило по гутљај чаја. И при јелу се придржавао дијете која му је била прописана. Крајем новембра 1978. родитељи су се с дететом одвезли у манхајмску болницу како би дечакову крв дали на анализу. Налаз крви, овога пута много бољи, за професора је представљао праву загонетку. Средином децембра је дечаку почела да расте густа коса; тада је с родитељима поново отишао на анализу крви. У болници су рекли: "Крвна слика је више него нормална." Лекари нису знали како да објасне невероватну и несхватљиву промену набоље. У априлу 1979. је Петер са својим родитељима дошао на моје предавање у Химгаухале/Траунштајн (Chiemgauhalle/Traunstein) у Баварској, и то као потпуно здраво дете. Било је присутно око 1800 људи. Сразмеран је био и аплауз када сам Петера представила публици и испричала јој историју његове болести. И, крајем октобра исте године је с родитељима дошао на моје предавање у Јанхале (Jahnhalles) код Пфорцхајма (Pforzheim), где је било 2.200 присутних. Још једном сам публици могла да покажем сасвим здраво дете. Како ми је писао на Божић, Петер је и даље пио чај, а мајка му је на **слезину и врат стално стављала облог са шведен битером** и масирала га **уљем од мајорана** (биле су захваћене и лимфне жлезде на врату). Оловкама разних боја, на листу хартије, нацртао ми је невен, коприву и хајдучку траву, и доле написао: "**Мом спасиоцу**". Било је то, за мене, нешто јединствено. Родитељи га и даље с времена на време воде на анализу крви иако је Петер сада здрав дечак.

Сматрам да су контроле код лекара изузетно важне, а добро је наставити и са пијењем чаја и стављањем облога како се некада злоћудна болест не би вратила.

## ОБОЉЕЊЕ ПЛУЋА

Дневно треба, у гутљајима, пити четири шоље **чаја од хајдучке траве** и по једну шољу чаја од **раставића** ујутро, наташте, и увече, пола сата пре вечере. Током дана жвакати **корен иђирота**. Сок који при том изађе из њега треба прогутати са мало чаја од хајдучке траве, а чврсте остатке испљунути. Ако дође до напада болова, ноћу на плућа, евентуално и на леђа, стављати **парне облоге од раставића**, а током дана четири сата **облог са шведен битером** (оба облога види у Општем делу).

## ОБОЉЕЊЕ ЛИМФНИХ ЖЛЕЗДА

**Мајораном** из последње жетве, до грлића напунити боцу и усуги маслиново уље. Оставити да на сунцу или близу штедњака одстоји десет дана. Оболеле жлезде мазати овим **уљем од мајорана**, **машћу од невена** или **уљем од кантариона** (види одељке Невен и Кантарион).

Опрати и на дасци оклагијом изгњечити свеже листове **усколисне или широколисне боквице** и великог **подбела** (ова биљка спада у породицу подбела, има велике клубучасте листове и може се наћи поред потока и на ивицама влажних шума), **свеже ивањско цвеће** или **свеже стабљике и листове невена**. Листови морају да се изгњече док су влажни, због тога што вода помаже да се из њих извуче сок. Каша од листова наведених биљака ставља се наизменично на оболеле лимфне жлезде. Сам болесник ће најбоље одредити која каша му више прија.

Уколико је операција већ извршена, поред свеже биљне каше, четири сата дневно може да се користи и **облог са шведен битером**, евентуално да уследи и масажа њиме. Такође су препоручљиви **парни облози од раставића**, по два сата, у кревету (за оба облога види Општи део). Дневно, у гутљајима, обавезно пити литру и по до две литре чаја од мешавине која садржи 300 г **невена**, 100 г **раставића**, 100 г **хајдучке траве** и 100 г **коприве** - на четврт литре воде узети

пуну малу кашику. Не треба занемарити ни три велике кашике **шведен битера**, који се препоручује код раније поменутих болести.

Када постоји злоћудно обољење лимфних жлезда, веома често долази до појаве тврдих **отока на рукама и ногама**, до тзв. **елефантијазе**. Руке и ноге нагло почињу да отичу, постају тврде и неосетљиве, а болесник има осећај да му оболели удови о трупцу висе као да су од дрвета. У оваквом случају могу се ставити описани облози од биљне каше, и то почев од лимфних жлезда. Облозима са биљном кашом покривају се и отекла места. Јединствено дејство имају и листови **мечје шапе**, робустне биљке штитастих цвасти и беличастих, покатакд светлороза цветова (у народу познате и као медвеђи длан, попанак, папоњак) која се може наћи на ливадама, влажним развалинама, пашњацима, падинама и на влажним стаништима жбунова. Листовима налик на медвеђу шапу, који имају пет или више режњева, надвисује остале биљке на станишту. Познати су као одлична храна за зечеве. Сељанка која ме снабдева млеком причала ми је како њене краве међу свежеом зеленом храном најпре бирају велике листове мечје шапе. Набрати већу количину листова, опрати их, изгњечити док су влажни и преко ноћи их употребити као облог који треба добро повезати. Болеснику, у његовом незнању, као чудом доносе олакшање.

И **купке од црног слеза**, који увече треба потопити у хладну воду, доприносе да се болесник осећа боље. Захваљујући купкама, отоци на рукама и ногама се постепено повлаче. Успех обећава и мазање ових тврдих отекина свежим соком од **зечје соце**.

## ОБОЉЕЊЕ ЖЕЛУЦА

У овом случају преко дана четири сата на желуцу држатм **облог са шведен битером**; ако је болеснику могуће, било би добро да та четири сата проведе ван кревета. Облог мора да буде покривен топлим марамом како не би дошло до хлађења због испаравања. Ноћу стављати **парне облоге од раставића**. Уколико би у међувремену наступили јачи болови, ујутро и поподне, по два сата, додатно употребити ове облоге, и то у кревету (за оба облога види Општи део). Осим тога, дневно се мора, у гутљајима, попити 1,5 до 2 литре чаја од **коприве и невена**, по могућности свежих. У почетном стадијуму рака желуца, са наведеним чајем свакога сата пити и три до пет капи свеже исцеђеног сока од **зечје соце**, јер и то помаже.

У јулу 1979. ми пише један учесник у прошлом рату: "По мом повратку из заробљеништва 1947. године, имао сам рак желуца. Тројица лекара ме је отпустило као неизлечивог. Није ми преостало ништа друго него да се окренем природи нашег великог Створитеља и потражим одговарајуће лековите биљке: **коприву, хајдучку траву, маслчак и боквицу**. Свакога сата узимао сам по гутљај сока од ових биљака. Већ после неколико сати сам приметио да ми је много лакше, а пре свега се у мом желуцу најзад задржало оно мало хране коју сам појео. За мене је то био спас. Од тада сам озбиљно почео да се бавим лековитим биљкама, које сам у међувремену заволео и са којима сам постигао лепе успехе у лечењу. Јер, наш Створитељ је СВОЈУ природу снабдео огромном моћи лечења!"

Сада ћете разумети зашто сам посебно везана за сваког човека који лековитим биљкама помаже свом ближњем и тиме чине права чуда. Ни у ком случају немојте дозволити да вас обесхрабре напади, који у основи потичу од сила мрака. Велика радост због излечења лековитим биљкама превазилази људску несавршеност, из које проистиче приређивање оваквих тешкоћа!"

## ОБОЉЕЊЕ БУБРЕГА

Узима се чајна мешавина коју је швајцарски лекар - природњак парох Кинцле препоручио код **скврчавања бубрега: шумска златница, ивањско цвеће, бела и жута мртва коприва** у једнаким количинама. Пити четири шоље чаја дневно, у гутљајима. У три шоље ставити по једну малу кашику **шведен битера**.

Применити и **седеће купке од раставића**. Увече потопити 100 г биљке у хладну воду, а ујутро угрејани водени екстракт додати води за купање; оно треба да траје 20 минута. Воду два пута

вратити на раставић и поново је употребити, тако да 100 г биљке послужи укупно за три купке. Преко ноћи стављати **парне облоге од раставића**, а током дана четири сата на бубрезима држати облог са **шведен битером** (за оба облога види Општи део). Изненађујуће добар резултат може се постићи и млеком од трскота ако се пију 3-4 шоље дневно. На једну шољу узети пуну малу кашику трскота, прелити га врелим млеком, пола сата оставити да одстоји и пити, у гутљајима, док је доста вруће.

## ОБОЉЕЊЕ ШТИТАСТЕ ЖЛЕЗДЕ

Наизменично, веома дубоко гротати чајем од **ивањског цвећа** и **чајем од црног слеза**. Преко ноћи, стављати облоге од ових истих, свежих биљака. Биљке опрати, оклагијом изгњечити у биљну кашу и употребити као облог. Обавезно га покрити. Ако се за чај користи осушена биљка, њу после, уз додатак мало воде, угрејати и помешати са **јечменим брашном** (које се може купити у млиновима и био-радњама) те добијеном кашом обложити повез и употребити као облог. Треба га повезати. Преко дана, током два сата примењивати **парне облоге од раставића** (при том болесник остаје у кревету) и четири сата држати **облог са шведен битером** (за оба облога види Општи део).

Осим тога, свакога дана, у гутљајима, пити 1,5 до 2 литре чајне мешавине од истих делова **невена**, **хајдучке траве** и **коприве** (на четврт литре воде пуна мала кашика чаја!). Од дневне количине чаја три пута узети пола шоље, ставити у њега по једну малу кашику **шведен битера** и половину од тога пити пола сата пре, односно пола сата после сваког оброка.

## ТУМОРИ

Парох Кнајп у својим списима указује на то да **раставић** смирује и постепено разграђује сваки доброћудни и злоћудни тумор. И сама сам могла да се уверим да је то тачно. Зашто се овим списима посвећује тако мало пажње? Колико је насмрт болесних људи могло да добије прилику да живи и коликих су патњи могле да се поштеде њихови ближњи!

По мојим опажањима, код свих доброћудних и злоћудних тумора највише помажу **парни облози од раставића**. Пуну прегршт **раставића** ставити у сито и окачити га над посуду са кипућом водом (може да се употреби и нарочита посуда за кување кромпира или другог поврћа на пари). Размекшан, на пари обарен раставић, још врућ, умотати у памучну тканину и њоме обложити место где се налази **тумор, чир, отећлина, циста, аденом, меланом, папилом или хематом**. Код веома тешких обољења почети са облогом већ ујутро, у кревету, те га два сата држати на оболелом месту. Поподне поново ставити облог и с њим два сата лежати у кревету, па ноћу употребити нови. То значи: стално се парити и утопљавати! Исти раставић може да се употреби три до четири пута. У подне, четири сата лежати са облогом од **шведен битера**. Место на које се он ставља претходно треба намазати **свињском машћу или машћу од невена**, затим долази вата наквашена шведен битером, па сува вата за заштиту топлоте, онда фолија од пластичне масе и, најзад, марама којом се све то повеже. С овим облогом болесник може да се креће по кући, или да седи. Пошто се облог скине, кожу напудерисати да не би сврбела.

Код тумора, чирева или отећлина који се налазе споља, на кожном ткиву, ставља се **облог од свежих листова усколисне или широколисне боквице и мечје шапе** (види одељак Злоћудна обољења лимфних жлезда). Ако се облози употребљавају равномерно и без паузе, већ петого дана може да се рачуна на побољшање, а после десет до четрнаест дана и на знатнији успех. Свеж сок **од зечје соце** (листовете опрати и још влажне исцедити у соковнику), ако се њиме мажу оболела места, такође може имати добар ефекат.

Што се тиче унутрашње употребе, ујутро, пола сата пре доручка и увече, пола сата пре вечере, пити по шољу **чаја од раставића**, а преко дана литру и по до две литре чаја од мешавине 300 г **невена**, 100 г **хајдучке траве** и 100 г **коприве** (све добро помешати). У овај чај, ако је могуће, шест пута дневно (у размацама од по један сат) ставити три до пет капи **сока од зечје соце** (киселе детелине).

Једна жена из Баварске пише: "Пишем Вам укратко, да је наш сусед, 48-годишњи отац четворо деце, с **тумором у глави** и с **одузетошћу**, сав очајан, из болнице отпуштен као тежак болесник. Једна страна његовог лица већ је била одузета и због тога му је једно око било сасвим затворено. Лекари су рекли да око више никада неће моћи да отвори. Можете замислити како смо се сви радовали и били изненађени када је, неколико дана пошто смо по Вашим упутствима из "Божје апотеке" почели да га лечимо лековитим биљкама, отворио око и опет се осећао добро. Када га је кућни лекар посетио и видео отворено око и болесника нашао у бољем стању, толико је био изненађен да је морао сести. Рекао је да се тако нешто још није догодило!"

Господин Јоахим М. из Б./Алгој (Joachim M., B./Allgau), 25. јуна 1979. пише редакцији једних немачких новина: "Као одговор на нападе у немачкој штампи на госпођу Марију Требен и њену брошуру "Здравље из Божје апотеке", желео бих да Вам опишем случај мога детета: Данијела је рођена 4. августа 1973. године. Пазили смо је, превентивно је водили на све прегледе и при појави најбезначајнијих симптома болести одмах се обраћали лекару, па ипак ниједан лекар није код ње благовремено препознао **смртоносну болест** све док није било прекасно, а то је уследило тек почетком августа 1978. До тада је наше дете било живахно. Из дана у дан, све је више пропадало, постајало све незаинтересованије и стално било веома уморно. После нових консултација са лекаром, који није могао да постави тачну дијагнозу, наша ћерка је упућена у једну дечју болницу у Аугсбургу.

Након вишедневних испитивања која су дете физички готово сасвим исцрпла, саопштили су нам да је оно оболело од **тумора** за чије лечење данас не постоји лек. Проценили су да постоји само три до пет одсто шансе за излечење, тек да нам не би сасвим одузели наду. Детету су преписали зрачења и давали му инјекције кортизона како би се тумор смањио толико да би евентуално могао да се одстрани оперативним путем.

Покушај оперисања уследио је септембра 1978. али је операција у самом почетку морала да буде прекинута јер би наше дете искрварило упркос трансфузијама. Тумор се проширио по целој трбушној дупљи, захватио најважније органе - **јетру, жуч, слезину и бубреге**, а такође и **аорту и артерије ногу**, чиме се могло објаснити зашто наше дете није могло да хода. Болест је тек тада заправо узела маха. Дете је без престанка било зрачено, стално добијало инјекције кортизона. Не можете замислити шта је то значило нама, родитељима. Седам недеља смо свакодневно боравили поред кревета нашег детета и при том пред њим морали да се смејемо и глумимо да смо весели. Већ само то понашање је за нас било психички веома напорно. При том смо морали гледати како наше дете из дана у дан вене и пропада. Због зрачења и кортизона, оно готово ништа није могло да једе. Недељу дана после операције, добило је **жутицу**. У почетку, лекари су претпостављали да је то последица трансфузија.

Пошто су поново извршена детаљна испитивања, која су трајала данима, утврђено је да **тумор спречава излучивање жучи**; предложена је нова операција којом би се обезбедило да се жуч излучује вештачким путем. На моје питање да ли је оваква операција неизбежна, одговорено ми је питањем хоћу ли дозволити да ми дете умре због **отказивања функције јетре**. Био би то покушај који моје дете највероватније не би преживело. Догодило се да је управо у оно време операциона сала морала да буде реновирана. Надлежни лекар је био мишљења да упркос хитности операције може да се сачека десет дана док операциону салу не оспособе тако да у њој владају оптимални услови.

На моје инсистирање, дозволили су нам да дете тих десет дана проведе код куће пошто ионако више ништа није могло да се учини за њега. Било је то крајем септембра 1978. Само сам то чекао. У међувремену, од једног познаника сам чуо о Марији Требен, коју сам тада позвао телефоном. Она ми је телефоном дала савет да употребим лековите биљке онако како је описано у брошури "Здравље из Божје апотеке" у одељку Злоћудни тумори. У оној нашој несрећи, када нисмо видели никакав излаз, сматрали смо да ништа не можемо погоршати него да, напротив, можемо само помоћи. Како смо накнадно сазнали, процењено је да ће наше дете живети најдуже до Божића. Госпођа Требен нам је у телефонском разговору рекла да би побољшање стања нашег детета требало да наступи након пет дана. Велико чудо се догодило.

Пете ноћи је наше дете почело да плаче иако је непосредно пре тога вриштало од болова. Одједном, постали смо најсрећнији људи на свету. Шта се догодило? Крв, која због притиска тумора на крвне судове није могла да стигне до вена у ногама, сада је опет доспела тамо и ноге су поново биле

осетљиве. Била је то за нас потврда да је лечење лековитим биљкама почело да даје резултате. Кратко време пре заказаног термина операције, приметили смо да се **жутица повукла**, па смо отказали операцију. У међувремену, наше дете је од инјекција кортизона изгубило сву косу. - Неколико дана пред Божић 1978. опет смо отпутовали у Аугсбург, на контролу. Професор, велики стручњак за ове болести, рекао је да **више не може утврдити тумор**. На рендгенским снимцима су се могле видети само мрље од закречења, и то је био повод нашој нади у оздрављење. Све се догодило у року од, отприлике, девет недеља. Нашем детету је веома добро и данас је оно опет као раније. Већ сада, захваљујући саветима госпође Требен, ми наше дете имамо шест месеци дуже него што су то лекари предвидели.

Желео бих да нагласим да нам је госпођа Требен несебично помогла. Тим ме више чуди што је нападнута у немачкој штампи. Управо због тога сам вам описао свој случај. Када бих све хтео да ставим на хартију, морао бих да напишем читав роман. Желим још једном да изразим захвалност госпођи Требен на њеној несебичној помоћи. Мојој породици се догодило право чудо."

Овај извештај звучи охрабрујуће и наводи на помисао да овде **више неће бити никаквих компликација**. Тумор, који је захватио све **виталне органе** и тиме угрозио живот малој Данијели, био се разградио и нестао заједно са метастазама. Па ипак, дете је умрло после нешто више од пола године. То, нажалост, нисам сазнала од родитеља него од једног немачког репортера који се на ружан начин придружио општој хајци немачке штампе на мене. Како је, после преокрета набоље у смртној болести мале Данијеле ипак дошло до неочекиваног исхода?

Њен отац ми је једном, након пола године, писао да је дете изненада добило температуру; напоменуо је и то да су престали са лечењем лековитим биљкама пошто су резултати испитивања били добри, јер "ко би могао натерати тако мало дете да пије чајеве". Нико, наравно. Али, родитељи су могли да се послуже лукавством и тако постигну да дете пије чајеве. Болест је била смртоносна и лекари нису могли помоћи. Помогле су биљке из Божје апотеке. Сигурно би помагале и даље. Прочитајте, молим вас, извештај о малом Петеру, у одељку Леукемија.

## ОБОЉЕЊЕ МАТЕРИЦЕ И ЈАЈНИКА

Дневно треба припремити једну и по до две литре чајне мешавине од 300 г **невена** и 300 г **хајдучке траве**. За то је потребно шест до осам пуних малих кашика биљака. Наведена количина чаја пије се током целог дана, у гутљајима. Три велике кашике **шведен битера** разблажити у чају и распоредити тако да се узима пре и после сваког obroка.

Осим тога, сваке недеље примењивати **седеће купке од хајдучке траве** (види Начине употребе у тексту Хајдучка трава). Воду од прве купке вратити на биљке и употребити је, угрејану, још двапут. То су недељно три купке. Зависно од подношљивости, седеће купке од хајдучке траве могу се примењивати свакодневно. У случају да се појаве болови, додатно стављати **парне облоге од раставића и облоге са шведен битером** (види опис код Тумора).

Ево писма једне жене из Р./СРНемачка, од 4. фебруара 1980. "Осећам потребу да Вам пишем и да Вам се захвалим. У децембру 1978. сам четири месеца лежала због два сломљена пршљена. За то време сам детаљно проучила Вашу брошуру. У фебруару 1979. је моја снаха, која је имала **рак материце и јајника**, из болнице отпуштена као неизлечива. Лекари су мом брату рекли да ће снаха живети можда још четири недеље, јер је све указивало на то. Више није могла да једе, а у соби се осећао карактеристичан задах ткива у распадању. Онда је почела да примењује лечење лековитим биљкама по Вашој брошури. Дневно је пила две и по литре чаја од мешавине хајдучке траве, **коприве и невена**, а ујутро, у подне и увече је са једном шољом чаја узимала и по велику кашику **шведен битера**. На доњи део стомака стављала је **облоге са шведен битером**. После кратког времена, вратио јој се апетит - опет је могла да једе, а онаг карактеристичног задаха у соби више није било. Из вагине, испадале су јој црне грудве, због чега је у почетку била веома уплашена. Али, био је то знак да се организам прочишћава. Данас она поново води своје домаћинство, кува и иде у шетње. Њен кућни лекар, који је добио извештај из болнице, тако нешто до тада није доживео. Међутим, ми знамо да су то чуда из Божје апотеке."

## ОБОЉЕЊЕ ЈЕЗИКА

Свеже убрано и наситно исечено **ивањско цвеће** попарити и кратко време оставити да одстоји. Рачунати са шест до осам шоља на дан, а на једну шољу узети пуну малу кашику ивањског цвећа. Током целог дана испирати и гротати што дубље, а потом чај испљунути. Ту и тамо прогутати покоји гутљај. Отеклине се повлаче брзо, а болови најчешће попуштају већ четвртог или петог дана. Гротањем, испирањем и пијењем чаја од ивањског цвећа пацијент ће се за кратко време ослободити свих тегаба.

### Важна напомена

Код **сваке злоћудне болести**, треба се строго придржавати наведене, **велике количине чаја**. Уколико се она пацијенту чини превеликом, он лако може да је савлада тако што ће сваких 15 до 20 минута пити по један гутљај. Пре него што желудац прими следећи гутљај, претходни ће већ бити сварен. Ако болесник нема апетита, овај ће се успоставити убрзо пошто почне да пије чај. Тиме ће и варење бити регулисано. Сматрам да су **потпуне купке од тимијана** веома важне за исцрпљеног болесника, нарочито ако је присутна и температура. Он ће живнути и осећаће да му је здравствено стање кренуло набоље ако не и да је уследио преокрет. Код многих неизлечивих болести понекад изненада долази до **нагомилавања** велике количине **воде**. Ако се то догоди, престати са пијењем великих количина поменутог чаја и, уместо њега, пет дана пити искључиво чај **од раставића**, 5-6 шоља дневно, у гутљајима. Уколико се трећег или четвртог дана вода повуче, вратити се на први чај. Ако после извесног времена вода опет почне да се нагомилава, пити чај од раставића. Најважнија заповест код свих злоћудних болести су **редовне контроле код лекара**. **Само лекар тачно може да процени и препозна право здравствено стање!**

## ФЕРМЕНТАЦИЈА МЛЕЧНЕ КИСЕЛИНЕ

Не бих да пропустим да читаоцима изнесем изванредни предлог госпође Ајке Б. из Еркрата, СРН (Eike B.,Erkrath), од 8. априла 1980. "Пошто су нам Ваши савети тако често и добро помогли, а њима смо могли да помогнемо и нашим суседима, најпре бих Вам се срдечно захвалила што сте своје знање пренели и другима и свима га учинили разумљивим.

Данас сам примила Вашу брошуру "Успеси у лечењу" и у њој прочитала мишљење да би лековите биљке требало да се чувају замрзнуте. - У замрзивачу се, међутим, долази до промене садржине шећера у намирницама; многи лекари који лече природним методима, својим пацијентима оболелим од рака забрањују употребу намирница из замрзивача. Зато, имам други предлог: биљке можемо сачувати тако што бисмо их изложили ферментацији млечном киселином као што то чинимо када киселимо купус, боранију, цвеклу или краставац. Знам да је могуће, јер је један мој познаник то већ учинио са маслачком, копривом и лиснатим целером. Ове године ћу ферментацију млечном киселином применити на све свеже лековите биљке које ми буду доступне; управо сам јуче ставила по једну теглу плућњака, цвета маслачка и корена маслачка из наше баште коју обрађујемо по законима биолошке динамике. Веома је једноставно: потребне су тегле са вакуумираним патент-затварачима, по могућности са отвором кроз који може да прође велика кашика. Тегле не треба да су велике, јер када се начну, биљке се у њима не могу чувати дуго (у фрижидеру три до четири недеље). Пунити их чистим, ситно исеченим биљкама, које треба што јаче набити (као када се ставља кисели купус). Затим сваку теглу пелцовати малом кашиком свеже сурутке или расола, наравно из сопственог домаћинства а не произведене у индустрији, те их допунити водом, тако да ваздух више не може допрети у масу. Изнад масе, у теглама треба оставити 2 цм простора, због врења. Два дана, до почетка процеса ферментације, тегле се држе на топлоту. Под њих ставити тањириће, јер може да дође до превирања. После тога, преместити их у подрум. Процес ферментације завршава се за пет до шест недеља. Пошто се киселомлечни производи посебно препоручују оболелима од рака, и лековите биљке припремљене на овај начин требало би да су им од велике користи."

## РЕГИСТАР

Аденом.....	97	Вађење зуба.....	19	Дебело црево, слабост	
Акне.....	36, 39, 72	Валунзи.....	38	сфинктера.....	22
Алергија лица.....	31	Вежњача, упала.....	29	Деца, хендикепирана.....	80
Алкохол, строга забрана.....	67	Вештачки бубрег.....	21, 52	Деца, слабуњава.....	20, 50, 53
Алкохолизам.....	53	Велики кашаљ.....	50, 53	Деформације.....	62, 63
Ампутација, болови.....	13, 72	Ветрови у стомаку.....	67	Декубитус.....	10, 41
Ампутациони патрљци		Висока температура.....	68	Депресија, тешка.....	21
	13, 50, 72	Водена болест		Депресије.....	26, 53, 60, 68
Анемија.....	15, 19, 40, 69	11, 15, 27, 32, 42, 47, 59, 67		Дечје глисте.....	88
Ангина пекторис.....	46, 70	Водена болест срца.....	36, 52	Дијабетес.....	88
Ангина.....	40			Дисајни органи, обољења.....	50
Апетит код деце, одсуство ..	72	Гангрена.....	20, 23, 68	Дисајни органи,	
Апетит, недостатак		Гастритис.....	30, 65	заслузност.....	15, 43, 50
27, 39, 43, 46, 62, 68, 69, 72		Гихт (подагра).....	9, 13, 15, 18,	Дисајни путеви.....	53
Артритис, артроза.....	73	23, 27, 35, 36, 47, 58, 65		Дивље месо.....	68
Астматичне тегобе.....	24	Главобоља.....	14, 16, 47, 62, 65	Дојке, болест.....	91
Атрофија мишића.....	20, 22, 53, 81	Глисте.....	11, 42, 44, 68, 88	Дојке, натекле.....	22
		Глувоћа.....	66, 67	Дојке, рак.....	41, 91
		Гној у бубрежној карлици.....	58	Дојке, тумор.....	41
Бактерије у устима.....	39, 40, 59	Гној у бубрегу.....	33, 58, 82	Дрхтање удова.....	43, 69, 89
Бактерије.....	15, 42	Гнојење костију.....	13, 45, 59		
Бешика, болести		Гнојна упала усне шупљине и		Едеми.....	36, 82
20, 29, 40, 50, 55, 58, 80		ждрела.....	43	Екцеми.....	14, 16, 18
Бешика, болови.....	56	Гнојне ране на бради.....	67	Елефантијаза.....	96
Бешика, грч.....	10	Гнојне упале.....	66	Емфизем плућа.....	31, 78
Бешика, камен.....	47, 50, 58	Гнојно жариште, уво.....	66	Емфизем.....	53, 78
Бешика, катар.....	36, 52, 58	Гнојно жариште, зуби.....	43	Епилепсија	
Бешика, песак.....	58, 82	Гојазност.....	20, 89	20, 23, 33, 37, 54, 64, 68	
Бешика, рак.....	55, 56	Говорне сметње.....	26, 64	Епилептични напади.....	54, 64
Бешика, слабост.....	73	Гљивично обољење ноктију			
Бела места на кожи.....	74	16, 39		Желудачна киселина.....	28, 80
Белег од рана.....	68	Гљивично обољење роднице		Желудачне тегобе.....	64, 80
Бело прање.....	19, 39, 45, 59, 68	41		Женске болести.....	19, 52
Безвољност.....	38	Гљивично обољење стопала		Жгаравица.....	44, 45
Бледило.....	15, 27, 32, 50	41, 42		Жлезде, оток.....	26, 35, 42
Богиње.....	68	Грч крвних судова.....	46	Жлезде, злоћудно	
Болест дрхтања.....	44, 87	Грч.....	10, 29, 37, 43, 67, 68	обољење.....	50
Болест језика.....	100	Грч у нози.....	10	Жуч, болести.....	15, 28, 34, 48
Болест лимфних жлезда.....	32, 95	Грчеви у желуцу		Жуч, тегобе.....	64, 65, 67
Болести желуца.....	42, 96	15, 42, 46, 53, 59, 67			
Болести кичмене мождине.....	43	Грчеви у доњем трбуху.....	53		
Болести метаболизма.....	35, 37	Грчеви у листовима ногу.....	10		
Болести мишића (тешке).....	67	Грчеви у материци.....	53		
Болови у желуцу.....	28	Грчевити болови			
Болне ране.....	29, 41	10, 29, 37, 43, 67, 68		Заборавност.....	18
Болови у леђима.....	26, 46	Грип, превентива.....	65	Задах из уста.....	80
Болови у трбуху.....	28, 29	Грло, болест.....	32, 39, 40, 43, 93	Задржавање мокраће	
Болови у ушима.....	24, 67	Грозница од запаљене ране.....	19	14, 29, 32, 52, 58	
Болови у врату.....	13	Грозница.....	20, 23, 29, 68	Загађене ране.....	58, 68, 93
Брадавице.....	42, 48, 65, 68, 74	Гушавост.....	33, 50, 78	Загнојен прст.....	74
Бронхијална астма.....	24, 50, 53	Гушење, тешко дисање		Загнојене ране.....	19, 20, 42, 68
Бронхије, катар.....	53	9, 11, 23, 24, 38, 78		Загнојени нокти.....	39
Бронхије, оштећене.....	24	Гуштерача, болест		Загнојеност чеоних синуса.....	62
Бронхитис.....	24, 50, 53, 59	28, 37, 65, 88, 91		Закречење артерија	
Брух (кила).....	20, 31	Губа.....	53	11, 19, 37, 59	
Брух у препонама.....	19, 23	Губитак памћења.....	59	Запаљење душница.....	13
Бубрежне колике.....	9, 36, 5	Густа крв.....	35, 39	Запаљење плућне марамице	
Бубрези, тегобе.....	58, 68			24	
Бубуљице.....	67			Запаљење слепог црева.....	74
				Затвор столице	
Ваши.....	39	Дебело црево, упала.....	42	9, 11, 39, 67, 81, 87	

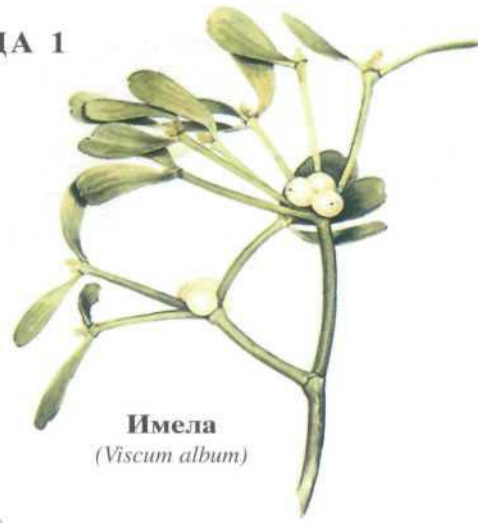


Заустављање крварења 37, 45, 58, 59	Кост, злоћудна болест ..... 94	Месо, дивље..... 68
Зелена мрена ..... 76	Кост, болови.....45	Метастазе.....92, 94
Зглобови, болест..... 9	Кост, бујање ..... 39	Мигрена .....45,47
Знојање ногу..... 39, 59	Кост, гнојење ..... 13, 45, 59	Миоми ..... 45
Зуби, климави..... 43, 88	Кост, прелом ..... 13	Митесери..... 33
Зубобоља .....29, 67	Кост, сушење (остеопороза) ..... 78	Младежи.....74, 93
Зујање у ушима... 38, 48, 65, 67	Кост, труљење ..... 39, 45, 59	Мождани удар, шлог 13,37,43,47,53,83
Инфаркт срца.....77	Кост, тумор..... 78	Мождани удар, превентива 37,83
Инсекти, средства против.... 39	Краста на оку ..... 80	Мокраћни путеви, обољење 9, 14,48,52
Испадање ссринктера	Красте на глави (темењача). 39	Мокрење крви.....42
Испадање (пролапс) материце 19,20,23,45,76	Красте у носу ..... 42, 67	Мокрење у кревет 26, 36, 45, 59
Испадање косе .....39	Крв, прочишћавање 11, 12,14, 18, 19,35,39,41, 42,43, 45, 47, 48, 52, 65, 94	Монголоидна деца .....80
Ишијас .....15, 16,26	Крв, слаба.....50	Мрежњача, порозна .....64
Јајници, болест ..... 99	Крварење из бубрега . . . . 22	Мршавост .....27
Јајници, упала.....45	Крварење из десни . . . . . 59	Мултипла склероза... 20, 53, 79
Јачање вида .....42, 64	Крварење из носа 22, 37, 45, 59	Муцавост .....64
Јачање материчних лигамената..... 19	Крварење зуба ..... 43, 88	Мучнина.....45, 68
Језик, обложен.....80	Крварење мрежњаче... 48, 64	Надутост желуца. 13, 22, 45, 59
Језик, пликови.....67	Крварење у бабињама .....38	Надутост.....29, 43, 46
Јетра, болест 34, 42, 43, 48, 65, 68, 94	Крварење ..... 22, 38, 58, 59	Наглувост .....29, 64
Јетра, бујање везивног ткива ..... 9	Крвни подлив ..... 13,26,41,63	Нагомилавање воде у поребрици.....58
Јетра, цироза .....9, 94	Крвни притисак, низак 22, 37, 38	Нагомилавање воде у срчаној кеси .....58
Јетра, отечена .....68	Крвни притисак, високи 10, 11,22,37,38	Нагњечења ..... 13, 41, 53
Јетра, поремећај рада .....44, 46, 85	Крвни судови срца, обољење..... 12	Нападжучи..... 59, 63
Јетра, прочишћавање..... 39, 48	Крвни судови срца, сужење 15	Напад беса.....60
Јетра, тегобе 15,18,28,40,48,50	Куга и кужне ране .....69	Нападјетре .....59
Јетра, упала.....9, 35	Курјеоко ..... 16,48,65,69	Напади хистерије .....26, 37
Јетра, задебљање .....9, 40	Леукемија ..... 4, 15, 48, 94	Напетост.....64
Камен у жучи ...35, 50, 75, 82	Лишајеви.. 12, 35, 42, 48, 50, 59	Навала крви у главу ..... 37, 45
Канцерозна обољења.... 41, 65	Лице, груба кожа .....26	Нечиста кожа ..... 12
Катар ждрела .....24	Лице, неуралгични болови 53,81	Недостатак гвожђа..... 15
Катар желуца .... 15, 18,29,43	Лице, опуштена кожа..... 33	Нега косе .....29
Катар бронхија 13,18,24,30,65	Лојне жлезде .....65	Неизлечива љуспавост..... 84
Катар грла .....24	Лупање срца ..... 38	Немир, унутрашњи .....45
Катар плућа.....30	Лупус..... 59	Немиран сан .....26
Кашаљ .....24, 30, 50	Лучење мокраће..... 53	Немирно спавање код деце. 83
Кидање мишића .....41	Малокрвност ..... 15, 19, 40, 69	Неплодност .....38
Кијавица .....29, 64	Маљавост, појачана ..... 49	Неподношљивост житарица .....27
Климави зуби .....88	Материца и јајници, тегобе 19,29,52	Нередовна менструација ....45
Кожа, болести 18,33,34,48,92	Материца, болест ..... 33, 38, 99	Нервна обољења .....53
Кожа,хроничне болести 11,33	Материца, крварење..... 22, 59	Нервна пренадраженост .....53
Кожа, мрље ..... 16, 41, 93	Меланом ..... 97	Нервна слабост ..... 18, 25, 43
Кожа, осипи.... 29, 35, 39, 50, 67	Менингитис ..... 64	Нервоза ..... 18
Коштана срж, болест..... 45	Менструација у пубертету 19,22	Несаница, поремећај сна 11,20,25,29,46,52,69
Коштана срж, упала..... 78	Менструација, изостанак ..... 45	Несвестица 11, 18,38,45,65,67,68
Коксартроза ..... 73	Менструалне тегобе .....52, 68	Неуралгични болови лица 53,81
Колена, укочена..... 65	Менструални болови ..... 53	Неуралгија.....29
Колике ..... 11,27,65,67	Менструално крварење 22, 38, 53,78	Неуродермитис ..... 85
Кост стопала, прелом ..... 31	Месечарење ..... 26	Неурозе..... 25
		Ноге, хладне ..... 23, 50
		Ноге, отекле ..... 24, 31

Ногe, смрзнуте.....69	Оштећење слуха услед прехладе.....76	Притисак у глави..... 11
Ножни зглоб, угануће.....65		Пробадања у срцу.....70
Ноћно знојење..... 43, 81		Пробадања у крстима 16,26,40
Нокти, гнојна упала.....39		Пробадања у слабинама.... 32
Нокти, оштећени, крти..... 81	Памћење, меморија 11, 18,65,67	Пробавне сметње, поремећено варење 13,39,40,44,52,65,67,68,87
Обложен језик.....80	Пантљичара..... 68, 88	Пролив .... 11, 28, 29, 42, 43, 61
Обољења желуца 28, 29, 65, 67	Папилом.....97	ПромрзLINE ..... 17, 37, 69
Обољења бубрега 14,20,48,50,52,55,58,65,96	Парадентоза..... 43,88	Промуклост .....24, 30, 50
Обољења материце и јајника 19,29,43,52,80,99	Парализа.....53	Простата, обољења..... 54, 56
Обољења мишића..... 20, 22	Параноја.....60	Простата, тегобе..... 55, 56
Обољења полних органа..... 9	Паратифус.....42	Простата, упала.....54
Обољење желуца и црева... 42	Паркинсонова болест ... 44, 87	Прочишћавање организма 11, 16
Обољење једњака.....94	Перут.....59	Проширене вене 13, 40, 41, 52
Обољење слезине 15, 18,28,35,40,94	Песак и камен у бубрегу 9, 14,33,50,58,82	Проширене вене, ране... 13, 41
Огреботине..... 39, 42	Песак и камен у органима 9, 33, 58, 82	Проширење желуца.....40
Одвајање мрежњаче..... 48, 64	Песак у бубрегу .....21, 52	Проширење плућа.....40
Одсуство апетита код деце 165	Песак у мокраћи..... 14, 18	Проширење срца.....40
Одузетост гласних жица..... 33	Пигментација, поремећена.. 74	Пршљенови, оштећење 13, 60
Одузетост удова..... 13, 29	Пигментне мрље..... 41	Пршљенови, тегобе..... 60, 80
Одузетост 43, 53, 63, 65, 68, 97	Пијанство.....69	Психичка пренапрегнутост... 18
Ожигљци од операције..... 41	Пликови на десни..... 43	Психички стрес .....21
Ожигљци..... 41, 61, 68	Плућа, крварење ..... 37, 45, 59	Психичко оптерећење .....21
Округле цревне глисте.... 11, 88	Плућа, упала..... 53, 62	Псоријаза (љуспавост коже) 84
Опекотина од вреле воде.....26	Плућна астма ..... 50	Пушачке ноге.....15
Опекотине од сунца .....26	Повраћање крви..... 58	Пушење..... 24, 27
Опстипација (затвор) 9, 11, 39, 67, 80, 87	Повраћање..... 61, 67	Пукотине на нози .....50
Опуштеност мишића-стежача ануса..... 67	Повреда живаца..... 25	
Општа слабост ..... 59	Повреда браде ..... 67	Радни елан, одсуство.....38
Органи за варење, слаби.... 27	Повреда кичме.....83	Рањавање у рату ..... 10
Осећај страха, тескобе ..... 38	Повреде главе ..... 64, 66	Разне живчане тегобе25, 47, 53
Осип око појаса.....77	Повреде мозга..... 66	Разне повреде..... 13, 26
Осипи на кожи ....29, 44, 52, 59	Повреде при порођају ..... 19	Рак грла ..... 31, 93
Остеопороза (сушење костију) .....78	Повреде руке ..... 66	Рак желуца ..... 16, 44, 96
Отворене ране на нози 31,42,50,51,59	Повреде ткива..... 24	Рак бубрега .....96
ОтекLINE... 13,41,53,59,63,68	Повреде у саобраћајним несрећама ..... 10	Ракјезика.....33
ОтекLINE (злочудне) 42, 44, 48, 50, 59, 97	Подагра (гихт) 9,13,15,18,23,27,35,36,47,58,65	Рак коже ..... 41, 48
ОтекLINE, модроцрвене..... 24	Покосица, упала..... 13	Рак материце и јајника 45, 99
Отицање руку или ногу..... 96	Полипи ..... 59	Рак плућа.....27, 45,94
Отицање зглобова..... 12	Поремећај циркулације 37, 38, 46, 65, 77	Рак простате ..... 55, 56
Оток лимфних жлезда ..... 26	Поремећај говора код деце.. 80	Рак.....41,59,68
Отоци услед нагомилавања течности у ткиву .....82	Поремећај менструалног циклауса ..... 19, 26, 29, 38	Рак, превентива ..... 38, 59
Отровни инсект ..... 63	Поремећај рада желуца и црева .....27,28	Ране, лечење..... 40, 41, 50
Оцене у школи, лоше ..... 84	Поремећај срчаног ритма.... 38	Ране, отворене ..... 26, 29, 93
Очи, болести..... 45, 64, 67	Породиља ..... 68	Ране, унутрашње и спољне 13,20,31
Очи, болови..... 29, 45	Почетни болови у срцу..... 70	Ране које крваре .....22
Очи, слабе ..... 27	Прелазне године 19,22,38,45,78	Ране које пеку..... 23
Ошамућеност..... 64	Прелом глежња..... 31	Ране које се тешко лече 12, 18,42
Оштећен слух ..... 64, 66, 67	Прелом зглоба кука ..... 13	Ране од лежања..... 10,41
Оштећења срца ..... 38,77	Пренапрезање ..... 13	Ране од операције..... 41, 66
Оштећење бубрега..... 27	Прекомерна телесна тежина ..... 36	Ране од опеткотина... 26, 41, 69
	Прехлада..... 46, 54, 65	Ране од посекотина 20,50,61,68
	Притисак у желуцу..... 45	Ране од промрзлина 27, 39, 41
		Ране од убоја ..... 19
		Ране у усној шупљини ..... 80
		Ране..... 31,32,50,68

Ране, старе.....	59	Тестиси, болови .....	9	Хеморoidни чворови .....	59
Раст косе, лепши .....	15, 77	Тестиси, отврдлине.....	9	Хипертрофија простате .....	55
Разни болови.....	65, 67, 68	Тифус.....	37, 42, 53, 61	Хистерија.....	33
Рахитис .....	39	Тригеминусна неуралгија .....	25	Холестерол у крви.....	27
Ретардирана деца .....	80	Тромбоза .....	51, 65	Хореја.....	33
Реума		Трудноћа.....	68	Хормонални поремећај.....	37
9, 12, 13, 15, 18, 26, 35, 36, 40,		Труљење костију.....	39, 42, 58	Храпава кожа .....	50
46, 47, 53, 58, 65, 69		Туберкулоза плућа.....	24, 50, 59		
Реуматско задебљање		Туберкулоза .....	24, 27, 50, 59	Циркулација крви .....	65
мишића.....	13	Тумор материце и јајника....	92	Циркулација крви,	
Рожњача, мрље .....	48	Тумор слезине .....	15	поремећај .....	13, 15
Руке, хладне.....	27	Тумор у глави .....	97	Циста.....	98
Руке, отекле .....	31	Тумори .....	34, 59, 92, 97	Црвена крвна зрнца..	14, 45, 48
Руке, смрзнуте.....	69			Црвени ветар .....	24, 68, 82
		Убод стршљена .....	50, 63	Црвеномодре отеклине .....	24
Свраб.....	16, 18, 35, 46, 64	Убоди инсеката .....	43, 50, 63	Црева, болести	
Свраб коже.....	35, 59	Ујед змије .....	50	20, 27, 42, 67, 91	
Секрети носне слузнице.....	80	Ујед пса.....	50, 61, 69	Црева, испадање .....	22
Сенска (поленска)		Уједи .....	50, 51, 61, 69	Црева, крварење. 20, 22, 37, 66	
кијавица.....	15, 78	Укрупненост раменог зглоба..	12	Црева, лењост.....	27, 65
Сива мрена .....	48, 67, 76	Умор .....	16, 29	Црева, надутост .....	27
Скврчавање (атрофија)		Умор, исцрпљеност .....	15, 29	Црева, поремећај ....	18, 28, 43
бубрега .....	21, 33, 52, 96	Упала бубрега.....	36, 44, 52, 82	Црева, проширење .....	40
Склоност ка крварењу....	15, 74	Упала бубрежне карлице.....	58	Црева, рак .....	27, 66
Склоност ка прехладама .....	15	Упала вена ....	24, 31, 41, 42, 65	Црева, труљење .....	39
Скрофулоза... 12, 24, 39, 40, 52		Упала грла .....	30, 31, 32, 40, 67	Црева, туберкулоза .....	27
Скрофулозне ране.....	24	Упала ждрела.....	40, 43	Црева, чир .....	15, 30
Слаб вид.....	48, 49	Упала желудачно-цревног			
Слабо срце.....	70, 71	тракта .....	46	Чворови .....	13, 34, 51
Слабост желуца.....	39	Упала живаца .....	16, 25, 45	Чиржелуца.....	13, 15, 30, 42
Слабост материчних		Упала десни .....	59	Чир на дванаестопалачном	
пантљика.....	19	Упала крајника ....	30, 43, 59, 80	цреву.....	28
Слабост мишића .....	19	Упала материце и јајника.....	20	Чиреви .....	19, 20, 31, 52
Слабост мишића		Упала мождане опне		Чиреви, злоћудни	
дебелог црева.....	22, 67	(менингитис).....	64	23, 41, 42, 48, 58, 59, 97	
Слабост срца .....	70, 71	Упала пасемника .....	29	Чиреви на бутини .....	41
Слабуњава деца.....	20, 50, 53	Упала плућа .....	53, 62	Чиреви (ране), злоћудни,	
Слепо црево, упала .....	74	Упала поребрице.....	13	спољни .....	44
Слуз (шлајм) у		Упала синуса .....	29	Чиреви (ране), злоћудни,	
дисајним органима .....	43	Упала слузне кесе.....	59, 64	унутрашњи .....	44
Сметње са видом .....	38, 59	Упала слузнице (слузокоже) 30			
Спавање, немирно .....	26, 83	Упала срчаног мишића .....	47	Шећер у крви.....	14, 19
Спастично одузета деце .....	80	Упала заноктице.....	59, 81	Шећерна болест (дијабетес)	
Спонтани побачај ....	19, 53, 74	Упала чеоних синуса.....	62	14, 20, 35, 37, 39, 65, 88	
Срдобоља .....	37	Упале разних органа .....	29	Штитаста жлезда, обољења	
Срце, тегобе .....	47, 69	Усна шупљина, упала 30, 43, 49		33, 79, 97	
Срчана астма .....	66, 78	Успорени метаболизам .....	27	Штуцање .....	84
Старачки свраб .....	18	Уста, сува .....	30		
Старачке пеге .....	41, 74				
Столица .....	14, 46	Фантомски болови			
Сувоћа очију.....	31, 32	после ампутације .....	72		
Сувоћа уста .....	30, 32	Фимоза .....	82		
Сувоћа уста, ждрела, носа... 32		Фистула на образу.....	75		
Суужење крвних судова .....	15	Фистуле.....	15, 41, 59, 68, 75		
Сузење очију.....	45, 89	Фрас .....	68		
Сушење костију					
(остеопороза) .....	78	Хемангиом .....	41, 65, 74		
		Хематом.....	97		
Тешко гутање .....	67	Хемофилија.....	74		
Темењача.....	39	Хеморoidи 9, 22, 29, 45, 46, 58,			
Тестиси, болест.....	93	59, 65, 68			

ТАБЛИЦА 1



**Широколисна боквица**  
(*Plantago major*)



**Усколисна боквица**  
(*Plantago lanceolata*)



**Русомача**  
(*Capsella bursa-pastoris*)





ТАБЛИЦА 2



**Жуто ивањско цвеће**  
(*Galium*)



**Маслачак**  
(*Taraxacum officinale*)



**Невен**  
(*Calendula officinalis*)



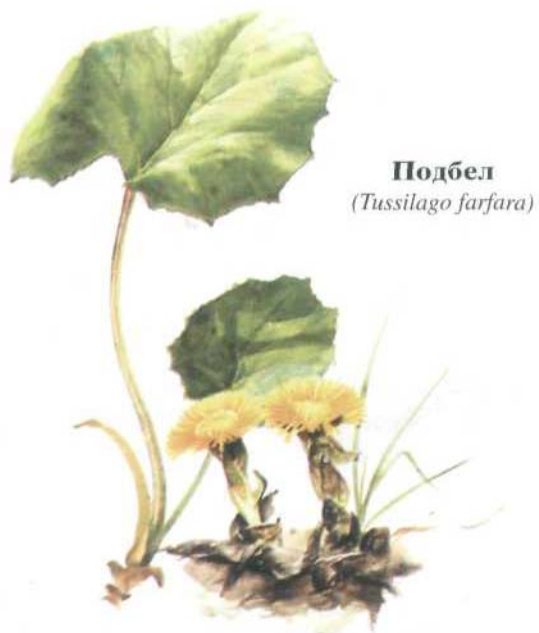
**Пречица**  
(*Lycopodium clavatum*)



**Црни слез**  
(*Malva vulgaris*)

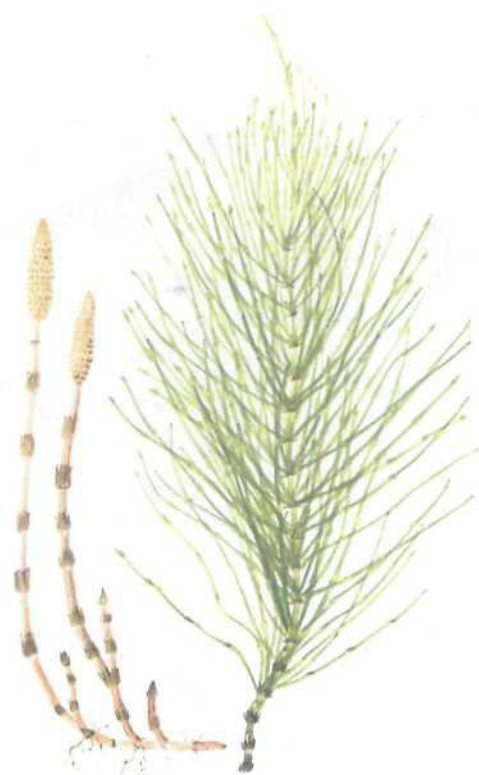


**Велики подбел**  
(*Petasites officinalis*)



**Подбел**  
(*Tussilago farfara*)

ТАБЛИЦА 3



**Раставић**  
(*Equisetum arvense*)



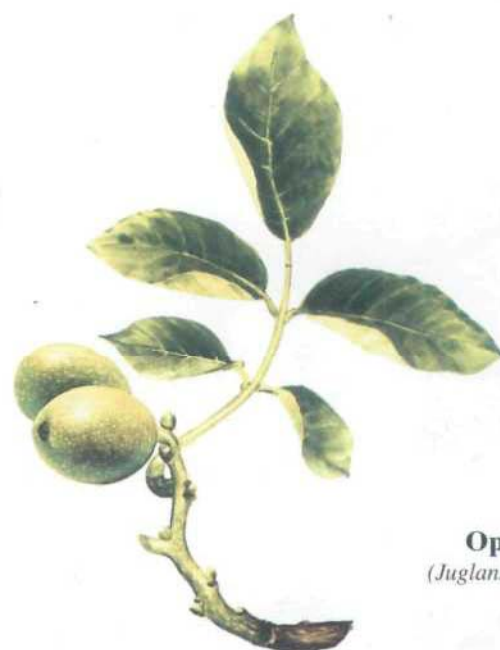
**Кукуруз**  
(*Zea mays*)



**Гавез**  
(*Symphytum officinale*)



**Вирак**  
(*Alchemilla vulgaris*)



**Орах**  
(*Juglans regia*)



**Јаглика**  
(*Primula officinalis*)



**Хајдучка трава**  
(*Achillea millefolium*)

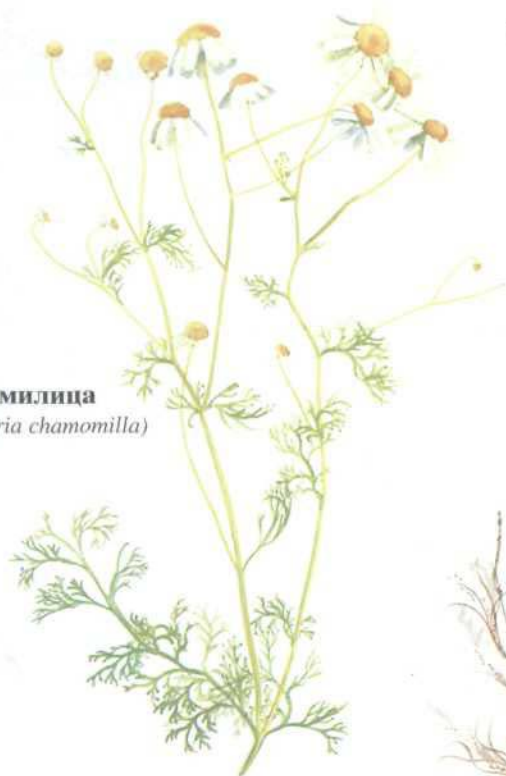


**Коприва**  
(*Urtica dioica*)



ТАБЛИЦА 4

**Камилица**  
(*Matricaria chamomilla*)



**Зечја соца**  
(*Oxalis acetosella*)



**Млечика**  
(*Epilobium parviflorum*)

**Жута мртва коприва**  
(*Lamium galeobdolon*)



**Кантарион**  
(*Hypericum perforatum*)



**Златница**  
(*Solidago virga-aurea*)



**Иђирот**  
(*Acorus calamus*)



**Вероника**  
(*Veronica officinalis*)





Марија Требен

# УСПЕСИ У ЛЕЧЕЊУ

Писма и извештаји о успесима лечења  
по упутствима и рецептима из књиге  
Здравље из Божје апотеке



panonia

panonia

DIP MK PANONIA, Novi Sad, Ćirila i Metodija 102  
Tel: 021/504-310, 504-313, 504-314; fax: 021/504-315



**Švedska grencica**  
eliksir

TINCTURA SUEDEICA  
MODIFICATA

JE NARAVNI ZELIŠČNI  
IZVLEČEK IZ:

ALTHAEAE RADIX  
AURANTII AMARI FLAVEDO  
MYRRHAE GUMMIRISINA  
RHEI RHIZOMA  
GRAMINIS RHIZOMA  
CALAMI RHIZOMA  
GENTIANAE RADIX  
ANGELICAE RADIX  
PULAE RADIX  
TORMENTILLAE RHIZOMA  
MENTHAE PIP. FOLIUM  
VALERIANAE RADIX  
ZEDOARIAE RHIZOMA  
FRANGULAE CORTEX  
SENNAE FOLIUM  
MILLEFOLI HERBA  
MARJUBI HERBA  
CAMPHORA  
CROCI STIGMA  
MAGNOLIAE FLOS  
NUX MOSCHATA  
SACCHAROSUM  
THERIAC

mariborske lekarne  
GALENSKI LABORATORIJ  
Tržaki prehod 4, MARIBOR

Švedenbiter je eliksir od  
lekovitih biljaka.  
Čisti i normalizuje  
rad organa za varenje i  
poboljšava apetit.

Uputstvo za upotrebu:  
Eliksir uzimamo 2 do 3 puta  
dnevno 1 do 2 kašike raz-  
ređen u čaši vode ili čaja.  
Piјemo ga pola sata pre jela.

**Švedska  
grencica**

SPECIES SUEDEICAE MODIFICATA



mariborske  
lekarne

mariborske  
lekarne



**Švedska grencica**  
eliksir

TINCTURA SUEDEICA  
MODIFICATA  
NARAVNI ZELIŠČNI  
IZVLEČEK



mariborske  
lekarne



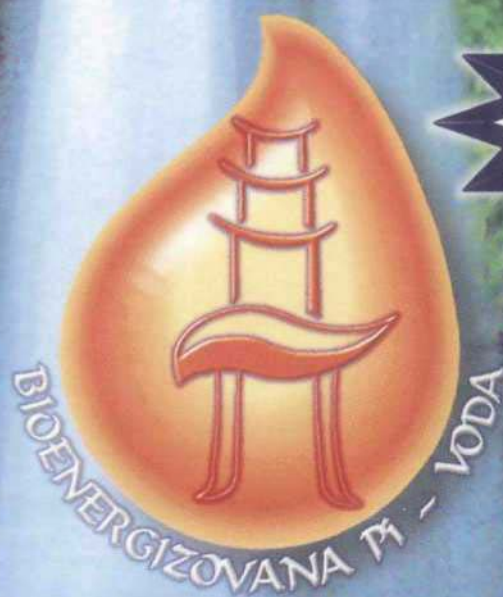
grencica





# VODA ŽIVOTA

NEGAZIRANA



**NIJE LEK,  
ALI OPTIMALNO REGULIŠE  
ZDRAVSTVENO STANJE  
LJUDSKOG ORGANIZMA.**

**BIOENERGIZOVANA Pi - VODA**  
JAČA SE IMUNITET, ELIMINIŠU TOKSINI IZ ORGANIZMA  
OSLOBAĐA SE STRESNIH STANJA, UBLAŽAVAJU SE TEGOBE, ODRŽAVA SE  
URAVNOTEŽENA RAZMENA MATERIJA U ORGANIZMU,  
OTKLANJA SE MUČNINA TRUDNICAMA.  
**OSIM PREVENTIVNOG DELOVANJA**  
Pi - VODA NORMALIZUJE KRVNI PRITISAK,  
SMANJUJE VISOK NIVO ŠEĆERA U KRVI,  
POMAŽE IZLUČIVANJE ŠTETNIH MATERIJA IZ KRVI KOD BUBREŽNIH BOLESNIKA,  
OTKLANJA SMETNJE U RADU ŽELUCA I CREVA,  
UBRZAVA ZARASTANJE SPOLJNIH I UNUTRAŠNJIH POVREDA I RANA,  
UBLAŽAVA RAZNA KOŽNA OBOLJENJA (PSORIJAZU idr.),  
IMA VEOMA ZNAČAJNU ULOGU KAO ALTERNATIVNA METODA U LEČENJU TUMORA.

**BIOENERGIZOVANA Pi - VODA**  
NE POSTAJE USTAJALA NI U NAJVEĆOJ VRUĆINI. BIOENERGIJA OSTAJE U VODI I PRILIKOM KUVANJA,  
OSIM U MIKROTALASNOJ PEĆNICI. NUSPOJAVE NEMA.  
**PREPORUČUJE SE UPOTREBA NAJMANJE 1-1,5 L DNEVNO.**

BIOENERGIZOVANU "VODU ŽIVOTA" PROIZVODI: "LIFE-ENERGY Pi-VODA", NOVI SAD, PARTIZANSKIH BAZA 19 TEL/FAX: +021 397 427

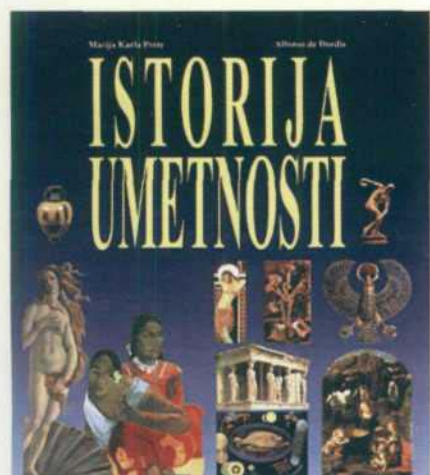




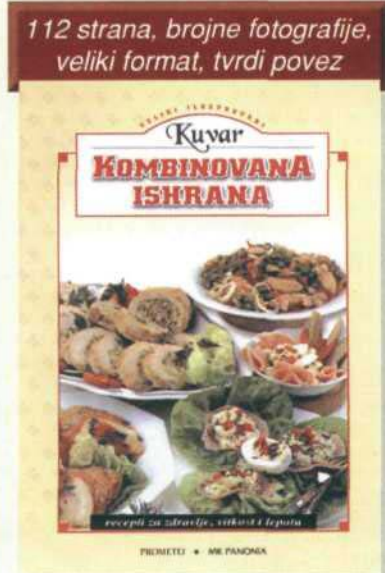
*Vaš  
svet  
knjiga*



196 strana, brojne fotografije  
i ilustracije, veliki format



288 strana, brojne fotografije  
u boji, veliki format, tvrdi povez

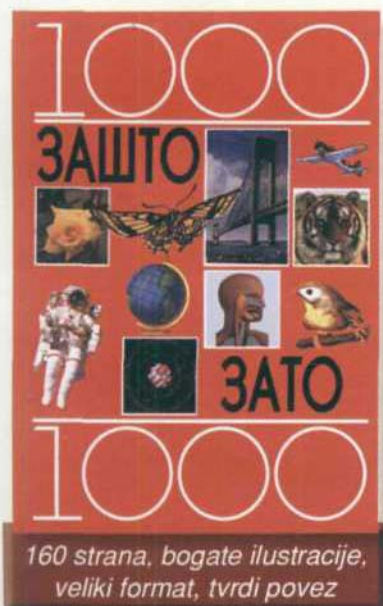


112 strana, brojne fotografije,  
veliki format, tvrdi povez

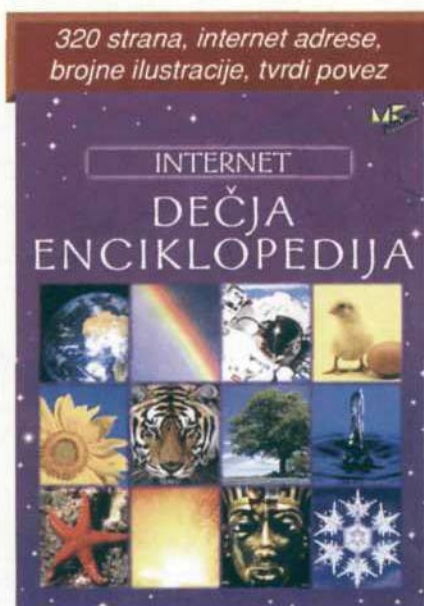


64 strane,  
mali format,  
brojne fotografije, meki povez

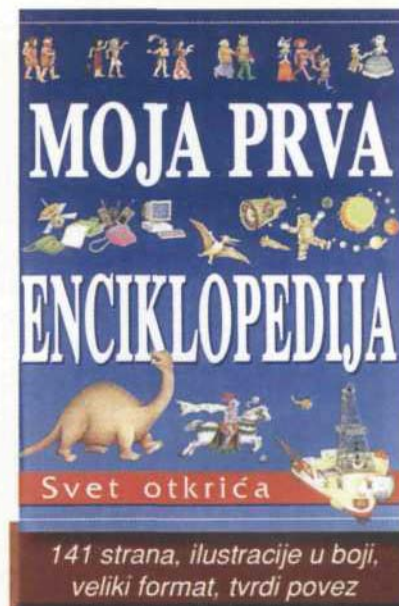
**DIP MK PANONIA, Novi Sad, Ćirila i Metodija 102**  
**Tel: 021/504-310, 504-313, 504-314; fax: 021/504-315**



160 strana, bogate ilustracije,  
veliki format, tvrdi povez



320 strana, internet adrese,  
brojne ilustracije, tvrdi povez



141 strana, ilustracije u boji,  
veliki format, tvrdi povez





МАРИЈА ТРЕБЕН

ПОГОВОР

Желела бих да нагласим да сам у сваком погледу настојала да **сва своја употпуњена искуства** уградим у прерађену брошуру, како бих је људима представила тако да им она највише користи. Веома прецизан регистар указаће вам како правилно да употребите одговарајуће лековите биљке. Указујем, такође, и на брошуру **Успеси Марије Требен у лечењу** (писма и извештаји о успесима у лечењу), која је објављена код истог издавача.

Марија Требен

Марија Требен је умрла 26.7.1991. у својој 84. години.

Књига "ЗДРАВЉЕ ИЗ БОЖЈЕ АПОТЕКЕ" објављена је и на:

немачком	Maria Treben,	Gesundheit aus der Apotheke Gottes
енглеском	Maria Treben,	Health through God's Pharmacy
француском	Maria Treben,	Le Santé à la Pharmacie du Bon Dieu
италијанском	Maria Treben,	La Salute dalla Farmacia del Signore
холандском	Maria Treben,	Gezondheid uit de apotheek van God
шведском	Maria Treben,	Hälsa ur Guds Apotek
шпанском	Maria Treben,	Salud de la Botica del Señor
данском	Maria Treben,	Sundhed fra Guds Apotek
финском	Maria Treben,	Luonnon omat lääkkeet
норвешком	Maria Treben,	Helse fra Guds apotek
мађарском	Maria Treben,	Egészség Isten patikájából
чешком	Maria Treben,	Zdravi z boží lékárny
словачком	Maria Treben,	Zdravie z Božej lekárne
пољском	Maria Treben,	Apteka Pana Boga
бугарском	<i>Марија Требен,</i>	Здраве от аптеката на господ
словеначком	Maria Treben,	Zdravje iz Božje lekarne
румунском	Maria Treben,	Sănătatea din farmacia Domnului
руском	<i>Марија Требен,</i>	Здоровье из аптеки, дарованной нам Господом Богом
хрватском	Maria Treben,	Zdravlje iz Božje ljekarne
мексичком	Maria Treben,	Salud de la Botica del Señor
српском	<i>Марија Требен,</i>	Здравље из Божје апотеке

Књига "УСПЕСИ У ЛЕЧЕЊУ" објављена је на:

немачком	Maria Treben's HEILERFOLGE
енглеском	Maria Treben's CURES
француском	Les GUÉRISONS de Maria Treben
холандском	Maria Treben's GENEZINGEN
мађарском	Maria Treben, Gyógyeredményeim
чешком	Maria Terben, Léčebné úspěchy
словачком	Liečebné úpechy Marie Trebenovej
словеначком	Maria Treben, Uspehi pri zdravljenju
српском	Успеси Марије Требен у лечењу

Оригинално издање: W. Ennsthaler Verlag, A-4402 Штејр, Аустрија

ISBN 86-7568-017-1

