

EDIZIONE ORIGINALE
... OLTRE 8 MILIONI
DI COPIE VENDUTE

Maria Treben

La Salute dalla Farmacia del Signore

Consigli ed
esperienze
con le erbe
medicinali



Schiff



Ennsthaler

Maria Treben

La Salute dalla Farmacia del Signore

Consigli ed
esperienze
con le erbe
medicinali

Ennsthaler

Maria Treben

*La Salute
dalla Farmacia
del Signore*

Consigli ed esperienze
con le erbe medicinali

§

CASA EDITRICE ENNSTHALER, STEYR (AUSTRIA)

MARIA TREBEN

Copertina, tavole a colori e disegni di Robert SCHÖLLER, pittore dipi, di Vienna
Tradotto dal tedesco da Olivia CURTIUS, Roma

27° Edizione 2009

ISBN 978-3-85068-122-3

Maria Treben • La Salute dalla Farmacia del Signore

Tutti i diritti sono riservati

Copyright © 1980 di Ennsthaler Verlag, Steyr
Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG, A-4400 Steyr, Österreich

La riproduzione, anche parziale, è vietata!

Distribuzione in Italia: Casa Editrice ATHESIA, Bolzano

Prefazione

A dispetto dei molteplici attacchi provenienti dalle più svariate parti contro la mia persona ed i miei consigli nel libro «Salute dalla Farmacia del Signore», le numerose lettere di persone sane o malate, di medici e guaritori austriaci e stranieri, mi hanno indotto a continuare ad offrire all'umanità le mie conoscenze e le mie più recenti esperienze con le erbe medicinali in una nuova edizione ampliata dell'opera suddetta.

In un momento in cui la maggior parte dell'umanità va sempre più allontanandosi dalla vita naturale ed in cui essa è minacciata da gravi malattie dovute all'erroneo atteggiamento spirituale, dovremmo riscoprire quelle nostre erbe medicamentose che il Signore ci ha donato per sua bontà sin dai tempi più remoti. Il parroco Kneipp non faceva che ripetere nei suoi libri **«che per ogni malattia cresce un'erbetta»**. **Ognuno di noi ha quindi la possibilità di provvedere alla buona uora della propria salute** raccogliendo per tempo piante ed erbe medicinali dalla «Farmacia del Signore», bevendone le tisane giornalmente o per la durata di un periodo di cura, usandone gli estratti per linimenti, impacchi, cataplasmi o additivi al bagno. Una volta decisi ad utilizzare le erbe medicamentose, si dovrebbe cominciare con quelle depurative del sangue che sono l'Aglio, l'Ortica, la Veronica, il Dente di leone e la Piantaggine. Tali cure fatte seguendo con precisione le rispettive raccomandazioni non potranno mai nuocere a nessuno. Ove non diano alcuno o solo scarso sollievo ed aiuto è probabile che nell'ambiente domestico o di lavoro del malato esistano delle zone geopatologiche di disturbo. In questi casi si dovrebbe ricorrere ad un raddomante esperto che cerchi dei luoghi privi di radiazioni.

Quando però si fosse seriamente indisposti, con febbre o altri sintomi evidenti di malattia, **è indispensabile consultare tempestivamente il medico affinché stabilisca la diagnosi**. È altrettanto ovvio che il medico controlli scrupolosamente il decorso di una malattia grave ed il processo di guarigione.

Il 25° Congresso Internazionale di Aggiornamento della Deutsche Bundesärztekammer (Ordine Federale Tedesco dei Medici) e della Österreichische Ärztekammer (Ordine Austriaco dei Medici) che ebbe luogo a Badgastein nel Marzo 1980 ed al quale parteciparono 1500 medici, ha dimostrato che la medicina tradizionale comincia ad interessarsi anche alla medicina naturalista.

Il Prof. Dr. Carl **Aiken** (Università del Saarland, R.F.G.) spiega nel modo seguente il crescente interesse della natura: «Dopo la seconda guerra mondiale i medici si trovavano praticamente impotenti di fronte ad un'insufficienza renale. Poi avvenne la grande rivoluzione dovuta all'**introduzione degli antibiotici**, ed oggi siamo ormai costretti a difenderci dalle conseguenze negative dell'utilizzazione in parte eccessiva in parte errata di questi potenti "portatori di grazia". Vi si aggiunge un aumento a valanga di malattie micotiche causate dal perturbamento del normale equilibrio biologico a causa dei troppi medicinali e di altre influenze ambientali.»

Da molti anni seguo simposi e congressi di medicina, i cui risultati vengono anche pubblicati nei quotidiani. **Numerosi medici, con senso di responsabilità, mettono in guardia dal consumo esagerato di pillole e compresse**. In particolare viene ripetuto sempre più spesso l'avvertimento circa la potenziale **pericolosità degli analgesici**. Un'infinità di persone li prende senza il controllo da parte del medico, causando in tal modo dei gravi danni organici. I medicinali, per esempio, che diminuiscono la pressione del sangue, favoriscono il tumore mammario nelle donne se presi per un periodo prolungato: fatto questo che è stato accertato da tre gruppi di ricercatori che studiavano il fenomeno indipendentemente l'uno dall'altro a Boston, Bristol e Helsinki.

È quindi il mio desiderio rendere accessibile alle persone malate il **potere e l'effetto curativo di piante importanti** e le esperienze degli ultimi due anni e mezzo dalla pubblicazione del libro «Salute dalla Farmacia del Signore» e dare loro una mano nel ricupero della salute. È un'esperienza straordinaria per un essere umano trovare una via di uscita dalla disperazione della malattia, servendosi delle proprie forze e della propria volontà, grazie alle nostre erbe medicamentose, aiuto divino. Il merito personale di riconquistare la salute innalza la dignità umana a tal punto **da consentire al malato di uscire dalla morsa dell'infermità**.

Spesso mi si chiede dove ho acquistato la conoscenza delle erbe officinali. Non sono in grado di rispondere con precisione. Nella mia infanzia trascorrevi le mie vacanze presso la famiglia di un capoguardia forestale. Così imparai a conoscere ed intuire i rapporti e le connessioni nella natura. Sin da bambina conoscevo ogni pianta e sapevo indicarla per nome; ma le sue proprietà farmacologiche mi erano sconosciute. Mia madre, una appassionata seguace di Kneipp, teneva a far crescere noi figli in modo naturale e lontani da ogni influenza chimica.

Da giovanetta furono due le esperienze che incisero nella mia vita. Una vedova circa quarantenne, madre di tre figli, ammalata di **leucemia** era stata giudicata incurabile e dimessa dall'ospedale. I medici le diedero appena tre giorni di vita. La sorella, preoccupata per i figli che sarebbero rimasti orfani, portò le urine della malata ad un'erborista nei pressi di Karlsbad. Malgrado l'esclamazione spaventata della donna: «... soltanto ora arrivate con quest'acqua da morto!» le erbe inviate fecero miracoli. Un esame clinico dopo 10 giorni mostrò la sparizione di ogni traccia di leucemia.

Un caso simile si presentò nello stesso periodo in una 38enne madre di quattro figli. Anche qui si trattò di leucemia ed i medici non davano più alcuna speranza. Anche questa malata cercò il consiglio di un'erborista e si fece dare le erbe occorrenti. Ogni giorno essa preparava alcune brocche piene di tisana. Ogni volta che vi passava davanti ne beveva un buon sorso, pensando anche: «Se non dovesse guarirmi, male non mi farà certamente.» Dopo 10 giorni fu dimostrata la **totale assenza di leucemia**.

Questi esempi dimostrano l'enorme importanza dell'**ingestione di grandi quantitativi giornalieri di tisana nelle malattie, dall'apparenza inguaribili**. Da quel momento fui certa che le **erbe portavano aiuto persino nei casi di malattie maligne**.

Mia madre morì il giorno della Candelora nel 1961. Da allora ebbi la netta sensazione di **essere spinta verso la conoscenza delle erbe officinali**. Vi si aggiunsero nuove esperienze e lentamente presi possesso, con intuito sicuro, delle nozioni riguardanti le erbe provenienti dalla Farmacia del Signore. Fu come se mi guidasse una forza maggiore; come se la Madonna, la grande consolatrice degli infermi, mi indicasse la via sicura. La fede in lei, la venerazione e la preghiera dinnanzi ad una antica effigie miracolosa, che giunse per vie inconsuete nelle mie mani, mi hanno sempre aiutato in tutti i casi di dubbio. Pertanto è mio desiderio non solo indicare agli uomini le erbe medicinali ed i loro poteri, ma anche l'onnipotenza del Signore, nelle cui mani è la nostra vita, e che la determina. Presso di lui cerchiamo aiuto e conforto; nella grave malattia cerchiamo con umiltà e devozione le erbe della Sua farmacia. Sta a Lui guidarci e farci la grazia, dirigendo la nostra vita secondo la Sua volontà.

Infine vorrei sottolineare che mi sono sforzata in tutti i modi di convogliare tutte le mie ulteriori esperienze nel libro aggiornato, per offrirle all'utilità degli uomini. All'argomento ampiamente trattato, unisco una preghiera: non telefonatemi, non scrivetemi! Quale non-guaritrice non ricevo neanche visitatori. Il precisissimo glossario vi porterà sulla **giusta via** per impiegare le **erbe giuste**. Inoltre vorrei richiamare l'attenzione del lettore sul libro «successi terapeutici di Maria Treben» (lettere e relazioni concernenti i successi terapeutici), pubblicato presso lo stesso «Editore Ennsthaler».

E infine un'altra cosa: **non gestisco una rivendita postale** di erbe e non accetto ordinazioni di erbe.

Grieskirchen, maggio 1980

MARIA TREBEN

INDICE

Prefazione	3
----------------------	---

NOTE GENERALI

Corretta raccolta, conservazione e preparazione delle erbe medicinali: Raccolta - Essiccamento ..	6
Modalità di preparazione: Tisane (infuso e decotto - macerazione)	7
Tintura (essenza) - Succo fresco - Poltiglie - Cataplasmi con erbe cotte al vapore	7
Preparaz. di pomate e olii - Bagni di erbe (bagno completo, semicupio) - Impacchi di Erbe Svedesi	8

LE ERBE MEDICINALI	DELLA FARMACIA	DEL SIGNORE	Noce.....
Acetosella 9	Celidonia 25	Ortica 42	
Achillea 9	Coda cavallina 26	Ortica gialla 45	
Aglione 11	Consolida maggiore 29	Piantaggine 46	
Agrimonia 12	Epilobio 31	Primula 49	
Alchemilla 13	Farfara 34	Salvia 50	
Aparine 15	Farfaraccio 35	Serpillo o Pepolino 51	
Borsa del pastore 17	Granoturco o Mais 35	Tarassaco 53	
Calamo aromatico 19	Iperico, Erba San Giovanni 36	Verga d'oro 55	
Calendula 21	Licopodio od Erba strega .. 37	Veronica 55	
Camomilla 23	Malva 39	Vischio 57	

Erbe Svedesi (compreso «Antico Manoscritto» e ricetta per il «Piccolo Amaro Svedese»).	59
Cordiale (con ricetta) 68	Miscela per tisana adatta alla tavola familiare 69

CONSIGLI RIGUARDANTI DIVERSE MALATTIE

Aborti - Acne - Alito cattivo - Lingua patinosa - Angioma cavernoso	70
Atrofia muscolare - Artrosi, Artrite, Artrosi dell'anca	71
Calcoli biliari - Cataratta e Glaucoma	72
Cattivi voti nella pagella dei bambini - Colpo apoplettico (profilassi)	73
Manifestazioni paralitiche in seguito a Colpo apoplettico	74
Crescita dei capelli - Debolezza della vescica	74
Diabete	75
Disturbi cardiaci e di Circolazione sanguigna	76
Dolori di amputazione (Dolore fantasma nei monconi) - Eccessiva lacrimazione	77
Edemi o Tumezzioni dovuti alla raccolta di liquidi nel tessuto	77
Emofilia - Enfisema polmonare - Erisipela - Fimosi - Fistole	78
Flusso mestruale - Gozzo - Herpes zoster	79
Inappetenza nei bambini - Mal d'orecchio dovuto a raffreddore - Nevralgie facciali	80
Onichia (infiammazione del letto ungueale) - Unghie (fragili o danneggiate)	80
Osteoporosi - Paralisi agitante (Malattia di Parkinson) - Patereccio - Prolasso dell'utero	81
La Psoriasi «incurabile»	82
Raffreddore da fieno - Reni - Renella e Calcoli renali	84
Retrazione della gengiva e Denti vacillanti - Sclerosi multipla	84
Singhiozzo - Sonno agitato (nei bambini) - Stitichezza	86
Sudore notturno - Tiflite - Trauma alla colonna vertebrale	87
Tremore degli arti - Vermi - L'epilobio ha efficacia curativa	88

CONSIGLI RIGUARDANTI MALATTIE MALIGNI

Cirrosi epatica e Malattia epatica - Leucemia	89
Malattie addominali (ovaie e utero) - Malattia delle ghiandole linfatiche	90
Malattia dell'intestino	91
Malattia della laringe - Malattia della lingua	92
Malattia delle ossa - Malattia del pancreas - Malattia della pelle	93
Malattia dei polmoni - Malattia dei reni - Malattia del seno - Malattia dello stomaco	94
Malattia dei testicoli - Malattia della tiroide - Tumori	95
Importante avvertimento 98	Indice alfabetico 98

NOTE GENERALI

Corretta raccolta, conservazione e preparazione delle erbe medicinali:

RACCOLTA

Premessa per la raccolta è la conoscenza delle erbe medicinali. Se la possediamo occorrerà soltanto raccogliere all'epoca giusta, nel luogo giusto e nel modo giusto.

L'esperienza ha dimostrato che i migliori risultati di guarigione si sono ottenuti con erbe raccolte di fresco, cosa questa assolutamente necessaria per ottenere un successo nelle malattie gravi. Le erbe fresche si possono raccogliere personalmente dall'inizio della primavera, a volte sin dal mese di febbraio, fino al mese di novembre. Alcune si trovano persino d'inverno sotto la coltre nevosa, sempre che uno ne ricordi la loro dimora (ad esempio la Celidonia).

Per l'inverno si prepara una riserva non troppo grande di erbe essiccate. Occorre coglierle nel momento del loro maggiore contenuto in sostanze attive.

Ciò avviene per le **PARTI FLOREALI** all'inizio della fioritura,
per le **FOGLIE** prima e durante la fioritura.

Le **RADICI** si scavano all'inizio della primavera o in autunno.

I **FRUTTI** si raccolgono all'epoca della maturazione.

Al riguardo si tengano presenti le seguenti avvertenze: si colgano esclusivamente piante sane, pulite e prive d'insetti! Coglierle in condizioni asciutte nelle giornate di sole quando la rugiada ne è già evaporata.

Per la raccolta occorre evitare i campi ed i prati concimati chimicamente, le sponde di acque sudicie ed inquinate, i terrapieni delle ferrovie e la vicinanza di strade trafficate, autostrade e di impianti industriali.

Abbiate riguardo per la natura! (Non strappate le piante con tutte le radici, non causate danni!) Alcune piante sono sotto protezione. Esiste un numero sufficiente di altre piante medicinali con le stesse sostanze attive che non sono protette (ad esempio la Primula auricola).

Mentre le cogliete, non schiacciate i fiori e le foglie e non mettetele in buste di plastica! Altrimenti le erbe comincerebbero a sudare e una volta essiccate annerirebbero.

ESSICCAMENTO

Le erbe prima dell'essiccamento non vanno lavate ma soltanto tagliuzzate finemente. Il materiale così preparato va distribuito in modo sciolto su un panno o su carta non stampata per asciugare il più rapidamente possibile in un luogo abbastanza caldo ed arieggiato (soffitta). Quando si tratta di radici, cortecce o parti di piante molto succose è spesso indicato un essiccamento con calore artificiale. In tal caso però la temperatura non dovrà mai oltrepassare i 35° C. Le radici accuratamente lavate, prima dell'essiccamento vanno preferibilmente sminuzzate; allo stesso modo il Vischio e l'Epilobio.

Si possono conservare per l'inverno soltanto le erbe completamente secche. Per la loro conservazione sono indicati soprattutto dei recipienti di vetro o di cartone chiudibili. Si evitino recipienti di plastica o di latta! È opportuno proteggere le erbe dalla luce (si utilizzino vetri colorati, preferibilmente verdi).

Fate la vostra provvista per **un solo** inverno! Col passar del tempo le erbe perdono le loro proprietà curative. Ogni anno ci dona la sua nuova ricchezza di erbe.

Modalità di preparazione - TISANE

Infuso e decotto: Le erbe fresche vanno sminuzzate e messe nei quantitativi prescritti in un bricco di vetro o in un altro recipiente non metallico. Poi, in un altro recipiente, si porta l'acqua all'ebollizione e la si versa sulle erbe preparate. Il tutto si lascia riposare brevemente (basta mezzo minuto)! La tisana deve essere di colore chiarissimo: o giallo chiaro o verde chiaro. Invece le erbe essiccate si lasciano riposare un po' più a lungo (da 1 a 2 minuti). Una tisana così preparata è molto più sana e si presenta anche meglio.

Le radici vanno immerse in acqua fredda che si porta all'ebollizione. A questo punto si toglie il recipiente dal fuoco e si lascia riposare per circa tre minuti.

Si versa il quantitativo giornaliero di tisana in un termos e lo si beve a piccoli sorsi secondo le indicazioni nel corso della giornata. In linea generale si mette un cucchiaino da dessert colmo di erbe su un quarto di litro d'acqua (= 1 tazza), altrimenti secondo le indicazioni per le singole piante.

Macerazione: Alcune erbe (ad esempio la Malva vulgaris, il Vischio e il Calamo aromatico) non sopportano l'ebollizione poiché per l'effetto del calore perderebbero il loro potere curativo. La tisana di queste erbe si ottiene mediante la macerazione. Il quantitativo consigliato per le singole piante va lasciato macerare nell'acqua fredda per 8 - 12 ore (di solito durante la notte), poi va riscaldato leggermente (temperatura potabile) ed il quantitativo per una dose giornaliera va conservato in termos preventivamente sciacquato con acqua calda. Un miscuglio fra macerazione e infuso è però considerato la migliore utilizzazione delle erbe medicinali: durante la notte si mettono a macerare le erbe, nella metà del quantitativo d'acqua indicato, per passarle poi al setaccio il mattino successivo. Le erbe rimaste nel setaccio si immergono di nuovo nell'altra metà del quantitativo d'acqua indicato, si porta ad ebollizione e si filtra nuovamente. Si mescolano quindi le due tisane, quella ottenuta per macerazione con quella per infuso. Con questa preparazione si ottengono quelle sostanze attive che sono solubili sia in acqua fredda che in acqua calda.

TINTURA (ESSENZA)

Anche le tinture si ottengono per macerazione in un distillato di frutta o di grano a 38 - 40°. Si riempie di erbe, in modo sciolto e fino al collo una bottiglia o altro recipiente e si versa sopra il distillato di frutta o di grano. Si conserva il tutto ben chiuso in luogo caldo (circa 20° C) per 15 gg. o anche più a lungo, scuotendolo ogni tanto, indi si procede alla filtrazione e quindi alla spremitura del residuo. Le tinture si prendono per uso interno a gocce con del tè e per uso esterno negli impacchi o nelle lozioni e frizioni.

SUCCO FRESCO

I succhi freschi di erbe si possono ingerire a gocce oppure si possono utilizzare per spennellature su parti malate del corpo per mezzo di batuffoli di cotone. Questi succhi si ottengono mediante una centrifuga elettrica per uso domestico che sminuzza e sprema contemporaneamente le erbe. È opportuno preparare questi succhi giornalmente con erbe fresche. Ma possono essere conservati per alcuni mesi in bottigliette tenute nel frigorifero.

POLTIGLIE

Col matterello si schiacciano sul tagliere steli e foglie onde ottenere una poltiglia. Spalmata su di un panno la si applica sulla zona malata del corpo fasciandola indi con un telo e mantenendola calda. Quest'impacco di poltiglia può rimanere sulla parte per tutta la notte.

CATAPLASMII CON ERBE COTTE AL VAPORE

Su una pentola piena d'acqua in ebollizione si poggia un setaccio contenente erbe fresche o essiccate e si copre il tutto con un coperchio. Dopo un po' di tempo queste erbe ammolite e calde, stese su di una garza, vanno applicate sulla parte malata. Quest'impiastrato deve essere coperto con un panno di lana e fasciato. Non deve nascere una sensazione di freddo. Molto efficaci sono i cataplasmi al vapore ottenuti con Coda cavallina. I cataplasmi al vapore si lasciano agire per due ore o per tutta una notte.

PREPARAZIONE DI POMATE E OLII

Tritare quattro manciate di erbe. Riscaldare 500 g di strutto di maiale come per friggere delle cotolette. Versare le erbe nell'olio bollente e girare lasciando friggere brevemente; girare ancora, togliere la padella dalla fiamma, coprirla e lasciare raffreddare il tutto durante la notte. Il giorno seguente riscaldarlo leggermente, filtrarlo attraverso un panno e travasare la pomata ancora calda in vasetti di vetro o di porcellana precedentemente preparati.

La preparazione degli olii si svolge nel modo seguente: riempire, senza comprimerli, una bottiglia fino al collo con fiori o erbe e versarvi sopra dell'olio extravergine d'oliva in modo che le erbe siano coperte di due dita d'olio. Lasciare la bottiglia per 15 giorni al sole o in vicinanza di una fonte di calore.

BAGNI DI ERBE

Bagno completo: Le erbe indicate vanno immerse in acqua fredda e lasciate riposare per una notte. Per un bagno occorre un secchio (6 - 8 litri) di erbe fresche oppure 200 g di erbe essiccate. Questo materiale così macerato va riscaldato il giorno successivo e quindi filtrato: l'estratto va aggiunto all'acqua del bagno. Venti minuti di immersione nel bagno. Il cuore deve rimanere fuori dall'acqua. Dopo il bagno, invece di asciugarvi, dovete avvolgervi in una spugna da bagno o in un accappatoio e sudare per un'ora a letto.

Semicupio: Per un semicupio occorre soltanto metà secchio di erbe fresche o 100 g di quelle secche per poi procedere come per il bagno completo. L'acqua nella quale vi immergete deve coprire i reni. Osservate le avvertenze riguardanti le singole erbe.

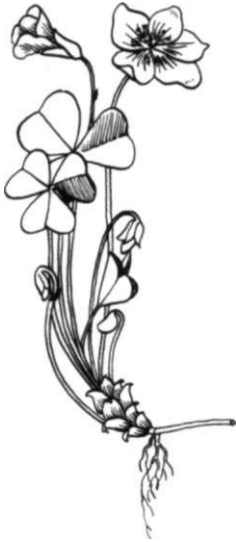
Nuovamente riscaldata può essere riutilizzata altre due volte sia l'acqua del bagno che quella del semicupio.

IMPACCHI DI ERBE SVEDESI

A seconda della parte da trattare si prende un pezzo più o meno grande di ovatta o fibra di cellulosa, lo si bagna con delle gocce di Erbe Svedesi, stendendolo quindi sulla parte malata precedentemente spalmata di grasso di maiale o di pomata di Calendula (cosa assolutamente necessaria) affinché l'alcool non privi la pelle del suo grasso. Per evitare di sporcare la biancheria si può coprire questo impacco con un ritaglio di plastica ed infine si lega il tutto con un panno o con una fascia che mantenga il calore. A seconda del male e della sopportabilità si lascia agire l'impacco da due a quattro ore. Se il malato lo sopporta, l'impacco può essere lasciato addosso anche per tutta la notte. Tolto l'impacco si spolvera la parte con del talco. Qualora in qualche persona dovessero manifestarsi delle irritazioni della pelle, sarà necessario abbreviare il tempo di applicazione, oppure sospendere la cura per un certo periodo. Chi è allergico eviti l'impiego del ritaglio di plastica e copra soltanto con pezzi di stoffa. In nessun caso però dovete dimenticare di ungere la pelle prima dell'applicazione dell'impacco. Se dovesse manifestarsi del prurito ungete con pomata di Calendula.

Con questi impacchi non è indispensabile coricarsi a letto; se sono ben fasciati potete muovervi tranquillamente in casa o stare seduti.

LE ERBE MEDICINALI DELLA FARMACIA DEL SIGNORE



ACETOSELLA (Oxalis acetosella)

Volgarmente è chiamata Agretta, Lambrusca, Melagra, Juliola, Salicchia, Pentecoste, Erba brusca bassa, e dappertutto nei nostri boschi di latifoglie e di conifere copre a tappeto la terra forestale con le sue foglie verdi chiare ed i suoi delicati fiorellini bianchi. Se ne percepisce l'aspetto come estremamente piacevole. Durante la raccolta dei funghi qualche volta mi sono inchinata a coglierne una foglia per mangiarla. Raccolgo piccoli quantitativi di fiori per un miscuglio da tisana indicato in pagina 69.

L'Acetosella non va essiccata bensì adoperata soltanto fresca. Toglie l'**acidità dello stomaco** ed i **leggeri disturbi al fegato e alla digestione**. Contro questi disturbi la tisana va sorseggiata fredda in ragione di due tazze al dì. Contro l'**itterizia**, la **nefrite**, gli **sfoghi della pelle** e i **vermi** la si sorseggia invece calda.

Dell'Acetosella la medicina popolare raccomanda il succo spremuto di fresco all'**inizio di un cancro allo stomaco**, contro **ulcere e tumori cancerosi interni ed esterni**.

Il succo si ottiene con l'ausilio della centrifuga elettrica ad uso domestico. Ogni ora se ne beve da tre a cinque gocce diluite in acqua o tisana di erbe. Sulle ulcere cancerose esterne il succo fresco va spalmato direttamente.

Contro la **malattia di Parkinson**, il succo, da tre a cinque gocce all'ora, va ingerito con una tisana di Achillea ed applicato esternamente quale frizione della spina dorsale. Occorre attenersi coscienziosamente alle indicazioni circa la diluizione ed il dosaggio quando si tratta di cancro allo stomaco, di ulcere cancerose e di paralisi agitante.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Sbollentare con 1/2 litro di acqua un cucchiaino di foglie fresche e lasciar riposare brevemente il tutto.

Succo fresco: Lavare le foglie e spremerle con una centrifuga elettrica a uso domestico.

ACHILLEA (Achillea millefolium)

Non riusciamo più a concepire la nostra vita senza la pianta medicinale Achillea. Contro molte malattie gravi essa è certamente la nostra migliore salvaguardia, ma soprattutto lo è per le donne. Non posso raccomandare abbastanza alle donne di usare l'Achillea. Nei suoi scritti il parroco Kneipp dice: «Le donne si **risparmieranno molti inconvenienti se ogni tanto si servissero dell'Achillea.**» Che si tratti di una giovane sofferente di **mestruazioni irregolari** o di una donna più anziana in piena **menopausa** o che abbia superato questa fase, per ognuna, giovane o vecchia, è importante bere di tanto in tanto una tazza di tisana di Achillea. Essa ha un ottimo effetto sull'addome di ogni donna, ragion per cui non può fare di meglio in favore della propria salute, che cogliere un mazzetto di Achillea fresca ogni volta che si trova a passeggiare in campagna. La pianta cresce abbondantemente nei prati, lungo i margini dei campi di grano e lungo i sentieri. I fiori sono bianco-rosa ed al sole emanano un profumo aspro aromatico. È comunque consigliabile cogliere i fiori in pieno sole poiché in tal modo aumenta il loro olio etereo e quindi anche il loro potere terapeutico.



Conosco una giovane moglie di oste, della quale improvvisamente si venne a sapere che era ammalata di **cancro addominale**. Le fecero delle cure con radiazioni di Cobalto. I parenti vennero informati dai medici che si trattava di una malattia inguaribile. Pensai al parroco Kneipp ed ai suoi consigli contro i **disturbi addominali**; raccomandai alla giovane donna di bere ogni giorno tanta tisana di Achillea quanta ne riusciva ad ingerire. Fui allibita quando, dopo tre settimane arrivò con la posta la notizia che ella stava tanto bene da recuperare lentamente il suo peso normale.

Nelle **infiammazioni alle ovaie** spesso basta il primo semicupio per togliere i dolori; l'infiammazione diminuisce giorno per giorno. Con questi bagni si ottengono gli stessi ottimi risultati nei sofferenti di **enuresi notturna**, sia nei vecchi che nei giovani e in chi soffre di **perdite bianche**. In questi casi è opportuno bere anche 2 tazze di tisana di Achillea al giorno.

Contro il **prolasso dell'utero** si fanno per un certo periodo dei semicupi di Achillea sorseggiando contemporaneamente quattro tazze di tisana di Alchemilla al giorno e massaggiando con tintura di Borsa del pastore la zona addominale, dalla vulva insù.

\ Sotto l'effetto dei giornalieri semicupi di Achillea, da ripetere fino a che il controllo del medico non risulti negativo, scompaiono i **miomi dell'utero**. Una signorina di 19 anni **non aveva le mestruazioni**. Il ginecologo le prescrisse la pillola. Le mestruazioni non arrivarono, ma la signorina sviluppò un seno enorme e si rifiutò quindi di continuare a prendere la pillola. La madre, preoccupatissima, si rivolse a me. Le consigliai di somministrare alla figlia ogni mattina a digiuno una tazza di tisana di Achillea. Dopo un mese tutto si aggiustò ed è così tuttora. Mi ricordo di un caso analogo che in seguito, quando nulla più servì, si trasformò in un caso psichiatrico. Purtroppo allora non avevo ancora quest'esperienza con le piante medicinali.

Durante la **menopausa** la donna dovrebbe ricorrere ogni giorno alla tisana di Achillea. Si risparmierebbe l'**irrequietezza interna** ed altri stati d'animo. I semicupi di Achillea inoltre influiscono positivamente sulla salute. Nelle **nevriti degli arti superiori ed inferiori** sono particolarmente benefici i bagni a braccia e gambe con additivo di Achillea. Ma l'Achillea deve essere colta a mezzogiorno sotto il sole. Di solito questi bagni si mostrano efficaci sin dalla prima volta, liberando il malato da ogni dolore.

Il Dr. med. Lutze consiglia la tisana di Achillea quando la «**pressione arteriosa provoca disturbi alla testa** come se questa dovesse scoppiare, nonché contro le **vertigini**, le **nausee**, le **malattie degli occhi con lacrimazione**, i **dolori pungenti nell'occhio** ed il **sangue dal naso...**» Un attacco di **emicrania** dovuto allo scirocco o ad un qualsiasi cambiamento delle condizioni atmosferiche, è spesso eliminato con una sola tazza di tisana di Achillea sorseggiata caldissima. Mediante una cura regolare a base di tisana di Achillea l'**emicrania** a volte scompare completamente.

L'Achillea, negli antichi erbari, è chiamata «salvezza di tutti i mali» e può essere impiegata dove altre medicine sono fallite. Attraverso il suo **potere depurante del sangue** riuscirà a debellare numerose malattie che si erano annidate nel corpo. Occorre soltanto tentare.

Che l'Achillea influisca direttamente ed ottimamente sul **midollo osseo** e che vi stimoli la **formazione del sangue** non sarà cosa universalmente conosciuta. Essa giova anche nelle malattie del **midollo osseo** nelle quali fallisce ogni altro rimedio e persino nella **necrosi ossea**, mediante tisane, bagni e frizioni con tintura. L'Achillea rappresenta inoltre un buonissimo **emostatico nelle emorragie polmonari** e, insieme con la radice di Calamo aromatico, riesce a guarire completamente dal **cancro polmonare**. Le radici di Calamo si masticano durante tutta la giornata mentre della tisana di Achillea se ne sorseggia una tazza mattina e sera. Contro le **emorragie dello stomaco** e contro le **emorroidi fortemente sanguinanti** nonché contro **dolori e forti bruciori di stomaco** la tisana di Achillea agisce rapidissimamente. Contro i **raffreddori** ed i **dolori alla schiena e quelli reumatici** è consigliabile berla quanto più calda sia possibile. Essa stimola l'**attività regolare dei reni**, toglie l'**inappetenza**, elimina le **flatulenze e gli spasmi allo stomaco**, i **disturbi epatici**, le **infiammazioni delle vie digerenti fra stomaco ed intestino**, aumenta l'**attività delle ghiandole intestinali** e provvede ad una **evacuazione** regolare. Dato che giova anche nei **disturbi circolatori** e negli **spasmi dei vasi** è talvolta raccomandata contro l'**angina pectoris**.

Lavande e semicupi a base di infuso di Achillea allontanano il fastidiosissimo **prurito nella vagina**. Con i fiori dell'Achillea si può preparare un'eccellente pomata contro le **emorroidi** (vedi «Modalità di preparazione»).

MODALITÀ DI PREPARAZIONE (Achillea)

- Tisana:** Con 1/4 di litro d'acqua sbollentare 1 cucchiaino da dessert colmo; lasciar riposare il tutto per breve tempo.
- Tintura:** Riempire una bottiglia a collo largo, con fiori di Achillea senza comprimerli, colti sotto il sole e versarvi sopra dell'acquavite di frumento o di frutta a 38°. Lasciare riposare il tutto per 15 giorni al sole o nelle vicinanze della stufa.
- Pomata:** Riscaldare bene 90 g di burro non salato o di strutto di maiale; aggiungervi 15 g di fiori di Achillea tritati e 15 g di foglie di Lampone tritate, friggere brevemente, girare e togliere dal fornello. Riscaldare leggermente il tutto il giorno appresso, filtrarlo attraverso un panno di lino e travasarlo in recipienti di vetro puliti e precedentemente preparati. Conservare in frigorifero!
- Semicupio:** Macerare per una notte 100 g di Achillea (tutta la pianta) in acqua fredda; il giorno seguente riscaldare il tutto fino all'ebollizione ed aggiungerlo all'acqua del semicupio (vedi anche Note generali sotto la voce «Semicupi»).



AGLIO ORSINO (Allium ursinum)

Con ogni primavera nasce la nuova speranza del sole e del caldo. Intimamente ci pervade un senso di serenità e di slancio; siamo lieti del primo verde e del giubilo del mondo degli uccelli e lo percepiamo con tutto il cuore, come un dono amorevole del nostro creatore. In considerazione di tanta grazia sarebbe opportuno intraprendere una cura primaverile, una **disintossicazione e purificazione** che ci darà una salutare rinfrescata nient' affatto disprezzabile.

È soprattutto l'Aglio orsino, uno dei primi ambasciatori della primavera. Le verdi foglie lanceolate, lucide, assomiglianti al mughetto, nascono da una cipolla allungata circondata da pellicole bianche trasparenti. Lo stelo verde chiaro, liscio, con la bianca sfera del fiore si alza fino a 30 cm. L'Aglio orsino cresce soltanto su prati umidi, ricchi di humus, costeggiando per lo più i fiumi, o sotto cespugli e nei boschi di latifoglie e montani. Se ne sente il forte profumo d'aglio ancora prima di scoprire la pianta con gli occhi. A questo odore esso deve anche il suo nome di «Aglio selvatico» ed esclude sicuramente sin da principio che se ne scambi le foglie con quelle del mughetto o del tossico colchico autunnale.

All'inizio della primavera, molti boschi lungo i fiumi sono pieni di foglie fresche e verdi dell'Aglio orsino. Sbucano dal terreno in aprile e maggio, a volte anche prima. Ma i fiori si notano soltanto a metà maggio e a giugno. L'Aglio orsino nasconde poderose forze curative e si racconta, che anche gli orsi ne vanno alla ricerca dopo il loro letargo invernale per depurare con esso stomaco, intestino e sangue. Sostanzialmente l'Aglio orsino ha le stesse proprietà del nostro Aglio comune, ma maggiorate in senso curativo. Pertanto è particolarmente indicato nelle **cure di disintossicazione primaverile** e come **coadiuvante terapeutico delle malattie croniche della cute**.

L'essiccazione riduce notevolmente le proprietà curative delle foglie che, quindi, debbono essere utilizzate fresche per la cura primaverile di disintossicazione e depurazione. Tritate finemente si spargono sul pane imburrito e si aggiungono (senza bollirle) come condimento al brodo, alle patate, agli gnocchi e ad altri pasti il cui gusto normalmente viene corretto con il prezzemolo. Le foglie possono essere preparate anche come gli spinaci e ad insalata. Poiché, se utilizzate in quantitativi maggiori hanno un sapore mordente, consiglio per la preparazione uso spinaci, una mistura con foglie di Ortica.

Se ne colgono le giovani foglie in aprile e maggio, cioè prima che la pianta fiorisca, e le cipolle durante la tarda estate e in autunno. Le cipolle dell'Aglio orsino possono essere utilizzate allo stesso modo dell'Aglio comune. Chi ha lo stomaco delicato versi del latte caldo su foglie e cipolle tritate, lasci riposare per due o tre ore, poi beva questo liquido a piccoli sorsi.

Onde disporre del potere curativo dell'Aglio orsino anche durante il resto dell'anno, se ne prepara un distillato (vedi «Modalità di preparazione»). Di questo distillato si prendono giornalmente da 10 a 20 gocce in un poco d'acqua. Queste gocce riportano ad un'ottima memoria, prevengono l'arteriosclerosi ed eliminano molti altri disturbi.

L'Aglio orsino giova molto al sistema digerente. È adattissimo alle **diarree acute e croniche**, anche se accompagnate da **formazione di gas e coliche** e alla **stitichezza** allorché questa sia dovuta ad uno spasmo interno o alla pigrizia dell'intestino. Scompaiono i **vermi** - persino gli **ascardi** - dopo qualche tempo di ingestione di Aglio orsino. Una volta migliorato il funzionamento dell'intestino passano anche quei disturbi che si manifestano di frequente nei vecchi e nei «buoni» mangiatori. Diminuiscono i **disturbi cardiaci**, l'**insonnia**, causati dallo stomaco, ma anche quelli dovuti all'**arteriosclerosi** o all'**alta pressione sanguigna**, come le **vertigini**, la **pressione nella testa e le ansie**. L'ipertensione cala lentamente. Il vino di Aglio orsino (vedi «Modalità di preparazione») è un rimedio miracoloso per i vecchi sofferenti di **catarro bronchiale** cronico e dei conseguenti **disturbi respiratori**. Anche nella tosse cronica si scioglie il catarro bronchiale togliendo quindi anche l'**affanno**. Questo rimedio è caldamente raccomandato pure nella **tisi polmonare** e nell'**idropisia** di cui spesso soffrono le persone anziane. Le foglie adoperate fresche purificano i reni e la vescica, favorendo l'emissione delle urine. **Ferite che stentano a guarire**, spennellate col succo fresco di Aglio orsino, rimarginano rapidamente. Trova giovamento persino chi soffre di una **malattia delle coronarie**.

L'Aglio orsino come **disintossicante del sangue** non è mai abbastanza decantato e se ne ottengono ottimi risultati, soprattutto sulla **pelle cronicamente impura**. Il medico naturista svizzero e parroco erborista, Kunzle, non si stancava di lodare in particolar modo questa pianta: «Essa purifica il corpo intero, espelle le sostanze tossiche ed accumulative e forma del sangue sano. Le persone eternamente malaticce, affette da **licheni** e foruncoli, comunque molto pallide, e gli **scrofolosi e reumatici** dovrebbero attaccarsi all'Aglio orsino come alla zattera di salvataggio. Non vi è erba nel mondo più efficace per la depurazione dello stomaco, dell'intestino e del sangue. I giovani fiorirebbero come rose rampicanti e si schiuderebbero come pigne al sole!» Il Kunzle sostiene inoltre, di conoscere delle famiglie che «a suo tempo erano state malaticce durante tutto l'anno, erano costantemente dal medico, erano state piene di sfoghi e licheni, scrofolose in tutto il corpo, dall'aspetto pallido, come se fossero già state nella tomba e dissotterrate da galline ruspanti; ebbene, queste erano ritornate completamente sane e fresche dopo una cura prolungata di tale magnifico dono di Dio».

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Spezie: Tritare, come il prezzemolo, le foglie fresche di Aglio orsino e spargerle su fette di pane, nelle minestre, salse, insalate e piatti di carne.

Distillato all'Aglio: Le foglie o le cipolle vengono tritate e imbottigliate, senza comprimerle, fino ai collo; indi si aggiunge acquavite di grano o altro distillato a 38 - 40° e si lascia il tutto al sole o vicino alla cucina per 15 giorni. Se ne prendono 4 volte al dì da 10 a 15 gocce in un po' d'acqua.

Vino all'Aglio orsino: Prendete una manciata di foglie tritate finemente e bollitele brevemente in circa 1/4 di litro di vino bianco, dolcificate con miele o sciroppo e bevete lentamente qualche sorso ogni tanto durante la giornata.

AGRIMONIA (Agrimonia eupatoria)

La chiamano anche Eupatoria, Acrimonia, Erba vettonica, Grimonia e Arimonia. Cresce in aree soleggiate e aride, lungo i sentieri e le foreste, lungo i cigli dei campi, sulle scarpate e sulle colline, sui pendii, nelle radure dei boschi e in vicinanza di ruderi. I piccoli fiori gialli formano, come nel Verbasco, una lunga spiga. Tutta la pianta è morbidamente vellutata; le grandi foglie raggiungono una lunghezza di 10 cm e sono dentellate. La pianta si alza a volte sino a 80 cm ed appartiene alla stessa famiglia dell'Alchemilla. La si coglie durante la sua fioritura nel periodo fra giugno e agosto. La storia di questa



pianta medicinale è come quella di molte altre assai antica. La conoscevano già gli antichi Egizi. Essa possiede un notevole effetto curativo in tutte le **infiammazioni della gola, della bocca e della faringe**. La dovrete tener presente nei casi di **angina, mal di gola e infiammazioni della mucosa della cavità orale**. Chi per motivi professionali è costretto a parlare o cantare dovrebbe, come profilassi, fare dei gargarismi giornalieri di tisana di Agrimonia.

Le foglie agiscono efficacemente contro l'**anemia** e le **piaghe** nonché contro i **reumatismi, la lombaggine, le indigestioni, la-cirrosi e le malattie della milza**. Si possono bere due tazze di tisana al giorno. Una o due volte all'anno dovremmo tutti sobbarcarci alla fatica di fare un bagno a base di Agrimonia (vedi «Modalità di preparazione»). I **bambini scrofolosi** dovrebbero fare un bagno di Agrimonia ogni giorno.

L'effetto astringente e i suoi principi terapeutici collocano l'Agrimonia fra le nostre migliori erbe medicinali. Il Dr. Schierbaum dice: «Una tazza di tisana tre volte al giorno ingerita per un certo periodo guarisce la **dilatazione del cuore, dello stomaco, dell'intestino e del polmone,**

nonché le **malattie renali e delle vie urinarie.**» Contro le **vene varicose** e le ulcere degli arti inferiori è caldamente consigliata la pomata di Agrimonia (vedi «Modalità di preparazione») che viene usata in modo simile a quella di Calendula.

Contro le malattie del fegato agisce la tisana ottenuta da un miscuglio di 100 g di Agrimonia, 100 g di Aparine e 100 g di Asperula sorvegliandone ogni giorno una tazza a digiuno ed altre due durante il resto della giornata.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua bollente un cucchiaino da dessert colmo di Agrimonia e lasciare riposare brevemente.

Bagno: 200 g di Agrimonia per un bagno totale (vedi Note generali «Bagni totali»).

Miscuglio per tisana contro le malattie: Mescolare in parti uguali, Agrimonia, Aparine e Galium odoratum; sbollentare con 1/4 di litro d'acqua bollente 1 cucchiaino da dessert colmo.

Pomata: Amalgamare due manciate abbondanti di foglie, fiori e steli finemente tritati con 200 g di strutto di maiale (vedi Note generali «Preparazione delle pomate»).



ALCHEMILLA (Alchemilla vulgaris)

Nota sotto il nome volgare di Erba rossa, Erba stella, Stellaria, Erva stillaria, Ruttaria, Ventagliana; cresce soprattutto ai margini dei boschi e dei sentieri, sui pendii e sui prati umidi delle colline e nelle zone montane. La pianta è dotata di foglie semicircolari a 7 - 9 lobi poggianti su di un fusto solido, non molto alto; i fiori sono insignificanti gialloverdi, e si vedono da aprile a giugno, ma anche più tardi. In alcune regioni, per il Corpus Domini se ne fanno coroncine per il capo di nostro Signore Gesù Cristo sull'altare di casa. Le foglie dell'Alchemilla, a volte, si stendono piatte sul terreno e di mattina si trova al loro centro una goccia di rugiada, brillante come una perla. Sulla alture, al di sopra dei 1000 m, troviamo l'Alchemilla sia su terreno calcareo che su quello roccioso. Si coglie l'erba intera all'epoca della fioritura, più in là soltanto le foglie, e si fa essiccare il tutto in luogo asciutto. In tedesco è chiamata «Frauenkraut» ossia «Erba di nostra Signora» ed è, sin dall'inizio del cristianesimo, sacra alla Madonna.

L'Alchemilla ha un effetto benefico non solo nei **disturbi mestruali**, nella **leucorrea**, nei **disturbi addominali** e durante la **menopausa**, ma

influisce favorevolmente anche sulle mestruazioni nei periodi iniziali della **pubertà**, insieme all'Achillea. L'Alchemilla agisce come astringente e cura rapidamente. Viene inoltre applicata come diuretico e cardiotonico nelle **febbri traumatiche**, sulle **ferite purulenti** e sulle **ulcerazioni trascurate**. Dopo l'**estrazione di un dente**, la tisana di Alchemilla è consigliata come uno dei migliori rimedi. La ferita si chiude dopo pochi sciacqui nel giro di una giornata. Inoltre elimina la **debolezza dei muscoli** e delle **articolazioni** e giova nell'**anemia**.

È una grande collaboratrice nelle **ferite dovute al parto**, nel **rilassamento addominale** da parti difficili o nelle donne aventi **tendenza all'aborto**, per la stabilizzazione del feto e per il **rinforzo dei legamenti dell'utero**. Le donne di questo tipo dovrebbero bere la tisana d'Alchemilla a partire dal terzo mese di gravidanza. Essa è un toccasana in tutte le malattie ginecologiche ed è, insieme alla Borsa del pastore, un rimedio persino nel **prolasso dell'utero** e nell'**ernia inguinale**. In questi ultimi casi si sorseggiano quattro tazze di tisana d'Alchemilla al giorno, possibilmente preparata con erbe colte di fresco. Inoltre si frizionano le parti malate con la tintura di Borsa del pastore (vedi sotto «Borsa del pastore» e sotto «Modalità di preparazione», pagina 18); nel **prolasso dell'utero** si inizia con la frizione esterna dalla vulva in su. In questi casi si fanno inoltre dei semicupi a base di Achillea (100 g di erbe per ogni bagno; complessivamente tre semicupi alla settimana, e si può riutilizzare, riscaldandola nuovamente, la soluzione del bagno per altre due volte).

I nostri antenati usavano questa pianta come erba vulneraria per via orale e, esternamente, contro l'**epilessia** e le **ernie**. Ecco una citazione da un antichissimo erbario: «Un individuo reso fragile, sia giovine o vecchio, faccia bollire due manciate di Alchemilla in un litro d'acqua per tanto tempo quanto occorre per bollire un uovo sodo, e ne beva.» Nell'odierna medicina popolare, la pianta riconquista il posto che le compete. Specialmente il parroco svizzero Kunzle rileva: «Col tempestivo e prolungato uso di quest'erba medicinale diventerebbero superflui due terzi di tutte le operazioni fatte alle donne; e ciò perchè guarisce tutte le **infiammazioni addominali, febbri, gangrene, suppurazioni, ulcere e ernie**. Ogni puerpera dovrebbe bere un buon quantitativo di quest'erba per 8 - 10 giorni; numerosi bambini allora avrebbero ancora la loro mamma, e molti vedovi affranti le loro mogli, se avessero conosciuto questo dono di Dio. Tritata ed applicata esternamente l'Alchemilla guarisce **ferite, punture, tagli**. I bambini, se malgrado una buona alimentazione hanno una **muscolatura debole**, rinvigoriscono con l'uso continuato di questa tisana.»

L'Alchemilla trova un ottimo impiego anche nell'**obesità**. Da due a tre tazze al dì si dimostrano efficacissime. Anche contro l'**insonnia** rende ottimi servizi; i **diabetici** ne dovrebbero bere spesso. I **bambini deboli** si rinforzano a vista d'occhio, quando alla loro acqua da bagno si aggiunge dell'Alchemilla macerata. Per un bagno se ne prendono 200 g (vedi «Note generali» sotto «Bagni completi».)

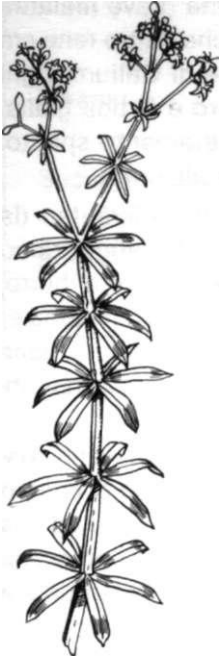
Combinata con Borsa del pastore (come specificato nel capitolo «Borsa del pastore»), l'Alchemilla libera dall'**atrofia muscolare e da gravi ed inguaribili malattie muscolari**. Questa pianta preziosa viene applicata contro la **sclerosi multipla**.

Dal Burgenland mi è stato riferito che con l'infuso di Alchemilla, bevuto o impiegato esternamente per frizioni sulla regione cardiaca in gravi affezioni della **muscolatura cardiaca** si erano ottenuti miglioramenti notevoli.

Così il nostro Creatore nella sua grazia ha fatto crescere un'erba per ogni malattia; per ciò non gli saremo mai sufficientemente riconoscenti!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana:** 1 cucchiaino da dessert colmo in 1/4 di litro d'acqua bollente; scottare soltanto e lasciar riposare brevemente.
- Impacco:** Lavare un certo quantitativo di erbe fresche, schiacciarle col matterello sul legno e appoggiarle sulla parte malata.
- Additivo al bagno:** Per un bagno completo prendere 200 g di erbe essiccate o alcune manciate di erbe fresche, metterle a macerare durante la notte in un recipiente; riscaldare il tutto il giorno seguente e aggiungerlo all'acqua del bagno (vedi anche Note generali sotto «Bagni completi»).



A P A R I N E (Galium aparine)

Ne esistono diverse specie: la **cosiddetta Aparine** (Galium aparine) diffusa nei campi, nei prati e sulle recinzioni e combattuta dagli agricoltori mediante diserbanti. Raggiunge un'altezza di 60 - 160 cm, possiede verticilli e fiori verde-bianchi pedunculati. Questa pianta si arrampica con l'aiuto del fusto peloso e viene quindi anche chiamata Aparine rampicante.

Il **Gallio** (Galium verum), volgarmente chiamato Caglio, Erba zolfina, Reseghetta, Presuola, Erba nocca, Ingrassabue, Galinetta ecc. è più spesso presente nelle zone montane, rimane eretto, raggiunge un'altezza di 30 - 60 cm, e si orna di fiori giallo oro dal forte profumo di miele. Si raccoglie la pianta fiorita nel mese di luglio.

Il **Caglio bianco** (Galium mollugo) possiede fiori delicati giallo-bianchi, un profumo amarognolo, leggermente mieloso ed è presente sui terrapieni e lungo i sentieri, durante la fioritura spesso coricato piuttosto che eretto.

Tutti i tipi citati di Aparine sono, secondo l'habitat, quasi uguali riguardo al loro potere terapeutico e vengono utilizzati allo stesso modo.

La diffusissima pianta purtroppo cade viepiù in oblio. Invece dovremmo - in tempi in cui le malattie cancerogene sono in costante aumento - tenerla in maggiore considerazione. Debbo sottolineare ancora una volta che il potere curativo delle piante fresche è molto superiore e che soprattutto nelle malattie gravi le erbe dovrebbero essere applicate esclusivamente in condizioni di assoluta freschezza. D'inverno i germogli freschi del Caglio bianco si trovano nelle zone prive di neve e sotto l'erba secca.

La tisana di Aparine depura dalle sostanze tossiche **reni, fegato, pancreas e milza**. Chiunque soffra di disturbi al **sistema delle ghiandole linfatiche**, dovrebbe bere questa tisana ogni giorno. Essa agisce tra l'altro contro la **clorosi, l'idropisia e le fitte al fianco**. Lo stesso infuso applicato per uso esterno apporta un rapido beneficio in tutte le **dermatosi e piaghe**, nei **foruncoli** e nei **comedoni**. Impiegandolo inoltre sotto forma di abluzione calda esso distende la **pelle appassita del viso**. Dei buoni risultati si ottengono pure con l'impiego del succo fresco spalmandone le zone malate della pelle e lasciandolo asciugare.

La medicina naturista popolare consiglia l'Aparine contro **l'epilessia, l'isteria, il ballo di S. Vito, le malattie nervose, la ritenzione d'urina** ed i **disturbi dovuti a renella o calcolosi**. Impiegandola sotto forma di gargarismi questo infuso agisce contro il **gozzo**. Una donna infatti mi raccontava di essere guarita non soltanto del gozzo ma anche della sua **malattia alla tiroide**.

Ogni anno incontro nella Casa di Cura Kneipp una coppia di Vienna/Mödling. Quando facemmo conoscenza nel 1979, constatai che la signora aveva sviluppato un **gozzo** abbastanza appariscente. Temeva l'operazione. Le consigliai l'Aparine. Questa va scottata ed utilizzata ancora calda per i gargarismi giornalieri ripetuti il più spesso possibile. In febbraio 1980 ci ritrovammo nuovamente nella Casa di Cura Kneipp - e guarda caso, il gozzo era sparito. La signora mi riferì piena di soddisfazione che suo marito si era recato varie volte a cogliere l'Aparine fresca; sin dall'inizio si era accorta del regresso del gozzo ed aveva insistito con la cura fino a che non era scomparso del tutto.

Da qualche tempo a questa parte aumentano i casi di **paralisi delle corde vocali**. Sembra che si tratti di una malattia virale. Gargarismi e sciacqui con infuso di Aparine portano ad un rapido miglioramento. Secondo il parroco svizzero Kunzle, essa è inoltre un rimedio sicuro contro le più gravi **nefriti e piodermi** anche quando tutti gli altri rimedi fanno cilecca. La sua efficacia aumenta quando è mescolata alla Verga d'oro e all'Ortica gialla. In questi casi l'effetto sopraggiunge molto presto. Egli parla di quindici giorni. L'erba va soltanto sbollentata. Se ne beve metà tazza a digiuno prima della prima colazione, il resto a sorsi nel corso della giornata. Quando la malattia è grave, se ne dovrebbero bere quattro tazze al dì.

Anticamente il Galium era apprezzato dalle donne sofferenti di **disturbi all'utero**. Lo si metteva nel letto della puerpera per facilitarne il parto. Questa credenza fu trasferita nella Vergine Maria la quale se ne sarebbe servita per il suo sacro giaciglio. Secondo un'altra leggenda l'avrebbe messo sotto forma di soffice cuscino nella culla di Gesù Bambino. Una leggenda della Slesia racconta che la Santa Vergine si servì di quest'erba chiamata «giaciglio della Madonna» unicamente perchè l'asino rifiutava di mangiarla. Infatti è così. Le mucche la mangiano volentieri, ma asini e maiali la disdegnano.

Il parroco Künzle riferisce nelle sue scritture di un uomo di 45 anni sofferente di una grave **malattia renale** che peggiorava inesorabilmente. Infine gli si dovette estirpare un rene. Ma anche l'altro rene era suppurato e non lavorava più nel modo dovuto. Allora l'uomo iniziò una cura a base di Galium. Ogni giorno ingerì quattro tazze di tisana del miscuglio sopracitato di Galium, Verga d'oro e Ortica gialla. Ne sorseggiava diverse volte durante la giornata fino a che il suo male era completamente sparito. Lo stesso miscuglio viene impiegato contro l'**atrofia renale** e altre gravi **afezioni renali**.

Mentre il noto fitobiologo austriaco, Richard Willfort, nel suo libro «Gesundheit durch Heilkräuter» (la salute dovuta alle piante medicinali) sostiene che gli sciacqui e le ingestioni di infuso di Galium siano un ottimo rimedio contro il **cancro della lingua** e che anche il succo di spremitura, mescolato al burro, giovi contro le **ulcere tumorali** di tutti i generi e contro le **dermatiti cancerose**, il Dr. Heinrich Neuthaler scrive nel «Kräuterbuch» (Erbario) sul Galium quanto segue: «Il Caglio bianco in alcune regioni viene ancora oggi consigliato contro il cancro, un'idiozia questa contro la quale non di combatterà mai abbastanza.»

In merito, egregi lettori, desidero riportarvi le mie personali esperienze con il Galium affinché Ve ne possiate fare un'opinione. Circa dieci anni fa venni a sapere che un dentista di Linz era ammalato di **cancro alla lingua**. Dopo l'operazione egli dimagrì moltissimo e dovette recarsi a Vienna per sottoporsi ad una cura di raggi. Gli consigliai di fare dei gargarismi con infuso di Galium. Una settimana dopo appresi che i raggi a Vienna non erano più necessari e che il malato andava via via migliorando. In breve tempo era completamente ristabilito.

Più tardi mi comunicarono che una donna di 28 anni era anch'essa malata di **cancro alla lingua**. Le raccomandarono di consultarsi con un medico in Carinzia. Costui le promise di guarirla completamente entro cinque anni e le diede una tisana di erbe che essa ebbe occasione di mostrarmi. La riconobbi quale tisana di Galium. Per farle risparmiare la grossa spesa del viaggio in Carinzia ed altre, le mostrai il Galium in natura, affinché lo potesse cogliere da sola. Infatti guarì di quel male gravissimo.

Un altro esempio ancora: fu verso la fine di marzo quando una giovane donna di Vienna mi riferì che sua madre sessantatreenne era gravemente ammalata e che avrebbe dovuto subire una seconda operazione il 19 aprile. Sei mesi prima infatti, alla poveretta si era improvvisamente sviluppato un **tumore maligno**. Allora il medico, tacendole la verità, le aveva detto che si trattava di un gozzo, che effettivamente fu operato. Per sei mesi tutto andò benissimo. Ora però erano sopravvenuti dei dolori atroci nel braccio sinistro che persistevano giorno e notte. La mano era tutta gonfia, mano e braccio insensibili, tanto che non riusciva nemmeno a reggere un foglio di carta. Per alleviarle i dolori, il primario che aveva effettuato la prima operazione, le aveva proposto ora una seconda, che, come diceva, doveva aver luogo il 19 aprile e nel corso della quale egli voleva reciderle un nervo tra il collo e la clavicola per liberarla almeno dei dolori peggiori. Un'altra soluzione medica, diceva, non esisteva. Malgrado ciò consigliai a questa donna di bere della tisana di Galium e di fare con essa anche dei gargarismi. Inoltre le raccomandai un miscuglio per tisana costituito da 300 g di Calendula, 100 g di Achillea e 100 g di Ortica (un litro e mezzo al giorno, un sorso ogni 20 minuti), nonché una frizione di pomata di Galium. Potrete immaginarvi la mia piacevole sorpresa quando seppi che i dolori erano già scomparsi dopo il quarto giorno dall'inizio della cura. Il 19 aprile la donna aveva ricuperato la sua sensibilità nella mano e nel braccio riuscendo a muovere entrambi. Il primario si meravigliò molto allorché la figlia gli chiese di non eseguire la seconda operazione. Rimase visibilmente impressionato quando gli riferì onestamente della cura fitoterapica. Rispose: «Sua madre continui pure in questo modo.» Dopo qualche tempo mi fu riferito che la donna stava «meravigliosamente bene» e che aveva ripreso ad assolvere ai suoi compiti di casalinga a capo di una famiglia di sei persone.

Anche nelle cure di **ulcere maligne** vi sono delle possibilità di guarigione. Ultimamente si nota una recrudescenza di **dermatiti a carattere maligno** che si presentano come macchie scure, ben circoscritte e ruvide. Probabilmente si tratta di una malattia infettiva. In questo caso la cura con succo fresco di Galium e pomata di Calendula sarà coronata da successo. Contemporaneamente si raccomanda caldamente di bere della tisana di Calendula, Ortica e Achillea.

Una donna dell'Alta Austria aveva un nodo sul fondo del **palato** e terribili dolori in tutta la zona della bocca. Mediante sciacqui con infuso di Galium scomparvero dopo quattro giorni il nodo e con esso anche tutti i dolori.

L'affermazione che l'uso del Galium contro questo tipo di malattie sia un'idiozia non è quindi sostenibile. Certamente non sono le erbe da sole a dare salvezza: è anche l'onnipotenza di Dio a collaborarvi. Infine tutto è nelle mani di Dio!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana:** Scottare un cucchiaino da dessert colmo di Galium con un 1/4 di litro d'acqua e lasciar riposare brevemente.
- Succo fresco:** Lavare il Galium fresco e toglierne, ancora bagnato, il succo per mezzo di una centrifuga per uso domestico.
- Pomata:** Amalgamare il succo fresco con burro a temperatura ambiente; quindi conservare il tutto in frigorifero.



BORSA DEL PASTORE (Capsella bursa-pastoris)

Questa pianta preziosissima che cresce dappertutto, sui sentieri, nei prati, nei maggesi, nei fossi e sulle scarpate, nei campi e nell'orto, è generalmente considerata un'erbaccia fastidiosa. Non appena viene scaricata della terra - in particolare vicino ai cantieri edili - nasce subito, quasi nel giro di una sola notte, la Borsa del pastore.

Volgarmente è conosciuta come Capsella, Borsacchina, Erba Borsa, Berlet, Scarselline, Ciminu, Vurza di picuraru, Bursa de mazzone. Le foglie irregolarmente lirate, formano una rosetta simile al Tarassaco. Il fusto raggiunge i 40 cm. Fioritura: marzo - novembre. I minuscoli fiori di un bianco sporco formano un grappolo allungato; ai peduncoli sottili sono attaccati dei piccoli baccelli a forma di cuore che al tocco sembrano di pelle. Le galline hanno una predilezione per queste borsette cuoriformi. Non appena si scioglie la neve, ecco che si ripresenta subito la nostra Borsa del pastore, fresca e verde.

La tisana di Borsa del pastore viene utilizzata, con notevole successo, due o tre tazze al giorno, per tutti i tipi di **emorragie**, come ad esempio **emorragie dal naso**, allo **stomaco**, all'**intestino** e nelle **emorragie irregolari dell'utero**. Nelle **ferite sanguinanti**, nelle quali non si riesce a fermare il sangue, l'infuso di Borsa del pastore giova in modo sorprendente.

Nelle **mestruazioni particolarmente abbondanti** se ne beve giornalmente due tazze di tisana, otto o dieci giorni prima dell'inizio del periodo, prendendo per ogni tazza un cucchiaino colmo di Borsa del pastore. Questa tisana è valida anche per regolare le mestruazioni nel **periodo della pubertà**. Durante la **menopausa** ogni donna dovrebbe berne due tazze al giorno per la durata di un mese, poi interrompere la cura per tre settimane, e quindi ripeterla ciclicamente.

Per le **emorroidi sanguinanti** si preparano dei piccoli enteroclistmi, semicupi o lavande con l'infuso di Borsa del pastore riscaldato. Le mamme che presentano un **gonfiore al seno** durante l'allattamento dovrebbero cogliere della Borsa del pastore, cuocerla a vapore su un setaccio e, raccoltala su una pezza, appoggiarla ancora calda sul seno. Nelle **emorragie dei reni** si consigliano due tazze al giorno di una tisana ottenuta mescolando Borsa del pastore e Coda cavallina, in parti uguali.

La nostra Borsa del pastore - similmente al Vischio - inoltre, possiede un'azione equilibratrice sulla pressione arteriosa e viene consigliata quindi sia nella pressione **troppo alta** che in quella **troppo bassa**. Diversamente dal Vischio, che va messo a macerare a freddo durante la notte, quest'erba va solo scottata. Se ne ingeriscono due tazze al dì, interrompendo la cura non appena la pressione è tornata normale. La Borsa del pastore, come il Vischio, è utile nelle **emorragie dell'utero**. Anche in quest'ultimo caso la tisana va bevuta solamente per un certo periodo.

In tutte le **malattie muscolari esteriori** questa pianta di gran valore è un importante aiuto. È interessante il fatto che non se ne parli per niente in nessuno dei libri moderni di erboristeria. Alcuni anni fa un anziano signore mi regalò un antico sempliciario bellissimo con delle stampe e dei disegni unici. Ma come capita spesso quando si è impegnati dalla mattina presto fino alla tarda sera, riuscii a sfogliare il volume una volta sola. Una notte mi svegliai improvvisamente dal sonno: mi sembrava che qualcuno mi

scuotesse lievemente alle spalle. Allora mi colpì l'idea: «Sono ormai sei mesi che sei in possesso di questo erbario e a tutt'oggi non te ne sei mai occupata seriamente!» Così mi alzai di buon grado, andai a prendere il libro e con esso mi accomodai nel soggiorno. Lo aprii e immediatamente mi saltarono all'occhio alcune righe: «Quando nulla serve più nell'**atrofia degli arti e dei muscoli**, prendi quanto segue: Borsa del pastore tritata, macerata per 10 giorni in acquavite di grano, vicino alla cucina o al sole, friziona con essa la parte diverse volte al giorno; per uso interno tisana di Alchemilla.» Chiusi il libro, come se mi fosse importato soltanto di leggere queste poche righe (in quel momento non me ne rendevo conto), lo rimisi al suo posto e mi riaddormentai quasi subito. Pochi giorno dopo mi arrivò una telefonata da Vienna: «Mi può aiutare? Ho 52 anni, sono diplomata infermiera ma sono stata pensionata con due anni di anticipo. Un'**atrofia muscolare** mi ha resa del tutto inabile!» Le consigliai la ricetta sopracitata e dopo tre settimane mi venne a trovare a Grieskirchen, completamente ristabilita; appresi allora che il giorno successivo alla notte in cui mi ero destata d'improvviso, ella aveva intrapreso un pellegrinaggio alla Madonna di San Damiano in Italia. Al ritorno, un signore che la vide così malandata, le diede il mio indirizzo. Poco tempo dopo si era ripresa al punto da poter svolgere nuovamente la sua professione di infermiera.

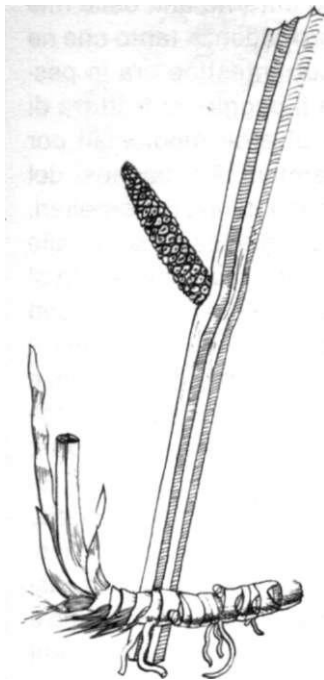
Un'altra telefonata, stavolta da Steyr: «Ho 62 anni. In seguito ad un **rilassamento dello sfintere** l'anno scorso ebbi un **prolasso dell'intestino** e dovetti essere operato. Quest'anno, in autunno, il fatto si è ripetuto; giorno e notte dolori continui che partivano dall'ombelico e si estendevano alle anche, come se mi tagliasse la lama di una sega. I medici dell'ospedale si sono rifiutati di operarmi una seconda volta perchè non servirebbe a nulla.» Pensai immediatamente alla Borsa del pastore, quel dono di Dio, e consigliai quattro tazze giornaliere di tisana di Alchemilla per rinforzare internamente la muscolatura; per uso esterno raccomandai delle frizioni di tintura di Borsa del pastore; questa va aggiunta alla tisana di Alchemilla nella dose di 10 gocce a tazza. Per superare i dieci giorni necessari alla preparazione della tintura di Borsa del pastore, suggerii dei cataplasmi di Erbe svedesi. Il mio stupore fu grande quando la donna mi telefonò dopo qualche tempo per dirmi che erano scomparsi tutti i disturbi. Il prolasso dell'intestino si era completamente riassorbito, i muscoli dello sfintere funzionavano normalmente e i dolori lancinanti erano diminuiti sin dal secondo giorno dall'inizio della cura. Poiché al telefono ero rimasta tanto sorpresa ed allibita, la donna mi venne a trovare due giorni dopo per esprimere personalmente la sua soddisfazione. Non rimane che osservare: quanto sono utili le erbe della farmacia del Signore! Chi è che fa questi miracoli? È unicamente la grazia del nostro Creatore.

Una donna della Bassa Austria delle parti di Karlstein scrive: «Dopo una Sua conferenza Le chiesi un consiglio circa un'**ernia inguinale**. Misurava circa 10 cm di lunghezza e 3 - 4 cm di larghezza. Prima che fosse macerata la Borsa del pastore ho applicato dei cataplasmi di Erbe svedesi. Successivamente ho cominciato a frizionare la parte con tintura di Borsa del pastore e, per sei settimane, ho bevuto quattro tazze di tisana di Alchemilla al giorno. Non potendomi riguardare, perchè dirigo un'azienda agricola (era il periodo del raccolto) portavo un busto durante il lavoro. Dopo dodici giorni dall'inizio della cura non si vedeva più traccia dell'ernia inguinale; i dolori invece non erano passati. Dopo due mesi scomparvero anche quelli. Sono guarita dell'ernia, senza dovermi sottoporre all'intervento.»

Nel **prolasso dell'utero** sono utili, per uso interno, quattro tazze di tisana di Alchemilla; per uso esterno, frizioni con tintura di Borsa del pastore. (La frizione in questo caso deve partire dalla vulva e proseguire sull'addome.) Vorrei sottolineare che questa tintura va preparata con Borsa del pastore fresca. In queste gravi malattie muscolari soltanto le erbe giovano rapidamente e con certezza.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana:** Con 1/4 di litro d'acqua bollente scottare 1 cucchiaino da dessert colmo; lasciare riposare brevemente.
- Semicupi:** Vedi Note generali sotto «Semicupi».
- Cataplasma al vapore:** Due manciate colme di Borsa del pastore messe in un setaccio e tenute sopra del vapore acqueo. Inserire quindi fra due pezze le erbe così cotte e poggiarle sulla parte.
- Tintura:** Della Borsa del pastore tritare finemente foglie, fusto, fiori e borsettime, riempiendone una bottiglia fino al collo; versarvi sopra dell'acquavite di grano a 38 - 40° C (le erbe debbono risultare coperte); lasciare il tutto per 15 giorni al sole o al caldo.



CALAMO AROMATICO (Acorus calamus)

Questa pianta acquatica si trova di solito lungo i bordi di stagni, laghi, pantani e paludi. Nel fango della riva giace orizzontalmente il rizoma strisciante dal quale si ergono numerose le foglie a forma di spada che raggiungono un'altezza fino a 1 m. Il fusto appiattito porta a metà una pannocchia conica dal colore marroncino o marron-giallastro. La radice è grossa quanto un pollice, si allunga fino ad un metro e possiede, allo stato fresco, un sapore aromatico amarognolo che, quando la pianta è essiccata, risulta meno forte. La si raccoglie all'inizio della primavera o in autunno inoltrato. La radice del Calamo non viene utilizzata soltanto a causa del suo potere tonificante nei casi di debolezza generale degli organi digerenti, di flatulenza dello stomaco o dell'intestino e contro le coliche, ma porta notevole giovamento anche nelle malattie ghiandolari e nella gotta. La pianta favorisce enormemente la fluidificazione e l'eliminazione del catarro gastrico e intestinale. È altrettanto raccomandata contro la pigrizia del metabolismo e dell'intestino come anche contro la clorosi e l'idropisia.

Persone particolarmente magre, non a causa di una cattiva nutrizione, dovrebbero bere la tisana di radice di Calamo e fare ogni tanto un bagno completo a base di Calamo. Il Calamo toglie l'inappetenza, aiuta nei disturbi renali ed è un ottimo rimedio nella depurazione di tutto l'organismo. La

tisana giova ai bambini persino nell'intolleranza al glutine, malattia che attualmente si riscontra con sempre maggiore frequenza. La radice lentamente masticata può liberare dal vizio il fumatore. Gli occhi indeboliti riacquistano forza quando sulle palpebre chiuse si passa ogni tanto il succo spremuto da una radice fresca. Attendere per qualche minuto che il succo faccia effetto e poi sciacquare con acqua fresca.

Diverse volte sono riuscita a procurare sollievo con bagni caldi di Calamo in casi di geloni o di altre lesioni da freddo. Le radici vanno messe a bagno in acqua fredda per una notte e riscaldate il giorno seguente fino all'ebollizione. Quindi si lascia riposare il tutto per 5 minuti. Nel bagno, riscaldato ma non troppo, si immergono le parti ammalate per circa 20 minuti. L'infuso può essere riscaldato e riutilizzato fino a quattro volte. Chi soffre di mani e piedi freddi, può trarre giovamento dagli stessi bagni ma ad una temperatura più elevata.

Un uomo trentaseienne cui era stato asportato un tumore al fegato, non riusciva a ristabilirsi. Ad intervalli di 4 - 5 settimane soffriva di attacchi febbrili. Sua suocera mi riferiva con grande preoccupazione della malattia senza speranza. Già si erano riscontrati dei bacilli tubercolari nell'intestino. Anche in questo caso si dimostrò utile la radice di Calamo. È sottinteso che in queste gravi malattie la tisana deve essere bevuta per alcune settimane, se non per mesi interi.

Durante una gita in montagna dalla Valle del Weissenbach fino alla Postalm, incontrai una coppia di sposi di Bad Ischi che salivano carichi di pesanti sacchi da montagna. Volevano trascorrere una giornata spensierata in una baita solitaria. Mentre si concedevano un po' di riposo mi unii a loro e venni a sapere quanto segue:

L'uomo, cinquantenne, alto circa 1,85 m, per quasi un anno era dimagrito costantemente senza però conoscerne la causa. Quando non pesava più di 48 kg si recò, accompagnato dalla sua infermiera, presso lo studio del proprio medico dove involontariamente udì la telefonata che quest'ultimo stava facendo ad un collega: «Le mando ora il mio paziente, un caso disperato, che soffre di cancro al polmone!» Senza volerlo venne così a conoscenza della diagnosi della sua malattia. In seguito qualcuno gli consigliò di masticare della radice di Calamo per liberarsi dal vizio del fumo e di bere, mattina e sera, della tisana di Achillea. Lentamente cominciò ad aumentare di peso e, poiché si sentiva meglio, non andò più dal medico. Soltanto dopo circa sei mesi tornò allo studio del suo medico curante. Costui saltò su e, appoggiando le due mani sulla scrivania, lo fissò allibito in quanto già lo credeva sotto terra: «Ma cosa ha fatto Lei?» fu tutto ciò che seppe dire. «Ho masticato radice di Calamo e ho bevuto tisana di Achillea.» «Radice di Calamo? Dove se ne trova?» «Non occorre cercarla, Professore, la si può acquistare da qualsiasi erborista per pochi Scellini!» L'uomo a quell'epoca aveva già riacquistato il suo peso pieno di 86 kg, e sei mesi più tardi intraprese quella gita carico del suo pesante sacco da montagna, durante la quale feci la sua conoscenza.

Ogni volta che rifletto sull'avvenimento che ora Vi racconterò, quando ne parlo durante una delle mie conferenze e lo descrivo come in questo caso, esso mi appare come la divina provvidenza tanto che ne rimango profondamente commossa. Mia mamma era gravemente malata; il suo intestino era in pessime condizioni, e il medico mi disse un giorno che mi sarei dovuta aspettare il peggio: si trattava di cancro intestinale. Questo fatto capitò quando ancora mi interessavo poco di erbe medicinali pur servendomi sempre ed esclusivamente di rimedi naturali senza ricorrere a farmaci. La diagnosi del medico mi procurò grave costernazione. Ero quasi incapace di svolgere i miei consueti lavori giornalieri. Contrariamente alle mie abitudini - la mia giornata inizia alle sei del mattino e finisce di solito alle undici di sera - andai a letto subito dopo le otto. Mentre stavo riflettendo sulla situazione disperata di mia madre, si aprì la porta. Entrò mio marito, poggiò sul tavolo una radiolina portatile e disse: «Eccoti questa affinché non ti senta sola.» Poco tempo dopo una voce nella radio comunicava: «Qui parla il medico di famiglia. Con la radice di Calamo si guarisce qualsiasi disturbo allo stomaco e all'intestino, e ciò indipendentemente dalla sua cronicità o malignità. Si prende una tazza di acqua fredda, vi si aggiunge un cucchiaino da dessert raso di radice di Calamo, lasciando macerare il tutto durante una notte; lo si riscalda leggermente al mattino dopo, lo si filtra e se ne beve un sorso dopo ogni pasto. Se ne bevono sei sorsi al giorno, più non sono permessi. La tisana va previamente riscaldata a bagno Maria. Questa cura vale per l'intero tratto stomaco-intestino, compreso il fegato, la colecisti, la milza e il pancreas.» Il giorno seguente riferii, felice, questa notizia a mia madre, che con un gesto di mesta rassegnazione mi rispose: «Nessuno e nulla può ormai più giovarmi.» Intanto procurai la radice di Calamo e la utilizzai come sopra consigliato. Sembra un miracolo quando Vi racconto che dopo quindici giorni mia madre era libera da tutti i disturbi. Ogni settimana aumentava di 400 g quando in precedenza era dimagrita in modo notevole. Fu proprio quest'avvenimento a spingermi verso la medicina speciale facendo in modo che potessi rendermi utile in numerosi casi disperati. Fra tutte le piante la radice di Calamo è quella che porta più frequentemente a nuovi risultati sensazionali.

Nei casi di scarsa o eccessiva acidità gastrica la radice di Calamo funge da equilibratrice.

Una donna di Vorarlberg soffriva da due anni di dolori allo stomaco e non riusciva più neanche un solo giorno a fare a meno dei farmaci. Dietro mio suggerimento iniziò ad ingerire sei sorsi al giorno di tisana di radice di Calamo e dopo tre giorni i dolori erano scomparsi, nè ritornarono mai più.

Un'altra donna della Bassa Austria soffriva da molti anni di ulcere duodenali. Per poterne sopportare i dolori, era costretta quotidianamente ad ingerire dei calmanti. Non digeriva più alcun cibo solido, nè aveva alcun appetito. Dopo aver avuto notizia della radice di Calamo ne prese giornalmente i sei sorsi consigliati. I dolori diminuirono progressivamente e dopo 5 settimane ne fu completamente liberata; riprese a mangiare con appetito e tornò a mangiare tutti i cibi casalinghi come il resto della famiglia. Un sacerdote anziano soffriva di diarrea da diversi anni. Si era rassegnato all'idea che questo male probabilmente non lo avrebbe mai più abbandonato. Dopo aver seguito le mie lezioni, prese sei sorsi di tisana di Calamo al dì. Nel giro di un tempo brevissimo il suo intestino era guarito.

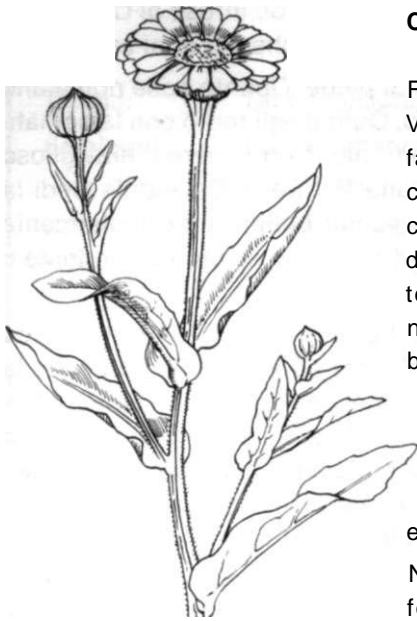
Per dieci anni un uomo soffriva di diarrea sanguinolenta che manifestava dalle 30 alle 40 scariche al giorno. Un suo amico mi raccontò che il suo carattere, un tempo assai gioviale, si era andato trasformando fino a diventare cupo e taciturno. Tutto quanto aveva tentato in questi anni non era servito a niente. Andò in pensione in età abbastanza giovane. Durante il periodo di Pasqua cominciò - all'inizio ancora pieno di diffidenza - a prendere quotidianamente i sei sorsi di tisana di Calamo con l'aggiunta di due tazze di tisana di Calendula al dì. Rimasi sbigottita quando sua moglie mi scrisse che agli inizi di luglio dello stesso anno egli aveva ripreso a lavorare.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: La tisana di radice di Calamo viene preparata a freddo. Macerarne un cucchiaino da dessert raso per una notte in 1/4 di litro d'acqua fredda. Al mattino seguente riscaldare leggermente il tutto e filtrarlo. La tisana, prima dell'uso, va riscaldata a bagno Maria.

Succo fresco: Lavare accuratamente le radici fresche e, ancora bagnate, estrarne il succo con la centrifuga elettrica per uso domestico.

Aggiunta al bagno completo: Macerare per una notte 200 g di radice di Calamo in 5 litri di acqua fredda. Il giorno successivo portare il tutto all'ebollizione, lasciarlo riposare e quindi aggiungerlo all'acqua del bagno (vedi Note generali sotto «Bagni completi»).



C A L E N D U L A (Calendula officinalis)

Fra le piante nostrane la Calendula occupa un posto di primo piano. Volgarmente è chiamata anche Callandria o Garofano di Spagna. Essa fa parte di quelle piante che hanno un ruolo determinante nella lotta contro il cancro e le ulcere cancerose. La si trova in molti giardini in campagna, a volte anche inselvaticata sui mucchi di detriti. Essendo di recente riscoperta e richiesta dalla gente a causa del suo potere terapeutico, la si ritrova non soltanto nei giardini ma anche coltivata nei campi. Essa raggiunge un'altezza di 30 - 60 cm, i suoi capolini brillano gialli o giallo-arancioni, gli steli e le foglie sono succosi e vischiosi al tatto. Ne esistono diverse varietà, con i capolini ripieni, con stami chiari o scuri; il potere terapeutico è lo stesso per tutte. Se i capolini, la mattina dopo le sette, sono ancora chiusi, vuol dire che pioverà in giornata. Pertanto in tempi passati la Calendula era ritenuta un'annunciatrice della pioggia.

Nella medicina popolare la pianta viene colta ed utilizzata tutta, steli, foglie e fiori. È opportuno però coglierla in pieno sole poiché in quel momento i suoi poteri terapeutici hanno il maggiore effetto. La si può cogliere in giardino fino ad autunno inoltrato salvo quando è attaccata dall'oidio.

La Calendula assomiglia molto all'Arnica, ma il suo potere terapeutico è superiore. L'Arnica, per esempio, può essere impiegata soltanto sotto il controllo medico essendone la tisana per i cardiopatici piuttosto nociva; la tisana della Calendula invece è tollerata da chiunque. Nella sua qualità di **depuratrice del sangue** essa è la nostra migliore collaboratrice contro l'**epatite infettiva**. Una o due tazze al giorno fanno miracoli. La Calendula ha un **effetto depurativo e tonico per la circolazione sanguigna** e inoltre favorisce la guarigione delle **ferite**.

Un uomo che con la mano era finito nella sega circolare, dopo il rilascio dall'ospedale soffriva di forti **dolori vulnerari**. Quando lo venni a sapere consigliai la pomata di Calendula. Contentissimo dell'effetto di questa pomata egli mi comunicò che i dolori che gli avevano procurato tante notti insonni erano spariti in brevissimo tempo. Da allora sua moglie ha ripreso a coltivare la Calendula nel suo giardino.

Durante una visita nel Muhlviertel la padrona di casa mi mostrò le sue gambe ricoperte da **vene varicose**. Andai subito nel giardino a cogliere delle Calendule e ne preparai una pomata. Ne utilizzai i residui per fasciare con essi i polpacci (i residui possono essere impiegati anche quattro o cinque volte). In seguito la signora spalmò ogni giorno su una pezza di lino uno strato di pomata alto 1 mm e se ne fasciò i polpacci. Stenterete a crederci, ma dopo quattro settimane, allorché la Signora mi venne a trovare a Grieskirchen, le vene varicose erano scomparse. Entrambe le gambe erano ritornate lisce come in origine.

Una suora mi riferì di aver suggerito la cura con la pomata di Calendula ad una vecchia signora che aveva richiamato l'attenzione della gente per strada a cause delle sue **vene varicose** particolarmente vistose. Rimase veramente stupita quando dopo un mese questa donna felicissima le mostrò le sue gambe. Tutte le vene varicose erano sparite e la pelle era ritornata liscia.

Questa pomata giova rapidamente anche contro la **flebite, le ulcere da vene varicose inguaribili, le fistole, i geloni e le piaghe da bruciature**. La pomata ed i residui della sua preparazione vengono utilizzati contro l'**ulcera alla mammella** anche se maligna (**cancro della mammella**).

Ad una mia conoscente dovettero improvvisamente asportare il seno. Mentre ancora era ricoverata all'ospedale e noi tutti eravamo in pensiero per lei, io le preparavo la pomata di Calendula. Questa pomata in seguito se la spalmò sull'enorme **ferita postoperatoria** e quasi subito scomparve la fortissima tensione della ferita stessa. Alla visita postoperatoria le sue **cicatrici** mostrarono una rimarginazione tanto perfetta a paragone con le cicatrici di altre pazienti da richiedere soltanto poche applicazioni dei raggi previsti in questi casi.

La pomata di Calendula è anche un ottimo coadiuvante contro la **micosi del piede**. Me lo confermano molte lettere proprio in quei casi in cui precedentemente tutti gli altri rimedi avevano fallito. Contro questa malattia si ottengono degli ottimi risultati anche con l'infuso di erbe fresche. Ove si mani-

festasse una **micosi della zona vaginale** si facciano dei lavaggi o dei semicupi con infuso di Calendula. Si prendono 50 g di Calendule essiccate oppure quattro manciate di quelle fresche per ogni semicupio.

Da Stoccarda mi scrisse una donna che suo marito soffriva di **micosi al piede**. Quante cose non erano state provate! Bagni, pomate e polveri non avevano avuto alcun affetto. Quindi egli tentò con la pomata di Calendula. Dopo otto giorni le piaghe erano guarite e non tornarono più. Non vi pare meraviglioso questo fatto? Oltre alla pomata sarebbe opportuno preparare anche una tintura di Calendula (vedi la ricetta sotto «Modalità di preparazione»). Questa tintura diluita con acqua bollita è particolarmente adatta per cataplasmi su **ferite, contusioni, ematomi, strappi muscolari** e persino su **ulcere purulente o cancerose, su piaghe da decubito, tumori e tumefazioni**.

Per la Calendula quale pianta medicinale contro i tumori maligni si batteva non soltanto il parroco Kneipp ma anche noti medici come il Dr. Stäger, il Dr. Bohn, il Dr. Halenser ed altri. Il Dr. Bohn cita la Calendula come il rimedio più importante contro le **malattie cancerose** nei casi in cui non è più possibile operare e raccomanda per un lungo periodo di ingerire tisana di Calendula. Persino contro il **cancro della pelle** si ottengono ottimi risultati con il succo spremuto dalla Calendula fresca. L'**angioma cavernoso**, per un certo periodo e diverse volte al giorno spalmato di succo fresco, può scomparire completamente così anche le **macchie pigmentose e quelle tipiche dell'età senile**. Allo stesso modo si possono eliminare le **macchie** della pelle ruvida e cancerosa.

Il medico e ricercatore americano, Dr. med. Drwey, ha richiamato recentemente l'attenzione sull'eccezionale potere terapeutico della Calendula nella lotta contro il **cancro**; egli infatti ottiene buonissimi risultati. Internamente la Calendula viene impiegata sotto forma di tisana contro le malattie del **tubo digerente (stomaco e intestino)**, contro gli **spasmi** e le **ulcere gastriche** nonché le **infiammazioni del duodeno, l'idropisia e l'ematuria**. La stessa tisana è infine un rimedio sicuro contro le **malattie da virus** e contro la **batteriuria**.

Gli effetti favolosi della tisana di Calendula fresca risultano da una relazione inviata da un medico: «Una bimbetta di due anni e mezzo, dopo una ripetuta vaccinazione contro la poliomielite si era ammala di diarrea cronica con conseguente forte dimagrimento ed un evidente indebolimento della vista, con tutta una serie di complicazioni di nutrizione. Nel corso dell'esame clinico si era finalmente giunti alla diagnosi di un **paratifo** per cui la bimba continuava a rimanere sotto sorveglianza clinica. Dopo che per una settimana aveva bevuto la tisana di Calendula ed ingerito qualche farmaco omeopatico, la bambina era guarita. L'immediata analisi, effettuata tre volte alla ricerca del germe di tifo nelle feci, risultò negativa.»

I buoni risultati ottenuti con la Calendula contro l'**epatite** infettiva la fanno ritenere un eccellente rimedio anche contro le **malattie del fegato**. Fiori, foglie e steli vanno sbollentati e la tisana va bevuta senza zucchero. Nelle malattie sopra descritte se ne bevono da tre a quattro tazze al giorno, circa un cucchiaino ogni quarto d'ora. Si ottiene un buon **vermifugo** preparando una tisana con 1/4 di litro d'acqua e un cucchiaino di fiori di Calendula. Il succo degli steli freschi elimina **verruche e scabbia**, l'infuso guarisce **lichen e gonfiori ghiandolari** lavando con esso le zone affette. La tisana, bevuta regolarmente, ha un effetto **depuratore del sangue**. Lavando gli occhi con l'infuso tiepido servendosi di una vaschetta apposita di vetro, si **rinforzerà la vista**.

Contro le **ulcere ed i tumori cancerosi, le piaghe ai piedi, la carie ossea, le ulcere della coscia** nonché contro le **gravi ferite purulente e non guaribili** giovano lavaggi con infuso di Calendula e Coda cavallina mescolate in parti uguali. Di tale miscuglio si prende un cucchiaino colmo per 1/4 litro d'acqua.

Per sottolineare l'effetto eccezionale della tisana di Calendula vorrei elencare ancora alcune guarigioni: Un'infermiera, da otto anni sofferente di un'**infezione dell'intestino crasso**, aveva preso un appuntamento dallo specialista. Richiamandosi al mio libro, qualcuno le consigliò la tisana di Calendula. Per quattro giornate la donna sorseggiò due tazze di tisana di Calendula al dì. Quasi non riuscì a crederci; dopo questo breve tempo erano spariti tutti i suoi disturbi.

Un altro caso fu quello di una suora che soffriva di **diarrea**. Pur bevendo tisana di Camomilla, non si verificava alcun miglioramento. Soltanto quando cominciò a bere quella di Calendula il male scomparve in breve tempo. Un'altra suora Bavarese da quindici anni soffriva di una **micosi al piede** e spesso anche di **flebite**. Con l'impiego della tisana di Calendula ottenne finalmente la guarigione delle sue gambe.

Con la pomata di Calendula si guariscono facilmente le **croste nel naso**. Nota: chi avesse repulsione contro lo strutto di maiale, per la preparazione della pomata può usare anche un buon grasso vegetale. Per rendere più morbida la pomata così preparata può aggiungere un po' d'olio alla massa ancora calda.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana:** Un cucchiaino colmo di erba su 1/4 di litro d'acqua.
- Semicupi:** Quattro manciate abbondanti di erbe fresche oppure 100 g di quelle essiccate per semicupio (vedi Note generali sotto «Semicupi»).
- Lavaggi:** Un cucchiaio di erbe per 1/2 litro d'acqua.
- Tintura:** Lasciare riposare una manciata di fiori in 1 litro di acquavite pura per 15 giorni al sole oppure ad una temperatura di circa 20° C.
- Pomata di Calendula:** Tritare quattro manciate abbondanti di Calendule (foglie, gambi e fiori). Riscaldare 500 g di grasso intestinale di un maiale nutrito naturalmente oppure di buono strutto di maiale, come se si dovessero friggere delle cotolette. Versare le Calendule tritate in questo grasso bollente e soffriggerle brevemente, dare una girata e togliere la padella dal fornello. Coprire e lasciare riposare per una giornata. Il giorno seguente riscaldare il tutto leggermente e, filtrandolo attraverso un panno, travasarlo in recipienti puliti.
- Succo fresco:** Lavare foglie, steli e fiori e spremere ancora umidi il succo servendosi di una centrifuga elettrica ad uso domestico.

C A M O M I L L A (Matricaria chamomilla)



È chiamata anche Matricaria, Camomilla comune o tedesca. Cresce nei campi incolti, nei terreni argillosi, nei prati delle foreste, sui detriti e nei campi di grano, granturco, trifoglio, patate e barbabietole. L'esagerata concimazione chimica e purtroppo gli erbicidi distruggono viepiù la nostra Camomilla. Di norma la si trova in abbondanza dopo un inverno nevoso o una primavera umida. Diversamente dalla Camomilla spontanea la nostra ha il capolino vuoto; il profumo è aromatico e piacevole. Non sarà certamente necessaria una descrizione più dettagliata. Se ne raccolgono i capolini da maggio ad agosto, preferibilmente sotto il sole di mezzogiorno. Non esagero se chiamo la Camomilla un «toccasana» specialmente per i neonati. In qualsiasi caso si dovrebbe somministrare al bambino la tisana di Camomilla e specialmente quando si tratta di **crampi o dolori addominali**. Essa giova nella **flatulenza**, nella **diarrea**, nello **sfogo**, nel **mal di stomaco**, nella **diarrea mucosa** nonché nei **disturbi mestruali**, nella **dismenorrea** e in altri **disturbi addominali**; nell'**insonnia** e nell'**epididimite**, nel **dolore da febbre**, nel **mal di denti** e nel **dolore da piaghe**.

La Camomilla ha un effetto **sudorifero, tranquillante e decongestionante** e in virtù del suo potere disinfettante previene le **infiammazioni** di tutti i generi, in particolare delle mucose. Per uso esterno la Camomilla va applicata sotto forma di cataplasmi e lavande nelle **infiammazioni oculari**, nella **congiuntivite**, negli **sfoghi pruriginosi e umidi**, come collutorio nel **mal di denti**, e come lavaggio, sulle **piaghe** e sulle **ferite**. Ogni volta che siamo **adirati** dovremmo prendere una tazza di Camomilla che calma immediatamente e prima che il cuore si agiti. È consigliato inoltre un cataplasma di Camomilla essiccata da applicare caldo sulla zona dolente.

Hanno un effetto calmante i bagni ed i lavaggi alla Camomilla in quanto influiscono sull'intero **sistema nervoso**. Dopo una grave malattia o dopo un **esaurimento nervoso** ne avvertirete presto il beneficio recuperando la Vostra calma. Per la Vostra cosmesi non dovete dimenticare la Camomilla. Una volta alla settimana un bagno al viso con infuso di Camomilla e vedrete come la Vostra pelle rifiorirà e come ritornerà fresca la Vostra carnagione. Dovreste servirvi dell'infuso di Camomilla anche nella **cura dei capelli**, soprattutto se avete capelli biondi. Gli sciacqui alla Camomilla li renderanno soffici e luminosi.

La Camomilla facilita la defecazione senza avere effetti lassativi ed è quindi indirettamente adatta alla cura delle emorroidi che si possono curare anche esternamente con la pomata alla Camomilla. La stessa pomata può essere applicata inoltre nella cura delle ferite. Il raffreddore e la sinusite guariscono rapidamente mediante inalazioni di vapori di Camomilla. È sottinteso che dopo un trattamento del genere bisogna rimanere al caldo.

Sin dall'antichità l'olio di Camomilla veniva usato per le frizioni nelle nevralgie e nei dolori articolari. A causa del suo potere antipiretico e antitermico gli antichi Egiziani veneravano la Camomilla come il fiore del Dio del sole.

Il nome «Matricaria» è di origine latina e viene da «mater» (madre). Infatti viene usata contro tutte le malattie delle madri e delle donne. Negli antichi erbari si legge che l'olio di Camomilla toglie la stanchezza alle articolazioni e che i fiori di Camomilla, bolliti nell'acqua e applicati sulla vescica malata ne leniscono il dolore.

Il naturista e parroco semplicista svizzero Johann Künzle racconta di una donna soprannominata la «Maga della Camomilla» cui ricorrevano i malati con le loro affezioni; a cinque sordi fece ritornare l'udito friggendo un bulbo di Urginea (venduta presso i vivai) in olio di camomilla per poi instillare diverse volte quest'olio nell'orecchio.

Questa «Maga della Camomilla» faceva ritornare la mobilità agli arti paralizzati mediante frizioni a base di olio di Camomilla. Contro i dolori oculari faceva bollire dei fiori di Camomilla nel latte applicandoli quindi come impacchi sugli occhi chiusi per ottenerne presto la guarigione. Il parroco Künzle riferisce inoltre:

«Un tessitore riusciva a dormire soltanto seduto, altrimenti gli sembrava di soffocare. La donna erborista, dopo aver esaminato l'uomo, espresse il sospetto di una scarsa diuresi che egli confermò. Gli fu ordinato di preparare una grande bottiglia di vino nel quale era stato cotto della Camomilla e di berne un bicchiere rispettivamente mattina e sera. Emise una quantità notevole di urina, prima torbida, successivamente sempre più limpida; dopo otto giorni era guarito.»

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana: Con 1/4 di litro d'acqua bollente scottare un cucchiaino da dessert colmo e lasciare riposare brevemente.
- Additivo al bagno: Per un bagno completo si prendono quattro manciate di fiori di Camomilla, per le abluzioni del viso e della testa ne servono rispettivamente una; versarvi sopra dell'acqua bollente e lasciare riposare.
- Cataplasmi: Versare 1/4 di litro di latte bollente su un cucchiaino colmo di Camomilla, lasciar riposare brevemente, filtrare e farne dei cataplasmi caldi.
- Vapori di Camomilla: Versare 1 litro di acqua bollente su un cucchiaino di Camomilla. Inalarne i vapori sotto un asciugamano.
- Cuscinetto d'erbe: Riempire un sacchetto di tela con fiori essiccati di Camomilla e ricucirlo. Riscaldarlo bene in una padella asciutta e applicarlo sulla parte malata.
- Olio di Camomilla: Riempire, senza comprimerli, una bottiglietta fino al collo con fiori freschi di Camomilla colti sotto il sole di mezzogiorno e versarvi sopra dell'olio extravergine d'oliva. L'olio deve coprire i fiori. La bottiglietta va lasciata ben chiusa al sole per 15 giorni. Successivamente conservarla in frigorifero.
- Pomata: Riscaldare, come per friggere, 250 g di strutto e versarvi due manciate di fiori di Camomilla; quando si alza la schiuma, si gira con un cucchiaino, si copre, e quindi si lascia riposare il tutto per una notte in luogo fresco. Il giorno seguente riscaldarlo nuovamente un poco e filtrarlo attraverso un panno di lino. Secondo la mia esperienza si procede nel modo seguente: mettere un panno di lino in un setaccio appoggiando quest'ultimo su un recipiente a becco; poi pressare bene. Amalgamare uniformemente il materiale così ottenuto e travasarlo in vasetti di vetro o di porcellana.

CELIDONIA (Chelidonium majus)



Quest'erba medicamentosa anticamente molto apprezzata, oggi presso il popolo è spesso considerata un'erbaccia velenosa. Riesco a spiegarmi l'antipatia in cui è tenuta oggi soltanto col fatto che agli albori dell'industria farmaceutica sono state condannate definitivamente tutte le piante medicinali di gran valore onde distrarre l'attenzione della gente dalle erbe curative e concentrarla sulle medicine chimiche.

La Celidonia dal portamento ramificato ed alta da 30 a 80 cm fiorisce a partire da maggio per tutta l'estate fino all'autunno. Le foglie sono pennate con i lobi, come le foglie della quercia. Dal fusto e dalla radice esce un succo denso giallo arancione. Preferisce i margini meridionali dei boschi, dei muri, delle recinzioni e di mucchi di macerie. Non importa se l'estate è asciutissima e le scarpate completamente secche; dalla pianta sgorgherà sempre una quantità di questo succo viscoso giallo arancione. Ma anche d'inverno, quando la neve copre tutto, si trova la Celidonia semprechè se ne ricordi la dimora.

La pianta è **depurativa del sangue e antianemica**. Io la impiegherei, insieme all'Ortica ed ai germogli di Sambuco, contro la **leucemia**. Però di questa tisana miscelata occorre bere almeno due litri al giorno per ottenere dei buoni risultati.

La Celidonia è un rimedio affidabile contro i **disturbi al fegato** quando è utilizzato sotto forma omeopatica. Le sue qualità **depurative del sangue e del fegato** favoriscono un buon metabolismo. Con quest'erba si ottengono buoni risultati anche nelle disfunzioni della **colecisti**, dei **reni** e del **fegato**. Una pozione di 30 g di Celidonia, radici compresi, lasciati per una o due ore a macerare in 1/4 di litro di vino bianco, elimina rapidamente l'**itterizia**. La Celidonia è inoltre raccomandata contro le **emorroidi** accompagnate da **bruciori all'ano**, contro le **fitte** ed i **dolori urenti nell'atto di urinare** nonché contro il **ronzio nell'orecchio**. In questi casi se ne sorseggiano 2 o 3 tazze di tisana al giorno (mai bollita, ma soltanto sbollentata). Esternamente viene applicato contro le **neoplasie maligne della cute**, contro i **calli**, le **verruche** e i **lichen inguaribili**. La **cataratta nigrescente** e le **macchie sulla cornea dell'occhio** spariscono lentamente. Il succo giova persino contro le **emorragie** ed il **distacco della retina**. Prendere una foglia di Celidonia, lavarla e tritarne il gambo friabile fra il pollice inumidito e l'indice. L'umidità così ricavata deve essere passata con l'indice sulle palpebre in direzione degli angoli dell'occhio. Non ostante non sia passata all'interno dell'occhio, gli si comunica lo stesso. Ciò vale altresì per la **cataratta nigrescente** e per la **debolezza della vista** nonché preventivamente contro l'affaticamento oculare nelle persone sane. Io stessa ne traggo beneficio sovente quando sbrigo la corrispondenza fino a notte tarda. Stanchissima allora cerco una foglia di Celidonia in giardino e me ne passo, come sopra descritto, l'umore verso gli angoli degli occhi. Ogni volta ho la sensazione benefica come se mi si togliesse un velo dagli occhi. L'omeopatia prepara una tintura di Celidonia della quale, nei casi accennati, se ne prendono giornalmente due o tre volte 10 o 15 gocce in un poco d'acqua.

Qualche anno fa mi riferirono che una contadina aveva un'**ulcera** sulla palpebra destra inferiore, della grandezza di un bottoncino da camicia. L'oculista cui lei si era rivolta per farsi prescrivere un paio d'occhiali ed al quale non era piaciuta questa cosa - la donna aveva quest'ulcera ormai da 7 o 8 anni senza che le avesse mai dato fastidio - ne inviò un frammento in un laboratorio d'analisi. Si trattava di **cancro della pelle**. Fu per la giovane donna - come potrete immaginare - uno shock spaventoso. Poiché la famiglia faceva parte del nostro giro di conoscenze ebbi l'occasione di richiamare la loro attenzione sulla Celidonia. Eravamo di febbraio e per fortuna era un inverno mite. La Celidonia sverna e rimane verde. Consigliai di scavare la pianta per trapiantarla in vaso onde tenerla a portata di mano. Ogni giorno la donna doveva toccare la zona ammalata per cinque o sei volte con il succo giallo arancione. Trovandosi l'ulcera sulla palpebra, la informai dell'innocuità per l'occhio. Consigliai anche di andare una volta al mese a Linz per la cura dei raggi prescritta dal medico malgrado essi non eliminino i **tumori maligni**, mentre invece distruggono parti di pelle ancora sane e spesso anche l'osso. Ma poco prima di Natale appresi con immensa gioia che l'ulcera maligna era scomparsa. Quando la donna mi venne a trovare, mi abbracciò sulla soglia dell'ingresso di casa. L'oculista, presso il quale era stata in

precedenza, le chiese meravigliato cosa avesse fatto. Alla sua risposta: «Ogni mese una volta cura dei raggi a Linz», egli disse: «Se sono stati i raggi ad allontanare quell'ulcera, sarebbe un miracolo.» Mi raccontava inoltre che alla vista dei volti corrosi fino all'osso degli altri ammalati che incontrava nel laboratorio dei raggi ella non avrebbe mai retto se io non le avessi inculcato tanto coraggio, fede e fiducia in se stessa. Ecco la mia preghiera a Voi tutti che leggete queste righe: aiutate anche Voi in casi analoghi risparmiando ai Vostri simili una fine terribile. In questi tempi d'inquinamento generale aumentano i casi in cui da verruche arrossate che improvvisamente cominciano a crescere, si sviluppa il cancro della pelle.

I peli del volto nonché un aumento della peluria su braccia e gambe delle donne indicano una disfunzione dei reni. Le zone colpite vanno spalmate con succo di Celidonia ottenuto con la centrifuga elettrica ad uso domestico (il succo si mantiene in frigorifero fino a sei mesi); lo si lascia agire per alcune ore, si sciacqua poi con del sapone neutro e si cura indi la pelle un po' secca con pomata di Calendula, olio di Camomilla o di Iperico (vedi «Modalità di preparazione»). Inoltre è opportuno procedere ad una cura a base di tisana di Ortica, distribuita fra 3 o 4 tazze al dì, nonché a semicupi di Coda cavallina per una migliore circolazione sanguigna nei reni (vedi anche sotto la voce «Coda cavallina»).

Un mio conoscente della zona di Magonza, durante le sue passeggiate giornaliere si serviva del succo di Celidonia nel modo descritto. Lo accompagnava sempre un cane lupo un po' anzianotto. Per gioco una volta passò anche a lui sugli occhi un po' di tale succo, cosa che sembrava procurare gran beneficio al cane, perchè da allora si sedette sempre davanti al suo padrone in segno di preghiera ogni volta quest'ultimo faceva uso per se del succo di Celidonia.

In una parrocchia dell'Alta Austria dove in novembre tenni una conferenza, conobbi un chierichetto portatore di occhiali. Quando a febbraio tornai in questa parrocchia, il chierichetto non portava più gli occhiali. Mi raccontò lui stesso che ciò era dovuto soltanto al fatto che da novembre aveva seguito giornalmente il mio consiglio relativo alla Celidonia. Oltretutto egli vedeva molto meglio di prima quando portava ancora gli occhiali. In quel periodo era costretto a cercarsi le foglie della Celidonia sotto la coltre della neve. Ne parlo per mostrare che certe erbe medicamentose si trovano fresche persino d'inverno quando tutta la vegetazione sembra morta.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

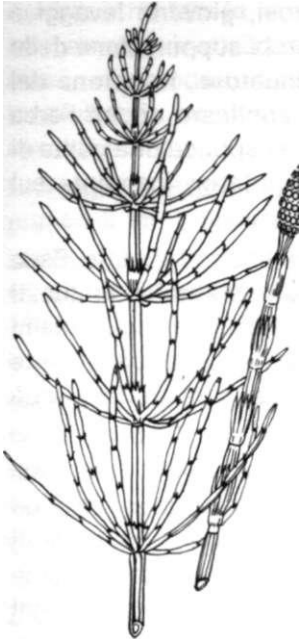
- Tisana: Un cucchiaino da dessert colmo per 1/4 di litro d'acqua; sbollentare soltanto.
- Succo fresco: Lavare foglie, gambo e fiori e ricavarne ancora bagnati il succo con una centrifuga ad uso domestico (tale succo va utilizzato esternamente).
- Tintura: Medicinale omeopatico in vendita nelle farmacie.
- Macerazione nel vino: Versare 1/2 litro di vino bianco su 30 g di Celidonia, radici comprese, lasciare riposare il tutto per 1 o 2 ore; filtrarlo ed infine sorseggiarlo lentamente.

C O D A C A V A L L I N A (Equisetum arvense)

Nomi volgari: Equiseto, Erba rugna, Rasparella, Codabussina, Coa ad cavai - Cucitolo.

All'inizio della primavera spuntano dal ceppo largo e profondo per primi i bruni fusti fecondi e sporiferi. Solo più tardi si presentano le verdi spighe estive alte fino a 40 cm che assomigliano a piccoli abeti di forma regolare. Si trova la Coda cavallina nei campi, sui terrapieni delle ferrovie e lungo le scarpate. Quella crescente nel terreno di pura argilla possiede il maggiore potere curativo. A seconda della posizione contiene fra il 3% ed il 16% di silice che possiede uno spiccato effetto curativo. Ovviamente è da evitare la Coda cavallina dei campi chimicamente concimati. Quella con i ramoscelli più sottili - c'è chi la chiama anche Coda cavallina «fina» - si trova prevalentemente nelle foreste ed ai margini dei boschi. Anch'essa è medicamentosa.

Nella medicina popolare questa pianta era già famosissima nell'antichità soprattutto per le sue qualità emostatiche e per i successi manifestati nella lotta contro le malattie renali e delle vie urinarie. Malgrado ciò fu dimenticata nel corso dei secoli. È stato proprio il nostro grande e popolarissimo



medico naturista e parroco Kneipp a restituire alla Coda cavallina la sua gloria originale. La dichiara «unica insostituibile ed inestimabile» contro le **emorragie, l'emantemesi, i disturbi renali e delle vie urinarie, i calcoli e la renella**. «Contro i danni di vecchia data» dice, «contro le **piaghe purulente** e persino contro le **ulcere cancerose e la necrosi ossea** la Coda cavallina rende dei servizi eccellenti. Lava, scioglie e cauterizza più o meno tutto quanto è deteriorato. Spesso l'erba, umida e calda, viene avvolta in panni bagnati che si applicano sulla parte da guarire.»

Il parroco svizzero Kunzle dice che tutte le persone di una certa età dovrebbero bere ogni giorno una tazza di tisana di Coda cavallina. Tutti i **dolori dovuti alla gotta, ai reumatismi ed alle nevralgie scomparirebbero, ogni uomo avrebbe una vecchiaia sana**. Egli racconta di un 86enne liberato mediante un bagno a vapore di coda cavallina da una terribile **calcolosi** vivendo in seguito ancora per molti anni, e prosegue dicendo: «Quest'erba guarisce le peggiori **emorragie e emantemesi** se ingerita come tisana; e lo fa in brevissimo tempo, quasi istantaneamente.»

Contro i dolorosi **raffreddamenti alla vescica ed i crampi viscerali** non vi è rimedio migliore dell'infuso sbollentato di Coda cavallina i cui vapori si indirizzano alla zona vescicale con l'aiuto di un accappatoio. Ripetendo quest'operazione per alcune volte si riesce in breve a debellare il male. Gli anziani

che improvvisamente non riescono più a **urinare** torcendosi dai fortissimi dolori perchè l'urina o non esce per niente o soltanto a gocce, vengono liberati dalle loro sofferenze mediante questi vapori caldi di Coda cavallina e senza che il medico debba ricorrere al catetere.

Contro la **renella ed i calcoli renali e vescicali** si fanno dei semicupi caldi di Coda cavallina sorvegliando contemporaneamente la calda tisana della stessa erba e trattenendo l'urina per poi lasciarla scorrere sotto pressione. In questo modo di solito vengono eliminati dei calcoli. In seguito a questi suggerimenti ho ricevuto delle lettere che confermano quanto sopra: un'applicazione eliminava i **calcoli renali**; le persone in questione si sentivano bene ed erano tornate sane.

Nei casi in cui molti diuretici hanno fallito la Coda cavallina si è rivelata efficace come ad esempio nei **versamenti pericardici, in quelli pleurici o nelle complicazioni renali** in seguito a scarlattina o altre malattie infettive gravi, tutto ciò grazie alla sua azione diuretica. Si tratta dunque di un eccellente rimedio ad uso interno ed esterno per tutto l'apparato renale e vescicale.

Contro la **pielonefrite e la cistopielite** un semicupio fa miracoli. In questi casi si prende la Coda cavallina alta - solo come **applicazione esterna** - cioè quella dai fusti grossi come un dito. Questa cresce nei prati paludosi e sui terreni lasciati a pascolo e, come si è detto, procura un immediato miglioramento a chi è affetto da pielonefrite e cistopielite. Una signora che conoscevo bene, da diversi mesi si trovava ricoverata con una pielonefrite all'ospedale di Innsbruck. Dato che non migliorava affatto mi mandò a chiamare. Le consigliai un semicupio di Coda cavallina. Pochi giorni dopo ricevetti una lettera: «Mi hai salvato la vita. Sono tornata a casa. Il semicupio di Coda cavallina ha allontanato tutti i miei disturbi e mi ha restituito le mie forze.» La Coda cavallina alta dei prati paludosi e dei pascoli deve essere impiegata esclusivamente per i semicupi. Invece per la tisana, da prendere per via interna, si utilizza quella dei campi, sentieri e margini di bosco.

Talvolta nelle giovani madri dopo un parto difficile si manifestano dei **disturbi alla vista**: questi sono certamente causati dal fatto che durante la nascita d'un bimbo vengono compromessi i reni della madre. I semicupi di Coda cavallina dall'esterno facilitano l'irrorazione sanguigna del rene, allontanano dagli occhi la pressione eccessiva causata dall'insufficienza renale e quindi dileguano lentamente i disturbi visivi.

Il grande medico tedesco, Dr. Bohn (della scuola del Dr. Kneipp), esprime vivi elogi nei riguardi di questa pianta: «Da una parte la Coda cavallina è un rimedio contro le **emorragie**, dall'altra - e ciò in misura ancora superiore - è un rimedio per i reni. Dopo l'ingestione della tisana di Coda cavallina si elimina con facilità un'abbondante urina scura. Contro l'**idropisia** è un rimedio di rapido effetto.» Se i diuretici si sono dimostrati inefficaci occorre rivolgersi alla Coda cavallina sorvegliando lungo tutta la giornata cinque o sei tazze, e questo per cinque giorni; nei casi particolarmente ostinati è meglio prolungare la cura fino a sei giorni. L'esperienza dimostra che nella maggioranza dei casi l'urina viene eliminata.

Contro gli sfoghi pruriginosi della pelle, anche se crostosi, purulenti o tignosi, giovano lavaggi e impacchi con infuso di Coda cavallina. I lavaggi ed i bagni giovano anche contro la suppurazione delle unghie, le piaghe ai piedi, la necrosi, tutte le piaghe perforanti, le ulcere cancerose, le sprone del calcagno, le fistole, l'impetigine e il lichen nonché contro il lupus. Si può applicare anche l'erba sbollentata sotto forma di cataplasma. Contro le emorroidi, specie se dolorose, si applica una pasta di erba fresca ottenuta nel modo seguente: lavare la Coda cavallina fresca, tritarla finemente sul tagliere finché non diventi una pasta omogenea.

In caso di profusa emorragia nasale si applica un impacco di infuso di Coda cavallina raffreddato. Esso giova anche come emostatico nelle emorragie polmonari, uterine, emorroidarie e gastriche. In questi casi occorrono naturalmente degli infusi concentrati. Normalmente si prendono due o tre cucchiaini da dessert colmi per ogni tazza. La Coda cavallina insieme con la Veronica previene efficacemente l'arteriosclerosi e la perdita della memoria per via delle sue qualità purificanti del sangue. La si può considerare la migliore prevenzione contro il cancro.

Vorrei raccomandare come rimedio particolarmente buono contro la sudorazione dei piedi la tintura di Coda cavallina (vedi «Modalità di preparazione»). Con questa tintura si frizionano i piedi ben lavati ed asciugati. Inoltre si consiglia berne ogni mattina a digiuno, mezz'ora prima di colazione, una tazza di tisana. Contro la sudorazione eccessiva dei piedi sono molto utili anche i pediluvi della stessa erba (vedi «Modalità di preparazione»). Contro la forfora del cuoio capelluto è opportuno lavarsi i capelli ogni giorno con l'infuso di coda cavallina massaggiando successivamente la cute con del buon olio d'oliva. La forfora scomparirà immediatamente.

Un miscuglio di Coda cavallina e Iperico, sbollentato e bevuto in ragione di una tazza o due al giorno (la sera solo un pasto asciutto), aiuta a vincere l'enuresi notturna. Inoltre può essere utilizzato per gargarismi nei casi di tonsillite, infiammazione delle mucose orali, stomatite, carie dentaria, infiammazioni ed emorragie gengivarie, fistole e polipi del palato e della gola. Contro le perdite bianche delle donne vengono raccomandati i semicupi.

Non dimentichiamoci che la Coda cavallina è uno dei migliori medicinali per i polmoni, sia contro la bronchite cronica che contro la tubercolosi polmonare. Mediante l'ingestione regolare della tisana, grazie al suo contenuto in acido silicico si ottiene la guarigione della tubercolosi polmonare nonché la scomparsa della debolezza generale dovuta alla tubercolosi stessa.

Secondo il fitobiologo austriaco Richard Willfort, le ricerche più recenti permettono l'ipotesi che in seguito al prolungato uso di tisana di Coda cavallina i tumori maligni vengano ostacolati nella loro crescita e alla fine addirittura distrutti. Persino i polipi nel basso ventre o nell'ano ed anche le infiammazioni delle borse sinoviali si combattono in questo modo. In entrambi i casi si fanno impacchi al vapore e semicupi. Questi impacchi al vapore sono utili anche contro i crampi dello stomaco e le coliche epatiche e biliari di fegato nonché contro le stasi sanguigne dolorose che con la loro pressione verso l'alto si riflettono sull'attività cardiaca.

Il 19 dicembre 1977 ricevetti una telefonata dalla Stiria orientale. Si trattava di un agricoltore di 49 anni. Sulla pianta del suo piede era cresciuta un tumefazione molto dolorosa. Non riusciva più a poggiare il piede per terra. Rimase in ospedale per alcuni giorni e poi venne mandato a casa. Gli consigliai gli impacchi al vapore di Coda cavallina che risolvono persino i tumori maligni. Potrete immaginare la mia sorpresa quando il 22 dicembre, ossia tre giorni dopo, mi telefonarono per dirmi che la tumefazione si era completamente risolta. La pelle aveva un aspetto un po' flaccido e molle. Un nuovo miracolo della farmacia del Signore.

Ho fatto l'esperienza che persino i dolori da discopatie - sempre che non siano causati dalla compressione di una radice nervosa - spesso spariscono in breve tempo in seguito ai semicupi di Coda cavallina. Le radiografie mostrano delle vertebre usurate per vecchiaia, ma non vi è motivo di tenersi il dolore. La pressione di un rene difettoso che, come si sa riflette verso l'alto, si distribuisce nei nervi che scorrono in superficie lungo la spina dorsale producendo questi dolori. Non sono quindi i dischi stessi, bensì la pressione del rene prodotta sui nervi esposti. Un semicupio di Coda cavallina, attraverso il suo effetto in profondità sui reni, elimina subito la loro pressione verso l'alto.

Una signora di 38 anni si trovava da tre anni in cura per disturbi di carattere discopatico. Invece di diminuire, i dolori si acutizzavano; era diventata talmente rigida nella zona delle spalle e del collo da alzarsi la mattina soltanto con l'ausilio di un apparecchio di stanghe e verghe costruito dal marito e sistemato sul soffitto sopra il letto. In quel periodo stavo tenendo delle conferenze a Steyr nell'Alta

Austria e ne feci la conoscenza. Vi meraviglierete certamente se Vi dico che questa donna, dopo un solo semicupio di Coda cavallina, aveva perso tutti i suoi dolori e la sua rigidità. Lo stesso vale per le **discopatie** prodotte dalla conduzione del trattore. Il suo moto sobbalzante non danneggia i dischi, ma i reni. Subito interviene una pressione verso l'alto che può essere eliminata con il semicupio di Coda cavallina.

Una signora svizzera da molti anni era rigida come un bastone, nelle vertebre cervicali. Le cure annuali presso il Dr. Zeileis a Gallspach procuravano dei miglioramenti soltanto temporanei, ma nessuna guarigione. Non molto persuasa mi promise, appena tornata a casa, di farsi un semicupio di Coda cavallina. La telefonata non si fece attendere: appena immersa nel caldo semicupio, scomparve dopo 10 minuti ogni rigidità che poi, come mi fu riferito per anni, non si presentò più.

11 grande neurologo Dr. Wagner-Jauregg dice nei suoi scritti: **«Due terzi di tutti i malati di nervi non dovrebbero essere ricoverati negli istituti se fossero sani i loro reni.»** Infatti ho potuto consigliare i semicupi di Coda cavallina a molti infelici che, a causa di **disturbi renali** soffrivano di **depressioni, manie e pazzia furiosa**, salvandoli in tal modo dal manicomio. In questi casi occorre curarsi anche per via interna con una tazza al mattino ed una alla sera di tisana di Ortica, Achillea e Coda cavallina.

Contro i gravi **disturbi renali** e le loro sequele occorre adoperare la Coda cavallina fresca per i semicupi, preferibilmente, come ho detto precedentemente, quella alta proveniente dai prati paludosi. Per un bagno occorre un secchio da 5 litri pieno (vedi «Modalità di preparazione» e Note generali sotto la voce «Semicupi»). Durante il semicupio i reni debbono trovarsi immersi nell'acqua; 20 minuti è la durata del bagno. Non asciugarsi ma avvolgersi ancora bagnati nell'accappatoio e coricarsi così nel letto per un'ora; soltanto allora cambiarsi per la notte. Il semicupio, riscaldato nuovamente, può essere riutilizzato altre due volte.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Infuso:** Un cucchiaino da dessert colmo su 1/4 di litro d'acqua; sbollentare.
- Cataplasma al vapore:** Mettere in un setaccio due manciate abbondanti di Coda cavallina e appenderlo sopra l'acqua bollente. Non appena l'erba si presenta calda e morbida, avvolgerla in una pezza di lino che si applica sulla parte malata. Coprirsi bene! Lasciare agire per diverse ore o per tutta la notte.
- Semicupi:** Per una notte lasciare macerare nell'acqua fredda 100 g di Coda cavallina. Il giorno seguente riscaldare il tutto fino all'ebollizione, poi aggiungerlo al bagno. Durata del bagno 20 minuti. Non asciugarsi; ancora umidi avvolgersi nell'accappatoio e sudare un'altra ora a letto. L'acqua del semicupio deve coprire i reni.
- Tintura:** Lasciare macerare per 15 giorni al sole 10 g di Coda cavallina in 50 g di autentica acquavite di grano. Scuotere la bottiglia ogni giorno.
- Cataplasma:** Lavare la Coda cavallina fresca, tritarla finemente sul tagliere finché non si ottenga una pasta.

C O N S O L I D A M A G G I O R E (Symphytum officinale)

Volgarmente chiamata anche Sinfito, Borrana selvatica, Erba conferma, Zinzinnici, Oricchi d'asinu, Erba del cardinale e Regaligo - in inglese, Comfrey. Questa pianta medicinale è fra le migliori e indispensabili che la natura ci offre. Cresce nei prati, lungo i cigli dei campi, i fossi umidi e i corsi d'acqua. La si trova anche lungo i recinti e sui mucchi di detriti, e fiorisce durante tutta l'estate. Le foglie si presentano ruvide e finiscono molto appuntite. La radice pluriennale, esternamente di un marrone scuro fino al nero, internamente bianca o giallina, è grossa quanto un pollice e ritagliata si presenta vischiosa, quasi untuosa e grassa al tatto. Essendo una pianta dalla radice profonda è quasi impossibile estirparla. Se ne scavano le radici in primavera o in autunno aggredendole con una vanga appuntita. L'erba fresca va raccolta prima e durante la fioritura.



La tintura di *Consolida maggiore*, facilmente preparabile da soli, nasconde un potere miracoloso. I soggetti affetti da dolori e tumefazioni articolari, curati con ottimi medicinali ma senza alcun miglioramento, recuperano rapidamente la loro salute con la tintura di *Consolida maggiore*. Una donna che non riusciva più a muovere il braccio destro (l'arto era quasi immobilizzato e il medico aveva già diagnosticato una paralisi) dietro il mio consiglio si frizionò l'articolazione tutti i giorni con la tintura. Di giorno in giorno avvertiva il miglioramento. Ora l'articolazione si muove normalmente, e la donna riesce di nuovo a provvedere alle faccende di casa. Ma anche le foglie della *Consolida maggiore* scottate e poggiate sotto forma di poltiglia calda sulle membra paralizzate giovano nel giro di una notte quando il disturbo è dovuto ad affaticamento, distorsione, slogatura o colpo apoplettico. La zia di mio marito venne investita per strada da un motociclista. Fu portata all'ospedale con una frattura dell'articolazione dell'anca, fu chiodata e dimessa non appena guarita. Il chiodo avrebbe dovuto essere rimosso dopo un anno. Dato che non aveva più dolori e che riusciva nuovamente a camminare in modo normale, la donna trascurò alla data

stabilita di tornare all'ospedale per l'intervento. Tutto sembrava in perfetta regola fino a che un bel giorno non si manifestarono dei dolori insopportabili. A questo punto, togliendo il chiodo, fu constatato che si era già formata una suppurazione dell'osso. Con delle iniezioni riuscì per breve tempo a sopire i dolori, ma la suppurazione dell'osso non guarì. In questo stato la donna venne a farci visita ed era effettivamente in condizioni disperate. Senza esagerare minimamente posso dire che dei cataplasmi di poltiglia di farina di *Consolida maggiore* la fecero star meglio nel giro di una notte. Il giorno appresso la donna riusciva già a sedersi ed a coricarsi senza alcun fastidio. Poiché dagli erboristi si trovavano in vendita soltanto delle radici tritate, la saggia zia le riessiccò nel forno di cucina e le macinò in un vecchio macchinino da caffè. Continuò a praticarsi questi cataplasmi di poltiglia (vedi la ricetta sotto «Modalità di preparazione»), fino a non avvertire più alcun disturbo.

Con questi cataplasmi di poltiglia si possono far riassorbire anche le tumefazioni articolari delle mani e dei piedi. La farina di *Consolida maggiore* si trova oggi in molte farmacie. Vorrei sottolineare in particolare che questi cataplasmi con poltiglia di farina di *Consolida maggiore* possono dare sollievo persino nelle paraplegie. I cataplasmi caldi servono anche nelle ulcere varicose, nei rigonfiamenti muscolari reumatici, nei nodi gottosi, nei tumori, nelle cefalee nucaali, nei dolori al moncone amputato e addirittura nelle infiammazioni del periostio.

Dalle radici si può preparare una tisana che viene utilizzata contro il catarro bronchiale, nei disturbi all'apparato digerente, nelle emorragie dello stomaco e nelle pleuriti. Se ne sorseggiano lentamente da 2 a 4 tazze al giorno. Nelle ulcere gastriche si consiglia una tisana mista a base di 100 g di *Consolida maggiore*, 50 g di *Calendula* e 50 g di *Coreggiola* (*Polygonum aviculare*), per la preparazione vedi «Modalità di preparazione». - Vorrei menzionare ancora una volta la tintura di *Consolida maggiore*. Applicando degli impacchi imbevuti con essa si ottengono ottimi risultati su ferite esterne ed interne, lesioni di ogni genere, contusioni, ematomi e fratture ossee.

Le foglie della *Consolida maggiore* non vengono utilizzate solamente per i cataplasmi, ma anche come additivi ai bagni completi nei dolori articolari, nella gotta, dolori ossei, nei disturbi dell'irrorazione sanguigna e nell'ernia del disco. Nei disturbi di irrorazione sanguigna alle gambe però, e nelle vene varicose come nel trattamento postoperatorio delle fratture ossee si fanno dei semicupi di *Consolida maggiore* (nella vasca da bagno).

In alcune regioni friggono nell'olio le foglie di *Consolida maggiore*, immerse previamente nella pastella da omelette o nelle uova come per frittata. In questo modo è tutta la famiglia ad approfittare delle sostanze attive di questa pianta medicinale.

Modalità di preparazione - Tisana di radici: Due cucchiaini da dessert di radice tagliuzzata si lasciano riposare per una notte in 1/4 di litro d'acqua fredda; al mattino seguente si riscalda un po' il tutto e poi si filtra. Sorseggiare lentamente.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Miscela di tisana (nelle ulcere gastriche): Un cucchiaino da dessert colmo di miscela viene scottato con 1/4 di litro d'acqua bollente e quindi lasciato riposare per tre minuti. Sorvegliare a caldo 3 o 4 tazze durante la giornata.

Cataplasmi di poltiglia: Macinare finemente le radici ben essiccate; mescolarle rapidamente in una tazza con dell'acqua caldissima e alcune gocce d'olio, fino ad ottenere una poltiglia; spalmare quest'ultima su una pezzuola di tela, appoggiarla sulla parte malata e fasciare.

Cataplasmi di foglie (fresche): Lavare le foglie fresche, schiacciarle con il matterello su un piano di legno, metterle sulla parte lesa e fasciare.

Cataplasmi di foglie (scottate): Scottare le foglie di *Consolida maggiore* e stenderle ancora calde sulla parte.

Additivo per bagno completo: Lasciar macerare per una notte in circa 5 litri d'acqua fredda 500 g di foglie fresche o essiccate di *Consolida maggiore*. Il giorno seguente riscaldare il tutto fino all'ebollizione e aggiungerlo all'acqua del bagno (vedi «Bagni completi», Note generali).

Additivo al semicupio: Come per il bagno completo, ma soltanto 200 g di foglie.

Tintura: Le radici della *Consolida maggiore* vanno lavate e spazzolate, tritate finemente ed introdotte, senza comprimerle, in una bottiglia si da riempirla fino al collo. Si aggiunge quindi dell'acquavite di grano o di frutta e si pone la bottiglia per 15 giorni al sole o nelle vicinanze della cucina. L'acquavite deve coprire le radici.

Pomata: A seconda della grandezza si tritano finemente da 4 a 6 radici di *Consolida maggiore*, dopo averle lavate; si friggono poi brevemente in 250 g di puro grasso d'intestino di maiale; si lasciano quindi riposare per una notte. Il giorno seguente, dopo un breve riscaldamento, si filtra il tutto e lo si sprema. Travasare subito in piccoli recipienti puliti e conservarli in frigorifero. La pomata di *Consolida maggiore* può essere usata al posto del cataplasma di poltiglia. Indispensabile nel trattamento di piaghe e ferite, nell'uomo e nell'animale.

Vino: Da 2 a 5 radici fresche e lavate vanno tritate finemente e lasciate macerare in 1 litro di vino bianco puro per 5 - 6 settimane. È un rimedio eccellente nelle malattie polmonari.

EPILOBIO (*Epilobium parviflorum*)

Una volta un padre di famiglia mi scrisse una lettera nella quale disse testualmente: «La prego a mani giunte, forse mi potrà indicare ancora una via di ritorno alla mia salute e restituire un padre sano alla mia famiglia che soffre insieme a me.» Precedentemente mi aveva descritto la sua via crucis: nel 1961 un'**infiammazione cronica della prostata** si acutizzò in seguito ai bagni in acqua radioattiva. Qui iniziò il suo calvario da un ospedale all'altro, ma senza che nessun medico lo operasse; egli era disperato. Ogni volta che andava di corpo uscivano sangue e pus. A causa delle molteplici medicine andò incontro a delle ulcere duodenali, alla distruzione della flora intestinale e ad una grave insufficienza epatica. Era più vicino alla morte che alla vita e dovette, per ordine del medico, rinunciare a tutte le medicine. Indi lo operarono, come mi scriveva, elettricamente. Malgrado l'operazione, le infezioni sarebbero rimaste fino ad oggi. Pasticche ed iniezioni peggiorarono nuovamente il suo stato. Allora fece ricorso alla tisana di ortica e ne ebbe tale giovamento che a tutt'oggi continua a lavorare. Il provato padre di famiglia probabilmente non avrebbe dovuto affrontare tutte queste pene se avesse conosciuto l'*Epilobio* che riesce a guarire completamente le affezioni della prostata.

L'*Epilobio*, finora generalmente sconosciuto come pianta medicamentosa e mai menzionato nei comuni erbari, ha conosciuto un vero trionfo come erba medicinale contro la **prostatite** soltanto in seguito



alla prima edizione del mio volumetto «La Salute dalla Farmacia del Signore». In pochissimo tempo acquistò notorietà in tutta l'Europa ed oltre perchè giovò a molte persone affette da questo male. Da qualche tempo appare anche negli erbari e nelle riviste specializzate.

Dato il numero delle varietà dell'Epilobio si è però diffusa anche un po' di incertezza. Le varietà medicinali sono le seguenti: **l'Epilobio roseo** (*Epilobium roseum*), **l'Epilobio a fiore piccolo** (*Epilobium parviflorum*), **l'Epilobio di montagna** (*Epilobium montanum*), **l'Epilobio lanceolato** (*Epilobium lanceolatum*), **l'Epilobio scuro** (*Epilobium obscurum*), **l'Epilobio di collina** (*Epilobium collinum*), **l'Epilobio palustre** (*Epilobium palustre*), **l'Epilobio fleischeri** e **l'Epilobio anagallidifoglio** (*Epilobium anagallidifolium*). Quelli con poteri medicinali si riconoscono tutti per i loro piccoli fiori di colore rosa, rosa pallido o quasi bianco. Sono come inchiodati su sottili baccelli allungati dai quali cadono, dopo l'apertura, i semi coperti da peli cotonosi bianchi. Nel Tirolo l'Epilobio infatti viene chiamato «Capello di donna».

Si coglie la pianta intera, ossia fusto con foglie e fiori, troncandola possibilmente al centro - è proprio facile coglierla - affinché riproduca nuovamente dei polloni laterali. Il materiale raccolto deve essere sminuzzato fresco. Della tisana di Epilobio si bevono, anche nei casi più gravi, soltanto due tazze al giorno, cioè una al mattino a digiuno e l'altra alla sera. Ma questo non significa che si debba trascurare di

andare dal medico. Il medico deve essere interpellato in ogni caso quando si tratta di malattie gravi.

Due varietà di Epilobio difficilmente scambiabili con le altre dal fiore più piccolo sono protette ed è proibito coglierle. Esse sono **l'Epilobio irsuto** (*Epilobium hirsutum*) e quello **di bosco** (*Epilobium angustifolium*). I fiori del primo raggiungono una grandezza uguale a quella di un'unghia del pollice e sono di un rosso purpureo. Lo si trova spesso sotto forma di grandi cespugli alti fino a 150 cm, dentro e vicino ad acque basse; fusto e foglie sono carnosì e leggermente pelosi. Il noto fitobiologo austriaco Richard Willfort, che conosceva bene l'Epilobio come pianta medicinale, non ne parla nel suo libro. Potrebbe, diceva, facilmente essere confuso con l'Epilobio irsuto che, rispetto a quello a fiore piccolo (*Epilobium parviflorum*), ha dei fiori almeno cinque volte più grandi, il fusto e le foglie più carnosì, un'altezza molto maggiore, ma produce un effetto del tutto contrario al primo. **L'Epilobio di bosco** (*Epilobium angustifolium*), volgarmente chiamato anche Garofanino di bosco, Sfenice, Behen rosso o Gambi rossi, raggiunge un'altezza di 150 cm e cresce volentieri nelle radure e lungo i margini dei boschi come anche negli spiazzati dovuti al taglio completo del bosco e dei rovi. I grandi fiori rosso purpurei sono collocati in lunghe spighe rade piramidali su di un fusto rossastro. Questi Epilobi di bosco si presentano durante la fioritura molto numerosi ed appaiono come un mare rosso infocato. Non debbono essere impiegate nelle malattie della prostata.

Ero ancora una giovane sposa quando mio suocero, nella migliore età dell'uomo, morì di **ipertrofia prostatica**. Un vicino che si era fatto una cultura sulle piante medicinali, mi mostrò l'Epilobio dal fiore piccolo e commentò: «Se Suo suocero avesse bevuto la tisana di questa pianta, sarebbe in vita ancora oggi. Si ricordi di quest'erba. Lei è una donna ancora giovane e potrà aiutare molte persone con essa.» Ma come spesso avviene quando si è giovani e sani, non me ne curai più. Diversamente mia madre. Lo raccoglieva ogni anno ed aiutò molta gente che presentava disturbi alla **vescica** o ai **reni**. Il suo potere curativo è talmente grande che spesso libera di colpo da tutti i **fastidi prostatici**. Si è dato il caso di alcuni uomini che erano in attesa dell'operazione e che urinavano a gocce con grande difficoltà; bastava una sola tazza di tisana per farli migliorare. S'intende che la tisana va bevuta per un periodo prolungato per ottenere la guarigione.

Da mia madre venni a sapere di un paziente che era stato operato per ben tre volte - **cancro alla vescica** clinicamente dimostrato - e che si trovava in condizioni fisiche pessime. Gli consigliai la tisana di Epilobio. Della sua guarigione seppi più tardi attraverso il suo medico. Ciò era avvenuto quando io stessa non mi occupavo ancora di fitoterapia. La sua guarigione mi fece un'impressione forte ed indelebile. Mia madre mi aveva ammonito spesso di non tralasciare mai la raccolta di quest'erba quando ella non sarebbe stata più fra i vivi. Nel 1961, il giorno dell'Assunzione, morì mia madre ed io in quell'estate dimenticai di raccogliere l'Epilobio.

Nello studio del mio medico venni a sapere che un uomo di mia conoscenza era stato ricoverato all'ospedale con la diagnosi di cancro alla vescica. «No», esclamai, «quest'uomo tanto bravo non deve morire!» Pensai subito all'Epilobio. Il medico, pur non essendo contrario alle piante medicinali, riteneva che in questo caso nulla avrebbe più giovato. Ma io avevo trascurato di raccogliere gli Epilobi e pensavo con terrore che in quel periodo, cioè a metà ottobre, tutto era già sfiorito e secco. Ciò non ostante ne andai alla ricerca. Mi ricordavo di un posto dove l'avevo visto fiorire d'estate. Trovai soltanto alcuni fusti ingialliti e li mandai malgrado tutto sminuzzati alla moglie dell'ammalato grave. Ella gli somministrò due tazze di tisana al giorno, una al mattino, una alla sera, e dopo quindici giorni appresi dal medico che mi telefonò, che la condizione dell'ammalato aveva subito un notevole miglioramento. Disse ridendo: «Dunque, la Tua erbetta giova!» Da allora ho potuto aiutare centinaia di persone secondo quanto mi aveva suggerito a suo tempo quel vecchio del mio paese: «Si ricordi di questa pianta, con essa potrà giovare a molte persone.»

Un farmacista di Monaco mi mostrò un'antica farmacopea dove intorno al 1880 l'Epilobio era ancora ufficialmente elencato. I medicinali chimici l'hanno completamente soppiantato. Attraverso le mie conferenze, gite erboristiche e pubblicazioni l'Epilobio è stato nuovamente introdotto in tutti i livelli sociali. I miei suggerimenti incontrano un forte interesse presso molte persone; infatti ovunque io arrivi con mio marito durante le nostre escursioni, sia in montagna, sui sentieri forestali, lungo i margini dei torrenti o sulle radure e persino sul Pöstlingberg e Freinberg a Linz, troviamo con grande soddisfazione che è stato accuratamente colto il gambo centrale dell'Epilobio. Chiunque conosca questa pianta, la rispetta e la protegge dall'estinzione cogliendola senza sciuparla. Dopo la raccolta, la pianta ricresce ancora due o tre volte. Se il rizoma rimane nel terreno, ricaccerà la primavera successiva.

Dalle lettere che ricevo apprendo con piacere che in molti orti, fra le fragole, gli ortaggi ed i cespugli ornamentali, cresce l'Epilobio dal fiore piccolo. Una volta lo si estirpava come erbaccia fastidiosa. A quanti infelici allora avrebbe potuto portare guarigione e nuova vita. Recentemente potei aiutare un sacerdote affetto da cancro alla prostata ed alla vescica, dato per spacciato dai medici. Oggi è completamente ristabilito e si dedica nuovamente in piena autonomia al suo compito.

Una lettera dalla Foresta Nera: «Mia cognata durante una terapia contro un cancro addominale ha subito dei danni da irradiazione sotto forma di fistole all'intestino ed alla vescica. I dolori alla vescica erano tali che il medico le dovette somministrare della morfina. Guidati dall'illustrazione dell'Epilobio dal fiore piccolo nel Suo volumetto 'La Salute dalla Farmacia del Signore' puntualmente l'abbiamo trovato; dopo una settimana di tisana sono scomparsi tutti i dolori. Sono questi i miracoli della farmacia del Signore.» Potrete leggere di altri successi nel volumetto «I successi terapeutici di Maria Treben» pubblicato dalla Casa Editrice W. Ennsthaler, A-4400 Steyr.

Molti malati di prostatite possono guarire mediante l'Epilobio dal fiore piccolo, spesso persino senza dover subire un'operazione. Quando l'intervento è già stato effettuato, la tisana di Epilobio toglie i bruciori ed altri fastidi che sovente si presentano dopo l'operazione. In ogni caso però si consiglia di interpellare il medico.

Da Coburg mi scrive un signore guarito da prostatite: «L'Epilobio dal fiore piccolo mi è stato di giovamento contro i miei disturbi alla prostata. Mi trovavo con un infarto al cuore nell'Ospedale Regionale di Coburg. Inoltre soffrivo di disturbi alla prostata dei quali però non potevo essere liberato chirurgicamente a causa del mio cuore ammalato. Pare che si debba inserire un catetere a permanenza se le cose non dovessero migliorare. - Sono venuto a sapere del meraviglioso Epilobio dal fiore piccolo che ha giovato a tante persone colpite dalla stessa infermità. Ho iniziato a berne tre tazze al giorno; dopo pochi giorni tutti i disturbi alla prostata erano cessati. Ora, per guarire definitivamente, ne bevo due tazze al giorno. - Ringrazio di tutto cuore il nostro Signore. Voglia Lei, Signora Treben, aiutare ancora molte persone in pena con l'Epilobio dal fiore piccolo. È incredibile che le piante medicinali del nostro Signore portino tanto sollievo dove la medicina tradizionale è costretta a rinunciare.»

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: 1 cucchiaino da dessert colmo dell'erba su 1/4 di litro d'acqua; sbollentare solamente; lasciare riposare brevemente. Non più di due tazze al giorno, al mattino a digiuno e alla sera, 1/2 ora prima di cena.



FARFARA (Tussilago farfara)

Quando i nostri prati e pendii non mostrano ancora niente del verde primaverile, e l'occhio non riconosce quasi il timido gonfiore dei gatini di salice, la Farfara è la prima ad affacciarsi con i suoi capolini gialli.

Sui terreni umidi, sulle scarpate nude, nelle cave di ghiaia sui maggesi, sui macereti si trovano degli interi cuscini di fiori di Farfara che spuntano dal terreno molto prima delle foglie. Api ed altri insetti vi cercano il loro primo nutrimento. La Farfara cresce unicamente su terreno argilloso e rappresenta, per così dire, il segno di riconoscimento dei terreni argillosi. I suoi fiori sono i primi da cogliere per la riserva invernale. Le loro proprietà anticatarrali, espettoranti ed anti-infiammatorie conducono a degli ottimi risultati nella bronchite, nella faringite, nella laringite, nell'asma bronchiale, nella pleurite e, addirittura, all'inizio di una tubercolosi polmonare. Chi soffre di tosse persistente ed è afflitto da raucedine dovrebbe bere ripetutamente durante la giornata della tisana caldissima di Farfara dolcificata col miele.

Più tardi a maggio, quando nascono le foglie, verdi di sopra, argentate di sotto, e felpate, ce ne serviamo come condimento nei brodi e nelle insalate primaverili in virtù del loro contenuto in vitamina C. Poiché le foglie contengono più principi attivi dei fiori, le cogliamo per mescolarle con i fiori nella preparazione della tisana.

Dai naturalisti dell'antichità fino al parroco Kneipp, tutti cantano all'unisono le lodi della Farfara. Nelle gravi malattie polmonari giovano le foglie fresche, lavate e schiacciate fino a formarne una poltiglia da applicare al petto: giovano così nelle gravi malattie polmonari, nella erisipela, nelle contusioni con tumefazione rosso-bluastro e nelle infiammazioni delle borse sinoviali. Gli effetti di questi cataplasmi di poltiglia sono sbalorditivi. Contro la scrofalosi si impiegano cataplasmi di un infuso concentrato di foglie di Farfara. Nella bronchite cronica, accompagnata da tosse e crisi di affanno, si consiglia l'inhalazione di vapori di fiori e di foglie di Farfara. Dopo breve tempo si risconterà un notevole sollievo. Dovreste spesso bagnare i piedi gonfi in un infuso di foglie di Farfara.

Garantisce un'ottima riuscita nelle affezioni polmonari e nel catarro bronchiale uno sciroppo di foglie di Farfara. Riempire a strati, rispettivamente di foglie e zucchero grezzo, un vaso di terracotta o di vetro; attendere che il materiale si depositi bene e aggiungervene dell'altro fino a che il recipiente non risulti pieno. Indi chiuderlo ermeticamente con due o tre strati di pergamena o cellofan, e sistemarlo in una buca nel terreno del giardino in un luogo protetto. Coprire il tutto con una tavola, ammicchiandovi della terra. La temperatura costante ne favorirà la fermentazione. Ricuperare il vaso dopo due mesi, riscaldarne il contenuto portandolo una o due volte all'ebollizione. Non appena raffreddato, travasarlo in bottigliette dal collo largo. Questo sciroppo è la nostra migliore difesa durante il periodo invernale e dell'influenza. Ingerirlo a cucchiaini da dessert.

Nelle affezioni asmatiche e nei continui disturbi bronchiali e dei fumatori rendono ottimi servizi in primavera due o tre cucchiaini da dessert di succo fresco di foglie di Farfara in una tazza di brodo o di latte caldo.

Per l'infiammazione delle vene è opportuno preparare una massa cremosa ottenuta con foglie fresche frantumate e panna fresca che, spalmata sulle parti infiammate, va fasciata con un panno. Il succo spremuto di foglie fresche di Farfara, colato nell'orecchio, giova contro il mal d'orecchio.

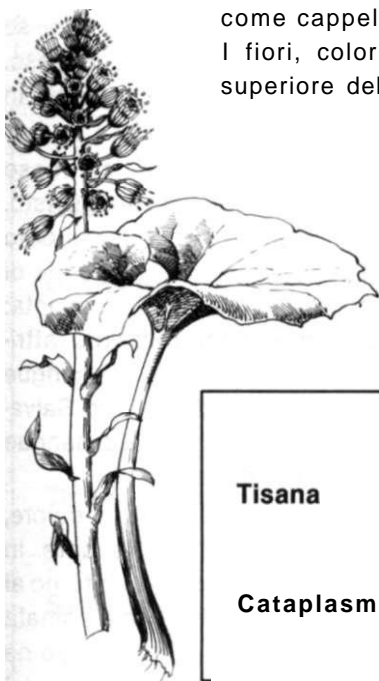
TISANA ESPETTORANTE CONTRO LA TOSSE

Se desiderate una tisana espettorante contro la tosse, mescolate in parti uguali fiori e foglie di Farfara, fiori di Verbasco (Tasso barbasso), foglie di Polmonaria e Piantaggine. Prendete due cucchiaini da dessert di questo miscuglio che scotterete con un quarto di litro d'acqua bollente. Sorseggiate tre tazze calde al giorno di questa tisana dolcificata con miele.

- Tisana:** Un cucchiaino da dessert colmo di fiori (successivamente foglie e fiori in parti uguali) va scottato con 1/4 di litro d'acqua bollente e lasciato riposare brevemente.
- Cataplasma:** Frantumare a poltiglia delle foglie fresche e applicarle sulla parte malata.
- Inalazione:** Scottare un cucchiaino colmo di fiori e foglie, e inalarne i vapori sotto un panno. Ripetere diverse volte al giorno.
- Pediluvi:** Scottare con un sufficiente quantitativo d'acqua bollente due manciate colme di foglie di Farfara; lasciare riposare l'infuso. Durata del pediluvio 20 minuti.
- Succo fresco** Estrarre il succo dalle foglie fresche e lavate mediante una centrifuga elettrica ad uso domestico.
- Sciropo e miscela per tisana contro tosse e raucedine:** Vedi quanto detto sopra.

FARFARACCIO (Petasites officinalis)

Farfaraccio cresce lungo le rive di fiumi e ruscelli, lungo i fossi e i margini delle foreste. È molto più grande della Farfara pur appartenendo alla stessa famiglia. Le sue foglie sono grandi come cappelli, leggermente dentate e inferiormente coperte da una lanuggine grigia. I fiori, color bianco sporco o rosa pallido, a capolini, sono riuniti fitti nella parte superiore del fusto.



Ancora prima della fioritura se ne raccoglie la radice, la quale ha un potere febbrifugo. Questa, in periodi di peste, aveva richiamato grande attenzione. La tisana sudorifera viene somministrata contro la **febbre**, **l'affanno**, **la gotta** e **l'epilessia**. Se ne sorseggiano 1 o 2 tazze al giorno.

Le grandi foglie fresche vanno applicate non soltanto sulle **distorsioni**, sulle **slogature**, sui **piedi piagati** ma anche su qualsiasi **gangrena**, **ulcerazione maligna** o **ferita con dolori brucianti**.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana

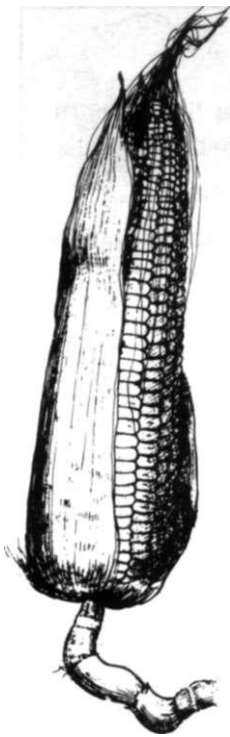
Macerare per una notte 1 cucchiaino da dessert raso di radici di Farfaraccio in 1/4 di litro d'acqua fredda; riscaldare e filtrare al mattino successivo.

Cataplasmi: Schiacciare ed applicare foglie fresche e lavate. Ripetere l'operazione diverse volte al giorno.

GRANOTURCO O MAIS (Zea Mays)

Recentemente la coltivazione del Granoturco, chiamato anche Mais o Frumentone, si è molto diffusa. Durante la fioritura sbucano dalle guaine delle foglie gli stili filiformi chiamati barba o capelli di Mais. Sono loro la parte medicinale della pianta. Il periodo della fioritura va da giugno fino ad agosto. La barba o i capelli del Mais vanno tagliati prima dell'impollinazione e subito essiccati all'ombra.

Se cercate un **diuretico** di effetto sicuro, allora bevete la tisana di barba di Mais che oltre tutto è un efficace ed innocuo **medicinale dimagrante** (di notevole attualità per tutti gli obesi della nostra società del benessere.) Se la barba di Mais venisse conservata per un periodo prolungato in condizioni di non perfetta essiccazione, perderebbe il suo effetto diuretico e si trasformerebbe invece in lassativo.



Contro le malattie delle vie urinarie con **formazione di calcoli**, contro il **versamento pericardico** e gli **edemi** la tisana di barba di Mais è tanto efficace quanto contro la **nefrite**, la **cistite**, la **gota** ed il **reumatismo**. Può essere impiegata con successo anche contro l'**enuresi notturna** dei bambini e dei vecchi nonché contro le **coliche renali**. In tutte queste malattie si prenda un cucchiaino di questa tisana ogni due a tre ore.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE (Granoturco)

Tisana: Scottare con un 1/4 di litro d'acqua bollente un cucchiaino colmo di barba di Mais. Lasciar riposare brevemente. Non zuccherare.

IPERICO, ERBA SAN GIOVANNI (Hypericum perforatum)

Quest'erba fiorisce lungo i cigli dei campi, boschi e viottoli, sulle colline e nei prati, da luglio fino a settembre, e reca i nomi popolari di Pilatro, Mille buchi, Parforata, Pirico o Piriconi. Queste denominazioni popolesche dimostrano la sua grande importanza come pianta medicinale.



Essa raggiunge un'altezza di 25 - 60 cm, è molto ramificata e fiorisce in grandi infiorescenze cimose giallo-oro. Per riconoscerla con sicurezza, se ne schiacci un fiore completamente aperto; ne sgorgherà un succo rosso. Per la preparazione della tisana e dei bagni va utilizzata l'intera pianta in fiore, mentre per l'olio di San Giovanni ci si serve solo dei fiori.

Le antiche credenze popolari collegavano il succo balsamico rosso sangue dei fiori con il sangue e le ferite del nostro Signore Gesù Cristo. L'olio di San Giovanni effettivamente è l'olio migliore per le ferite dato l'effetto analgesico, anti-infiammatorio e cicatrizzante. Una leggenda di quest'erbetta (che si vanta di nomi popolari così maestosi) racconta: «Allorché il discepolo preferito del Signore era rimasto mortalmente rattristato ai piedi della croce, raccolse le pianticelle bagnate dal sangue sacro per farne dono ai fedeli in memoria della morte del nostro Salvatore.» Il succo rosso dà la misteriosa impressione di una goccia di sangue del Salvatore nascosta nell'umore rosso dei fiori giallo oro.

Nel giorno di San Giovanni, simbolo di sacri poteri di luce e calore, l'Iperico in fiore (l'Erba San Giovanni) brilla con superbo splendore. In tempi passati le fanciulle ne intrecciavano corone, e chi ballava intorno al fuoco di San Giovanni, ne doveva portare in capo una ghirlanda chiamata la corona di San Giovanni. Durante questa notte piena di misteri, se ne

gettavano ramoscelli anche nell'acqua, e le giovinette vergini indovinavano in base alla rifioritura dei fiori secchi, se si sarebbero sposate nell'anno a venire.

Nell'Alta Austria esisteva un antico costume secondo il quale l'agricoltore poneva l'Iperico in mezzo a due fette di pane per offrirlo in pasto alle bestie onde tenere lontano da esse le malattie. Purtroppo quest'usanza ormai è coltivata soltanto presso poche famiglie religiose.

Tutto ciò ci dimostra di quanta stima godesse l'Iperico sin dai tempi remoti. L'ingestione della tisana d'Iperico è consigliata nelle **alterazioni dei nervi e nei disturbi nervosi** di ogni tipo, nei **traumi** e nelle **lesioni da sforzo**.

Con l'Iperico si combatte la **nevralgia del trigemino**, bevendone tre tazze di tisana al giorno e frizionando con l'olio (olio di San Giovanni) per un certo periodo le zone dolenti.

È chiamata «Arnica dei nervi» una tintura d'Iperico che si può preparare da soli ed applicare con buoni risultati contro le **malattie nervose**, le **nevriti**, le **nevrosi**, la **debolezza nervosa** e l'**insonnia**. Con l'uso dell'Iperico guariscono inoltre i **disturbi di pronuncia**, il **sonno irrequieto**, gli **attacchi isterici**, il **sonnam-**

questi disturbi non giova soltanto l'applicazione interna mediante tisana, ma anche quella esterna dei semicupi d'Iperico (vedi «Modalità di preparazione»). Se ne fanno sei per settimana, seguiti ogni volta da un pediluvio. Questa cura è consigliabile in tutti i disturbi dovuti a disfunzioni nervose.

Fanciulle in età di sviluppo dovrebbero bere due tazze di tisana d'Iperico al giorno; esso favorisce lo sviluppo degli organi femminili ed elimina le **irregolarità del periodo mestruale**.

Un semplice molto apprezzato è l'Olio di San Giovanni. Non dovrebbe mai mancare in casa. È facile prepararlo da soli. Mantiene il suo potere curativo per due anni e viene applicato con buoni risultati sia sulle **ferite** aperte, le **lesioni** recenti, i **versamenti emorragici**, i **gonfiori ghiandolari** e, come cosmetico, sulla **pelle ruvida** del viso, sia come efficace balsamo contro i **dolori alla schiena**, la **lombaggine**, la **sciatica ed i reumatismi**. Onde aver a portata di mano il migliore rimedio casalingo per le **scottature** e le **bruciature** se ne fanno macerare i fiori in olio di lino. Quest'olio trova impiego anche contro le **scottature solari**.

I neonati con **dolori addominali** si calmano presto non appena il loro pancino viene massaggiato con un po' di olio di San Giovanni. Conosco una contadina che cura tutte le lesioni con l'olio di San Giovanni, anche quelle degli animali domestici. Un giorno suo marito aveva infilato la mano in una macchina, ferendosi gravemente. Gli impacchi di olio di San Giovanni lo liberarono presto da ogni dolore e le **ferite** guarirono senza problemi. - Un altro agricoltore invece curò con l'olio di San Giovanni una brutta ferita al piede del suo cavallo.

Un medico aveva riscontrato in una bambina di otto anni la tumefazione di una **ghiandola linfatica** addominale. Ogni volta che la bimba era esposta al freddo, accusava mal di pancia, infine addirittura ogni giorno e soprattutto di mattina. La mamma della piccola aveva letto nell'edizione precedente di questo libro che l'olio d'Iperico serviva contro i gonfiori ghiandolari. Tutte le volte che la bambina si lamentava, ella le massaggiava il pancino col suddetto olio e dopo poco tempo tutto era passato.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Scottare un cucchiaino da dessert colmo con 1/4 di litro d'acqua bollente e lasciare riposare brevemente.

Olio di San Giovanni: I fiori colti durante una giornata di sole vanno imbottigliati, senza compri-merli, fino al collo, e poi coperti con olio raffinato d'oliva. La bottiglia ben chiusa si lascia per alcune settimane al sole o nelle vicinanze della stufa. Dopo un po' di tempo l'olio prenderà un colore rosso. Lo si filtra attraverso un panno, se ne spremono i residui, conservando l'olio in bottiglie di vetro scuro. Per le lesioni da bruciatura, invece dell'olio d'oliva, si utilizza quello di lino.

Tintura d'Iperico: In un litro di acquavite si mettono a macerare due manciate di fiori colti sotto il sole, lasciando quindi riposare la bottiglia per tre settimane al sole o vicino ad una fonte di calore.

Semicupi: Un secchio di Iperico (fusti, foglie e fiori) cui si aggiunge acqua fredda fino a riempirlo, si lascia riposare per una notte. Prima del semicupio si riporta il contenuto all'ebollizione per poi aggiungerlo all'acqua del bagno. Durata del semicupio: 20 minuti (vedi Note generali sotto «Semicupi»).

LICOPODIO od ERBA STREGA (Lycopodium clavatum)

Di norma il Licopodio viene chiamato anche Musco clavato, Braghe d'orso, Erba di surfaru, Colàt, Muscu terrestri. Questa pianta sempreverde assomiglia ad un muschio strisciante sulla terra di bosco e forma tralci lunghi da uno a due metri con radichette sottilissime. Da questi tralci si diramano dei piccoli steli, lunghi sette - dieci centimetri, che si biforcano ancora e si presentano soffici al tatto. D'estate questa pianta quadriennale sviluppa dei coni giallastri contenenti il polline (farina di Licopodio), che viene impiegato in omeopatia su piaghe da sfregamento.



La pianta contiene radio e la si distingue facilmente dagli altri muschi per i suoi lunghi tralci simili a corde e per il polline giallo dei suoi coni. Cresce unicamente nei boschi ad alto fusto e sui terreni boschivi disposti verso nord a partire da un'altezza di 600 m. Dopo il taglio completo del bosco la pianta ingiallisce e scompare del tutto poiché sotto l'effetto diretto dei raggi del sole perde la sua forza vitale.

In Austria e in Germania il Licopodio è rigorosamente protetto. Pertanto ne consiglio l'acquisto in farmacia o erboristeria. Il commercio all'ingrosso si rifornisce di Licopodio nei paesi nordici i quali ne garantiscono la buona qualità.

La tisana di Licopodio è caldamente raccomandata ai malati di **gotta e di reumatismo** (anche quando si manifestano già **deformazioni delle articolazioni**), nella **stitichezza cronica** e nei casi di portatori di **emorroidi**. Chi soffre di diarrea è invitato a servirsi della tisana soltanto con la massima prudenza, altrimenti potrebbero manifestarsi delle coliche intestinali. Il Licopodio non deve essere mai cotto bensì soltanto scottato con acqua bollente. La sua tisana trova impiego anche in tutte le **affezioni delle vie genito-urinarie, nei dolori e indurimenti dei testicoli, nella formazione di renella e nelle coliche renali**. È indicata inoltre contro le **epatiti** e nelle

proliferazioni del **tessuto connettivo intraepatico (precirrosi)** anche se già a carattere maligno. Ai convalescenti restituisce tutto il loro vigore.

Il marito di una signora anziana mia conoscente soffriva da anni di grave **affanno notturno** che veniva curato come **asma cardiaco**. Stava peggiorando continuamente fino al suo ritorno dal medico. «Se Lei non smette immediatamente di lavorare sarà un uomo morto nel giro di otto giorni!» Il medico lo fece ricoverare all'ospedale di Grieskirchen. Seppi da sua moglie che soffriva di **cirrosi epatica** all'ultimo stadio. Con la cirrosi epatica si accompagna l'affanno notturno. Dopo qualche tempo l'uomo fu rimandato a casa perchè ormai ritenuto in fin di vita. Dietro il mio consiglio la moglie si procurò del Licopodio che si dimostrò di grande utilità. Non vi sembra un miracolo se vi dico che immediatamente dopo la prima tazza di tisana di Licopodio l'uomo perdette il terribile affanno notturno che l'aveva assillato per tanti anni?

Se fra le vostre conoscenze venite a sapere di qualche caso di cirrosi epatica, anche se non vi è più alcuna speranza, fate coraggio a questa persona richiamandone l'attenzione sul nostro Licopodio ricco di radio e tanto importante nella medicina naturale. Finanche persone sofferenti di affezioni maligne del fegato possono riconquistare la vita mediante il Licopodio.

Durante una gita istruttiva attraverso il bosco, da me intrapresa nell'Alta Austria con un piccolo gruppo, richiamai l'attenzione del mio accompagnatore, il fitobiologo Dr. Bruno Weinmeister, sul Licopodio tanto efficace nella cirrosi epatica e nel tumore del fegato. Egli allora mi raccontò il seguente episodio: quando era giovane studente, fece una gita in montagna insieme ad alcuni amici. Lungo il sentiero che conduceva alla baita, egli trovò fra i pini montani un tralcio di Licopodio e per scherzo se lo cinse intorno al cappello. Arrivati al rifugio, uno dei suoi compagni fu colpito da un doloroso **crampo alla gamba** e ciò a tal punto da distorcergliela dal ginocchio in giù. Invano si cercava di aiutarlo. Il padrone del rifugio portò della grappa; si fecero dei massaggi, ma senza alcun successo. Il giovane Weinmeister allora ebbe un'idea e dal cappello sfilò il tralcio di Licopodio e lo avvolse, dal basso verso l'alto, intorno alla gamba irrigidita. Subito la gamba ritornò nella sua posizione naturale. Sulle prime egli credette si trattasse di un caso fortuito. Probabilmente lo spasmo sarebbe scomparso anche senza il Licopodio. Al ritorno colse un'altra manciata di Licopodio per la sua padrona di casa, che spesso soffriva di crampi **ai polpacci**. La donna fu liberata immediatamente dai suoi **crampi**. Dopo diversi anni, il Dr. Weinmeister parlò di questo episodio con un medico specialista. Da lui apprese che nel caso del Licopodio si trattava di una pianta ricca di radio. Da allora molte persone sono state curate di **crampi alle gambe e ai polpacci** mediante l'applicazione del Licopodio.

Una mia conoscente era stata ricoverata all'ospedale perchè non riusciva più a urinare. Il braccio era già tutto gonfio. Quando fu dimessa dall'ospedale tutto tornò come prima. Per fortuna in quel momento avevo del Licopodio in casa, dato che mia suocera 86enne che viveva con noi a quell'epoca, soffriva di crampi ai polpacci. Il mio sospetto, che nel caso della mia conoscente potesse trattarsi di un **crampo alla vescica**, fu confermato quando le poggiai un sacchetto di Licopodio essiccato sulla zona vescicale

sacchetto di Licopodio legato sulla zona della vescica. L'edema del braccio scomparve lentamente. Io stessa soffrivo per molti anni di **alta pressione sanguigna**. Di solito ciò è dovuto ad una iperattività del rene, sicché durante la notte mi legai sulla zona renale un sacchetto pieno di Licopodio. Il giorno seguente la mia **pressione sanguigna** era calata da 200 a 165. Da allora copro ogni tanto la zona renale con un sacchetto riempito di Licopodio.

Quando si tratta di **crampi ai polpacci**, si stende del Licopodio su un panno e lo si lega attorno al polpaccio. Ma se ne possono preparare anche pediluvi e, per il **crampo alla vescica**, semicupi (vedi Note generali, sotto «Semicupi»).

Ferite di guerra o altre, dovute ad incidenti vari, possono essere causa di cicatrici, sede di crampi. Un invalido di guerra aveva una cicatrice profonda sulla schiena che permetteva l'introduzione dell'intera mano. Questa ferita causava continuamente dei crampi dolorosi che, a loro volta, provocavano sudorazione profusa. I dolori si estendevano fino al cuoio capelluto. Dopo un martirio, durato 30 anni, sono riuscita a liberare quest'uomo dal suo tormento, applicando dei cuscinetti e facendogli fare dei bagni di Licopodio.

La farina di Licopodio (in alcune farmacie chiamata anche spore di Licopodio) giova ai malati gravi con **piaghe da decubito**, in quanto guarisce le ferite in brevissimo tempo. Un velo sottile di farina di Licopodio viene sparso delicatamente sulle **piaghe aperte**. Di solito si constata già dopo la prima applicazione un sensibile sollievo.

Chi, come me, possiede una tale profonda familiarità con le erbe medicinali, raggiunge con esse sempre nuovi successi che rasentano il miracoloso e ricorda che il creatore dell'Universo le mette a nostra intera disposizione. Purtroppo molti sono ciechi e non avvertono l'onnipotenza del cielo.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Su un cucchiaino raso da dessert di Licopodio si versa 1/4 di litro d'acqua bollente e si lascia riposare brevemente. Se ne beve a piccoli sorsi una tazza al giorno, la mattina, mezz'ora prima della prima colazione. Chi soffre di cirrosi epatica o di una malattia tumorale del fegato, ne beva due al giorno.

Cuscinetto di Licopodio: Del Licopodio essiccato (se ne usa no 100 g, 200 g o 300 g, a seconda della no dimensione della zona colpita dal crampo) va introdotto in un cuscinetto che si applica durante la notte sulla parte dolente. Tale cuscinetto conserva il suo effetto per un anno intero.

Semicupio: Vedi Note Generali, pagina 8.



MALVA (Malva vulgaris)

Volgarmente la Malva viene chiamata anche Varmetta, Riondella, Nalba, Melba, Måleva, Miloghia e Narbighedda. La Malva parviflora cresce nelle vicinanze di recinti, lungo i viottoli e di vecchi muri e sui mucchi di detriti, ma soltanto nei paraggi di un campo coltivato. Ove la si trovasse lontano dall'abitato, è certo che a suo tempo in quel luogo esisteva una fattoria od una casa.

La Malva grandifolia ed altri tipi si trovano di solito nei giardini fioriti o negli orti. Entrambe queste piante contengono nelle foglie, nei fiori e nei fusti delle sostanze mucillaginose e del tannino. La Malva parviflora è leggermente strisciante e un po' legnosa all'inizio del fusto. Ha le foglie lungamente picchiolate, palminervie e piccoli fiori viola, venati di rosa. I frutti hanno la forma di piccoli formaggi. Vi saranno pochi bimbi cresciuti in campagna che non abbiano

assaporato o almeno giocato con questi frutti a forma di formaggio. Da giugno fino a settembre si raccolgono fiori, foglie e steli. Dato che con l'essiccamento si perdono le sostanze mucillaginose, è opportuno usare la Malva quanto più fresca possibile. Tuttavia anche essiccata essa mantiene abbastanza bene le sue caratteristiche medicinali.

La Malva si dimostra efficace soprattutto sotto forma di tisana nelle infiammazioni delle mucose interne e cioè nelle gastriti e nelle infiammazioni della vescica, nelle gastroduodeniti e nelle stomatiti, così anche nelle ulcere gastriche e duodenali. In questi casi si prepara una minestra di foglie di Malva e orzo. Prima si cuoce l'orzo, al quale, una volta raffreddato, si aggiungono le foglie di Malva.

La Malva è inoltre un ottimo rimedio nel catarro polmonare e bronchiale, nella tosse e nella forte raucedine, ma anche nella laringite, nella tonsillite e nella bocca secca. Per non distruggere le sostanze mucillaginose, la Malva deve essere messa a bagno freddo durante la notte. Come dose giornaliera se ne sorseggiano due o tre tazze appena riscaldate. È persino un rimedio contro l'ostinato enfisema polmonare che spesso è considerato inguaribile ed è causa di grave affanno. Se ne bevono almeno tre tazze al dì, come dicevamo sopra, e di notte si fanno degli impacchi su bronchi e polmoni con foglie e fiori setacciati e leggermente riscaldati.

Eccellenti risultati danno i bagni agli occhi e gli impacchi sulle palpebre con tisana di Malva tiepida quando capita quel raro disturbo del prosciugamento del liquido lacrimale che al malato procura un fastidioso senso di frustrazione.

Nelle allergie pruriginose ed irritanti del viso i lavaggi con Malva tiepida procurano molto sollievo. Esternamente la Malva viene applicata su ferite, ulcere, tumefazioni dei piedi e delle mani dovute a fratture o flebiti. In questi casi si fanno dei pediluvi o dei bagni alle mani (vedi «Modalità di preparazione»). Con questi bagni ho fatto delle ottime esperienze. I pediluvi di Malva sono utili soprattutto nelle fratture del piede nelle quali capita spesso di affaticarlo troppo causandone la tumefazione. - Nelle nostre vicinanze abitava una donna che qualche anno prima si era fratturata il malleolo. Il piede le procurava continue difficoltà tanto che la donna alla fine dovette tornare in ospedale. La incontrai dopo la sua dimissione e notai che zoppicava fortemente e la gamba era gonfia fin sopra il ginocchio. Malgrado si servisse di un bastone procedeva con la lentezza di una lumaca. Allora andammo insieme a cogliere della Malva. Il giorno seguente la donna cominciò con i pediluvi. Non esagero affatto se Vi dico che dopo una settimana non le serviva più il bastone avendo il piede riassunto il suo aspetto normale. Lo stesso capitò ad un'altra donna col polso destro fratturato che le causava un costante fastidio: Qual'è la casalinga o mamma che possa tenere riguardata la mano destra? Ogni notte la mano doleva atrocemente e per un lungo periodo ritornavano i gonfiori. Quando una volta la incontrai, le consigliai la Malva. Anche nel suo caso il miglioramento avvenne molto presto.

Quando si è vecchi non è indispensabile mantenere un piede piagato e gonfio. Anche in questo caso giovano pediluvi di Malva e foglie fresche di Piantaggine. Queste ultime, ben lavate e ancora umide, vanno applicate sulla piaga aperta. Essa si rimarginerà nel giro di una notte e non si aprirà più, anche se fosse vecchia di dieci, quindici e più anni. Se soffrite di una piaga del genere, date ascolto al mio consiglio circa le foglie di Piantaggine. Rimarrete stupiti nel constatare con quanta rapidità si richiederà la Vostra piaga. E mentre leggete queste righe, non pensiate più: «Ecco che la signora Treben esagera veramente!» lo sostengo tutte queste cose unicamente perchè ho avuto l'opportunità di raccogliere recentemente queste esperienze.

Ora Vi racconterò una storiella che sembrerà miracolosa, ma che corrisponde alla pura verità. È veramente sorprendente quanto riesca a compiere quest'erba strisciante lungo il terreno. Un dì mi trovavo sola a pranzo nel Casinò del Teatro di Linz, quando una signora si sedette al mio tavolo. Nel corso della conversazione con lei appresi che era preoccupatissima per suo marito, il quale ogni tanto era costretto a ritornare in ospedale ed ora aveva perduto anche la voce. I medici evitavano sempre di rispondere alle sue domande, ma ella temeva proprio che si trattasse di cancro laringeo. «Non perda la fiducia», le dissi, «tenti una volta con le erbe medicinali. Abbiamo la brava Malva come rimedio contro le laringiti. Con essa, diverse volte al giorno, si fanno dei gargarismi usando successivamente i residui dell'infuso - mescolati con farina d'orzo - per farne degli impacchi caldi.» Ciò avvenne di giovedì. A tavola avevamo stretto amicizia e ci scambiammo quindi i nostri indirizzi. La settimana seguente, di mercoledì, mi telefonò la mia commensale di Linz: «Un angelo custode mi ha guidato al Suo tavolo! Mio marito sta già meglio. Abbiamo fatto esattamente quanto Lei mi aveva consigliato. Ho una figlia medico che vive a Vienna. Le ho riferito quanto intendevo fare, che dall'ospedale avrei riportato a casa suo padre per curarlo con le erbe medicinali. «Se ciò ti tranquillizza, mamma, fallo, mi ha risposto. Quindi ho parlato

con il nostro Primario che a sua volta ammetteva di non avere pregiudizi nei confronti delle erbe curative. Così ho riportato a casa mio marito. Faceva i gargarismi ed io gli applicavo i cataplasmi caldi sulla gola. Da qualche giorno ha persino riacquisito la voce.» Dopo un'altra settimana seguì una seconda telefonata: «Mio marito sta molto bene; è pieno di speranza di poter riprendere presto l'insegnamento. Vorrei soltanto comunicarle ancora quanto ha detto il Primario che lo aveva in cura, appena gli ebbi riferito tutto: 'Questa donna si merita davvero una medaglia d'oro!'»

La nostra brava Malva dunque non elimina soltanto le **laringiti**, ma anche le **malattie tumorali della laringe**. In casi del genere si preparano la sera avanti due litri e mezzo, come dose giornaliera (un cucchiaino da dessert colmo di erbe per ogni quarto di litro d'acqua). Riscaldare un poco il tutto la mattina seguente e conservarlo così in un termos precedentemente sciacquato con acqua calda. Durante la giornata se ne sorseggiano quattro tazze, il resto va utilizzato per i gargarismi.

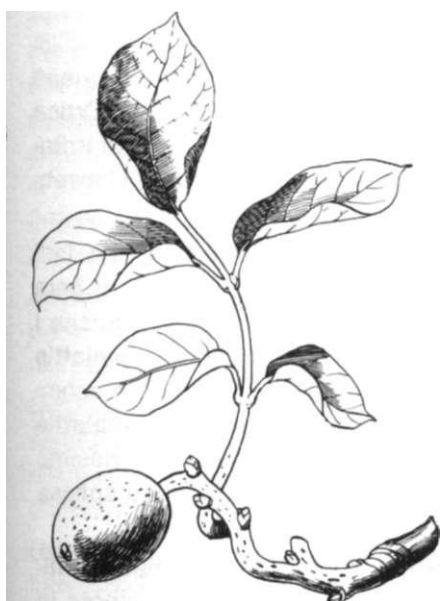
La Malva, il cui habitat si trova prevalentemente nelle vicinanze di fattorie, viene vieppiù distrutta. Per allontanare umidità e sporczia dalla casa e darle anche esternamente un aspetto gradevole si è diffusa l'abitudine di circondarla con uno strato di calcestruzzo o con un marciapiede inclinato verso l'esterno. In questo modo però si toglie alla Malva il suo posto tradizionale. Così scompare questa grande benefattrice dell'umanità, della cui esistenza non possiamo mai essere abbastanza riconoscente al Padre Eterno.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Solo macerazione a freddo! Macerare 1 cucchiaino da dessert colmo di erbe in 1/4 di litro d'acqua per una notte; la mattina seguente riscaldare leggermente il tutto.

Pediluvi e bagni alle mani: Macerare durante la notte quattro manciate abbondanti di Malva in un recipiente da cinque litri pieno d'acqua fredda. Il giorno seguente riscaldare il tutto fino ad una temperatura sopportabile alle mani e ai piedi. Immergerli per 20 minuti. Il liquido, nuovamente riscaldato, può essere riutilizzato altre due volte.

Cataplasmi: Riscaldare leggermente in un po' d'acqua i residui della tisana, mescolarli con farina d'orzo fino ad ottenerne una poltiglia; spalmarla su un panno di lino ed appoggiare quest'ultimo a caldo sulla parte.



NOCE (Juglans regia)

Il Noce fiorisce a maggio prima ancora che si sviluppino le foglie. Queste si raccolgono fresche a giugno, le noci verdi a metà giugno quando sono ancora facilmente perforabili, e la scorza verde delle noci poco prima della maturazione, cioè prima che diventi marrone, e i frutti maturi a settembre.

La tisana di fiori di Noce è un rimedio efficace contro i **disturbi intestinali**, la **stitichezza**, la **mancanza d'appetito** e per la **depurazione del sangue**. Buoni risultati si ottengono inoltre contro il **diabete** e l'**itterizia**.

L'infuso di foglie di Noce, come additivo ai bagni, è molto efficace sia contro la **scrofolosi ed il rachitismo** che contro la **necrosi ossea**, l'**iperostosi**, e quindi anche contro la **suppurazione delle unghie di mani e piedi**. Per combattere il **lattime**, la **tigna del capo** e la **scabbia** si lavano le zone ammalate con l'infuso di foglie verdi di Noce e la guarigione non si farà attendere.

Lavaggi o bagni con questo additivo giovano contro l'**acne** e **gli sfoghi purulenti**, il **sudore ai piedi** e la **leucorrea**. Contro la **stomatite ulcerosa** e le **malattie delle gengive**, della **gola** e della **laringe** si fanno degli sciacqui.

Lo stesso infuso è un eccellente rimedio contro i pidocchi del capo che recentemente sono ritornate a diffondersi. Le foglie fresche servono ad allontanare pure altri insetti indesiderati.

Con noci verdi (facilmente perforabili) colte prima di San Giovanni, ossia a metà giugno, si prepara un ottimo liquore che disintossica perfettamente stomaco, fegato e sangue, eliminando la debolezza dello stomaco e le fermentazioni intestinali. Fra l'altro è un buonissimo rimedio contro la plethora sanguigna.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Con 1/4 di litro d'acqua bollente sbollentare 1 cucchiaino da dessert colmo di foglie di Noce tritate; lasciar riposare il tutto brevemente.

Additivo a bagni e lavaggi: 100 g di foglie per bagni totali, per lavaggi 1 cucchiaino da dessert colmo di foglie tritate per 1/4 di litro d'acqua (vedi Note generali, «Bagni totali»). Per l'infuso ristretto si raddoppia il dosaggio.

Acquavite di Noce: Tagliare in quattro circa 20 Noci verdi e riempire una bottiglia dal collo largo; aggiungere un litro di acquavite di grano sì da coprire le Noci di due o tre dita. Mettere la bottiglia ben chiusa per 15 - 30 giorni al sole o vicino ad una fonte di calore. Successivamente filtrare il tutto e travasarlo in altre bottiglie. Al bisogno prenderne un cucchiaino da dessert. Otterrete uno squisito liquore di Noce (Nocino) aggiungendo alle Noci 2 o 3 chiodi di garofano, una scorza di cannella, un pezzetto di baccello di vaniglia e la scorza lavata di una mezza arancia (non chimicamente trattata). Bollire 500 g di zucchero in Vi di litro d'acqua e raffreddato aggiungerlo all'acquavite filtrata di Noce sopra descritta.



ORTICA (Urtica dioica)

Durante una conferenza radiofonica, un medico fece notare che l'Ortica era una delle migliori piante medicinali che possediamo. Se l'umanità sapesse quant' è grande il suo potere curativo, non coltiverebbe altro. Purtroppo solo pochissime persone lo fanno.

L'ortica è medicamentosa dalla radice allo stelo, alle foglie fino al fiore. Sin dall'antichità godeva di grande prestigio. Albrecht Durer (1471 - 1528) dipinse un angelo che vola verso il trono del Signore reggendo in mano un'Ortica. Il parroco svizzero Künzle osserva nei suoi scritti che l'Ortica sarebbe già estirpata se non si difendesse producendo quella nota irritazione cutanea a chi ne viene a contatto. Gli insetti ed altri animali l'avrebbero già fatta scomparire.

Mi capitò una volta di consigliare ad una mamma di sette figli, che dall'ultima gravidanza era continuamente tormentata da eczemi, di bere una tisana di Ortica. In breve tempo scomparvero gli eczemi e anche i dolori di testa che l'affliggevano. Poiché l'Ortica è indicata nelle malattie renali e nella renella, pensavo che dall'ultimo parto le si fossero scombusolati i reni; le consigliai quindi di prendere questa tisana. Le malattie renali sono spesso accompagnate da forti mal di testa. In brevissimo tempo erano scomparsi sia l'eczema che i dolori di capo. Dal momento che gli eczemi hanno spesso un'origine interna, occorre trattarli dall'interno con erbe purificatrici del sangue.

L'Ortica è la nostra migliore pianta medicinale depuratrice del sangue e contemporaneamente anti-anemica. Avendo inoltre una buona influenza sul pancreas, la tisana di Ortica fa calare il tenore in zucchero nel sangue. Guarisce inoltre le malattie e le infezioni delle vie urinarie e la ritenzione patologica dell'urina. Avendo nel contempo un effetto accelerante del movimento intestinale, è particolarmente indicata nella cura primaverile.

Da quando mi sono resa conto della virtù terapeutica dell'Ortica, ho preso l'abitudine di fare in primavera una cura di un mese con la tisana preparata con i giovani germogli e in autunno, dopo il secondo raccolto del fieno, quando si riaffacciano dappertutto le giovani piantine. Di mattina ne bevo a digiuno una tazza mezz'ora prima della prima colazione, e poi, a sorsetti, una o due tazze durante il resto della giornata. Anche la tisana prima della prima colazione dovrebbe essere bevuta a piccoli sorsetti per aumentarne l'efficacia. Dopo una cura di questa tisana mi sento tutte le volte particolarmente bene ed ho sempre la sensazione di rendere tre volte ciò che rendo normalmente. Da molti anni la mia famiglia ed io non prendiamo medicine, ed io mi sento elastica e giovanile. Il sapore di questa tisana del resto non è affatto cattivo. La si beve senza zucchero. Ma le persone un po' delicate possono mescolarvi anche un tantino di Camomilla o Menta per migliorarne il sapore. La medicina popolare raccomanda di bere la tisana di Ortica per la durata di diverse settimane contro i disturbi al fegato e alla bile e contro le malattie della milza, persino nei tumori alla milza, nei catarrhi gastrici e bronchiali, nei crampi e nelle ulcere allo stomaco, nelle ulcere all'intestino e nelle malattie polmonari. Per conservare i preziosi principi attivi, l'Ortica viene soltanto scottata. Nella cura preventiva, durante tutto l'anno, si beve una sola tazza di tisana di Ortica al giorno. Essa si dimostra di grande aiuto anche nelle malattie virali e nell'eliminazione batterica.

A partire da una certa età diminuisce il contenuto in ferro nell'organismo. Di conseguenza si manifestano degli stati di stanchezza e di esaurimento, ci si sente vecchi e meno capaci. In questi casi porterà a degli ottimi risultati l'uso dell'Ortica fresca che contiene del ferro. Essa ci aiuta a superare questa situazione difficile. Dopo una cura a base di Ortica si ricuperano rapidamente le forze, tornano l'energia e la voglia di lavorare; anche l'aspetto esterno migliora.

Un giorno mi venne a trovare una giovane donna di Urfahr, anemica e sofferente di stomaco e colecistite, disturbi accompagnati da forti cefalee. Le consigliai la tisana di Ortica. Per caso la rividi dopo qualche tempo. Felicissima raccontò che l'Ortica l'aveva ristabilita in un batter d'occhio. Tutta la sua famiglia era votata ora a questa pianta straordinaria.

Nell'idropisia l'Ortica aiuta mediante una forte diuresi. Attraverso le sue sostanze antianemiche essa giova a chi soffre di clorosi, anemia, e di altre affezioni gravi del sangue. Insieme ad altre erbe medicinali ci si serve con successo dell'Ortica anche nella leucemia (vedi paragrafo sulla «Leucemia», pagina 89). Chi soffre di una qualsiasi allergia (come ad esempio raffreddore da fieno), beva per un periodo prolungato la tisana d'Ortica.

L'Ortica libera dalla predisposizione ai raffreddori e dà sollievo nelle malattie gottose e reumatiche. Una signora di Eichstätt rimase in cura dal medico per tre anni con una sciatica dolorosa. Nel giro di sei mesi e dopo sei bagni completi con 200 g di Ortica ciascuno, dimenticò ogni dolore.

Tempo fa conobbi una donna cinquantenne la quale, a causa di una forte perdita di capelli, portava una parrucca. Andando avanti a quel modo avrebbe certamente perduto anche il resto delle sua chioma. Le consigliai di lavarsi la testa con una tisana di Ortiche fresche e poi con una di radici (sempre d'Ortica). Ella seguì il mio consiglio, e di settimana in settimana si poté osservare come la sua capigliatura ricresceva e si rinfoltiva. La tintura d'Ortica, facile da preparare da soli, scavandone in primavera o in autunno le radici, è particolarmente benefica per qualsiasi tipo di capello (vedi Modalità di preparazione «Lavatura di testa» e «Tintura d'Ortica»), lo stessa friziono ogni giorno il mio cuoio capelluto con questa tintura e me la porto appresso anche durante i miei viaggi di conferenze. Il buon risultato è evidente: il mio capo è privo di forfora; i capelli sono vaporosi, folti, soffici e lucidi.

Anche nei casi di ostruzione arteriosa (gamba del fumatore) l'Ortica è di grande giovamento. Molte persone sofferenti di questa malattia potrebbero evitare l'amputazione della gamba facendo in tempo dei pediluvi di radice d'Ortica (vedi Modalità di preparazione).

Qualsiasi crampo o spasmo, indipendentemente dalla sua origine, è dovuto a disfunzioni del flusso sanguigno. In questi casi sono raccomandati dei bagni e delle abluzioni con tisana d'Ortica. Ciò si riferisce anche particolarmente alle vasocostrizioni delle coronarie. Inchinarsi sull'orlo della vasca da bagno e lavare, massaggiando leggermente, la zona cardiaca con la tisana d'Ortica.

Una donna bavarese di 51 anni soffriva da 28 anni di una fistola e pativa durante questi anni di disturbi indescrivibili. Il professore curante riteneva pericolosa un'operazione, dato che la fistola si trovava nel volto sullo zigomo. Nel 1978 questa infelice si rivolse ad un naturista, il quale soprattutto si dimostrò molto comprensivo. Egli le prescrisse una alimentazione a base di verdure crude, respirazione curativa e psicocibernetica. La donna migliorò ma non guariva. Nel 1979 ella raccolse le prime ortiche fresche e

ne bevve tre tazze di tisana al giorno aggiungendovi sempre un cucchiaino da dessert di Erbe Svedesi. Poi mi scrisse: «Dopo esattamente 14 giorni la fistola del mio viso si era chiusa ed io ero libera da qualsiasi dolore. E così sono rimasta fino ad oggi» (28-11-1979).

Con sempre rinnovata soddisfazione vengo a sapere di tanti che hanno potuto constatare di persona il potere curativo dell'Ortica. In questo senso una donna mi scrisse recentemente di aver bevuto ogni giorno, e per la durata di diversi mesi, della tisana d'Ortica. Non solo nonostante il duro lavoro quotidiano aveva perduto ogni spossatezza e stanchezza, ma era anche sparito un callo suppurato che le aveva causato dei dolori fin su nella coscia e che non aveva potuto curare proprio a causa del sovraccarico di lavoro; era scomparsa altresì una micosi dell'unghia che non si decideva mai a far operare all'ospedale. Ecco come riesce a curare la brava Ortica ematoplastica e depurativa, sulla quale non si può sufficientemente richiamare l'attenzione. Un'altra donna mi scrisse di essere guarita, attraverso l'uso dell'Ortica, da un eczema fastidiosissimo durato da anni. Lettere di questo tipo rappresentano i momenti luminosi nella mia vita. Esse mi dimostrano che le nostre erbe medicinali giovano ogni qual volta vengono utilizzate.

Un giorno mi venne a trovare un uomo in lacrime. Tre anni prima si era ammalato di influenza. Da allora le sue urine erano di un bruno scuro ed egli soffriva di insopportabili mali di testa. Furono inutili le molteplici pillole prescritte e le iniezioni (per ultimo nella zona del capo). Al contrario i dolori alla testa aumentavano al punto da portarlo fino all'orlo del suicidio. Incoraggiandolo gli consigliai le Ortiche fresche. Che ne bevesse due litri e mezzo nel corso della giornata. Dopo quattro giorni egli mi telefonò per dirmi che il mal di testa era completamente scomparso. Più tardi mi fece dire da sua moglie che ora si sentiva meglio di prima dell'influenza. Servitevi anche Voi dei germogli freschi e giovani dell'Ortica, soprattutto in primavera, e procedete con essi ad una cura depurativa. Rimarrete sbalorditi del suo effetto benefico.

Una suora dell'ordine di S. Elisabetta, di Klagenfurt, seguì anch'essa il mio consiglio e rimase stupita del buon risultato. Le macchie manifestatesi nella zona della pancia e della schiena accompagnate da un forte prurito e che non si decidevano a scomparire, erano scomparse in un baleno in seguito all'ingestione di tisana d'Ortica e ad una dieta per il fegato. Anche in un caso molto simile la tisana d'Ortica aveva giovato rapidamente.

Da una lettera da Dellach nella Carinzia cito il seguente passo: «Un cordiale ringraziamento per l'inestimabile soccorso arrecatomi attraverso le sue raccomandazioni. Nel corso della mia malattia, durata 19 anni, ero stato in molti istituti neurologici d'Austria. Nessun medico mi sapeva dire di che cosa effettivamente soffrissi, nè sapeva darmi alcun sollievo. Per una settimana bevvi la tisana d'Ortica e, come per incanto, la malattia sparì, come se non ne avessi mai sofferto.» Dai fatti qui riportati si vede con quanta rapidità possono far effetto le nostre erbe medicinali. In quei casi naturalmente non serve una tazza sola al giorno: nelle malattie gravi occorre sorseggiarne almeno due litri al dì.

Una commerciante mi raccontò che tutte le volte che si recava in gita, o in qualche viaggio d'affari, recava con se, in un termos, la tisana d'Ortica. Infatti giura sui suoi buoni effetti. Non solo serve da dissetante meglio di ogni altra bibita, ma tonifica e toglie ogni stanchezza.

Un'altra indicazione particolare: nel casi di sciatica, la lombaggine, infiammazioni dei nervi nelle braccia e nelle gambe si massaggia molto lievemente la parte con un'Ortica fresca. Nella sciatica per esempio si strofina lentissimamente la pianticella fresca sulla pelle, cominciando dal malleolo esterno del piede su per la gamba fino all'anca e di lì lungo la parte interna della gamba fino al calcagno. Questo massaggio va ripetuto due volte e infine si passa ancora dall'anca verso il basso attraverso la natica. Allo stesso modo si procede per altre parti sofferenti. Si applica quindi del talco sulla zona.

Non dobbiamo forse esser riconoscenti al Signore per la grazia di averci donato tale pianta miracolosa? In questi tempi di vita effimera, la gente procede distrattamente senza vederla e preferisce servirsi di farmaci analgesici che vengono ingeriti in misura esagerata. Invece sono un rimedio sicuro soltanto le nostre erbe curative purtroppo dimenticate.

Infine vorrei aggiungere ancora un'esperienza che mi fece grande impressione. Nella nostra cittadina conobbi una vecchia signora che mi raccontò che il medico aveva diagnosticato delle aderenze cancerose allo stomaco. A causa della sua età avanzata non si decideva a farsi operare. A questo punto qualcuno le suggerì di bere della tisana d'Ortica. Tutti i giorni si recò nel giardino lungo il cui recinto cresceva l'Ortica e tutte le volte se ne portava a casa una manciata. Quando dopo qualche tempo andò a farsi visitare dal medico, questo le chiese meravigliato: «Ma Lei si è fatta operare? Come ha fatto che

non si vede nessuna cicatrice?» Il cancro era scomparso completamente e l'anziana signora poté godersi una bella vecchiaia tranquilla. Se soltanto abbiamo stima della nostra Ortica, e se a distanze di tempo regolari ne ingeriamo il suo potere meraviglioso sotto forma di tisana, non potrà mai formarsi un **tumore maligno**.

Per ultimo ancora un buon consiglio: cominciate sin da oggi con la cura di Ortica. Essiccata la si trova in qualsiasi farmacia o erboristeria. Facciamo tornare nelle nostre case le erbe medicinali. Armatevi in primavera di forbici e guanti e recatevi fuori in campagna nella libera natura di Dio. È una grande soddisfazione cogliere personalmente le Ortiche sotto l'infinita volta celeste del nostro Signore. Quanto più fresche vengono utilizzate, tanto maggiore è, come si sa per esperienza, il loro effetto curativo. Ma ricordatevi di preparare una riserva per l'inverno cogliendo le Ortiche a maggio. Rallegratevi di poter essere utili voi stessi alla vostra salute.

Un lettore della Westfalia scrive: «Il mio vicino si serve delle Ortiche anche per distruggere gli insetti ed i parassiti del suo giardino. Egli mette un grosso quantitativo di Ortiche in un fusto contenente circa 300 litri d'acqua (ma se ne può preparare anche un quantitativo minore) e lo lascia macerare per un certo tempo. Con questa soluzione egli innaffia ripetutamente tutte le sue piante mantenendole in tal modo e senza mezzi chimici prive da insetti. Anche le carote rimangono indisturbate dai vermi.»

Se dovessero interessarvi altre indicazioni dell'Ortica, leggete il libro «I Successi curativi di Maria Treben» pubblicato dalla casa editrice W. Ennsthaler, Steyr.

D'altra parte vi sono oggi degli agricoltori che irrorano con i loro erbicidi l'Ortica che cresce lungo gli immacolati margini verdi dei prati e dei boschi, lontana dalle strade ed gli inquinamenti. In questo modo i veleni dannosi per l'uomo giungono fino nei più lontani ed incontaminati angoli dei boschi. Ma questi signori non si rendono conto di uccidere così anche gli uccelli e gli insetti. Molti agricoltori non si prendono neanche più la briga di tagliare le ortiche con la falce. Come siamo diventati ciechi noi esseri umani!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana:** Scottare un cucchiaino da dessert colmo di Ortica con 1/4 di litro d'acqua e lasciare riposare il tutto per breve tempo.
- Tintura:** Spazzolare e tritare le radici scavate in primavera o in autunno e introdurre in una bottiglia fino al collo. Versarvi sopra dell'acquavite di grano di 38 - 40° C la si lascia in un luogo riscaldato.
- Pediluvi:** Quattro manciate abbondanti di radici ben lavate e spazzolate e rispettivamente di Ortica fresca (stelo e foglie) vanno lasciate macerare per una notte in 5 litri d'acqua e riscaldate quindi fino all'ebollizione. Immergetevi i piedi per 20 minuti alla temperatura più alta sopportabile. Le Ortiche rimangono nell'acqua durante il pediluvio. La soluzione può essere riutilizzata, dopo averla nuovamente riscaldata, altre 2 o 3 volte.
- Sciampo:** Da 8 a 10 manciate di Ortica fresca o essiccata vanno immerse in 5 litri d'acqua fredda e portate lentamente ad ebollizione su piccola fiamma. Lasciare riposare il tutto per cinque minuti. Servendovi invece delle radici, ne mettete due manciate a macerare in acqua fredda per una notte, riscaldate il tutto fino all'ebollizione il giorno seguente lasciando quindi riposare per 10 minuti. In questo caso per lo sciampo si dovrebbe usare sapone marsigliese.

ORTICA GIALLA (Lamium galeobdolon)

Questa pianta cresce nei boschi e fossi umidi, sotto i cespugli, lungo le siepi e le recinzioni, sulle discariche e nei posti ombrosi e umidi e dappertutto dove si trova anche l'Ortica. Fiorisce in aprile e maggio, nelle zone montane anche più tardi. Dal rizoma stolonifero partono fusti fino ad un'altezza di 50 cm; le foglie sono disposte in croce, ovali cuoriformi, dentellate con i singoli denti arrotondati; i fiori sono pseudoverticilli ascellari. Si raccolgono foglie e fiori.



Come quella gialla è un'ottima pianta medicinale anche l'**Ortica bianca** (*Lamium album*). Fiorisce da maggio ad ottobre come erbaccia lungo i sentieri, sulle discariche e lungo i terrapieni delle ferrovie. Se ne colgono le foglie, ma soprattutto i fiori. La tisana di questi ultimi giova contro i gravi **disturbi addominali** e mestruali bevendone due tazze al giorno. Il suo effetto inoltre è **depurativo del sangue**, combatte l'**insonnia** nervosa ed è un ottimo medicamento contro i più svariati **disturbi ginecologici**. Chi soffre di **malattie addominali** croniche e le giovani dovrebbero apprezzare particolarmente questa tisana.

I fiori e le foglie dell'Ortica gialla vengono utilizzati oltre che nelle malattie anzidette, nei **disturbi urinari**, **nelle malattie urinarie e nei bruciori e difficoltà nella minzione** nonché nelle gravi **afezioni renali e nel l'idropericardio**. I fiori servono contro i disturbi della **digestione**, contro la **scrofolosi e le malattie della pelle**. A tale scopo se ne beve una tazza di tisana al mattino. Contro le **ulcere e le vene varicose** giovano gli impacchi con lo stesso infuso.

L'Ortica gialla è altamente raccomandata contro la **paralisi vescicale** delle persone anziane nonché contro il **raffreddamento alla vescica e la nefrite**. È particolarmente benefico un semicupio con l'aggiunta dell'infuso di questa pianta.

Contro l'**atrofia renale**, l'**irrigazione del rene** e durante il collegamento al **rene artificiale** l'Ortica gialla, mescolata in parti uguali con Aparine e Verga d'oro, porta a dei risultati eccellenti.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana:** Un cucchiaino da dessert colmo su 1/4 di litro d'acqua; sbollentare e lasciare riposare brevemente.
- Impacchi:** Tre cucchiaini da dessert colmi su 1/2 litro d'acqua; sbollentare, lasciare riposare brevemente. Bagnare delle pezze con tale infuso e farne degli impacchi.
- Additivo al semicupio:** Vedi «Note generali» sotto la voce «Semicupi» (utilizzare la pianta intera).
- Miscela per tisana:** Mescolare in parti uguali Ortica gialla, Aparine e Verga d'oro. Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di questa miscela.

PIANTAGGINE (Plantago lanceolata)



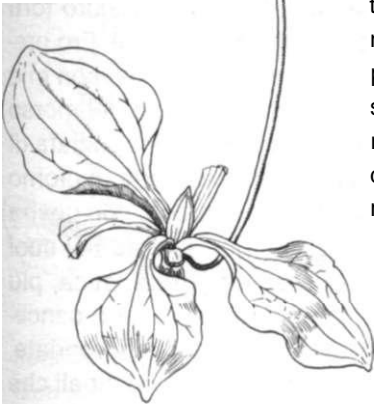
Dall'abbondanza delle nostre erbe medicinali voglio scegliere come prossima una, che nei tempi passati sembra essere stata tanto diffusa come oggi ed abbia goduto della stessa fama eminente. Una preghiera anglosassone riportata in un manoscritto probabilmente risalente all'undicesimo secolo d. C. e che invoca nove piante, si riferisce anche alla Piantaggine con i seguenti versi:

«E tu, Piantaggine,
Madre delle piante,
aperta verso l'oriente,
potente all'interno;
sopra di te cigolavano i carri,
sopra di te cavalcavano le signore,
sopra di te cavalcavano le spose,
sopra di te sbuffavano i torelli.

A tutti resistevi,
a tutti ti opponevi.
Opponiti quindi anche al veleno,
al contagio
e al male
che infesta il paese.»

Oggi è come allora. Il male infesta il paese e, per combatterlo, ci occorrono piante curative come la Piantaggine esaltata in tutti gli erbari. Sua

**Piantaggine
maggiore**



parente, la Piantaggine maggiore (*Plantago major*), non le è inferiore e viene utilizzata allo stesso modo. Entrambe, praticamente diffuse nel mondo intero, si trovano su tutti i sentieri dei prati e sui cigli dei campi, nei fossati e negli umidi terreni incolti.

La Piantaggine viene utilizzata in primo luogo contro tutte le malattie degli organi respiratori, soprattutto contro il forte catarro, la tosse, la tosse canina, l'asma bronchiale e persino contro la tubercolosi polmonare. Il parroco svizzero Kunzle, medico naturista e conoscitore del grande potere curativo delle nostre piante, scrive: «La Piantaggine e tutte le sue specie trova impiego in tutte le sue parti, radici, foglie, fiori e semi. Come nessun'altra erba essa depura il sangue, i polmoni e lo stomaco facendo quindi un gran bene a coloro che hanno poco o cattivo sangue, polmoni e reni deboli e l'aspetto pallido; che sono affetti da sfoghi e lichen e tossiscono lievemente; che hanno la voce rauca e rimangono magre come le capre anche se immerse nel burro. Giova ai bambini malaticci che malgrado il cibo buono ed abbondante rimangono sempre magri.»

Io stessa sono riuscita ad aiutare diverse persone affette da asma polmonare e bronchiale servendomi della Piantaggine e del Serpillo, mescolati in parti uguali (vedi Modalità di preparazione). Una tisana di

questo tipo è altamente raccomandabile contro il male al fegato ed alla vescica. Contro la bronchite, l'asma polmonare e quella bronchiale la tisana produce un effetto grandioso e va preparata nel modo seguente: portare all'ebollizione una tazza d'acqua con immerso uno spicchio di limone (senza la buccia, se trattato con antiparassitari) e un cucchiaino da dessert colmo di zucchero candito marrone; alzare il bollore per quattro o cinque volte, toglierla poi dal fornello ed aggiungere soltanto allora un cucchiaino da dessert colmo del miscuglio di tisana. Lasciare riposare il tutto per trenta secondi. In casi gravi la tisana va preparata tre o quattro volte al giorno e bevuta a sorsi il più caldo possibile.

Come si legge negli antichi erbari, il seme della Piantaggine giova contro la formazione dei calcoli se se ne prendono otto grammi al giorno. In aggiunta se ne beve la tisana. Lo sciroppo di Piantaggine depura il sangue da tutti i residui e dalle sostanze patogene. Se ne dovrebbe fare una vera e propria cura ingerendone ogni giorno un cucchiaino da tavola prima dei pasti (un cucchiaino da dessert per i bambini) Nell'ambiente degli agricoltori si sa sin dai tempi più remoti che la Piantaggine è un cicatrizzante Capitò un giorno che un agricoltore, feritosi gravemente con un arnese mentre era al lavoro sui campi con mia grande sorpresa prese delle foglie fresche di Piantaggine, le stropicciò e le pose sulla ferita Malgrado le foglie non fossero state lavate, non si formò alcuna infezione. Le foglie fresche, tritate sono utili contro screpolature, tagli, punture di vespe e persino contro i morsi di cani arrabbiati, animali e vipere velenose; contro queste ultime, in casi di emergenza, quando non è possibile ricorrere subito ad un medico. In un antico erbario è scritto: «Quando un rospo è punto da un ragno, si precipita presso una Piantaggine: lì trova soccorso.»

Le foglie fresche, stropicciate fra le due mani, mescolate con un po' di sale ed applicate sul collo, guariscono i gozzi. Le foglie di Piantaggine, infilate nelle scarpe, allontanano le vesciche provocate dal lungo camminare. Anche il tumore più maligno scompare, se curato con foglie fresche tritate. Così le foglie applicate sulle zone malate giovano contro le malattie ghiandolari maligne. In questi casi, tuttavia, è opportuno macerare della Maggiorana (*Origanum majorana*) fresca (in casi di emergenza se ne può prendere anche di quella essiccata) in olio d'oliva. Si mette della Maggiorana in una bottiglia, vi si versa sopra dell'olio e si lascia in un luogo riscaldato per dieci giorni. L'olio di Maggiorana così ottenuto viene spalmato sulle ghiandole ammalate che poi si coprono con foglie di Piantaggine tritate e in ultimo si fascia con un panno la parte ammalata. In breve tempo avverrà un miglioramento.

In occasione di una conferenza nella casa della chiesa parrocchiale di Linz feci presente che le foglie tritate della Piantaggine avrebbero guarito qualsiasi piaga anche se vecchia di dieci anni. Quando, cinque mesi dopo, parla nella sala della scuola delle infermiere a Linz, una signora chiese la parola: «A suo tempo avevo messo in dubbio la Sua affermazione che la Piantaggine avrebbe guarito qualsiasi piaga anche se di vecchia data. La mia vicina aveva un piede con una piaga che durava da 17 anni e le impediva di uscire di casa. Il giorno successivo alla Sua conferenza le portai le foglie e gliele misi sulla gamba malata secondo le Sue prescrizioni. Debbo ritirare i miei dubbi: la piaga, con grande sorpresa di noi tutti, si rimarginò presto e durante questi ultimi cinque mesi non si è più riaperta.»

Ecco un'altro esempio: Un grande invalido di guerra, con una protesi alla gamba, aveva sviluppato delle **piaghe aperte sulla gamba amputata** dovute al lungo caldo estivo. Non si riusciva a farle rimarginare nè con pomate, nè con raggi o iniezioni. Non appena vi applicò la Piantaggine, le piaghe guarirono nel giro di una notte ed egli potette riprendere il suo lavoro consueto.

Io stessa ebbi occasione una volta di trarre del beneficio dal succo fresco della Piantaggine. Anni fa la mia nipotina di un anno, che stavo portando in braccio, per puro scherzo mi aveva dato un morso nella guancia sinistra al di sopra dell'angolo della bocca. Il **punto morso**, per alcuni giorni mi procurò forti dolori. Toccai la zona dolente leggermente con un batuffolo intriso di essenza di Piantaggine. Ero preoccupata che un giorno potesse formarsi un indurimento maligno. Verso la fine di aprile andai con mio marito a partecipare ad un convegno a Freistadt. Improvvisamente sentii nel vecchio punto del morso un **nodulo indurito** della grandezza di un cece. Subito mi precipitai nei prati a cogliere una manciata di foglie di Piantaggine, le stropicciai fra l'indice ed il pollice, toccando con esse diverse volte al giorno quel punto. Verso sera l'indurimento era diventato quasi impercettibile; il mattino appresso, con nostra somma gioia, era sparito del tutto. Pertanto non esagera proprio il parroco Kneipp, quando nei suoi scritti sostiene che per ogni malattia cresce un'erba. Più approfondisco la medicina naturalistica, più numerosi sono i miracoli in cui m'imbatto. Moltissima gente muore ogni anno di questi tumori cancerosi accompagnati da terribili dolori malgrado l'esistenza delle erbe medicamentose appropriate. Quanto più sani potremmo essere se comprendessimo meglio il valore delle nostre erbe medicinali che incontriamo ad ogni pie' sospinto. Agli occhi degli ignoranti esse naturalmente non sono altro che erbacce. Cominciate ad occuparvene di più e perderete lentamente tutti i Vostri mali.

Queste mie righe vogliono incoraggiare e consolare anche tutti quei vecchi che da anni soffrono di **piedi piagati**. Anche le loro piaghe rimargineranno mediante l'applicazione di foglie di Piantaggine. L'età non incide minimamente. Se la piaga è accompagnata da una tumefazione, si fanno dei pediluvi in una macerazione di Malva oppure in un infuso di Coda cavallina. I margini delle piaghe vengono successivamente spalmati con pomata di Calendula (vedi «Calendula»). Anche contro le **trombosi** sono raccomandate caldamente le foglie della Piantaggine. - Questi esempi dimostrano chiaramente: ci si può fidare della farmacia del Signore anche quando il malato è dato per spacciato dal medico.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Un cucchiaino da dessert colmo su 1/4 di litro d'acqua, sbollentare soltanto, lasciare riposare brevemente.

Miscela per tisana (vedi testo): Un cucchiaino da dessert colmo della miscela di foglie di Piantaggine e Serpillo in parti uguali; sbollentare con 1/4 di litro d'acqua (vedi testo).

Impacco di foglie: Lavare le foglie fresche di Piantaggine maggiore o lanceolata; schiacciarle col matterello sul tagliere fino ad ottenere una poltiglia ed applicarla sulla parte.

Sciropo, 1° tipo: Passare al tritacarne quattro manciate abbondanti di foglie lavate di Piantaggine. Alla poltiglia così ottenuta si aggiunga un po' d'acqua, 300 g di zucchero grezzo e 250 g di miele. Bollire lentamente girando sempre col mestolo fino ad ottenere un liquido denso che si travasa ancora caldo in vasetti di vetro; una volta raffreddato, conservare nel frigorifero.

Sciropo, 2° tipo: In un vaso di vetro abbastanza ampio si mettono a strati le foglie lavate e lo zucchero grezzo, poi si comprime energicamente il tutto. La massa si posa. Nei giorni successivi si ripete l'operazione fino a che non entri più niente nel vaso. Scavare un buco in una zona riparata del giardino e mettervi il vaso chiuso con 4 strati di pergamena. Collocarvi sopra una tavola, e su questa un sasso. Quindi coprire il tutto con la terra. La tavola ed il sasso però debbono rimanere in vista. La temperatura uniforme della terra farà fermentare lo zucchero e le foglie, trasformandoli in uno sciropo. Dopo circa 3 mesi ricuperare il vaso, spremere il succo attraverso una pressa da frutta (non un panno), portarlo brevemente all'ebollizione e travasarlo in vasi di vetro a chiusura ermetica. Chi non può effettuare questo tipo di fermentazione, lasci il vaso al sole o nelle vicinanze di una fonte di calore fino a che non si formi lo sciropo. Anche questo sciropo deve essere portato brevemente all'ebollizione.



I fiori giallo-oro di questo tipo di Primula emanano un profumo mieloso gradevole, formano un grappoletto su di uno stelo alto 10 - 20 cm che si leva dal centro di una rosetta di foglie. Questo tipo è chiamato anche «veris». Lo si trova prevalentemente su prati di montagna, in collina o nelle Prealpi.

La diffusissima «**Primula elatior**» che cresce quasi in tutti i prati, nei margini dei boschi e sotto gli arbusti, porta in cima al suo alto stelo un grappolo di fiori giallo chiaro che profuma soltanto leggermente. Il suo potere terapeutico è uguale a quello della «Primula officinalis» e può essere utilizzato allo stesso modo. - Una terza specie, la «**Primula auricula**», è una pianta alpina, è severamente protetta e non può essere raccolta.

Durante una colazione un mio vicino di tavola mi raccontò di trovarsi in cura a Gallsbach. Era l'ultima sua speranza. Poiché il periodo di cura verosimilmente si stava avvicinando alla sua conclusione senza alcun successo, egli non sapeva più a quale santo votarsi. Malgrado fortissimi sonniferi non trovava più quiete. I neurologi di Linz e Vienna non riuscivano a liberarlo da questo male. Quando la sera si coricava stancomorto, lo assaliva un dolore come se qualcuno spegnesse una sigaretta sul suo avampiede. Di conseguenza era completamente esaurito nel corpo e nell'animo e molto vicino alla disperazione. Gli risposi che conoscevo un'ottima tisana contro l'**insonnia**. Chissà se questa tisana avrebbe avuto effetto dopo il lungo periodo di somministrazione di sonniferi fortissimi? - Egli tentò comunque. Ci eravamo incontrati la prima volta il 7 dicembre 1976. Sette giorni dopo mi recai presso alcuni amici suoi i quali, appena varcata la soglia, mi riferirono già trionfanti che il nostro comune amico era finalmente riuscito a dormire. Allo stesso tempo era sparito anche il dolore nell'avampiede. La tisana aveva ristabilito la sua salute in brevissimo tempo e annullato tutti i **disturbi nervosi**. Il suo medico curante lo pregò quindi di fornirgli la ricetta di questa **tisana speciale contro l'insonnia**:

50 g di Primule
 25 g di fiori di Lavanda
 10 g di Iperico
 15 g di coni di Luppolo
 5 g di radici di Valeriana

Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di questa miscela e lasciarlo riposare per tre minuti. Sorvegliare la tisana molto calda prima di coricarsi. Dolcificarla con miele ove desiderato.

La tisana dovrebbe essere preferita a tutti i medicinali chimici. Questi ultimi distruggono il sistema nervoso, mentre la tisana guarisce tutti i **disturbi nervosi**.

Ogni anno in primavera mia madre raccoglieva Primule perchè sapeva del loro potere **tranquillante su cuore e nervi**. Si coglie tutto il grappolo di fiori. Il parroco Kneipp era un grande sostenitore della Primula. Un quadro lo rappresenta infatti con una Primula in mano. Attraverso il suo effetto **depuratore del sangue** essa elimina tutte le tossine che conducono **alla gotta ed alle malattie reumatiche**. Il parroco Kneipp dice: «Chiunque abbia l'inclinazione alla gotta o ai reumatismi, beva per un lungo periodo ogni giorno da una a due tazze di tisana di Primula. I forti dolori si dissolveranno e scompariranno del tutto con l'andar del tempo.»

La tisana di Primula è inoltre un ottimo tonico per cuore e nervi, allevia l'**emicrania e il mal di testa nervoso**, è efficacissima contro la **miocardite, l'idropisia** e la tendenza all'**apoplessia**. Una sbollentatura delle radici, mescolata col miele, rappresenta una buona tisana per i reni che porta via i **calcoli urinari**. Raccomando la seguente **tisana primaverile depurante del sangue**:

50 g di Primule
 50 g di germogli di Sambuco
 15 g di foglie di Ortica
 15 g di radici di Tarassaco

Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di questa miscela e lasciar riposare per tre minuti. Sorvegliarne due tazze al giorno dolcificando eventualmente con un po' di miele.

Riempire un bottiglione da due litri con fiori freschi di Primula (l'intero grappolo di fiori) fino al collo versandoci sopra del vino bianco naturale fino a coprirne i fiori. Lasciare il bottiglione, leggermente tappato, per 15 giorni al sole. Ogni volta che si presentano i disturbi cardiaci se ne prenda un sorso; i malati di cuore ne possono prendere fino a tre cucchiaini da tavola al giorno.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di Primula e lasciare riposare brevemente.

Vino per il cuore: Preparazione e impiego vedi testo.

Tisana per il sonno: Miscuglio e impiego vedi testo.

Tisana primaverile (depuratrice del sangue): Miscuglio e impiego vedi testo.



SALVIA (Salvia officinalis)

La Salvia, conosciuta quale papilionacea, volgarmente chiamata Erba sacra, Tè di Grecia, Erba savua, Salvia da osei e Selvia, è originaria dell'Europa meridionale; presso di noi è coltivata nei giardini. Raggiunge un'altezza di 30 - 70 cm; i suoi fiori sono verticillati. Le foglie, opposte, biancastre, felpate, dal colore argenteo, emanano un profumo leggermente amarognolo e aromatico. La Salvia da giardino deve essere piantata in luogo riparato e soleggiato. Dato che teme i geli, d'inverno la copro con frasche di abete.

Un altro tipo, la Salvia dei prati (Salvia pratensis) si trova sulle scarpate, nei pascoli e nei prati. I fiori bleu-violacei brillano da lontano ed emanano un profumo aromatico. Della Salvia di prato di solito si utilizzano soltanto i fiori per i gargarismi oppure per la preparazione di aceto alla salvia - nell'aceto naturale se ne mette a macerare una manciata - impiegato per le frizioni toniche e gradevoli durante una lunga degenza. Se ne colgono le foglie prima della fioritura, a maggio e giugno. Poiché la pianta durante le giornate assolate e asciutte sviluppa degli olii eterici, il momento migliore per coglierne le foglie è quello di mezzogiorno quando fa caldo, ed essicarle all'ombra.

La Salvia officinale, tuttavia, possiede un potere terapeutico superiore del quale mi occuperò più dettagliatamente qui di seguito. Già presso i nostri avi la Salvia era una celebre pianta medicinale. Un proverbio del 1300 dice: «Perché morire finché nel giardino cresce la Salvia?» Il nome stesso rispecchia il grande rispetto del quale godeva questa pianta presso gli uomini sin dall'antichità. Il nome Salvia è derivato dal latino «salvare» (guarire).

Quanto la Salvia fosse decantata in tempi remoti ce lo dimostra il testo di un vecchio bellissimo erbario: «Allorché la Santa Vergine Maria dovette fuggire insieme a Gesù Bambino, chiese aiuto a tutti i fiori campestri; ma nessuno le concesse riparo. Allora si chinò verso la Salvia ed ecco che vi trovò ricovero. Sotto il suo fogliame folto e riparatore ella si nascose col Bambino dagli sgherri di Erode. Questi passarono innanzi e non la scoprirono. Superato il pericolo, la Vergine riapparve dal di sotto della pianta e disse amorevolmente alla Salvia: 'D'ora in poi e per l'eternità sarai una delle piante preferite degli uomini. Ti darò il potere di guarirli da qualsiasi malattia; salvati dalla morte come hai fatto con me.'» Da allora quest'erba fiorisce sempre per la salvezza dell'uomo. - Quando per lunghi anni si sono raccolte esperienze con le piante medicinali, e spesso in casi gravi si è cercato l'aiuto della Madonna, si intuisce attraverso la fede profonda e la sincera fiducia, che ella protende le sue mani in difesa del potere miracoloso delle nostre piante medicinali.

La tisana di Salvia bevuta ripetutamente rinforza tutto il corpo, previene i colpi apoplettici ed è efficacissima nelle paralisi. Contro il sudore notturno è, a parte la Lavanda, l'unica pianta medicinale che giovi; guarisce completamente la malattia, causa del sudore notturno, liberando il paziente attraverso i suoi poteri tonici della grande debolezza che accompagna questo male. Molti medici hanno riconosciuto le

buone qualità della Salvia; se ne servono con successo contro le convulsioni, le malattie del midollo dorsale, quelle ghiandolari nonché contro il tremore delle membra. Durante le malattie sopra citate se ne sorseggiano due tazze al giorno. La tisana influisce favorevolmente sul fegato, libera dalle flatulenze e da tutti i disturbi connessi con il fegato indisposto. Funge inoltre da depuratore del sangue, elimina il muco dagli organi respiratori e dallo stomaco, stimola l'appetito e libera dai disturbi intestinali e dalle diarree.

Esternamente l'infuso di Salvia è particolarmente consigliato contro tutte le infiammazioni delle tonsille, le malattie della gola, i focolai purulenti dei denti, le faringiti e le infiammazioni del cavo orale. In molti bambini ed adulti non si sarebbe arrivati all'operazione delle tonsille, se ci si fosse serviti in tempo della Salvia. Quando mancano le tonsille, le quali, come poliziotti, trattengono e trasformano le sostanze tossiche del corpo, queste sostanze si riversano direttamente sui reni. Un infuso di Salvia giova altresì contro denti sanguinanti e vacillanti, contro l'atrofia e le ulcere delle gengive. O si fanno degli sciacqui, oppure si applicano fiocchi di cotone imbevuti con esso.

Le persone nevrotiche e le donne con malattie addominali dovrebbero assolutamente fare ogni tanto dei semicupi a base di Salvia (vedi: Modalità di preparazione).

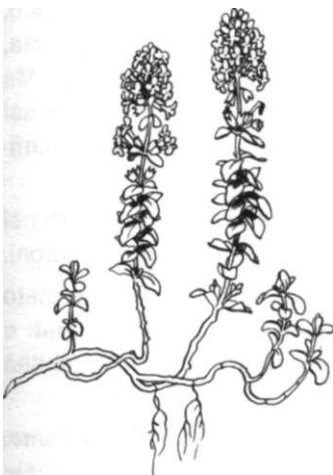
Sulle punture degli insetti si applicano delle foglie di Salvia sminuzzate. - A parte l'utile impiego come pianta medicinale, la Salvia va sempre ricordata quale squisita spezia in cucina. La si aggiunge in piccolissimi quantitativi alle pietanze grasse, come gli arrostiti di maiale, di oca o di tacchino. Anche il sapore della cacciagione migliora con l'aggiunta di una fogliolina di Salvia. Se non altro per motivi di salute, si dovrebbe ricorrere alla Salvia come ingrediente di formaggi alle erbe e salse verdi. In alcune regioni si cuociono «pizzette» o «focacce» alla Salvia. Si aggiungono alla pasta delle foglioline di Salvia come generalmente si suol fare con l'Anice.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua bollente 1 cucchiaino da dessert colmo di Salvia; lasciar riposare il tutto per breve tempo.

Aceto alla Salvia: Riempire una bottiglia fino al collo di fiori di Salvia di prato, senza comprimerli e versarci sopra dell'aceto naturale sino a coprire i fiori; lasciar riposare la bottiglia così confezionata per 15 giorni al sole o al calore.

Semicupi: Macerare per una notte in acqua fredda quattro manciate di foglie. Il giorno appresso riscaldare il tutto fino all'ebollizione e versarne il filtrato nell'acqua del bagno (vedi anche Note generali sotto «Semicupi».)



SERPILLO O PEPOLINO (Thymus serpyllum)

E' chiamato anche Timo cedrato, Semolino selvatico, Serpollo, Erba solterella e Sarapullo. Cresce lungo i ciglioni assolati, sulle scarpate, lungo i margini aridi dei boschi e spesso sopra i piccoli formicai nei prati. Richiede molto calore e sole e si mantiene quindi su piani sassosi e pascoli alpini dove il calore del terreno si riflette in modo particolare.

A mezzogiorno, quando il sole è alto, i cuscinetti di fiori violacei emanano un profumo che richiama insetti e api. Da sempre mi attiravano questi fiori meravigliosi con il loro profumo interessante; il mio affetto ed il mio amore appartiene a loro sin dalla mia infanzia.

Nell'undicesimo secolo il Timo giunse a noi provenendo dai paesi del Mediterraneo e le specie coltivate e poi nuovamente inselvatichite si trovano principalmente sotto la forma di Timo volgare (Thymus vulgaris)

nei nostri orti. Il loro effetto fitoterapico è uguale. - Sin dall'antichità il Timo è una pianta conosciutissima. La tradizione lo descrive così: «Il Timo è soprattutto forte e caloroso. È diuretico e favorisce le mestruazioni, stimola gli aborti e accelera nelle nascite normali l'uscita del bambino dall'addome materno. La pozione preparata con esso depura le nobili parti interne del corpo.»

La Badessa Ildegarda di Bingen menziona il Timo quale fitofarmaco contro la lebbra, contro la paralisi e le malattie nervose. Chi la mattina, invece di una tazza di caffè o di tè beve una tisana di Timo, sentirà presto l'effetto benefico: freschezza di mente, buona sensazione gastrica, mancanza di tosse mattutina, benessere generale.

Ma il Timo è anche un'erba «religiosa»: Quando a suo tempo la Madonna attraversò le Alpi si sedette per riposare su di un prato del Karwendel ricoperto da Timo profumato. Secondo un'altra leggenda fece una coroncina coi fiori profumati per mettersela sul capo il giorno delle sue nozze con San Giuseppe. Da allora questi fiori hanno un grande potere contro ogni sorta di male.

Tutti gli erboristi sostengono che il suo profumo faccia bene al «cervello». «Una corona di Serpillo fresco messa sul capo ne allevia i dolori e le forti fitte.»

Timo o Serpillo, Camomilla e Achillea, colti sotto il sole e messi sul capo sotto forma di un cuscinetto di erbe essiccate e bevuti contemporaneamente come tisana, giovano contro le nevralgie facciali. Se sono accompagnate da spasmi, si applica anche un cuscinetto di Aglio ursino essiccato.

Un agricoltore di 79 anni soffriva da 27 anni di una gravissima forma di nevralgia facciale. Già aveva subito diverse operazioni ad viso. Si era buscato questo male quando una volta era tornato a casa dai campi completamente zuppo ed era stato chiamato nella sua qualità di sindaco a presiedere una riunione d'emergenza. Non si era concesso il tempo per cambiarsi gli abiti. Durante gli ultimi mesi della sua malattia, la sua bocca, per i dolori, si era storta fin quasi all'orecchio. All'inizio portarono un leggero miglioramento degli impacchi con le Erbe Svedesi. Soltanto quando le erbe sopra menzionate e colte sotto il sole erano state racchiuse in un cuscinetto ed applicate a lui, il miglioramento fu improvviso. Anche dopo la scomparsa della nevralgia facciale egli ha continuato a bere la tisana di tali erbe.

Un mio bambino di quattro anni non riusciva a riprendersi dopo un tifo. Per due anni di seguito tentammo diverse cose senza successo. Dopo un solo bagno di Timo, durato 20 minuti, che mi era stato suggerito, uscì un altro bambino dalla vasca. Come se si fosse azionato un bottone, tutto il male cadde dalle sue spalle come un manto ed egli da quel dì rifiorì visibilmente.

Il Serpillo deve essere raccolto durante la sua fioritura, da giugno fino ad agosto; il più efficace è quello colto sotto il sole di mezzogiorno. I fiori possono essere messi a macerare nell'olio in una bottiglia riempita fino al collo oppure se ne può preparare uno sciroppo. L'olio di Timo viene applicato contro la paralisi, i colpi apoplettici, la sclerosi multipla, l'atrofia muscolare, i reumatismi e le distorsioni.

Contro i crampi dello stomaco o delle mestruazioni nonché contro gli spasmi addominali il Timo è consigliato sia internamente che esternamente. Se ne bevono due tazze al giorno. Esternamente, contro gli spasmi, si applica un cuscinetto di fiori e steli essiccati e colti sotto il sole di mezzogiorno. Prima di coricarsi, questo cuscinetto va riscaldato in una pentola e applicato allo stomaco o sull'addome. I cuscinetti di erbe sono raccomandati altrettanto contro i tumori e le contusioni.

Il Timo unito alla Piantaggine è un collaudatissimo rimedio contro le malattie delle vie respiratorie. Contro gravissimi catarrhi e asma bronchiali e persino contro la tosse asinina giova una tisana di Timo e Piantaggine, mescolati in parti uguali, aggiungendo limone e zucchero candito. La si prepara di fresco, quattro o cinque volte al giorno; se vi è pericolo di una polmonite, questa tisana, sorseggiata ogni ora, non mancherà di agire. Presso molte madri il Serpillo fortunatamente non è ancora dimenticato. Ma spesso non si considera che la somministrazione ai bambini di bevande provenienti direttamente dal frigorifero possono provocare una bronchite cronica che più tardi può anche trasformarsi in un enfisema con grave affanno.

La tintura di Timo o Serpillo (vedi «Modalità di preparazione») serve da frizione per rinforzare gli arti nei bambini di scarso sviluppo; ma anche i malati di sclerosi multipla dovrebbero servirsi di queste frizioni.

Quante preoccupazioni potrebbero risparmiarsi certe famiglie, se un bambino ammalato fosse stato trattato tempestivamente col Serpillo, sia sotto forma di tisana o di bagni. Molti bimbi irrequieti o nervosi hanno riacquisito un sonno sano dopo un bagno di Timo. Ma anche persone con un'irritabilità nervosa o con depressioni si sentono subito rinascere dopo un tale bagno.

Non vorrei dimenticare di menzionare che il Serpillo rappresenta un ottimo rimedio contro l'alcolismo. Si versa un litro di acqua bollente su una manciata abbondante di Timo; si copre la pentola e si lascia riposare due minuti. Si versa la tisana in un termos e se ne somministra all'alcolizzato un cucchiaino ogni quarto d'ora. Si manifesteranno nausea, vomito, forte diarrea e abbondante diuresi, sudorazione e contemporaneamente forte appetito e sete. In caso di ricaduta, inevitabile all'inizio ma con l'andar del tempo sempre meno frequente, si ripete la cura.

Il Timo o Serpillo è suggerito anche contro l'epilessia. Si bevono due tazze di tisana al giorno, non durante gli attacchi ma per tutto l'anno come cura della durata di due o tre settimane per volta con interruzioni di dieci giorni.

È meraviglioso e molto sano lo sciroppo di Timo. Contro i raffreddori va somministrato prima dei pasti.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di erbe; lasciare riposare brevemente.

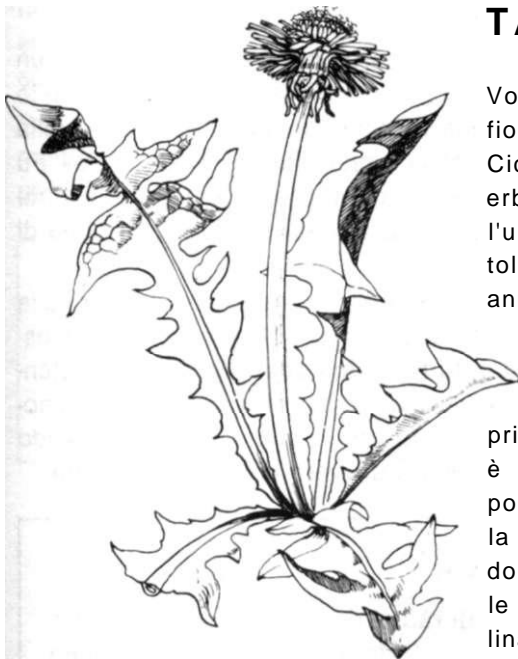
Additivo al bagno: Per un bagno completo 200 g di erbe (vedi Note generali sotto la voce «bagni completi»).

Tintura di Timo: Riempire fino al collo una bottiglia con i fiori colti sotto il sole di mezzogiorno; versarvi sopra dell'acquavite a 38° - 40° e lasciare al sole per quindici giorni.

Olio di Timo: Riempire, senza comprimerli, una bottiglia con i fiori colti sotto il sole di mezzogiorno e versarvi sopra dell'olio spremuto a freddo (vergine) fino a superare di 2 cm il livello dei fiori stessi. Lasciare riposare per quindici giorni al sole o nelle vicinanze di una fonte di calore.

Cuscino di erbe: Riempire un cuscinetto con le erbe e cucirlo.

Sciroppo: Con le mani bagnate riempire un vaso di vetro di fiori e gambi colti sotto il sole. Comprimerli fortemente a strati con zucchero grezzo. Lasciare il tutto per circa tre settimane in un luogo assolato. Quando si filtrano, i fiori ed i gambi imbevuti di zucchero vanno lavati con pochissima acqua che sarà aggiunta allo sciroppo. Ora si fa evaporare lo sciroppo tenendo bassa la fiamma del fornello ed evitando così che bolla. Lo sciroppo non deve risultare né troppo fluido né troppo denso e pertanto lo si lascia raffreddare una o due volte per fare la prova.



TARASSACO (Taraxacum officinale)

Volgarmente il Tarassaco è chiamato anche Dente di leone, Sofione, Piscialetto, Ingrassaporci, Bofarella, Cicoria selvaggio e Cicoria burda. Questa pianta, nei prati artificiali considerata un'erba fastidiosa, rappresenta un'erba medicinale preziosa per l'umanità sofferente. Fiorisce in aprile e maggio lungo tutti i viali, nei prati e nei campi erbosi, un tappeto giallo di fiori che ogni anno ritorna ad entusiasmarci. La pianta evita i luoghi troppo umidi. La distinguono 2 caratteristiche molto appariscenti: essa giova contro le colecistopatie e le epatopatie.

Se ne raccolgono le foglie prima della fioritura, le radici in primavera e autunno e gli steli durante la fioritura. Tutta la pianta è medicinale, lo stesso ho preso l'abitudine in primavera di portare tutta la pianta in tavola come insalata o di preparare per la cena un'insalata mescolata con patate e uova sode. Trovandomi in Jugoslavia per una cura, notai che ai villeggianti, oltre le altre insalate fresche, veniva servita tutti i giorni una scodellina d'insalata di Tarassaco. Il medico, uno specialista celebre, rispose alla mia domanda in merito che il Tarassaco aveva un'

ottima influenza sul fegato. Oggi so che gli steli freschi, ove se ne mangino da cinque a sei al giorno, portano rapido sollievo contro l'epatite cronica (dolore acuto e pungente fin sotto la scapola destra). Giovano altresì contro il diabete. Sarebbe opportuno che i diabetici ne mangiassero fino a dieci gambi al giorno durante il periodo della fioritura. Si lavano gli steli con l'infiorescenza ancora attaccata, la quale viene poi asportata, e infine si mangiano gli steli masticando lentamente. Lo stelo, in un primo

momento ha un sapore amarognolo, è croccante e succoso e si presenta al palato come una foglia di endivia. Persone sempre malaticce che si sentono fiacche e svogliate, dovrebbero fare quindici giorni di cura a base di freschi steli di Tarassaco. Saranno sorpresi dell'eccellente effetto ottenuto.

Gli stessi aiutano anche contro altri disturbi. Liberano dal **prurito della pelle, dal lichen semplice** e dagli **sfoghi**, migliorano i **succhi gastrici** e depurano lo stomaco da ogni sorta di sostanze tossiche. Riescono a sciogliere i **calcoli biliari e stimolano l'attività del fegato e della colecisti**. Oltre ai sali minerali, il Tarassaco contiene importanti principi medicinali e ricostituenti che sono utilissimi contro le **malattie del ricambio**. A causa della sua azione disintossicante sul sangue esso aiuta inoltre contro la **gota ed i reumatismi**; i **gonfiori delle ghiandole** si riassorbono quando si riesce a seguire la cura degli steli freschi per tre o quattro settimane. Il Tarassaco porta ad ottimi risultati anche nella cura dell'**itterizia** e delle **malattie della milza**.

Le radici del Tarassaco, mangiate crude, o sotto forma di tisana ricavata dopo l'essiccazione, hanno un effetto **disintossicante del sangue, aiutano la digestione e sono diuretiche, favoriscono la sudorazione e tonificano**. Rendono fluido il sangue e sono considerate un ottimo rimedio contro la **viscosità**.

Tutti gli erbari riferiscono che le donne si servivano della tisana di foglie e radici come **cosmetico**. Con essa sollevano lavarsi **occhi e viso** «sperando in tal modo di ottenere un volto puro». La pianta fa parte di quelle che non si riposano durante i mesi invernali e producono foglie anche durante la stagione fredda. Ogni anno, in primavera, mi preparo uno **sciropo di fiori di Tarassaco** che ha un ottimo sapore e giova alla salute. A Natale il mio panforte lo preparo soltanto con lo sciropo di Tarassaco.

Mia madre una volta incontrò una donna che nel suo grembiule raccolto portava fiori di Tarassaco. Quando le chiese che cosa ne avrebbe fatto, imparammo la ricetta dello squisito sciropo che qui Vi riporto affinché la possiate copiare: versare un litro d'acqua fredda su quattro manciate abbondanti di fiori di Tarassaco e portarlo lentamente all'ebollizione. Appena alzato il bollore, tirare via la pentola dal fornello e lasciare riposare il tutto per una notte. Il giorno appresso versare tutto in un setaccio, lasciarlo sgocciolare e spremere i fiori con entrambe le mani. Al succo così ottenuto aggiungere ora 1 kg di zucchero e la metà di un limone tagliato a fette. Più limone darebbe un sapore acre. Rimettere la pentola senza coperchio sul fornello. Onde mantenere tutte le vitamine, tenere la fiamma il più basso possibile. Così il liquido evapora senza bollire. Lasciare raffreddare la massa una o due volte. Non deve risultare troppo densa altrimenti si cristallizzerebbe dopo un periodo prolungato di conservazione, ma neanche troppo liquida, per evitare che inacidisca. Deve diventare uno sciropo denso che, spalmato sul panino o su una fetta di pane imburato, ha un ottimo sapore.

Una volta capitò che un falegname venne a lavorare presso di noi, cui per la cena avevo preparato un piatto di affettato, mentre la nostra famiglia si diletta con fette di pane imburate e spalmate con lo sciropo di Tarassaco fresco e squisito. Al nostro falegname venne voglia di assaggiarne un po'. Nella sua qualità di apicultore non voleva credermi che fossi stata io stessa a preparare questo «miele». Fu entusiasta e sostenne che lo sciropo non era quasi distinguibile dal vero miele. A questo punto vorrei aggiungere che i malati di reni non sopportano bene l'acidità del vero miele mentre lo sciropo di Tarassaco viene tollerato meglio.

Questa preziosa pianta medicinale occupa un posto significativo nella medicina popolare. Purtroppo la maggior parte della gente la disprezza e vede in lei soltanto un'erbaccia noiosa. Durante una processione del Corpus Domini notai un portabandiera il cui viso era deturpato dall'**acne**. Richiamai l'attenzione di sua madre sull'effetto disintossicante della Ortica e del Tarassaco. Nemmeno la madre conosceva il Tarassaco pur non abitando in una grande città ma in un piccolo centro come il nostro. Quando le descrissi la pianta, mi rispose risentita che simili erbacce non erano davvero adatte a suo figlio.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana:** Per una notte lasciar riposare un cucchiaino colmo di radici di Tarassaco in 1/4 di litro d'acqua; il giorno appresso riscaldare il tutto fino all'ebollizione e filtrarlo. Sorvegliare questo quantitativo una mezza ora prima e una mezz'ora dopo la colazione.
- Insalata:** Prepararla di foglie e steli freschi e crudi (vedi sopra).
- Steli:** Masticare lentamente e mangiare ogni giorno da 5 a 10 steli crudi e freschi.
- Sciropo:** Vedi sopra.



VERGA D'ORO (Solidago virga-aurea)

Volgarmente è chiamata anche Erba giudaica, Erba da pesci, Basto d'oro. La si trova ai margini dei boschi e dei canali, sulle scarpate e nelle radure delle foreste. Il fusto cespuglioso dai capolini stellati color giallo-oro raggiunge un'altezza di circa 80 cm. Se ne colgono i fiori nei mesi luglio - ottobre. Vengono usati contro le **malattie e emorragie intestinali**. La Verga d'oro è però celebrata soprattutto quale ottimo rimedio contro le **malattie renali**.

Fiori e foglie della Verga d'oro hanno un effetto rinfrescante e, data la sua proprietà disidratante, questa pianta è consigliata nelle **malattie renali e urinarie**. Il grande naturalista svizzero Kunzle riferisce nei suoi scritti di un uomo di circa 45 anni sofferente di una grave malattia renale in progressivo peggioramento ed a cui si era dovuto asportare un rene. Anche l'altro rene era infiammato e non riusciva più a lavorare normalmente. Allora l'uomo iniziò una cura a base di Verga d'oro. Mescolò Verga d'oro, Aparine e Ortica gialla in parti uguali, ne fece una tisana e ne sorseggiò 3 o 4 tazze durante la giornata, dopo di che i suoi disturbi scomparvero completamente, come diceva, entro 15 giorni.

La Verga d'oro è efficace, insieme all'Aparine e all'Ortica gialla o bianca, persino nell'**atrofia e irrigazione del rene** nonché nel raccordo al **rene artificiale**. In tutti e tre i casi riuscii attraverso la cura con le suddette erbe ad ottenere dei risultati: un uomo di 52 anni, affetto da atrofia del rene, e da lungo tempo abbandonato dai medici come incurabile, posto precocemente in pensione, arrivò ansimante e sudato su per le scale fino al primo piano dove risiedevo, e si gettò, a corto di respiro, su una delle poltrone. Nel giro di appena una settimana, dopo aver bevuto giornalmente tre tazze della tisana a base del miscuglio sopracitato, egli stette già notevolmente meglio. Però si serviva esclusivamente di erbe fresche di campagna. Dopo la terza settimana era privo di disturbi.

Tutti gli **stati psichici** si riflettono sul rene. Pertanto, dopo uno **shock psichico** (che si tratti della morte improvvisa di un caro parente o di un qualsiasi incidente) è sempre il rene più di ogni organo a risentirne. La Verga d'oro dimostra di essere quella pianta medicinale che influisce benevolmente sull'emotività della persona. Di conseguenza sarebbe opportuno bere della tisana di Verga d'oro allorché si subiscono delle delusioni o altri **traumi psichici**.

Percepriamo l'effetto equilibratore della Verga d'oro nelle gravi **perturbazioni sentimentali** come di una mano che accarezza e lenisce. Basta a volte la visione di questa pianta in mezzo al paesaggio per calmarci. Dovremmo essere riconoscenti di sapere vicino a noi una pianta tanto consolatrice.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

Tisana: Su un cucchiaino da dessert colmo versare 1/4 di litro d'acqua bollente; scottare appena e lasciar riposare brevemente.

Anche del **miscuglio** indicato se ne prende un cucchiaino colmo, come sopra.

VERONICA (Veronica officinalis)

Quando i Romani occuparono la Germania, impararono a conoscere dalla popolazione indigena la Veronica, pianta medicinale apprezzata più di ogni altra presso i Teutoni. Era infatti chiamata «l'elisir di tutti i mali» e volgarmente viene a tutt'oggi chiamata «**panacea universale**». In un vecchio libro erboristico lessi una volta, che anche i Romani si erano persuasi del suo grande potere curativo. Allorché desideravano fare un complimento particolare ad un amico o conoscente, solevano dire che le sue buone qualità equivalevano alla glorificatissima Veronica.



del suo alto **contenuto di colesterolo** nel sangue. Diceva di essere stato ricoverato in ospedale a più riprese. Gli consigliai di prendere due tazze di tisana di Veronica al giorno. La mia soddisfazione fu grande allorché sei mesi più tardi mi riferì che in occasione di un'analisi recente, i medici erano rimasti stupiti di non aver più trovato un notevole contenuto di colesterolo.

La Veronica, volgarmente chiamata anche Tè svizzero, Tè d'Europa, Erba del Tai, preferisce il terreno secco e cresce nei boschi, nei luoghi disboscati, vicino alle siepi, a recinzioni, ad arbusti, nei fossi, lungo i sentieri e ai margini delle foreste. Si presenta con un fusto peloso dalle foglie dentate dai riflessi d'argento che terminano in alti grappoli di spighe fiorite il cui colore varia dal celeste al viola. Al tocco perde facilmente le foglie. Periodo di fioritura: maggio - agosto. Si raccolgono le sommità fiorite delle quali hanno maggiore efficacia quelle crescenti ai margini dei boschi e sotto le querce.

Questa pianta medicinale, trasmessaci sin della remota antichità, è un buon **additivo alle tisane depuratrici** e, insieme ai freschi germogli d'Ortica, serve a guarire completamente gli **eczemi cronici**. Contro i fastidiosi **pruriti dell'età avanzata** non si può raccomandare abbastanza la Veronica. Le persone deboli e sensibili la sopportano bene come **curativo dello stomaco** ad azione stimolatrice della digestione. Guariscono inoltre le **mucosità dello stomaco ed i disturbi intestinali**.

Vorrei sottolineare soprattutto, che la Veronica produce un effetto guaritore grandioso nei confronti della **nervosità** dovuta a **fatiche intellettuali**. Una tazza bevuta la sera, prima di coricarsi, fa miracoli a causa del suo effetto tranquillante. Il parroco svizzero Kunzle consiglia questa tisana prima di andare a dormire alle persone che debbono svolgere un intenso **lavoro intellettuale**. Favorisce la **buona memoria** e disperde **sensazioni di vertigine**. Mescolata a radice di Sedano, elimina le **oscillazioni d'umore e la malinconia**. Agisce in modo eccellente persino contro l'**itterizia e la renella**, contro i **dolori articolari, reumatici e gottosi**.

Un parroco mi riferisce: «Con l'uso della Veronica e della Coda cavallina (mescolate in parti uguali, due tazze al giorno), con mia grande sorpresa, sono spariti, nel giro di 15 giorni, i miei **vuoti di memoria**. Durante la predica mi capitava di dimenticare delle parole importanti. Diventavo insicuro e nervoso. Le erbe hanno giovato inaspettatamente e presto.»

Anche nei **catarrhi bronchiali secchi** la Veronica ha saputo fare dei miracoli. Come tisana pettorale ci si serve di un miscuglio di Polmonaria (volgarmente chiamata anche «Erba macchiata»), foglie di Farfara, Piantaggine e Veronica, in parti uguali, dolcificando con un po' di miele, oppure si possono scottare le erbe con acqua bollente nella quale sia stato sciolto un po' di zucchero candito.

Contro l'**itterizia e i mali di fegato e della milza**, raccomando la seguente tisana: 50 g di radici di Tarasaco, 25 g di fiori di Cicoria, 25 g di Asperula e 50 g di Veronica. Mescolare bene. Sorseggiarne due tazze al giorno (per ogni 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo di questa miscela).

Dalla pianta in fiore si può ottenere anche un succo fresco, consigliabile nelle **malattie croniche della pelle** e soprattutto negli eczemi (la ricetta vedi sotto «Modalità di preparazione»). Se ne prende un cucchiaino colmo, due o tre volte al giorno.

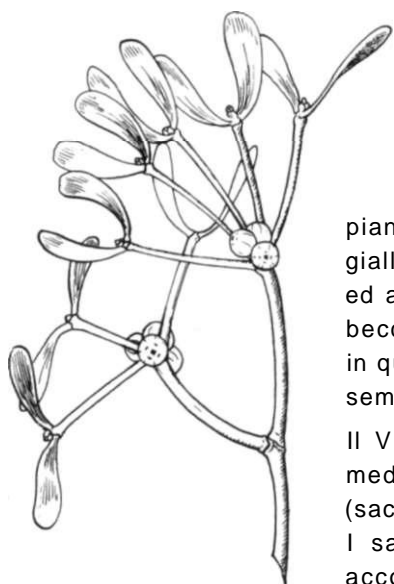
La Veronica, negli antichi libri di erboristeria, viene raccomandata anche come erba vulneraria e la consiglio per le **ferite infiammate e a lenta guarigione**, soprattutto nella zona delio stinco. Innanzitutto si lavano le ferite con una tisana; si coprono, durante la notte, con un impacco permeato di un infuso appena scottato e si fascia con un panno pesante.

Chi soffre di **reumatismi e di gotta**, dovrebbe provare una volta l'efficacissima tintura di Veronica, facilmente preparabile in casa (vedi «Modalità di preparazione»). Questa tintura viene applicata esternamente sotto forma di frizione, mentre per uso interno se ne prendono giornalmente 15 gocce in poca acqua o nel tè.

In tutti i modi, bevete ogni anno per un certo periodo di tempo la tisana di Veronica appena colta. Essa non solo diminuisce, ma previene anche l'**arteriosclerosi** e ridona, attraverso il suo **effetto depurativo del sangue**, una nuova elasticità al corpo. Pertanto vi prego di far tesoro di questo consiglio!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

- Tisana:** 1 cucchiaino colmo da dessert per ogni 1/4 di litro d'acqua, scottare soltanto e lasciar riposare brevemente.
- Succo fresco:** Si lavano le sommità fiorite e bagnate, si spremono con la centrifuga elettrica ad uso domestico. Indi si raccoglie il succo in piccole bottiglie, che si conservano nel frigorifero.
- Tintura:** Due manciate di erbe fiorite e tritate si lasciano macerare in un litro di acquavite di grano a 38 - 40° al sole o in luogo riscaldato, per 15 giorni.
- Miscela di tisana:** Un cucchiaino colmo da dessert su 1/4 di litro d'acqua; scottare soltanto e lasciare riposare brevemente.



VISCHIO (*Viscum album*)

Chi non conosce questa meravigliosa pianta medicinale che con l'ausilio di radici succhianti fa da parassita a tutti gli alberi e senza la quale la nostra vita è impensabile? Cresce in forma globosa sulla pianta sua dimora. Le foglie sono sempreverdi, simili al cuoio e di colore giallo verdastro. La bacca è biancastra e traslucida, internamente vischiosa ed attaccaticcia. Gli uccelli distribuiscono i semi appiccicosi strofinando il becco sul ramo oppure espellendoli non digeriti con gli escrementi. Soltanto in questo modo è possibile la propagazione di questa pianta, tanto più che il seme non germina nè in acqua nè in terra.

Il Vischio era considerato sacro nell'antichità e veniva usato come pianta medicinale e magica. È una pianta piena di misteri. Era sacra ai Druidi (sacerdoti celti), i quali la ritenevano un medicinale contro qualsiasi male. I sacerdoti la staccavano dalla pianta ospite mediante un coltello d'oro accompagnando quest'atto con delle cerimonie solenni. Gli antichi medici erboristi l'usavano come ottimo rimedio di effetto sicuro contro l'**epilessia**.

Questo antichissimo effetto curativo è riconosciuto anche dal medico seguace di Kneipp, Dr. Bohn. Egli consiglia il Vischio ai tempi nostri contro le **convulsioni ed i disturbi isterici**.

Se ne raccolgono le foglie ed i piccoli rametti che per l'essiccazione vengono tagliuzzati, soltanto dai primi di ottobre fino a metà dicembre nonché nei mesi di marzo ed aprile. Durante il resto dell'anno il Vischio è privo di potere curativo. Le piante col maggiore potere medicinale sono ritenute quelle parassite delle querce e dei pioppi; ma sono efficaci anche quelle che si trovano su abete, pino silvestre e alberi da frutto. Un altro consiglio per la raccolta: nei mesi di marzo e aprile il Vischio non possiede quasi bacche. Gli uccelli le hanno mangiate nel corso dell'inverno. Pertanto il taglio delle foglie e dei rametti richiede meno lavoro in quanto non occorre disfarsi delle bacche appiccicose che durante i mesi di ottobre - dicembre sono ancora attaccate al Vischio.

Spesso mi hanno chiesto perchè decantassi tanto il Vischio che dopo tutto è tossico. Ma il Vischio stesso, cioè le foglie ed i rami, non sono affatto velenosi mentre lo sono soltanto le bacche ove ingerite. Amalgamandole con lo strutto di maiale per ottenere una pomata (vedi «Modalità di preparazione»), si può applicare quest'ultima esternamente contro i **congelamenti** con ottimi risultati.

Una donna da molti anni aveva il **naso congelato**. Durante l'inverno la poveretta quasi non aveva più coraggio di uscire di casa con quel naso violaceo. I disturbi aumentavano di anno in anno. Le consigliai di fare, durante la notte, degli impacchi di poltiglia di bacche fresche di Vischio. Anche se suona poco credibile debbo confermare che nel giro di pochi giorni il naso era guarito.

Dato che il Vischio possiede un'ottima influenza sulla **funzione ghiandolaire**, esso si dimostra un eccellente **mezzo metabolico**. Contemporaneamente ha una tale influenza sul **pancreas** da far sì che il **diabete**, curato a lungo con la tisana, perda la sua causa d'origine. Soprattutto persone sofferenti di una

malattia metabolica cronica dovrebbero provare una volta a bere regolarmente per almeno sei mesi la tisana di Vischio. Quando il bilancio ormonico non è in regola, il Vischio si dimostra efficacissimo. In questo caso è opportuno berne due tazze al dì, mattina e sera.

Contro l'arteriosclerosi il Vischio è un eccellente rimedio, stimatissimo e consigliato contro il colpo apoplettico, che avviene difficilmente se preventivamente si è bevuto regolarmente la tisana di Vischio. Se però il colpo apoplettico è già avvenuto, se ne bevono per sei settimane tre tazze al giorno; per tre settimane due tazze, per due settimane una tazza, e cioè la prima tazza metà prima e metà dopo colazione, e così a pranzo e a cena.

La tisana di Vischio trova impiego anche come emostatico. Risucchiando attraverso il naso la tisana fredda, essa è efficace nelle emorragie nasali e ingerita lo è nelle emorragie polmonari e in quelle intestinali durante il tifo o la dissenteria.

Il Vischio può essere considerato il miglior rimedio per il cuore e la circolazione sanguigna. Nelle gravi disfunzioni circolatorie non si ricorrerà mai abbastanza al Vischio. Poiché contiene delle sostanze attive che normalizzano il metabolismo dell'intero organismo, si verifica l'incredibile fatto e cioè che il Vischio riduce la pressione sanguigna troppo elevata ed aumenta la pressione sanguigna troppo bassa. In questo modo viene calmato il cuore agitato e potenziata l'attività cardiaca. Tutte le manifestazioni collaterali all'ipertensione o all'ipotensione quali senso di oppressione al capo, vertigini, ronzio nelle orecchie e disturbi alla vista scompaiono. Il Vischio combatte contemporaneamente tutte le affezioni cardiache sicché si può asserire a ragion veduta che esso sia un aiuto indispensabile in tutti i disturbi circolatori e cardiaci. La nostra epoca, tanto stressante che richiede a tutti gli uomini il massimo impiego premendo su di loro con ritmo incalzante, ha veramente una grande necessità di tali rimedi. Molte delle lettere pervenutemi fino ad oggi dimostrano che persone con alta pressione sanguigna, forti disturbi circolatori, fiacchezza, disturbi cardiaci, vertigini, svogliatezza nel lavoro, grazie al Vischio perdevano in breve tempo questi disturbi. Si sentivano bene ed avevano recuperato la voglia di lavorare. Tre tazze al giorno di tisana di Vischio preparate a freddo e bevute a sorsi durante la giornata normalizzeranno anche la Vostra circolazione ed il Vostro cuore, garantendo quindi delle migliori prestazioni sul lavoro. Si dovrebbe comunque una volta all'anno effettuare una cura a base di tisana di Vischio per la durata di sei settimane: per tre settimane se ne bevono tre tazze al dì, per due settimane due, e per una settimana una. La circolazione e la pressione del sangue durante queste sei settimane si saranno ristabilite. Onde mantenere costante il buono stato di salute sarebbe opportuno continuare per tutto l'anno a bere ogni mattina una tazza di tisana di Vischio.

Un signore della zona di Magonza soffriva da anni di bassa pressione sanguigna e certi giorni a tal punto da non riuscire quasi a svolgere il suo lavoro di mugnaio. Invano aveva consultato famosi medici non soltanto in Germania ma anche in Svizzera. Rimase scettico di fronte alla mia osservazione che il Vischio era efficace in ogni alterazione della pressione sanguigna. Eravamo in aprile ed il Vischio, ancora terapeutico, poteva essere raccolto dagli alberi. Alcune settimane dopo, durante una conferenza che tenevo in una cittadina dell'Alta Austria, il nostro mugnaio, proveniente dalla bella regione di Magonza, sedeva in prima fila per riferire a tutti gli ascoltatori come la sua pressione sanguigna a suo tempo tanto bassa, a causa del Vischio era ritornata perfettamente normale.

Anche le donne dovrebbero servirsi della tisana di Vischio. La circolazione sanguigna normalizzata elimina i disturbi uterini e mestruali, soprattutto le forti emorragie mestruali nonché quelle puerperali. Ne dovrebbero bere per alcuni anni specialmente durante i disturbi della menopausa accompagnati da palpitazioni e tachicardia, vampate, senso di angoscia e di soffocamento. I disturbi scompariranno del tutto e non ci si accorgerà più di trovarsi ancora in fase di climaterio. Il succo fresco del Vischio riesce inoltre ad eliminare la sterilità della donna. Il Vischio va lavato bene e posto, ancora bagnato, nella centrifuga elettrica ad uso domestico per estrarne il succo. A digiuno una mezz'ora prima della colazione e la sera prima di coricarsi se ne prendono ogni volta 25 gocce in un po' d'acqua. Le gocce di Vischio, comunque, si ottengono anche in farmacia.

Tempo fa la stampa di Londra diffuse la notizia di tre gruppi di ricercatori, indipendenti tra di loro, arrivati alla conclusione che una grande percentuale delle donne oltre la cinquantina aveva sviluppato un cancro alla mammella quando per la cura prolungata dell'ipertensione aveva consumato dei medicamenti ipotensivi. Perché correre questo rischio quando disponiamo del nostro eccellente Vischio? Ultimamente il Vischio viene impiegato in medicina come preparato preventivo e profilattico del cancro. Le esperienze dimostrano continuamente l'effetto depurativo e terapeutico delle erbe medicinali. Servitevi di questi rimedi per migliorare e sostenere costantemente la Vostra salute.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE (Vischio)

- Tisana:** La tisana di Vischio va preparata soltanto a freddo. Per una notte lasciar riposare un cucchiaino colmo di Vischio in un quarto di litro d'acqua; il giorno seguente riscaldare il tutto leggermente e filtrarlo. Avendo bisogno di una grande dose giornaliera, la tisana dovrebbe essere conservata in un termos precedentemente sciacquato con acqua calda o riscaldata a bagno Maria ogni volta che serve.
- Tintura:** Gocce di Vischio già pronte sono disponibili in farmacia.
- Succo fresco:** Lavare rametti e foglie freschi e centrifugarli ancora umidi nell'apparecchio domestico.
- Pomata:** Amalgamare a freddo le bacche di Vischio bianche e fresche con strutto di maiale sì da ottenerne una pomata omogenea (applicarla esternamente nei congelamenti).

* * *

ERBE SVEDESI

PICCOLO AMARO SVEDESE

10 g di Aloe *
5 g di Mirra
0,2 g di Zafferano
10 g di foglie di Cassia
10 g di Canfora **
10 g di Rabarbaro radice
10 g di Curcuma radice
10 g di Manna
10 g di Teriaca Veneziana
5 g di Carlina radice
10 g di Angelica radice

Le Erbe Svedesi vanno messe a macerare in un litro e mezzo di acquavite di grano o di frutta a 40° in una bottiglia dal collo largo, lasciandola per 15 giorni al sole o in vicinanza di una fonte di calore. Scuoterla ogni giorno, prima di filtrarla per il travaso in una bottiglia più piccola ed ancora, ogni volta prima di servirsi del suo contenuto. Il resto, cioè quello che non è stato travasato nella bottiglia più piccola, può essere conservato un mese e mezzo e oltre. Il liquido va travasato in bottiglie piccole che poi, chiuse ermeticamente, vanno conservate in frigorifero. Questo elisir può essere conservato per molti anni. Più riposa, più aumenta il suo effetto.

* Invece dell'Aloe può essere utilizzata la polvere di Assenzio.

** È ammesso esclusivamente l'uso della Canfora naturale, cioè quella cinese.

La seguente ricetta fu trovata, dopo la sua morte, fra gli appunti del celebre medico svedese e rettore della facoltà di medicina, Dr. Samst. Il Dr. Samst era deceduto all'età di 104 anni in seguito ad un incidente mentre cavalcava. Anche i suoi genitori ed i suoi nonni avevano raggiunto un'età patriarcale. Ciò che ora vi dirò suonerà proprio come una favola; invece è accaduto veramente. Da giovane giunsi gravemente ammalata nei pressi di Lembach nel Muhlviertel. Dopo essere stata espulsa dalla mia patria nei Sudeti e sistemata in un campo profughi bavarese, mi ero ammalata di **tifo addominale, di intossicazione di carne** alla quale si aggiunse un'**epatite e un'occlusione intestinale**. Rimasi in ospedale più di sei mesi. Allorché mio marito fece venire in Austria me, il bambino e le nostre due madri, io ero ancora molto debole sulle gambe. Di notte ero colpita da dolori che trafiggevano il mio corpo come spade. In quei momenti non riuscivo a stare nè seduta né coricata e contemporaneamente mi assalivano accessi di **vomito e di diarrea**. Ero proprio ridotta a mal partito. Il medico diagnosticò **postumi di tifo** che spesso si manifestano per lunghi anni dopo la malattia. Un giorno una signora mi portò una bottiglietta contenente un liquido bruno scuro molto profumato. Aveva saputo della mia malattia e voleva aiutarmi. Queste Erbe Svedesi avevano liberato anche lei da un male gravissimo. Nella **copia** che portava con se di un «**Antico Manoscritto**» veniva spiegato in 46 punti come queste gocce avrebbero guarito ogni sorta di infermità. La ricetta, diceva, proveniva dalle opere postume di un celebre medico

se avevano ormai raggiunto la gola». In un primo momento riposi le gocce nella farmacia di casa. Non volevo proprio credere che queste, dall'aspetto così modesto, potessero restituirmi la salute visto che nemmeno il mio medico vi era riuscito. Ma presto mi ricredetti. Ero seduta davanti ad un cesto enorme pieno di pere più che mature che dovevano essere sistemate senza indugio ed utilizzate, quando mi colpì un nuovo attacco. Poiché mi avevano assicurato che le gocce potevano essere prese sia per via interna che esterna sotto forma di impacchi, non esitai ad applicare sulla mia pancia del cotone bagnato con le gocce coprendolo con un foglio di plastica e, legatomi addosso col reggicalze me ne tornai al mio lavoro. Una sensazione meravigliosa di calore pervase tutto il mio corpo e improvvisamente ebbi l'impressione come se qualcuno, con un unico gesto della mano, mi liberasse da ogni male. Vi assicuro che con quest'unico cataplasma portato per tutta la giornata sotto il reggicalze avevo allontanato tutti i disturbi degli ultimi mesi. La malattia era come volatilizzata; mai più ebbi neanche un solo attacco.

Nostro figlio, che allora aveva sei anni, aggredito da un cane lupo, era rimasto terribilmente sfigurato. Delle cicatrici ipertrofiche di colore rosso scuro si formarono in seguito sul suo volto, dal naso alla bocca. Nel «manoscritto antico» si legge al punto 33 che tutte le **cicatrici, le stigmate ed i tagli**, anche se di antica data, quando vengano inumidite con queste gocce per 40 volte scompaiono definitivamente. Bagnammo quindi ogni sera in questo modo le cicatrici del bambino prima di metterlo a letto. Presto svanirono completamente, anche quelle all'interno del naso.

Con queste esperienze alle spalle giunsi a Grieskirchen nel 1953. Durante una visita ad una fattoria incontrai la giovane moglie dell'agricoltore, madre di due bambini, mentre mungeva le vacche nella stalla. Mi disse che da settimane era in preda a **dolori di capo** insopportabili e poiché il medico temeva un tumore, ella sarebbe dovuta andare a Linz per una radiografia. Il giorno stesso le inviai mio figlio con una bottiglietta di Erbe Svedesi affinché, per mezzo di un impacco, fosse liberata dei dolori almeno di notte. Ero proprio allibita quando alle sette del mattino seguente trovai l'agricoltore sull'ingresso di casa mia. «Cosa hai mandato a mia moglie? Dopo l'applicazione del cotone inumidito, i dolori sono scomparsi in due minuti. Al mattino poi, dal naso si sono liberati verso la faringe due tappi grossi come mignoli, color mattone.» Infatti si era trattato di una **sinusite trascurata** che era guarita con l'applicazione di un solo impacco. La donna ancora oggi giura sulle Erbe Svedesi. Anni fa ebbe per giunta l'occasione di salvare la figlioletta da una brutta **polmonite** per cui non rimane ormai più sfornita delle famose gocce.

Una donna soffriva da diverse settimane di una **sinusite purulenta** dolorosissima. La respirazione attraverso il naso era diventata impossibile. Delle cure energiche di antibiotici e raggi non erano servite a nulla. Allora applicò durante la notte gli impacchi di Erbe Svedesi su fronte, occhi e naso. Sin dopo la prima applicazione percepì un sollievo. Dopo tre impacchi durante le notti successive si liberarono le vie di respirazione e attraverso il naso uscirono dei grossi tappi di pus.

Conoscevo di vista una giovane signora la quale, dopo la nascita del suo sesto bambino, sembrava soltanto l'ombra di quella che era stata prima. Le parlai e venni così a sapere che **non riusciva ad ingerire più nulla**. Dovette mandare tutti i suoi figli presso altre famiglie. Le consigliai le Erbe Svedesi. Circa tre settimane più tardi la rividi che era tornata la fresca e sana signora di prima. Le gocce avevano fatto miracoli. Riusciva nuovamente a mangiare tutto ed i figli erano tornati da lei. Disse: «E' stato come se da me si fosse staccato un grosso animale», e raccontò inoltre che sua madre era stata ricoverata all'ospedale con un piede terribilmente gonfio e che già da molto tempo camminava soltanto col bastone. 75 iniezioni non avevano apportato alcun giovamento. Aveva inviato alla madre il «manoscritto» consigliandole le Erbe Svedesi che infatti ebbero un effetto rapidissimo. Il piede era tornato normale ed il bastone era diventato superfluo.

Un giorno ricevetti dalla Germania una lettera con la quale una mia conoscente mi pregava di occuparmi dal punto di vista psichico di sua nipote a quell'epoca a Gallspach. Quando la giovane mi venne a trovare per la prima volta a Grieskirchen, presi un grande spavento. La dovevano sollevare dalla macchina, infilarle due grucce, e il **corpo storpio** richiedeva, non ostante tutti questi aiuti, oltre 1/4 d'ora per raggiungere il mio appartamento sito al primo piano. Le articolazioni di entrambi i piedi erano deformate, le dita delle mani irrigidite ed incapaci di reggere qualsiasi cosa. Camminando trascinava i piedi e il torso veniva spinto in avanti a scossoni. Ero rimasta sulla soglia dell'appartamento e, mentre premevo le mani al cuore, non riuscivo a dire altro che: «Come ha fatto una giovane signora come Lei

a ridursi in questo stato?» «Nel giro di una notte», mi rispose, «dopo la nascita del quarto bambino.» D'improvviso, dunque, questa giovane bella signora si era trovata storpiata nel suo letto. In Germania era stata trascinata da un medico all'altro senza che nessuno riuscisse ad aiutarla. Da quattro anni si recava due volte all'anno a Gallspach presso il Dr. Zeileis, il quale era costretto a dirle che poteva soltanto lenire ma non guarire. La visione di questa poveretta mentre prendeva la tazza del caffè con i margini delle mani distorte, mi accorava profondamente. Le consigliai le Erbe Svedesi che in Germania a quell'epoca erano in vendita sotto il nome di «Crancampo». Oggi molte farmacie e drogherie vendono le Erbe Svedesi secondo la ricetta sopra riportata. Tutto questo avvenne nel febbraio del 1964. In settembre dello stesso anno ricevetti una telefonata della giovane signora da Gallspach la quale mi chiedeva di andarla a prendere alla fermata della corriera a Grieskirchen. In un primo momento rimasi piuttosto perplessa e successivamente proprio stupita quando vidi la giovane signora tutta sorridente, ancora appoggiata al bastone, scendere dall'autobus. **La rigidità e le deformità delle mani** erano totalmente sparite come in gran parte anche le **deformazioni ai piedi**. Soltanto nella gamba sinistra erano ancora gonfi il ginocchio e il malleolo. Ma anche questo gonfiore entro il 3 agosto 1965, ossia un anno dopo, era completamente scomparso. Allora si recò per l'ultima volta a Gallspach, senza bastone e perfettamente guarita. Durante la nascita del suo quarto bambino i suoi reni avevano subito un danno che aveva prodotto queste terribili deformazioni nel giro di una sola notte. Ogni giorno aveva aggiunto per tre volte un cucchiaino di Erbe Svedesi a un po' d'acqua tiepida, sorvegliandola prima e dopo i pasti. Non ostante che le erbe fossero state macerate nell'acquavite, i reni avevano sopportato benissimo l'alcool.

Vorrei riferirvi ancora qualche altra esperienza fatta con l'incredibile effetto delle Erbe Svedesi. Da mia sorella, che vive in Germania, appresi che una nostra conoscente di Lipsia si trovava da 15 anni inchiodata ad una sedia a rotelle. Durante la guerra risiedeva a Praga e nel 1945 - come volle la sorte di migliaia di tedeschi - era stata rinchiusa nella cantina del suo palazzo e vi era rimasta per settimane intere senza nè paglia nè altro materiale per giaciglio. In seguito raggiunse Lipsia insieme al marito. Presto si presentarono **gravissime deformazioni alle articolazioni**. Alla fine non le rimase che la sedia a rotelle. Seppi di questa triste sorte soltanto in occasione della morte improvvisa del marito. Lasciata sola, la povera donna **paralizzata** fu sfrattata dall'appartamento e trasferita in una camera ammobiliata. Non è permesso spedire erbe medicinali o altri prodotti medicamentosi dall'Austria nella Repubblica Democratica Tedesca. Ero quindi costretta ogni due mesi a spedire le Erbe Svedesi per Lipsia da una località bavarese di frontiera. Presto ricevetti delle lettere piene di speranza. L'ammalata ingeriva tre volte al giorno un cucchiaino di Erbe Svedesi diluito in un po' d'acqua, prima e dopo ogni pasto. Lentamente le deformazioni diminuirono e le articolazioni si fecero più mobili. Pregavamo, lei a Lipsia, io a Grieskirchen. Dopo 9 mesi si verificò il fatto che questa donna, a suo tempo immobile, ora in via di lenta guarigione, dopo 15 anni di sedia a rotelle, uscisse la prima volta di casa. Recuperava di giorno in giorno. Tornò a pulire da sola i vetri delle finestre e a svolgere altri lavori domestici che prima erano stati eseguiti da estranei di buona volontà. Quanto fosse grande la sua fede in Dio durante il periodo della sua grave infermità è dimostrato dal fatto seguente: durante la sua degenza la gioia della sua vita era stato un tiglio sul quale si affacciava la sua finestra. Il rinverdire e la fioritura dell'albero, l'ingiallire delle foglie ed il divertente andirivieni degli uccellini fra i rami spogli nei mesi invernali erano stati per lei una costante fonte di gaiezza. Ogni giorno ringraziava il Signore per questa grazia.

Andavamo qualche volta a fare i bagni all'Offensee. A prendere il sole ci sedevamo spesso in riva al lago su un ciocco di legno. Un giorno trovammo questo ciocco appoggiato ad una recinzione. Accanto ad esso avevo lasciato la mia borsa da bagno. Prima di tornare a casa mi chinai per infilarmi costumi ed asciugamani. Improvvisamente fu come un fulmine a ciel sereno. Il pesantissimo ciocco si era abbattuto direttamente sulla mia gamba. Dal ginocchio in giù tutta la gamba si era colorata di rosso scuro e viola e in aggiunta si erano formati due nodi grossi come un pugno. Mi trasportarono alla macchina e poi nella mia camera. Mio marito voleva chiamare il medico di Ebensee, ma io lo pregai di prepararmi un cataplasma di Erbe Svedesi. Dopo circa 1/2 ora riuscii da sola a scendere le scale per raggiungere la sala da pranzo, e il giorno appresso la gamba era tornata liscia come prima. Non si vedeva la benché minima traccia di un'**ecchimosi**, anche i grossi nodi erano spariti.

Fu sempre all'Offensee che accadde anche un altro incidente. Una bambina di 4 anni fu punta nel braccio da un **calabrone**. Il braccio si gonfiò smisuratamente. Andai a prendere le Erbe Svedesi. Prima ancora che i genitori e la bambina si fossero rivestiti ero già pronta con l'impacco. Mentre ci stavamo recando alla macchina applicai il cotone impregnato sulla zona tumefatta. Arrivati alla macchina, dopo una camminata di circa tre minuti, la **tumefazione** era già svanita. Il medico non fu più necessario.

Stavamo cogliendo lamponi quando fui punta nel pollice da un **insetto velenoso**. Durante la notte il pollice divenne turgido come un salsicciotto. Mentre facevo la spesa, una donna esclamò spaventata: «Lei deve andare subito all'ospedale, un'infezione del genere può essere letale!» La notte successiva applicai un pezzo di cotone imbevuto di gocce di Erbe Svedesi e puntualmente la mattina dopo il pollice era ritornato normale.

Un'altra volta mi capitò una disgrazia in lavanderia. Fu quando le lavatrici domestiche non erano ancora provviste del dispositivo di sciacquo. Con una pinza di legno si estraevano dall'acqua bollente i panni attorcigliati fra di loro. Io ho l'abitudine di eseguire tutto con rapidità e grande slancio. Le pinze scivolarono e mi si conficcarono con forza straordinaria nell'occhio destro. Stordita dal dolore e per metà cieca barcollai fino al primo piano. Non appena applicato sopra l'occhio l'impacco imbevuto di Erbe Svedesi, i terribili dolori si placarono. Dopo un po' di tempo volli esaminare i risultati allo specchio. La zona circostante l'occhio dall'alto verso il basso era **livida**. Appoggiato sopra l'occhio il cotone imbevuto e copertolo con un pezzetto di plastica, fasciato il tutto con un fazzoletto ripiegato, tornai in lavanderia un quarto d'ora dopo l'incidente. Per alcune notti ripetei le stesse operazioni affinché non potesse svilupparsi nulla di grave.

Come ogni anno mi trovavo in cura nei bagni Kneipp di Muhllacken, quando la caposala mi presentò una signora che per i forti dolori stava entrando nella stanza ripiegata su se stessa. Soffriva di forti **coliche biliari** e cercava consiglio presso di me. Tutte le medicine non erano servite a niente ed il medico le raccomandava di farsi operare. La pregai di spogliarsi e le applicai un cataplasma di Erbe Svedesi sulla zona della colecisti. (Per questo tipo di impacco occorre prima spalmare sulla pelle, o dello strutto di maiale, o della crema di Calendula, per evitare che l'alcool irriti la cute. Si applica un pezzo di cotone imbevuto ma ben strizzato sulla parte dolente coprendolo e con un altro pezzo di cotone asciutto e con un foglio di nylon per mantenere il calore; infine si fascia tutto con un panno. Appena tolto l'impacco bisogna spolverare con un po' di talco onde evitare arrossamenti e prurito.) Stavo per infilare alla signora il reggicalze sopra il cataplasma, quando ella si raddrizzò esclamando: «Ecco, sono svaniti tutti i dolori!» In brevissimo tempo si erano dileguati i suoi disturbi. Oltre gli impacchi, più tardi prese le gocce anche ad uso interno, ingerendone tre volte al giorno un cucchiaino da dessert diluito in un po' d'acqua o tisana, e non ebbe più alcuna colica.

Da diversi anni assisto una signora solitaria. Ma inizialmente la comunicazione fra di noi era stata difficile a causa della sua **sordità**. L'antico manoscritto dice: «**Ristabiliscono anche l'udito perduto**». Quindi le chiesi di inumidire diligentemente il condotto uditivo con gocce di Erbe Svedesi. Nel detto condotto si introduce l'indice inumidito con le gocce. Ma non bisogna trascurare di immettervi anche un po' d'olio per evitare il prurito. La signora inumidì contemporaneamente anche le parti intorno all'orecchio, intorno agli occhi, le tempie e la fronte. Improvvisamente le tornò l'udito e subito il suo volto riprese l'aspetto fresco e giovanile di prima. Quando un giorno, mentre stava scendendo dall'autobus, fu investita da una macchina e scaraventata col viso sulla strada, furono ancora le Erbe Svedesi a riportare alla normalità quel volto livido e rosso. Il 1 febbraio ha celebrato il suo 89° compleanno. Ora sente di nuovo bene e fra di noi riusciamo a comunicare benissimo. Spessissimo le persone che seguono le mie conferenze mi riferiscono di essere riuscite, grazie alle gocce di Erbe Svedesi, ad eliminare il loro apparecchio acustico avendo recuperato l'udito. Le gocce dunque servono persino contro la sordità ed in tutti i casi, per via interna o esterna, in cui si presentano dolori. La buona irrorazione sanguigna provocata da queste gocce elimina in poco tempo i dolori delle zone ammalate. Pertanto si consiglia di applicare i cataplasmi di gocce di Erbe Svedesi sull'occipite dell'**epilettico**. La causa di questo attacchi spesso risale a molto tempo addietro; forse una caduta sulla testa o uno shock nell'infanzia.

Dopo una conferenza a Gallspach mi si avvicinò un giovane che aveva subito un pauroso incidente d'auto con doppia frattura della base cranica. Dopo che era guarito dalle ferite, si verificarono ogni giorno vari **attacchi epilettici**. Gli consigliai di applicare dei cataplasmi di gocce di Erbe Svedesi sull'occipite e di ingerire ogni giorno quattro tazze di tisana di Ortica con due cucchiaini di gocce di Erbe Svedesi. Nei gravi attacchi epilettici è importante, oltre l'applicazione di impacchi sull'occipite ingerire anche tisana di Ortica. Qualche mese più tardi il giovane mi venne a trovare per raccontarmi che gli **attacchi epilettici** si erano completamente dileguati.

Con grande successo si curano le **meningiti, le ferite alla testa** dovute a colpi e cadute, la **balbuzie ed i disturbi della parola** mediante cataplasmi di gocce di Erbe Svedesi sull'occipite. Tali impacchi sono ugualmente utili contro la **borsite**. Debbo ripetere però che per tutte queste malattie gravi occorre prima consultare il medico.

Da lettere che mi sono arrivate apprendo che i cataplasmi di Erbe Svedesi sugli occhi hanno avuto degli effetti positivi nel **distacco della retina e nella retina porosa**. Tutte queste persone stavano per diventare cieche. Questi cataplasmi vanno applicati ogni giorno per un'ora sugli occhi chiusi. Ma non si dovrebbe trascurare di applicarli preventivamente anche sugli occhi **sani** e soprattutto su quelli **affaticati**, e passare inoltre mattina e sera sulle palpebre le gocce Svedesi spingendole con l'indice verso gli angoli degli occhi. In questo modo è possibile mantenere una **buona vista** fino a tarda età.

Dato che le Erbe Svedesi rappresentano un rimedio così grandioso per la nostra salute, non dovrebbero mancare in nessuna farmacia domestica. Non solo dovrebbero essere sempre a portata di mano in piccole bottigliette, ma dovrebbero accompagnarci tutte le volte che viaggiamo. Spesso ci delude il mangiare fuori casa ed occorre qualcosa per **tonificare lo stomaco e la colecisti**, oppure ci si sente **fiacchi e storditi**, in quei casi le Erbe Svedesi sono un vero e proprio toccasana. Se ne prende un sorso diluito con un po' d'acqua, se ne passa un po' esternamente sulle tempie, la fronte, gli occhi e le zone dietro l'orecchio, e subito si avrà una sensazione tonificante in tutto il corpo.

Quando ci coglie d'improvviso un **raffreddore** con tutto il corteo dei sintomi quali spossatezza, fiacca, pesantezza nella fronte e nello stomaco, non occorre altro che tenere sotto il naso un batuffolo di cotone inumidito di gocce Svedesi e respirare profondamente. Subito si avverte sollievo nella zona del naso e della fronte. Se il **raffreddore** è più avanzato e sono affetti anche i **bronchi**, conviene aspirare le gocce a bocca aperta. Anche in questo modo si otterrà un immediato giovamento. Nel periodo delle **influenze** se ne prende giornalmente un cucchiaino da dessert, a volte persino un cucchiaio, con un po' d'acqua tiepida; in questo modo si diventa immuni contro l'influenza. Ovunque si presentino **dolori**, ingerite internamente, frizionate esternamente o applicate mediante impacchi, le Erbe Svedesi che sono la panacea. Anni fa ebbi una **colica renale**. Il medico arrivò di corsa. Nel frattempo applicai sulla zona renale un cataplasma inumidito con gocce di Erbe Svedesi, e quando si presentò il medico, erano già scomparsi i dolori. Mi vergognai molto perchè gli avevo fatto perdere del tempo prezioso. Ma egli voleva soltanto sapere come mai la colica era passata tanto presto. Quando apprese che era stato l'impacco a giovarmi, disse: «Molto bene, allora è superflua l'iniezione.» Egli stesso infatti era molto d'accordo con l'uso delle Erbe Svedesi. Quando mi recavo presso il suo studio, diceva sempre: «**A te non prescrivo niente, tu hai le tue Erbe Svedesi!**» Fu sempre lui infatti che mi illuminò su molte altre piante medicinali. Una volta mi venne a trovare una signora anziana che da anni camminava col bastone. Per la **gota ed i reumatismi** era tutta storta; nessuna medicina le giovava ed aveva i nervi a pezzi. Tre volte al giorno ingeriva un cucchiaino da dessert di gocce Svedesi nell'infuso di Ortica e Coda cavallina. Dopo tre settimane seppi che camminava nuovamente senza bastone.

È noto che nel periodo della festa della Candelora avviene il maggior numero di funerali. Una cantante del coro in quel periodo ebbe un incidente mentre stava pattinando sul ghiaccio. Poiché eravamo soltanto pochi nel coro, ne sentimmo molto la mancanza. Dopo la messa la incontrai al centro della cittadina. Le sarebbe stato impossibile arrampicarsi per le scale ripidissime del coro a causa del suo **ginocchio rigido**. Poco tempo dopo la raggiunsi con la mia attrezzatura di impacchi. Da brava moglie di medico osservava con scetticismo i miei preparativi. Ma presto se ne ricredette allorché dopo pochi minuti riuscì senza fatica a piegare il ginocchio ed il giorno appresso a salire, sempre senza alcuna difficoltà, le scale ripide del coro. Ma purtroppo mancava un'altra cantante la quale si era **storta un piede** durante lo sport invernale. Già si sapeva che era all'ospedale per una terapia ambulatoriale. A questo punto mi sollecitò quella appena guarita ad aiutare anche questa col piede distorto. Visto che si trovava già in cura presso l'ospedale, non lo feci volentieri, ma il fatto che il giorno appresso sarei probabilmente rimasta sola sul coro aveva infine una certa importanza. La poveretta era stesa sul divano, col malleolo gonfio. All'ospedale le avevano consigliato soltanto di appoggiare il piede su di un piano rialzato. I dolori erano forti. Il cataplasma con le Erbe Svedesi le portò immediato sollievo. Il giorno appresso arrivò sul coro malgrado le strade fossero coperte di ghiaccio. I dolori erano spariti, il malleolo era tornato normale ed il nostro Requiem era salvo.

Durante una visita nel Mühlviertel osservai in trattoria al tavolo di fianco al mio un avventore che si torceva per i dolori. Aveva avuto altre volte simili attacchi. Le medicine non servivano. Andai a cercare le mie gocce, ne versai un cucchiaio in un po' d'acqua tiepida e gliel'offersi. Mentre stava vuotando il bicchiere, il suo volto riacquistò colore ed egli quasi non riusciva a credere che i dolori erano svaniti immediatamente. Sei mesi dopo ritornai nuovamente in quella regione. Avevo già dimenticato l'accaduto, quando un signore mi rivolse la parola per ringraziarmi con molte effusioni. Era visibilmente ringiovanito. Aveva preparato da se le Erbe Svedesi, e le aveva applicate. Tutti i **disturbi del pancreas** e della

gastrite acuta si erano dileguati. Poiché guariscono le malattie del pancreas, si possono consigliare queste gocce anche ai diabetici. Scompaiono i nei, le verruche, le macchie, persino l'angioma cavernoso e le cisti delle ghiandole sebacee, toccandole ripetutamente con le gocce, e così pure i calli e le emorroidi. Le gocce Svedesi eliminano il ronzio dell'orecchio e la paracusia introducendo nell'orecchio un batuffolino di cotone imbevuto. Rinforzano la memoria se si inumidisce con esse diverse volte la prima vertebra cervicale, depurano il sangue e ne favoriscono la circolazione, rimuovono le coliche e l'indigestione, i mal di testa e tutti i disturbi gastrici e colecistici nonché le malattie epatiche e renali (anche se vi fosse controindicato l'alcool). Nelle trombosi e nelle flebiti si spalma uno strato di crema di Calendula prima di applicare l'impacco di Erbe Svedesi. Dopo la guarigione si fanno dei pediluvi di Ortica per favorire l'irrorazione sanguigna. Le gocce eliminano la pigrizia dell'intestino, le crisi vertiginose e persino le paralisi. In tutte le malattie esse rappresentano un preziosissimo rimedio. Lo sono anche contro le malattie cancerose. Contro gli attacchi acuti di dolore si prende un cucchiaino delle gocce in un po' d'acqua o in un infuso d'erbe. Prendendone tre volte al giorno, al mattino, a mezzogiorno e la sera un cucchiaino da dessert con un po' d'acqua o infuso d'erbe, si preservano salute e forze fino all'età avanzata. Poiché vengono applicate senza esclusione contro tutte le malattie, si può parlare del ricupero o del mantenimento della salute umana. Svegliano gli spiriti ed aumentano le forze vitali che, con i tempi che corrono, sono tanto necessari. Mantenete con questo elisir meraviglioso la Vostra salute, la forza lavorativa e l'amore per il Vostro lavoro professionale, per la Vostra famiglia e per i Vostri simili.

Durante una visita presso una fattoria venni a sapere che il figlio dodicenne del proprietario del fondo era in procinto di essere operato all'orecchio. A causa di un'infezione si era formato un focolaio suppurativo dietro al timpano, lo ero contraria all'operazione dato che in casi più o meno simili non è raro perdere del tutto l'udito. Prendemmo quindi dei batuffolini di cotone imbevuti di gocce di Erbe Svedesi e li introducemmo nell'orecchio del ragazzo. In tal modo si liberò ogni giorno tanto pus che presto scomparvero i dolori, né fu più necessaria l'operazione.

Contro un cancro intestinale - si trattava di una giovane madre di cinque figli (il medico non le dava più che pochi giorni di vita) consigliai impacchi sulle zone malate dell'intestino e contemporaneamente anche radici di Calamo che si fanno macerare a freddo durante la notte (una tazza d'acqua, un cucchiaino da dessert raso di radici di Calamo) un sorso rispettivamente prima e dopo ogni pasto e, per la depurazione del sangue, un infuso di Calendula, Achillea e Ortica, mescolate in parti uguali. Se ne sorseggiano durante la giornata almeno due litri. Oggi questa donna sta già talmente bene che se ne può intravedere la completa guarigione.

Una donna di Heilbronn, Rep. Fed. di Germania, scrive: «Circa dieci mesi fa mio nipote quarantunenne mi scrisse da Sacramento/California che egli andava soggetto a gravi emorragie intestinali giornaliere e che dalla diagnosi medica risultava senza ombra di dubbio l'esistenza di un cancro intestinale. Pertanto occorrerebbe praticare un ano artificiale. Gli inviai immediatamente il Suo libro 'Farmacia del Signore', l'Amaro Svedese, la radice di Calamo ed altre erbe quali la Calendula, l'Achillea e l'Ortica. Egli seguì puntualmente le prescrizioni della Sua pubblicazione. Dopo un anno mio nipote era totalmente ristabilito. Le gravi emorragie intestinali erano cessate dopo il quarto giorno dall'ingestione delle erbe. Anche la fiacchezza e la diminuzione del peso si erano ridotte lentamente.»

Un uomo di 52 anni veniva curato per asma cardiaca, prendeva otto compresse al giorno, riusciva a dormire soltanto stando seduto e alzava le braccia ogni volta che faceva un passo per poter respirare pur rantolando pietosamente. Secondo il mio parere la sua respirazione affannosa non era dovuta al cuore bensì al fegato. Applicai un cataplasma di Erbe Svedesi sulla zona epatica. Come terapia interna gli feci bere ogni giorno una tazza al mattino e una alla sera di infuso di Aglio orsino con un cucchiaino da dessert di gocce Svedesi. Quanto fosse stata esatta la mia teoria si dimostrò sin dalla prima notte. Finalmente riusciva di nuovo a dormire disteso. Da anni non aveva più messo piede fuori casa. Le Erbe Svedesi e l'infuso di Aglio orsino giovarono talmente che a partire dal terzo giorno dall'inizio della cura potè fare il giro del suo giardinetto mattina e sera. Ora è sulla via della definitiva guarigione.

Una ferita postoperatoria di difficile cicatrizzazione si chiuse nel giro di una notte dopo che il malato aveva preso un buon sorso dalla bottiglia delle Erbe Svedesi. Quest'unico sorso aveva prodotto la cicatrizzazione della ferita aperta da tre anni che quotidianamente richiedeva ripetute medicazioni. Mi è stato riferito di altre annose infiammazioni e suppurazioni, spesso conseguenza di interventi chirurgici e di paracentesi, eliminate mediante l'applicazione e l'ingestione di gocce Svedesi.

Una perpetua del Burgenland mi raccontava di sua nipote di 23 anni che soffriva sin dalla nascita di un difetto all'udito. Durante un consulto presso la Clinica Universitaria le era stato dichiarato che un'operazione non avrebbe apportato alcun miglioramento. La perpetua allora consigliò alla nipote di provare le Erbe Svedesi, ossia di introdurre le gocce nel condotto uditivo. Tutti furono molto sorpresi allorché, dopo quest'applicazione durata 15 giorni, la nipote udì normalmente.

Sarebbe peccato se non Vi riportassi, cari lettori, il contenuto di una lettera che mi giunse da Graz nella Stiria: «Per caso, o forse meglio, per divina provvidenza, ho avuto una conversazione nell'autobus con un uomo di 74 anni che non stava più nei panni dalla felicità per avere riacquisito l'udito in una sola notte mediante le gocce Svedesi, udito che aveva perduto in guerra nel 1944, in seguito ad un grave trauma al capo e al cervello. Tre volte aveva applicato nelle orecchie un batuffolino di cotone imbevuto di gocce Svedesi.» (Le lettere possono confermare la veridicità di simili racconti.)

Un signore dell'Alta Baviera riferisce: «Un incidente mi aveva procurato una ferita al braccio destro. Le gocce Svedesi mi liberarono presto dai dolori insopportabili. Su un orecchio sordo si verificò quasi un miracolo dopo soli due trattamenti: dopo quasi 10 anni di sordità udii nuovamente il ticchettio della sveglia!» - Quanti sordomuti potrebbero ancora essere salvati in questo modo! Ma basterebbe anche che uno solo potesse recuperare l'udito!

Dopo una delle mie conferenze si fece avanti un'ascoltatrice che da due anni soffriva di prolasso dello sfintere. I medici avevano dichiarato inguaribile il male. Le Erbe Svedesi insieme alla Borsa del pastore (tritata e macerata per 10 giorni in buona acquavite tenuta in luogo caldo, e che guarisce dall'atrofia muscolare e da altre malattie muscolari), quattro tazze di infuso di Alchemilla e sei sorsi al giorno di tisana di radice di Calamo rimisero a posto ogni cosa entro pochi giorni.

In un'altra circostanza mi giunse da Vienna una telefonata di voce femminile che diceva: «La ringrazio per le Sue Erbe Svedesi!» e mi raccontò che all'età di dodici anni, durante una gita scolastica in montagna, era stata colpita accidentalmente al volto dagli scarponi di una compagna che la precedeva. Ne era derivata una suppurazione della mascella trascinatasi per 40 anni per cui era stato necessario praticare 16 interventi chirurgici e ripetute punture esplorative. La donna era stata costretta ad interrompere gli studi, non aveva potuto esercitare la professione desiderata e, costantemente afflitta da dolori alla parte malata, faceva la governante presso una famiglia. All'età di 52 anni lesse qualcosa sulle Erbe Svedesi, ne applicò dei cataplasmi sulle parti dolenti della mascella e fu finalmente liberata da ogni dolore.

Molto spesso mi si chiede se le famose gocce Svedesi possono essere ingerite anche quando sussiste un severo divieto di alcoolici. Esami di laboratorio hanno dimostrato che le erbe superano il potere dell'alcool e sono riconosciute come sostanze medicamentose. Possono quindi essere ingerite senza alcun timore anche in questi casi. Si inizia allora con un solo cucchiaino da dessert al giorno applicando ripetutamente degli impacchi di gocce Svedesi sulla zona del fegato o dei reni (vedi «Modalità di preparazione» alla fine di questo capitolo).

«ANTICO MANOSCRITTO» (Copia del Potere Terapeutico delle Erbe Svedesi)

1. Aspirandole o fiutandole ripetutamente, inumidendo con le Erbe Svedesi la prima vertebra cervicale, applicata una pezzuola bagnata con esse, scompariranno dolore e vertigini e si rinforzeranno la memoria ed il cervello.
2. Giovano nell'offuscamento della vista, tolgono il rossore e tutti i dolori persino quando gli occhi sono infiammati, torbidi e annebbiati. Rimuovono le macchie e la cataratta quando con esse vengono inumiditi gli angoli dell'occhio o quando si applica sulle palpebre degli occhi chiusi una pezzuola bagnata con esse.
3. Il vaiolo e gli sfoghi di ogni genere, anche le croste nel naso o in qualsiasi parte del corpo guariscono inumidendo le parti spesso e bene.
4. Contro il mal di denti si diluisce un cucchiaino di queste gocce in un po' d'acqua trattenendole in bocca per qualche tempo oppure inumidendo il dente dolente con una pezzuola. Il dolore svanirà e il marciume regredirà.
5. Con le gocce s'inumidiscono ripetutamente le vesciche sulla lingua o altre ferite; la guarigione non tarderà.

6. Quando la gola è **arrossata o piagata** per cui cibo e bevande causano **dolore alla deglutizione**, le gocce andranno ingerite al mattino, a mezzogiorno e alla sera; toglieranno il calore e guariranno la gola.
7. Chi soffre di **crampi allo stomaco** ne prenda un cucchiaino durante l'attacco.
8. Contro le **coliche** si prendono tre cucchiaini, lentamente uno dopo l'altro; presto sentirete sollievo.
9. Le gocce annullano l'effetto dei **venti** nel corpo e rinfrescano il fegato, eliminano tutte le **malattie dello stomaco** e quelle intestinali e giovano contro la **stitichezza**.
10. Sono anche un ottimo rimedio per lo **stomaco** quando questo **digerisce male** e rifiuta i cibi.
11. Giovano altrettanto contro i **dolori alla cistifellea**. Un cucchiaino ogni giorno, mattina e sera; di notte impacchi imbevuti di gocce elimineranno presto tutti i dolori.
12. Contro l'**idropisia** se ne prenda mattina e sera un cucchiaino nel vino bianco per la durata di sei settimane.
13. Contro **dolori e ronzii all'orecchio** si inumidisca con le gocce un batuffolo di cotone da introdurre nell'orecchio. Gioverà assai e restituirà persino l'**udito perduto**.
14. Ad una donna sofferente di **dolori uterini** se ne dia al mattino per tre giorni di fila un cucchiaino nel vino rosso; dopo una mezz'ora le si faccia fare una passeggiata e poi la colazione, ma senza latte. Le gocce non vanno prese insieme al latte.
15. Prendendone un cucchiaino mattina e sera durante gli ultimi 15 giorni della **gravidanza**, il **parto** sarà facilitato. Per liberare più facilmente la **placenta**, si somministri alla **puerpera** un cucchiaino da dessert ogni due ore fino a che la placenta non si stacchi senza doglie.
16. Se dopo il parto si verificano **infiammazioni alla mammella** con l'**inizio dell'allattamento**, esse spariranno rapidamente applicando degli impacchi di gocce.
17. Liberano i bambini dalla **varicella**. Si somministri ai bambini delle gocce, a seconda dell'età, diluite in un po' d'acqua. Quando le vescicole cominciano a seccarsi, inumidirle ripetutamente con le gocce; non rimarranno cicatrici.
18. Sono efficaci contro i **vermi** nei bambini e negli adulti; eliminano persino le **tenie**, solo che ai bambini occorre somministrarle a seconda dell'età. Legare una pezzuola imbevuta di gocce sull'ombelico mantenendola sempre umida.
19. Nell'**itterizia** spariscono presto tutti i disturbi prendendo un cucchiaino di gocce tre volte al giorno ed applicando dei cataplasmi di gocce sul fegato ingrossato.
20. Sbloccano tutte le **emorroidi**, guariscono i **reni**, eliminano dal corpo, senza altre cure, i liquidi ipocondriaci, tolgono la **malinconia e le depressioni** e stimolano l'**appetito e la digestione**.
21. Aprono anche internamente le **emorroidi** se le bagnamo ripetutamente e se le rendiamo molli ingerendo le gocce, soprattutto prima di coricarci. Per via esterna si applica un batuffolino di cotone bagnato con le gocce. Renderà fluido anche il resto del sangue e gioverà contro i bruciori.
22. Se qualcuno è **svenuto**, gli si apra eventualmente la bocca somministrandogli un cucchiaino di gocce, e il malato ritornerà in se.
23. Prese per bocca allontaneranno anche il dolore dei **crampi** sordi fino a che col tempo non cessino del tutto.
24. Contro la **tisi polmonare** si prendano ogni giorno a digiuno e per la durata di sei settimane.
25. Quando una donna **perde la sua depurazione mensile** o questa sia troppo abbondante, è bene che prenda queste gocce per tre giorni ripetendo l'operazione per venti volte. Il medicamento calmerà quanto è in eccedenza e rimedierà a quanto è insufficiente.
26. Questo medicamento giova anche contro le **perdite bianche**.
27. Se qualcuno è affetto dal **mal caduco (epilessia)**, occorre somministrargliene immediatamente. Il malato continui poi a prendere esclusivamente questo medicinale in quanto esso rinforzerà sia i nervi affaticati che tutto il fisico allontanando ogni malattia.
28. Guariscono le **paralisi**, scacciano le **vertigini e la nausea**.
29. Guariscono anche i bruciori del **vaiolo** e della **erisipela**.
30. Se qualcuno avesse la **febbre**, calda o fredda che sia, e fosse molto debole, gli si dia un cucchiaino, e l'ammalato, se non ha caricato il proprio corpo con altri rimedi, tornerà presto in se, il suo polso riprenderà a battere; fosse anche stata altissima la sua febbre, il malato migliorerà presto.

31. Le gocce guariscono **cancro, vaiolo e verruche** di vecchia data nonché le screpolature delle mani. Se una piaga è vecchia e purulenta o se presenta delle escrescenze, la si lavi accuratamente con del vino bianco, coprendola poi con una pezza imbevuta di gocce. Esse elimineranno **ulcere e dolori** nonché **l'escrescenza carnosa**, e la ferita inizierà a guarire.
32. Tutte le **ferite** dovute a colpi o punture guariscono senza complicazioni quando vengono bagnate con le gocce. Immergete una pezza nelle gocce coprendo con essa le ferite. In brevissimo tempo elimineranno il dolore prevenendo ogni **gangrena o putrefazione** e guariranno anche **ferite di vecchia** data dovute **ad arma da fuoco**. Se ci sono buchi iniettate le gocce nella ferita che non occorre necessariamente pulire in precedenza; mediante l'assidua applicazione di una pezza imbevuta, la guarigione avverrà in breve.
33. Fanno scomparire **tutte le cicatrici**, anche quelle più annose, tutte le **piaghe e tutti i tagli** se queste vengono inumidite con le gocce fino a 40 volte. Tutte le ferite curate con queste gocce non lasceranno cicatrici.
34. Esse guariscono completamente tutte le **fistole** anche se sembrano inguaribili e indipendentemente dalla loro età.
35. Curano tutte le **ferite da ustioni**; che siano prodotte da fuoco, acqua bollente o grasso, quando queste vengano assiduamente bagnate con le gocce. Non si formeranno vesciche; il calore ne verrà estratto. Persino vesciche purulente guariranno totalmente.
36. Le gocce giovano contro **tumori e macchie** dovuti a urti o colpi.
37. Se qualcuno non riesce a mangiare con appetito, esse restituiranno il **sapore** perduto.
38. A chi è molto **anemico** ridonano il colore quando vengano ingerite al mattino per un certo periodo di tempo. Esse purificano il sangue formandone del nuovo e ne favoriscono la circolazione.
39. I **dolori reumatici** scompaiono prendendo le gocce per bocca o applicando sugli arti infiammati delle pezze imbevute con le gocce stesse.
40. Curano **mani e piedi congelati** anche se piagati. Si consiglia di applicarvi il più spesso possibile delle pezze imbevute soprattutto la notte.
41. Sui **calli** applicate un batuffolo di cotone imbevuto di gocce inumidendo con esso costantemente il punto dolente. Dopo tre giorni i calli si staccheranno da soli oppure potranno essere levati senza alcun dolore.
42. Curano anche **morsi** di cani arrabbiati e di altri animali, prese per bocca, in quanto distruggono tutti i veleni. Coprite le ferite con un panno imbevuto.
43. In caso di **peste** o altre malattie contagiose è opportuno ingerirne ripetutamente durante la giornata poiché curano **ulcere pestose e bubboni** anche se insediati nella gola.
44. Chi di notte non dorme bene prenda queste gocce prima di coricarsi. Nel caso di **insonnia** nervosa applichi sul cuore un panno imbevuto di gocce diluite.
45. Somministrate in quantità di due cucchiaini ad un **ubriaco**, fanno scomparire gli effetti della sbornia.
46. Chi prende queste gocce quotidianamente mattina e sera, non avrà bisogno di alcun'altra medicina, poiché esse rinforzano il corpo, rinfrescano i nervi ed il sangue, liberano dal **tremore mani e piedi**. In breve, allontanano ogni specie di malattia. Il corpo rimarrà ben elastico, il viso manterrà la sua giovanilità e bellezza.

Importante: Tutti i quantitativi indicati vanno ingeriti diluiti in tisana o acqua.

I 46 punti del «Antico Manoscritto» rivelano il grande e miracoloso potere terapeutico di questo miscuglio di erbe. Si può asserire a ragion veduta che praticamente non vi sia malattia contro la quale queste Erbe Svedesi non giovino; sono comunque valide come base per qualsiasi cura.

GRANDE AMARO SVEDESE

Non ostante le richieste pervenutemi da diverse parti di ripetere la composizione del Grande Amaro Svedese non mi sono potuta decidere a dare loro seguito in quanto tutti i risultati terapeutici citati sono stati raggiunti per mezzo del Piccolo Amaro Svedese. La ricetta del Grande Amaro Svedese era stata inserita nel libro dal suo primo editore senza che egli me l'avesse comunicato. Tuttavia sono state registrate delle applicazioni positive anche col Grande Amaro Svedese.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE (Erbe Svedesi)

Uso interno: Secondo l'indicazione dell'Antico Manoscritto se ne prende come profilattico un cucchiaino da dessert diluito, mattina e sera. Contro i disturbi di qualsiasi genere si possono prendere tre cucchiaini diluiti. Contro le malattie maligne se ne prendono da due a tre cucchiaini al giorno nel modo seguente: si prende rispettivamente un cucchiaino diluito in 1/8 di litro di tisana d'erbe, distribuendolo fra 1/2 ora prima e 1/2 ora dopo ogni pasto.

Cataplasma di Erbe Svedesi: A seconda della dimensione della zona malata si prende un pezzo piccolo o grande di cotone idrofilo impregnato di gocce Svedesi e lo si applica sulla parte da trattare unta in precedenza con strutto di maiale o con crema di Calendula. Quindi si copre il tutto con un pezzo un po' più grande di plastica per evitare che si macchi la biancheria. Infine si fascia tutto con un panno o con una benda. A seconda del tipo di malattia, il cataplasma deve rimanere in situ da due a quattro ore. Se ben sopportato lo si può lasciare per un'intera notte. Se in soggetti dalla pelle delicata si dovessero malgrado tutto verificare delle irritazioni cutanee, si dovranno abbreviare i tempi di applicazione degli impacchi o rimandare l'applicazione per un certo periodo. Chi soffre di allergie, fasci il cotone soltanto col panno senza usare il pezzo di plastica. In nessun caso si deve dimenticare di ungere la pelle. Se già dovesse essere in atto uno sfogo pruriginoso, la si tratti eventualmente con crema di Calendula.

CORDIALE

Nell'opuscolo «**So heilt Gott**» (Così guarisce Dio) «La Medicina della S. Ildegarda di Bingen quale nuova terapia naturista» del Dr. Gottfried Hertzka, pubblicato presso la Christiana-Verlag di Stein am Rhein (Svizzera), che non dovrebbe mancare in nessuna casa cristiana, è citata fra altre una magnifica ricetta per i malati di cuore con la quale si ottengono dei risultati veramente straordinari.

La Badessa Ildegarda di Bingen è vissuta 800 anni fa (1098 - 1179) ed è morta quindi all'età di 81 anni. Quale cosiddetta mistica aveva, pur essendo perfettamente sveglia, una specie di televisore celeste davanti agli occhi. Come asserisce e dichiara esplicitamente alla fine della sua opera che l'aveva impegnata per tutta la vita, tutti i suoi scritti ed ogni cosa registrata, erano nati da queste immagini e parole celesti; ogni malattia ed ogni medicinale riportato era stato rivelato da Dio.

Papa Eugenio III aveva indagato sulle doti di veggente di Ildegarda ed il suo Charisma fu ufficialmente riconosciuto dalla Chiesa. Ora, dopo 800 anni, la medicina moderna ha riconosciuto l'esattezza anche delle sue scoperte mediche.

Il Dr. Hertzka, medico generico praticante la terapia naturista a Costanza sul lago omonimo, ci ha trasmesso nel suo opuscolo «So heilt Gott» alcune ricette di Ildegarda.

La ricetta del Cordiale produce degli effetti eccezionali in tutte le **debolezze del cuore** e nelle vere **cardiopatie** occupando, come spiega il Dr. Hertzka, un notevole spazio nella sua attività quotidiana di medico, lo stesso ho trasmesso diverse volte ad altri questa ricetta ottenendo dei risultati sorprendenti. Anche in casi di **angina pectoris** il Cordiale ha procurato sensibili miglioramenti.

LA RICETTA DEL CORDIALE

Immergere 10 **fusticini freschi di prezzemolo** in un litro di vino aggiungendovi uno o due cucchiaini di **aceto di vino**. Far bollire il tutto a fuoco lento per 10 minuti (attenzione alla schiuma). Aggiungervi 300 g di **miele d'api** autentico e far bollire altri 4 minuti. Filtrare il Cordiale caldo e travasarlo in bottiglie previamente sciacquate con un po' di alcool ad alta gradazione. Chiudere ermeticamente. La posa che si formerà non nuoce e può essere tranquillamente ingerita col Cordiale stesso.

Il Dr. Hertzka sostiene: «Qualsiasi vino tu prenda, che sia rosso o bianco, fa lo stesso, purché sia puro... Devi badare soltanto a rispettare l'ordine dell'operazione: il miele va aggiunto dopo la prima bollitura e deve poi bollire a sua volta insieme al resto. Non temere la bollitura... cucinati tranquillamente il tuo Cordiale.»

Egli spiega inoltre: «Quando ti capita di avvertire il battito del tuo cuore, prendi 1,2,3 o anche più cucchiaini al giorno e qualsiasi **fitta al cuore** (dovuta al cambiamento del tempo o a qualche agitazione) svanirà. Non essere parco o pauroso, perché il Cordiale non ti nuocerà mai. Non soltanto nei **lievi dolori iniziali al cuore**, ma anche nelle **debolezze di cuore**, e persino nelle vere e proprie **cardiopatie** otterrai spesso gran giovamento e forse talvolta addirittura la guarigione utilizzando questo Cordiale al prezzemolo e miele.»

Il 21 gennaio 1980 ricevetti una lettera da una signora della regione di Salisburgo che diceva quanto segue: «Le comunico che mi sono preparata il Cordiale e che ho ottenuto dei risultati eccezionali. Dieci anni fa fui operata; mi dissero che avevo un cuore debole e che pertanto avrei avuto sempre dei dolori; da questi non avrebbero potuto liberarmi. Ciò significava che mi sarei dovuta rassegnare. Ma grazie al Cordiale i miei fastidi sono scomparsi in capo a due mesi. Ora anche la fiacca se n'è andata.»

Un'ottima MISCELA per tisana adatta alla tavola familiare

Con l'entrare della primavera si inizia la raccolta dei primi fiori di Farfara e si continua durante le altre stagioni a raccogliere tutta la grazia che la natura ci offre a larghe mani:

Farfara (fiori, e più in là anche le foglie)
Primula (capolini)
Violette di ogni tipo (fiori e foglie)
Polmonaria (chiamata anche Borrana selvatica), capolini
Acetosella (fiori)
Edera terrestre (Erba codeina) pochissima, solo per insaporire (capolini)
Ortica (i primi germogli giovani in primavera)
Alchemilla (foglie e fiori)
Veronica (fiori, fusti e foglie)
Fragole (foglie), **Rovo e Lampone** (germogli)
Sambuco (germogli, più tardi fiori)
Margheritina e **Tiglio** (fiori colti sotto il sole)
Camomilla (colta sotto il sole)
Spirea ulmaria (fiori)
Calendula (fiori)
Asperula (fiori, fusti e foglie)
Serpillo (fiori, fusti e foglie)
Melissa (fiori, fusti, foglie, anche senza fiori)
Menta (fiori, fusti, foglie, anche senza fiori)
Achillea (colta sotto il sole, ma solo poca)
Verbasco (fiori, colti sotto il sole)
Iperico (fiori, colti sotto il sole)
Origano (selvatico, fiori e foglie)
Epilobio (fiori, fusti, foglie)
Picea (gemme giovanissime)
Aparine (fiori, fusti e foglie)
Rosa (petali di tutte le tinte) purché concimata biologicamente.

Queste erbe ben essiccate vengono mescolate nel tardo autunno ed utilizzate per una tisana eccellente, sana, aromatica e squisita. Essa arricchirà la Vostra cena durante l'inverno e Vi ricorderà le belle ore estive trascorse in campagna. Per ogni tazza (1/4 di litro d'acqua) se ne prende un cucchiaino da dessert colmo; sbollentare solamente e lasciare riposare brevemente.

CONSIGLI RIGUARDANTI DIVERSE MALATTIE

ABORTI

Molte donne vanno soggette ad aborti; non riescono a portare a termine la loro gravidanza. Esse dovrebbero servirsi di tisana di **Achillea e Alchemilla** nel quantitativo di due o tre tazze al giorno. Ma giovano anche i germogli del **Carpino** che spesso è piantato a siepe intorno alle ville. Le punte delle giovani foglie costituite da tre foglioline, vanno bollite nel latte; filtrare poi il latte, sbattervi un tuorlo d'uovo e aggiungervi per ultimo una leggera besciamella. Questa minestra dovrebbe sostituire la cena per alcune settimane o anche per alcuni mesi. Le probabilità di un eventuale aborto saranno allora notevolmente ridotte.

ACNE

Si tratta di una malattia tipica della pubertà dipendente in parte da una disfunzione renale. Pertanto si devono evitare i cibi troppo saporiti e salati, le insalate e le bibite troppo agre. Le insalate dovrebbero essere condite con crema di latte acida. Per combattere l'acne si beve quotidianamente un litro di **tisana di Ortica**, distribuito a sorsi per tutto il corso della giornata.

Uso esterno: mattina e sera si spalma sul viso bagnato una miscela di **Cren (Rafano) e Aceto** lasciandola agire per dieci minuti. Il Cren grattugiato va inserito in una bottiglia e coperto di aceto di vino o di frutta. Il tutto si lascia riposare per dieci giorni in ambiente ben temperato. Poiché verrà utilizzato direttamente senza filtrarlo è opportuno prepararlo in una bottiglia di plastica corredata di un tappo forato. Il Cren toglie forza all'aceto e viceversa la toglie l'aceto al Cren. Così si ottiene una blanda essenza di aceto adatta ad ogni tipo di pelle.

ALITO CATTIVO - LINGUA PATINOSA

L'alito cattivo non è fastidioso soltanto per la persona affetta ma anche per chi la frequenta. Soprattutto bisogna chiederne la causa al medico. Le cause, infatti, possono essere diverse: **denti malati** che debbono essere curati, **ulcere nella cavità orale**, **tonsilliti**, **secrezioni delle mucose nasali**, ma anche **disturbi allo stomaco con insufficiente acidità gastrica** oppure **stitichezza**. In quest'ultimo caso occorre soprattutto procurare una digestione regolare. Contro le ulcere nella cavità orale sono indicati i gargarismi con **Aparine** calda, contro le tonsilliti con **tisana di Salvia**, contro le secrezioni delle mucose nasali sciacqui al naso con **infuso caldo di Salvia**.

Contro il cattivo alito servono spesso alcune gocce di **olio di Ginepro** diluite in un bicchiere di acqua calda da bere lentamente a piccoli sorsi. Anche la masticazione di **semi di Aneto** può annullare l'alito cattivo. Se quest'ultimo è provocato da **disturbi nella cavità orale** giovano ripetuti gargarismi con 30 - 40 gocce di **tintura di Mirra** diluite in acqua tiepida.

Un ottimo rimedio contro la **lingua patinosa e l'alito cattivo** è poi la **tisana di Assenzio**. L'opinione assai diffusa che l'Assenzio sia sano e non potesse nuocere non corrisponde per niente ai fatti. Bisogna essere molto cauti con l'Assenzio. In una tazza d'acqua se ne metta infatti appena mezzo cucchiaino da dessert.

ANGIOMA CAVERNOSO

Lavare e tritare le foglie di un **Cedro o di un Cipresso**; riempirne una bottiglia fino al collo, versarvi sopra dell'acquavite di grano o di frutta a 40° e lasciare riposare il tutto per dieci giorni al sole o vicino ad una sorgente di calore. Con questa tintura si tampona l'angioma cavernoso diverse volte al giorno. Anche il succo delle **foglie di Semprevivo** (*Sempervivum tectorum*) tagliate longitudinalmente e passato sull'angioma aiuta a farlo sparire lentamente.

Si raggiungono gli stessi risultati col succo dei **fusti di Calendula** ottenuto con la centrifuga domestica e con **gocce di Erbe Svedesi** che, spesso applicate, eliminano a loro volta quest'ostinata malattia della pelle. I succhi e le tinture sopracitati sono infine i migliori agenti contro **nei o macchie di vino o voglie (angiomi semplici), difetti di pigmentazione, macchie da età avanzata** nonché **macchie bianche circoscritte della pelle e verruche**.

Un bambino di due mesi aveva sul petto un angioma cavernoso della grandezza di una mezza lenticchia, che doveva essere tolto con un'operazione. La madre timorosa paventava eventuali complicazioni durante l'operazione del suo neonato. Così cominciò ad inumidire il punto diverse volte al giorno con gocce di Erbe Svedesi; dopo circa sei settimane l'angioma cavernoso era scomparso.

ATROFIA MUSCOLARE

Contro l'atrofia muscolare si sono mostrate giovevoli le seguenti applicazioni di erbe: sminuzzare Borsa **del pastore** fresca e lavata, riempirne una bottiglia e versarvi sopra dell'acquavite di grano o di frutta, lasciarla per 10 giorni al sole o vicino ad una sorgente di calore. Dopo tale periodo filtrare e travasare in bottiglia più piccola, per l'uso immediato. Sostituire nella bottiglia grande l'acquavite mancante con della fresca. Frizionare con quest'essenza tre volte al giorno le zone muscolari malate. Per uso interno sorseggiare durante il corso della giornata quattro tazze di **tisana di Alchemilla**; possibilmente servirsi di erbe colte di fresco (vedi capitolo «Borsa del pastore» e «Alchemilla»).

ARTROSI, ARTRITE, ARTROSI DELL'ANCA

I seguenti consigli si riferiscono anche ad infiammazioni, deformazioni ed usure articolari. Sono guaribili, i dolori scompaiono lentamente, persino le deformazioni regrediscono nel corso di uno o due anni. I malati che camminano con le grucce le abbandonano dopo un periodo abbastanza breve. Al mattino, una mezz'ora prima di colazione, ed alla sera, una mezz'ora prima di cena si beve una tazza di tisana di **Coda cavallina sbollentata** lasciata in infusione per mezzo minuto, mentre durante la giornata si bevono quattro tazze di **tisana di Ortica**, anche questa sbollentata e lasciata riposare brevemente. Da tre di queste quattro tazze se ne toglie la metà che viene sostituita da un cucchiaino di **Erbe Svedesi**. Tale quantitativo viene bevuto prima e dopo ogni pasto.

Ovunque si presentino dolori, nel ginocchio o in altre articolazioni, si applicano degli impacchi di Erbe Svedesi. Non dimenticare: prima si unge la parte con strutto di maiale o con crema di Calendula, e tolto l'impacco occorre spolverare un po' di talco per evitare il prurito. Riscaldare con il ferro da stiro **foglie di Verza o di Cavolo**, applicarle sulle giunture dolenti, coprirle con un panno, daranno sollievo.

Sono utili anche le frizioni alle articolazioni con **essenza di Consolida maggiore** e fanno diminuire il dolore. Contro le infiammazioni delle articolazioni si raccomandano i **cataplasmi al vapore di Coda cavallina** (vedi pagina 29).

Oltre le foglie di Verza o di Cavolo sarebbero da raccomandare anche applicazioni di **foglie di Panace** (volgarmente chiamato Spondilio, Bragosse, Onglo, Erba bona). Esse si trovano dappertutto lungo i margini delle strade di campagna, sulle scarpate e nei prati; spesso trovano il loro habitat anche nei boschi umidi di latifoglie, nei boschi misti o quelli di pianura lungo i fiumi. La pianta è corredata di grandi fiori ad ombrello di colori varianti dal verde chiaro al rosa pallido, si fa notare nei prati o ai margini delle strade per il suo portamento vigoroso.

La nostra nonna di 93 anni ebbe improvvisamente al **ginocchio** sinistro **una tumefazione** verso destra piuttosto dolorante. Questa donna fino allora mobilissima ora era costretta ad appoggiarsi ad un bastone che non le era di grande aiuto. Per 15 giorni le applicai di giorno dei cataplasmi di Erbe Svedesi (per quattro ore) e di notte foglie di Verza riscaldate col ferro da stiro. I dolori diminuirono un poco, ma nel camminare era ancora molto impedita. A questo punto mi procurai delle foglie di Panace con le quali ottenni sin dal primo giorno buoni risultati. Lavai le foglie, le stirai col matterello sul tagliere e le applicai nottetempo sul ginocchio malato. Il giorno appresso la difficoltà di camminare era svanita come per incanto. Era rimasto solo il gonfiore. Pertanto ripetei le applicazioni anche la sera successiva dopodiché, con nostra grande gioia, scomparve pure la tumefazione. La nostra nonna, ora 94enne, continua a camminare senza bastone. Ogni dolore e gonfiore al ginocchio è svanito.

Inoltre sarebbe da suggerire un **semicupio di Coda cavallina** una volta al mese. Mettere 100 g di quest' erba in acqua fredda e lasciarla riposare per una notte; riscaldare il giorno appresso l'acqua così preparata ed immergervi per 20 minuti. L'acqua del bagno può essere riversata sulle erbe altre due volte e, riscaldata essere riutilizzata per altri due semicupi.

Una suora mi scrive: «In aprile Le ho chiesto consiglio. Dei forti dolori mi impedivano di dormire di notte. Dietro il Suo suggerimento ho bevuto ogni giorno una tisana di Ortica diluita con un cucchiaino di Erbe Svedesi. Con grande giubilo Le debbo comunicare che - dopo sei mesi - non sento più alcun male nell'anca e che un'operazione si è resa quindi superflua. Lavoro in un istituto per persone anziane ed ho potuto aiutare diversi vecchi con le erbe.»

CALCOLI BILIARI

È interessante sapere che sono più donne che uomini a soffrire di questo disturbo. Eruttazione amara e vomito, forti dolori spastici che si irradiano nella zona costale destra fino al cuore, e molta nausea ne sono i sintomi. Visto che disponiamo di tanti semplici nella farmacia del Signore, non occorre sempre farsi operare.

Una cura di sei settimane a base di **succo di Rafano** si è finora dimostrata efficace in qualsiasi caso a meno che non si sia trattato di calcoli insolubili molto rari. In tal caso è necessario l'intervento. Dal Rafano si estrae il succo mediante una centrifuga elettrica casalinga. Se ne comincia la somministrazione al mattino a stomaco vuoto con 100 g aumentandone la dose durante le tre settimane successive fino a 400 g, per poi ridurla di nuovo fino a 100 g nelle tre settimane seguenti. Allorché sussiste un'inflammazione della parete dello stomaco o dell'intestino l'ingestione di succo di Rafano non è permessa.

La rapidità con cui si sciolgono i calcoli biliari grazie al succo di Rafano è dimostrata dal seguente episodio. La consorte trentina di un Generale di fortezza pensionato dell'Impero Austro-Ungarico si era fatta togliere i calcoli biliari mediante un intervento chirurgico. Erano dei calcoli grandi e piccoli che la signora amava mostrare a chiunque, montati sul manico di un coltello. Un giorno, mentre stava sbucchiando dei Rafani, arrivarono degli ospiti inattesi. Per riceverli posò il coltello nella scodella in mezzo ai Rafani. Rimase molto sorpresa allorché più tardi riprese in mano il coltello. Dei calcoli nel manico del coltello non era rimasta traccia; si erano sciolti nella massa umida dei Rafani.

Un ottimo miscuglio di erbe costituito da 20 g ciascuno di **Pimpinella, Edera, Luppolo, Agrimonia, Menta e Assenzio** allontana a sua volta coliche e calcoli. Un litro di vino o mosto di mele freddo nel quale si versano tre cucchiaini del miscuglio di erbe, viene riscaldato fin quasi all'ebollizione, toglierlo rapidamente dalla fiamma e lasciarlo riposare per tre minuti. Durante la giornata se ne ingerisce un cucchiaino ogni ora, otto o nove volte. Dato che la bevanda va presa calda, consiglio di conservarla in un termos.

CATARATTA E GLAUCOMA

Il glaucoma non è soltanto una malattia dell'occhio, piuttosto è dovuto ad un disturbo ai reni. Nella maggioranza dei casi si manifesta contemporaneamente a reumatismi e dolori articolari. Gioverebbe bere ogni giorno due o tre tazze di una tisana di **Ortica, Veronica, Calendula e Coda cavallina** mescolate in parti uguali, alla quale si aggiunge un cucchiaino da dessert di Erbe Svedesi. Per ottenere una guarigione rapida è preferibile preparare la tisana con erbe colte di fresco.

Contro la cataratta si passano diverse volte al giorno alcune **gocce di Erbe Svedesi** sulle palpebre. Dalle lettere pervenutemi deduco che questa forma di applicazione porta a dei buoni risultati. Maggiori dettagli si leggano a pagina 25 al paragrafo intitolato «Celidonia».

Contro il glaucoma è molto importante il **semicupio di Coda cavallina**. Il rene difettoso fa aumentare la pressione oculare. I semicupi di Coda cavallina aiutano a diminuire la pressione nell'occhio. Dall'esterno influiscono con tanta efficacia sui reni che spesso già durante il bagno si riduce la pressione endoculare. Si prendono 100 g di erbe essiccate oppure circa 1/2 secchio (corrispondente a due litri e

mezzo) di quelle fresche. Queste si fanno macerare per una notte in tanta acqua fredda quanta ne serve per coprire le piante. Il giorno seguente si mette a riscaldare il tutto per poi filtrarlo ed aggiungere il liquido così ottenuto al bagno ben temperato; durante il bagno, nel quale si rimane immersi per 20 minuti, si aggiunge dell'acqua calda per mantenerne costante la temperatura. Il locale del bagno deve essere ben riscaldato. L'acqua deve coprire bene tutta la zona renale, lasciando fuori il cuore. Senza asciugarsi ci si avvolge in un accappatoio per sudare un'ora nel letto preriscaldato. Quest'acqua del bagno, riscaldata nuovamente, viene riutilizzata altre due volte.

Secondo la seguente ricetta si prepara un bagno al vapore per **gli occhi**:

20 g di Eufrasia	Mescolare bene il tutto. 1/4 litro di vino cui sono stati aggiunti 5 cucchiaini da dessert colmi di questa miscela viene portato fin quasi all'ebollizione. Il vapore deve agire sulle palpebre chiuse. - Si consiglia di raccogliere il vino preparato in una bottiglia e di utilizzarne ogni volta che occorre una piccola parte per il bagno a vapore.
20 g di Valeriana	
10 g di Verbena	
30 g di fiori di Sambuca	
20 g di Camomilla	

Onde liberarsi più rapidamente dai dolori agli occhi, spesso molto fastidiosi, si applica sulle palpebre chiuse, per un'ora dopo pranzo, un pezzetto di ovatta impregnata di gocce Svedesi.

Inoltre si possono fare dei bagni di **Eufrasia**, ma soltanto con una **tisana poco concentrata**. Se il disturbo agli occhi dovesse peggiorare dopo il bagno di Eufrasia, ciò potrebbe dipendere da un superdosaggio. Per una tazza d'infuso si utilizza al massimo un mezzo cucchiaino da dessert di Eufrasia, lasciandola riposare molto brevemente. Io raccomando degli impacchi con questo infuso leggerissimo. Però occorre prepararlo ogni volta di fresco ed utilizzarlo una sola volta.

Dopo una funzione religiosa per pellegrini della Germania Occidentale, organizzata in una chiesa della Bassa Austria, mi venne a salutare, raggiante e soddisfatta, una donna che mi raccontò di essersi completamente liberata del glaucoma seguendo le istruzioni del mio libro. - In una lettera mi si comunica che la miscela indicata per l'infuso contro il glaucoma aveva avuto un ottimo effetto.

CATTIVI VOTI NELLA PAGELLA DEI BAMBINI

Una madre mi raccontò disperata che suo figlio dodicenne era totalmente disinteressato all'insegnamento scolastico. Gli insegnanti l'avevano avvertita che il ragazzo non seguiva più le lezioni e che non si sapeva più che fare con lui. Il bimbo era stato sempre sano ed un bravo atleta, mentre adesso era pallido ed aveva gli occhi cerchiati sì da far pensare ad una malattia. Le consigliai due tazze di **tisana di Ortica fresca** con due cucchiaini da dessert di **gocce Svedesi** al giorno. Nel breve spazio di sei settimane, e cioè fino alla successiva riunione dei genitori si ebbero grandi sorprese per tutti gli interessati: per gli insegnanti, per i genitori e infine per il ragazzo stesso. Durante quel periodo la classifica era rimontata rapidamente. Dove prima non si leggevano che quattro e cinque, ora non si presentavano altri che otto e nove. Questi risultati incoraggiavano quel figliolo a migliorare sempre più le proprie prestazioni scolastiche.

I fallimenti scolastici non sempre sono dovuti alla pigrizia del bambino ma possono essere causati dalla crescita o da disturbi organici come lo dimostra il caso sopra descritto; le semplici erbe sono state di aiuto immediato.

COLPO APOPLETTICO (profilassi)

I segni caratteristici che precedono questa malattia sono grande irrequietezza, vertigini, angoscia, espressione facciale distorta e illusioni uditive. In ogni caso bisogna chiamare subito il medico! Si raccomanda soprattutto moderazione nel mangiare e passeggiate lente all'aperto. Sono severamente vietati gli alcolici di qualsiasi tipo (ad eccezione delle Erbe Svedesi), il fumo e il caffè. Macerare del **Vischio** in acqua fredda, berne una tazza riscaldata rispettivamente mattina e sera come anche due tazze di **tisana di Salvia** sbollentata. **Impacchi di Erbe Svedesi** sulla zona renale e **impacchi umidi e freddi sul cuore**.

Un'altra tisana consigliata è la seguente: mescolare in parti uguali radice di Angelica, Argentina, radice di Valeriana, Cinquefoglio, fiori di Lavanda, Maggiorana, Imperatoria, Cariofillata, Rosmarino, Salvia, Viola mammola e Issopo. Sbollentare con 1/4 di litro di mosto di mele un cucchiaino da dessert colmo di tale miscela e lasciare riposare per tre minuti. Tale quantitativo, preparato di fresco e bevuto diverse volte al giorno, può prevenire un colpo apoplettico il cui arrivo era stato previsto in base ai sopracitati sintomi.

Manifestazioni paralitiche in seguito a COLPO APOPLETTICO

Prima di tutto occorre una cura al Vischio: per sei settimane si bevono tre tazze di tisana di Vischio, per tre settimane se ne bevono due e per due settimane una. Macerare un cucchiaino da dessert colmo di Vischio per una notte in 1/4 di litro d'acqua fredda; la mattina seguente riscaldare leggermente il tutto e filtrarlo. Per evitare di ripetere il riscaldamento nel corso della giornata, conservare la tisana in un termos previamente sciacquato con acqua calda, oppure riscaldarla a bagno maria.

Mescolare in parti uguali Iperico, Veronica, Lavanda, Melissa, Rosmarino e Salvia; scottare un cucchiaino da dessert colmo con 1/4 di litro d'acqua bollente e lasciare riposare brevemente. Di questa tisana si beve una tazza di mattina e una di sera.

Cataplasmi di Erbe Svedesi sull'occipite favoriscono l'irrorazione sanguigna e la riattivazione delle cellule cerebrali. Frizionare il lato compromesso del corpo con essenze tonificanti di Achillea, Iperico, Borsa del pastore e Serpillo. Si consigliano inoltre frizioni con olio di Iperico. Per ottenere le essenze si riempie una bottiglia fino al collo con le erbe versandovi sopra dell'acquavite di grano o di frutta a 38 - 40°, mentre per l'olio si versa sopra dell'olio d'oliva spremuto a freddo. Sia l'acquavite che l'olio debbono coprire le erbe, e le bottigliette riempite debbono rimanere al sole o vicino ad una sorgente di calore per 10 giorni.

In aggiunta si fanno dei semicupi di Achillea e Coda cavallina con 100 g di erbe e bagni completi di Serpillo con 200 g di erbe per bagno. Per i bagni si macerano nottetempo le erbe in acqua fredda, riscaldandone il filtrato la mattina dopo, per versarlo infine nell'acqua del bagno. Durata del bagno 20 minuti; non immergere il cuore. L'acqua del bagno può essere riversata altre due volte sulle erbe e riscaldata nuovamente per altri bagni. Usare un solo tipo di erba per settimana.

Le parti paralizzate si rivitalizzeranno per mezzo di impacchi caldi di foglie di Consolida maggiore. Sbollentare le foglie, avvolgerle ancora calde in un panno e applicarle. - Per la notte si può preparare un cuscino riempito di foglie di Felce essiccate e prive di steli su cui far appoggiare il capo del malato che ne sentirà un grande beneficio.

La nostra nonna subì un leggero colpo apoplettico a 94 anni. Quando si risvegliò non riusciva più a parlare; la palpebra sinistra ricopriva metà dell'occhio. Immediatamente le facemmo per 3 o 4 volte degli impacchi di acqua fredda sugli occhi e la fronte, secondo il metodo Kneipp. Quando arrivò il medico, tutto era tornato a posto. A mezzogiorno ricevette un pasto leggero ancora a letto, la cena la consumò nuovamente a tavola insieme al resto della famiglia.

CRESCITA DEI CAPELLI

Sciogliere in acqua fredda una manciata rispettivamente di Ortica, foglie fresche di Noce, di Betulla e di Sambuco e un fusto di Celidonia e riscaldare il tutto quasi fino all'ebollizione; toglierlo dalla fiamma e lasciarlo riposare per tre minuti. Con la metà di quest'acqua filtrata ed un po' di sapone di Marsiglia si lavano i capelli sciacquandoli dopo con acqua normale. L'altra metà del filtrato si versa sui capelli lasciandola agire per alcuni minuti sul cuoio capelluto senza risciacquare con acqua.

DEBOLEZZA DELLA VESCICA

Molte persone soffrono, specie nelle giornate piovose o camminando in discesa, di un'impossibilità di trattenere l'urina. In questi casi servono soprattutto dei semicupi caldi di Achillea e Coda cavallina, 100 g per bagno (vedi Note generali sotto «Semicupi»). Inoltre è giovevole bere quattro tazze di tisana di Alchemilla e frizionare la zona vescicale con essenza di Borsa del pastore che tonifica la muscolatura

Contemporaneamente si consigliano però anche dei semicupi di Borsa del pastore. Si prendono anche in questo caso 100 g di erbe per bagno. - Un favoloso rimedio poi sono i semicupi di sale. In un semicupio ben temperato si versa una manciata di sale. Questo tipo di bagno serale va ripetuto fino alla totale scomparsa della debolezza alla vescica stessa.

DIABETE

Il diabete è una malattia che attualmente si diffonde sempre di più, al punto da trovarsi fra le prime malattie nel mondo insieme all'infarto cardiaco ed ai tumori maligni. L'eccessiva e malsana ipernutrizione di molte persone ed in particolare anche dei bambini, è spesso la causa di questa malattia. Ripeto, non soltanto gli adulti sono diabetici, ma anche molti bambini soffrono di una **disfunzione del pancreas** e sono quindi diabetici. Ciò significa che debbono rimanere esclusi da tutte le gioie dell'infanzia, mantenere una severa dieta, farsi iniettare l'insulina due volte al giorno e sin dall'età infantile trovarsi con una gamba nella fossa. Le molteplici malattie del nostro tempo dimostrano che il benessere non va sempre a nostro vantaggio. Dobbiamo stringere la cinghia e diminuire l'abbondanza dei nostri cibi. Prima dei giorni festivi che si estendono per due giornate si può osservare della gente acquistare cibarie in tali quantitativi da sembrare che si tratti di nutrire un reggimento.

Tenterò ora di indicare per tutti i diabetici dei medicinali che stimolino il pancreas eliminando così la causa all'origine del diabete. Il grande parroco naturista svizzero «Kunzle dice: «Il diabete è eliminabile abbastanza rapidamente con le erbe seguenti: tre parti di **Geum alpina**, rispettivamente una parte di **foglie di Rovo** e di **Mirtilli neri**, tre parti di **Potentilla aurea o repti** e due parti di **baccelli di Fagiolini essiccati**.» Di questo miscuglio si prenda un cucchiaino colmo per 1/4 di litro d'acqua; sbollentare e lasciare riposare per tre minuti; quantitativo giornaliero da un litro e mezzo a due litri.

L'effetto terapeutico delle **foglie di Mirtilli neri** dipende dalla loro corretta raccolta. Debbono essere raccolte soltanto **prima della maturazione delle bacche**. Colte nel momento giusto sono un medicinale clinicamente provato contro il diabete. È riconosciuto che la mirtillina contenuta nelle foglie del Mirtillo nero prima della maturazione del frutto non solo riduce l'eliminazione degli zuccheri ma che riesce a dominare la malattia. A ragion veduta la mirtillina delle foglie del Mirtillo nero viene chiamata «l'Insulina vegetale». Malgrado queste qualità eccezionali delle foglie del Mirtillo nero, il trattamento curativo con tale tisana non deve rimanere incontrollato da parte del medico. È assolutamente necessario che un medico ne controlli la somministrazione.

Anche il **Sedano** può essere raccomandato per la diminuzione del livello glicidico. Un vecchio rimedio popolare è il **succo crudo dei Crauti**, nonché il consumo giornaliero di **Carote fresche**; ma pure le **Cipolle e l'Aglio** aiutano come companatico a ridurre la glicemia.

Un ulteriore rimedio popolare: versare quattro cucchiai di **foglie di Mirtillo nero (colte prima della maturazione delle bacche)** in due litri di acqua fredda che si fa bollire fino a che non si sia ridotta a metà. Di questa tisana si beve una tazza tre volte al giorno. Anche le **Ortiche** influiscono favorevolmente sul Pancreas e riducono di conseguenza il contenuto di zucchero nel sangue. Nel presente caso si prende estratto di Ortica che si trova in farmacia omeopatica, drogheria o erboristeria.

Poiché la **radice del Calamo** guarisce quasi tutti i danni al pancreas, essa è utile anche contro il diabete. Macerare un cucchiaino da dessert raso di radici di Calamo aromatico in una tazza di acqua fredda, riscaldarla leggermente il giorno successivo, filtrarla e prenderne un sorso prima e dopo ogni pasto, cosa che corrisponde a sei sorsi al giorno. Bastano già questi sorsi di radice di Calamo a dare beneficio al diabetico.

Altrettanto raccomandabili sotto forma di tisana sono le foglie ed i germogli del **Sambuco**. Esso infatti fa parte delle piante medicinali popolari più antiche.

All'inizio della primavera, quando nei prati e nei campi si comincia a notare il **Tarassaco**, suggerisco di utilizzarlo, colto all'estremità del fusto vicino alla radice e ben lavato, frammisto all'insalata. Noterete che vi è una varietà verde erbacea ed un'altra coll'inizio del fusto giallognolo lattiginoso. Quest'ultima ha un sapore migliore ed è più tenera. In primavera i diabetici dovrebbero mangiare ogni giorno a pranzo e a cena quest'insalata di Tarassaco. Allorché dalla fine di aprile ai primi di maggio il Tarassaco si trova in piena fioritura è arrivato il momento per ogni diabetico di ridurre lo zucchero con una cura di quattro settimane. Si colgono e si lavano gli steli con tutto il fiore; poi se ne toglie il fiore. Mangiando dai 10 ai

15 steli di Tarassaco al giorno si può ottenere una totale normalizzazione del livello zuccherino nel sangue. Gli steli inizialmente hanno un sapore un po' amarognolo che si perde più in là.

Anche il Vischio influisce favorevolmente sul pancreas in modo da far perdere al diabete mediante la continua ingestione della tisana relativa la causa della sua origine. Macerare il Vischio nottetempo in acqua fredda. All'inizio si bevono tre tazze di acqua fredda con tre cucchiaini da dessert colmi di Vischio. Dopo alcune settimane ci si riduce a due tazze e dopo un altro po' di tempo ad una sola. Per un certo periodo ci si ferma completamente, quando cioè in primavera si trovano altre erbe fresche per i diabetici. Il Vischio è curativo dai primi di ottobre fino ai primi di dicembre nonché nei mesi di marzo e aprile per cui deve essere colto soltanto durante questi periodi. Il più efficace è quello proveniente dai Roveri e dai Pioppi, ma anche quelli di Abete o di alberi da frutto sono terapeutici. Se ne sminuzzano gli steli e le foglie. Non usare le bacche bianche per la preparazione della tisana!

Dato che pure le nostre celebratissime Erbe Svedesi agiscono beneficamente sul pancreas riuscendo persino a guarirlo, ne sono consigliate le gocce anche contro il diabete. Esse vanno prese tre volte al giorno nella misura di un cucchiaino in un po' di tisana di erbe. Tenendo conto del meraviglioso effetto in profondità che distingue le Erbe Svedesi ne raccomanderei in aggiunta un cataplasma applicato una volta al mese per quattro ore sulla zona del pancreas.

La migliore verdura dietetica per il diabetico è la radice di Cicoria. Bisogna sciacquarla diverse volte come si usa anche con l'insalata di endivia, per eliminare il sapore amaro. Con la tisana di Cicoria si registrano del resto anche degli ottimi risultati contro l'obesità. Se ne bevono due tazze al giorno. Il succo estratto dai Cetrioli freschi diminuisce il tenore in zucchero nel sangue ed è quindi da tenere in alta considerazione. - La Scorzonera è un'ottima verdura dietetica, alla stessa maniera degli Asparagi. Per il basso tenore in carboidrati rappresentano un cibo dietetico adattissimo ai diabetici tanto gli Asparagi quanto le Scorzonere. Possono essere servite con abbondante grasso e pane grattugiato senza che ciò nuoccia al malato. Per l'uso in cucina la Scorzonera viene coltivata nell'orto e non è identica alla selvatica Consolida maggiore.

Il verde Porro è anch'esso un ottimo rimedio per i diabetici. Tagliuzzato fino all'estremità delle foglie lo si mangia come companatico a cena tutti i giorni. A pranzo suggerisco un'insalata di Porri.

Una bevanda particolarmente appetitosa e benefica: versare 0,7 litri di vino bianco secco su 500 g di Porro tagliuzzato fino alle punte verdi e coprire; lasciare riposare il tutto per 24 ore. Filtrare e travasare il filtrato in bottiglie; berne un sorso di mattina e uno di sera. I residui possono essere mangiati sul pane. Un medico generico dell'Alta Austria assistette una diabetica con la seguente ricetta: schiacciare tre grossi bulbi d'Aglione e metterli in una bottiglia da un litro; riempirla poi con dell'acquavite pura di grano e lasciarla riposare per 10 - 15 giorni. Ingerirne un cucchiaino ogni giorno prima della colazione.

Nell'aprile del 1977 mi telefonò una signora da Vienna per dirmi che era diabetica da 30 anni. Mi chiese di aiutarla. Le consigliai le sopra descritte applicazioni con erbe diverse. Ella seguì attentamente le istruzioni del mio manuale. Ai primi di agosto mi comunicò tutta giuliva che l'esame di laboratorio aveva riportato dei valori normali di zucchero. Verso la fine del settembre 1977 tenni una conferenza presso la Parrocchia Hasenleiten di Vienna. Durante la conferenza questa signora chiese la parola e riferì: «Sono stata diabetica per 30 anni. Ho seguito i consigli della signora Treben e da agosto ho dei valori normali di zucchero.» Gli ascoltatori applaudirono tempestosamente.

Una signora di Gundelfingen/Baviera scrive: «Un mio amico era diabetico da molti anni ed aveva bisogno di iniezioni giornaliere. Ora ha ottenuto con le tisane e le erbe del Suo libro che il livello dello zucchero sia diminuito. È sottinteso che si tiene sempre sotto controllo medico. Ma il medico è rimasto sorpreso della riduzione del livello glicemico.

Un ingegnere di Vienna aveva una glicemia di 280. Egli seguì le raccomandazioni della «Farmacia del Signore». Da un controllo medico risultò che lo zucchero era diminuito fino a 130.

È ovvio che l'applicazione di queste erbe medicinali e verdure dietetiche approderà a buoni risultati soltanto a condizione che ci si attenga scrupolosamente alla dieta prescritta ai diabetici.

DISTURBI CARDIACI E DI CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

In seguito al forte aumento durante gli anni recenti degli infarti cardiaci che sembrano svilupparsi in una malattia popolare desidero richiamare l'attenzione su di una miscela per tisana che ha dimostrato dei risultati sorprendenti in tutti i disturbi cardiaci e di circolazione sanguigna:

10 g di Coda cavallina	30 g di Biancospino	20 g di Vischio	10 g di Ruta
10 g di radice di Pimpinella	10 g di Coreggiola	20 g di erbe Mate	10 g di Arnica
10 g di corteccia di Frangola	10 g di Galeopside	10 g di Tarassaco	10 g di Ononide
10 g di Calamo aromatico	10 g di Argentina	10 g di Achillea	10 g di Fumaria
10 g di bucce di Fagioli	10 g di Cardiaca	10 g di Gramigna	10 g di Melissa
10 g di Borsa del pastore	10 g di Quercia marina	10 g di Bardana	10 g di Condros

Mescolare bene il tutto. Per ogni tazza occorre un cucchiaino da dessert colmo di erbe. Questa tisana, macerata a freddo durante la notte, va riscaldata al mattino successivo. Si raccomanda di berne una tazza al mattino e una di sera, mescolandovi un cucchiaino di miele.

DOLORI DI AMPUTAZIONE (Dolore fantasma nei monconi)

Molti anni dopo un'amputazione si manifestano spesso per lunghi periodi dei dolorosissimi disturbi fantasma. L'esperienza ha dimostrato (vedi capitolo «Consolida maggiore» sotto «Modalità di preparazione», pagina 31) che i **cataplasmi di Consolida maggiore** prima attenuano il dolore e poi lo fanno svanire.

Ugualemente efficace è l'**essenza di Cipolla** che si trova presso le farmacie omeopatiche e le erboristerie. Ma non è difficile prepararsela da soli. Si riempie fino al collo una bottiglia con le cipolle tagliate ad anellini e su questi si versa dell'acquavite a 40° lasciando poi riposare il tutto per 10 giorni al sole o in un luogo riscaldato. Alla fine di tale periodo si travasa il filtrato in bottigliette. Con quest'essenza si frizionano i monconi di amputazione.

Un grande giovamento si ottiene altresì con le **radici delle Iris** scavate in ottobre, lavate con una spazzola ed essiccate appese ad un filo. Le radici essiccate vengono polverizzate, magari con un vecchio macinino da caffè. Un cucchiaino da dessert di questa polvere viene aggiunto ad 1/4 di litro d'acqua e fatto riposare per una notte; di giorno se ne sorseggiano una o due tazze.

È consigliabile lavare i monconi di amputazione tre volte alla settimana in **bagni di Serpillo** (il bagno può essere riutilizzato e nuovamente riscaldato per altre due volte). Per un bagno occorre una manciata di Serpillo. Sono consigliati inoltre dei **cuscini di Serpillo e Aglio orsino** da applicare durante la notte. Si riempie un sacchetto con 100 - 150 g delle erbe citate.

ECCESSIVA LACRIMAZIONE

Contro questa condizione estremamente penosa si mescolano 10 g di **Eufrasia**, 10 g di **Valeriana**, 15 g di **Cardo santo**, 10 g di **fiori di Lillà**, 15 g di **Alchemilla**, 20 g di **Camomilla** e 10 g di **Ruta**. Macerare in Vi litro d'acqua fredda 15 g della suddetta miscela di erbe; il giorno seguente riscaldare il tutto fin quasi alla ebollizione; mescolare bene, togliere dalla fiamma e lasciare riposare per tre minuti. Appena un po' raffreddata vi si immerge una pezzuola di tela che si pone ancora calda sulle palpebre chiuse. Quest'operazione deve essere ripetuta diverse volte per la durata di una mezz'ora. In ultimo coprire gli occhi con un panno asciutto e riposare un po'.

EDEMI o TUMEFAZIONI dovuti alla raccolta di liquidi nel tessuto

Macerare per una notte in una tazza di acqua fredda due cucchiaini da dessert di radice tritata di **Ononide**; la mattina seguente riscaldare leggermente il tutto e filtrare. Questa tazza va bevuta metà prima e metà dopo colazione.

Un'altra possibilità di far regredire gli edemi è costituita dalla **corteccia del Sambuco**. Per una tazza si mette a macerare a freddo durante la notte un cucchiaino da dessert scarso di **corteccia di Sambuco** (dato che quantitativi maggiori provocano diarrea o vomito, occorre dosare scarsamente). Questa tazza di corteccia macerata di Sambuco può essere anche diluita con mezza tazza d'acqua. Leggermente riscaldata se ne beve metà tazza dopo ogni pasto.

EMOFILLIA

Contro l'emofillia, fortunatamente rara, si ottiene un ottimo effetto con le seguenti erbe: Veronica, Borsa del pastore, Achillea e Coda cavallina vanno mescolate in parti uguali. Se ne debbono bere almeno quattro tazze al giorno. Sbollentare un cucchiaino da dessert colmo di erbe con 1/4 di litro d'acqua e lasciare riposare il tutto per un minuto. Inoltre si fanno dei semicupi con le stesse erbe ogni quindici giorni, lasciando riposare per una notte 100 g di erbe in acqua fredda; riscaldarla il giorno dopo e versarne il filtrato in un semicupio ben temperato, nel quale ci si immerge per 20 minuti. L'acqua del bagno può essere riversata sulle erbe altre due volte e riutilizzata riscaldata per altrettanti semicupi.

ENFISEMA POLMONARE

L'enfisema polmonare come anche l'asma cardiaco ed i disturbi alla tiroide accompagnati da affanno sono causati nella maggioranza dei casi da un fegato difettoso. La pressione del fegato verso l'alto contribuisce al fatto che comincino a gonfiarsi e ad aumentare di volume bronchi, polmoni e cuore. La costante pressione del fegato sulla delicata tiroide crea dei mutamenti patologici. In casi del genere si beve al mattino una tazza di tisana di Aparine, durante la giornata si applicano per quattro ore dei cataplasmi di Erbe Svedesi (vedi capitolo «Erbe Svedesi», «Modalità di preparazione»), e di notte dei cataplasmi di Coda cavallina al vapore. Riscaldare ed ammorbidire un'abbondante manciata di Coda cavallina in un setaccio. Avvolgere la poltiglia così ottenuta in un panno ed applicarla sul fegato malato. In tal modo diminuisce la pressione del fegato e lentamente si dilegua anche l'angoscioso affanno.

ERISPELA

Cogliere le foglie fresche di Farfara, lavarle e schiacciarle col matterello su una tavola in modo da ottenere una pasta di foglie che si applica sulle parti colpite dall'erisipela. Con le foglie, però, si può anche preparare un infuso (sminuzzare le foglie, scottarle con acqua bollente, lasciarle riposare brevemente) e raffreddate applicarle come cataplasma.

Allo stesso modo si utilizzano le foglie di Cavolo o di Verza. Esse liberano dall'infiammazione erisipelatosa. Un'azione rinfrescante è posseduta dal succo delle foglie di Semprevivo. Estratto con la centrifuga domestica lo si spalma sulle parti infiammate; oppure si tagliano alcune foglie di Semprevivo per il lungo, ponendole indi con la parte succosa verso l'alto su di un piatto. Con il succo uscito dal piano di taglio si spennellano le zone infiammate. Per l'uso interno si beve la mattina, una mezz'ora prima di colazione, una tazza di tisana sbollentata di Veronica e si sorseggiano nel corso della giornata tre o quattro tazze di tisana di Ortica fino a che il medico non constati il regresso della malattia.

FIMOSI

Secondo il Dr. Dirk Arntzen, medico di Berlino, esiste un metodo di curare con dei bagni la fimosi nei bambini. Al bagno caldo per un bambino, costituito da ca. 50 - 70 litri d'acqua, si aggiungono 10 - 20 ml di una soluzione al 10% di Solfato di Potassio (possibilmente di fresca preparazione in farmacia) tirando delicatamente indietro il prepuzio. Occorrono da uno a due bagni alla settimana. Spesso si ottengono buoni risultati dopo il quarto bagno; ma più di dieci bagni non servono. L'età migliore sembra essere quella fra i 4 ed i 7 anni; ma i bagni possono essere utilizzati anche per bambini di 10 anni. In questo modo molti ragazzi hanno potuto evitare l'intervento chirurgico. Negli uomini anziani questo metodo purtroppo non riesce. Anche con la Malva si registrano buoni effetti. Per il bagno di un bambino occorre una manciata di Malva lasciata macerare a freddo durante una notte; per gli adulti ne occorrono ca. 100 g per un semicupio.

FISTOLE

Per l'uso interno ingerire tre volte al giorno un cucchiaino da dessert, ed in casi molto gravi, un cucchiaino da tavola, di Erbe Svedesi in tisana sbollentata di Camomilla senza zucchero. Per l'uso esterno lavare con un infuso tiepido di Edera terrestre, Coda cavallina e Linaiola in parti uguali, bagnare poi con

essenza di Erbe Svedesi oppure applicare un impacco impregnato con tale essenza. Immergersi in semicupi di Coda cavallina; di notte applicare cataplasmi al vapore di Coda cavallina (vedi capitolo «Coda cavallina»).

Una signora di 51 anni, proveniente dalla Baviera, soffriva da 28 anni di una fistola della guancia sull'osso zigomatico. Ella riferisce: «Non riesco a descrivere le pene di questi 28 anni! Mi avevano consigliato di farmi operare, cosa che però non feci, dato che il professore mi aveva avvertito del pericolo che correvo. Invece trovai sollievo con l'aiuto di un 'guaritore' che mi prescrisse una dieta a base di cibi crudi e una respirazione terapeutica. Tuttavia non guarivo ancora. In primavera colsi la prima Ortica fresca in campagna, iniziando così un cura a base di tre tazze di tisana di Ortica al giorno aggiungendovi ogni volta un cucchiaino di gocce di Erbe Svedesi. Dopo esattamente 15 giorni la mia fistola era rimarginata, e tutti i miei dolori si erano dileguati. Per me e per tutti coloro che mi conoscono fu come un miracolo.»

FLUSSO MESTRUALE

Quando il flusso mestruale è esageratamente abbondante si beve alla mattina a stomaco vuoto, una mezz'ora prima della colazione una tazza di tisana sbollentata a base del seguente miscuglio di erbe: 25 g di fiori di Arnica, 50 g di radice di Valeriana, 25 g di Lichene islandica, 25 g di Melissa, 25 g di Achillea e 25 g di Salvia. Sbollentare con 1/4 di litro d'acqua un cucchiaino da dessert colmo dell'anzidetta miscela e lasciare riposare per tre minuti. Continuare a bere questa tisana anche quando le mestruazioni si sono normalizzate. Le erbe di questa ricetta producono nell'addome un senso di benessere, prevengono i disturbi della menopausa, ed il loro effetto si perpetua per molti anni.

Tempo fa una giovane signora mi chiese proprio questa ricetta. Soffriva di flussi mestruali eccezionalmente abbondanti ed aveva già subito due inutili interventi nella clinica di suo fratello ginecologo. La tisana fece il suo effetto con la stessa rapidità come su di me allorché, dopo il mio grave tifo erano sopraggiunte delle emorragie inarrestabili. Il medico presso il quale ero in cura allora, aveva suggerito un tentativo a base di erbe. Fu così che venni in possesso di questa ricetta miracolosa. Per oltre un anno e mezzo soffrivo di mestruazioni che duravano 15 giorni e più. Le erbe fecero effetto dopo esattamente un mese e normalizzarono definitivamente le mestruazioni. Ho bevuto questa tisana per cinque anni di seguito.

GOZZO

Dei gargarismi con foglie sminuzzate di Scrofularia o di Aparine spesso ripetuti fanno sparire qualsiasi gozzo sviluppatosi internamente o esternamente. La Scrofularia si trova lungo le rive dei ruscelli, lungo i fossi nelle foreste e sotto i cespugli umidi. I suoi fiori sono poco appariscenti e di un colore verde scuro, le foglie sono semplici, ovali, appuntite. Hanno lo stesso odore intenso come quelle del Sambuco; quindi in base al profumo sono inconfondibili con quelle di altre piante. Mentre della Scrofularia si raccolgono soltanto le foglie per i gargarismi in fondo alla gola senza però deglutire, dell'Aparine si utilizza la pianta intera, fiori compresi, facendo con essa non solo dei gargarismi profondi, ma bevendone anche un goccio ogni tanto. Ad una mia amica di Vienna nel febbraio del 1979 era cresciuto un gozzo abbastanza vistoso. Ella temeva l'intervento chirurgico ed iniziò dietro il mio consiglio a fare dei gargarismi in primavera quando in campagna si presentavano le prime piante di Aparine. L'Aparine va sbollentata e utilizzata sotto forma di gargarismi caldi. Un anno dopo, questa signora mi riferiva tutta gioconda che suo marito era andato spesso a coglierle dell'Aparine fresca; sin dall'inizio della terapia si era accorta che il gozzo diminuiva fino a che in ultimo era del tutto sparito.

HERPES ZOSTER

Il blando succo del Semprevivo (*Sempervivum tectorum*) disperde assai presto i dolori dell'herpes zoster. Si tagliano in senso longitudinale quattro o cinque delle carnose foglie ponendole su un piatto. Il succo che si raccoglierà sulla loro superficie viene spalmato diverse volte al giorno sulle zone ammalate. Ovviamente può essere estratto anche con la centrifuga domestica. Il malato ne sente l'effetto benefico sin dalla prima spalmatura. In un antico erbario si trova la seguente ricetta:

La ricetta contro dell'herpes zoster

25 g di corteccia di Rovere	Un litro di acqua fredda alla quale sono stati aggiunti quattro cucchiari delle suddette erbe ben mescolate, va riscaldato fin quasi all'ebollizione e lasciato riposare per tre minuti. Con il liquido filtrato ancora tiepido si tampona lievemente le zone ammalate ripetendo l'operazione diverse volte al giorno. I residui, lievemente riscaldati, e raccolti in una pezzuola si applicano di notte sulle zone malate.
10 g di Alchemilla	
20 g di Avena	
10 g di Camomilla	
25 g di Salvia	
10 g di Meliloto	

INAPPETENZA NEI BAMBINI

Una giovane madre si lamentava che il suo bimbo di due anni soffriva di inappetenza cronica, che era svogliato, stanco, difficile a smuovere per una passeggiata e che aveva delle grandi occhiaie. La situazione cambiò di colpo dopo che, dietro il mio consiglio, l'aveva immerso in un **bagno totale di Serpillo** costituito da 50 g di erbe (lasciare macerare per una notte in acqua fredda; durata del bagno 20 minuti, lasciando il cuore al di sopra del livello dell'acqua; per due sere riversare l'acqua sulle erbe; fare tre bagni in tutto con il quantitativo di erbe indicato). Contemporaneamente veniva fatta sorseggiare al bambino una tazza di **tisana di Ortica** al giorno. Tutta soddisfatta mi riferì la madre che il suo bimbo ora era irriconoscibile. L'appetito era aumentato notevolmente, il piccolo rimaneva volentieri all'aperto e passeggiava con gusto; era divertente osservare come l'ometto ricordava alla mamma di dargli la sua tisana. Con aria birichina ripeteva: «sempre un solo sorso alla volta.»

MAL D'ORECCHIO DOVUTO A RAFFREDDORE

Mescolare in parti uguali **Edera terrestre, Salvia e Achillea**. L'infuso caldo di queste erbe viene usato per sciacquarvi le orecchie. Tuttavia sarebbero da consigliare anche le **gocce di Erbe Svedesi** introdotte nell'orecchio con un batuffolo di ovatta e **olio di Serpillo** riscaldato ed applicato a gocce prima delle Erbe Svedesi. Per riscaldare l'olio, si immerge nell'acqua bollente un cucchiaino da dessert facendovi poi cadere sopra una o due gocce d'olio.

NEURALGIE FACCIALI

I fiori della **Camomilla, del Verbascio, dell'Achillea e del Serpillo**, colti sotto il sole, si mettono freschi o appena essiccati in un sacchetto di tela che va applicato direttamente sulla zona delle dolorose nevralgie facciali. È preferibile cogliere le erbe al sole perchè sotto il suo effetto sviluppano al massimo proprio gli oli eteri che producono quella particolare azione curativa. Con le stesse erbe si prepara inoltre una tisana di cui si sorseggiano quattro tazze al giorno. Sbollentare e lasciare riposare brevemente. Se si dovessero manifestare dei dolori spasmodici, consiglio di sciacquare il viso con un **infuso di Ortica**, asciugarlo ed applicarvi un cuscinetto di tela riempito di **Erba strega** tritata.

Gli impacchi sul viso di **Erbe Svedesi** (vedi pagina 59) debbono essere applicati stando a letto. Tre volte al giorno un cucchiaino da dessert di queste gocce diluite nella tisana sopracitata danno a loro volta sollievo all'ammalato.

ONICCHIA (infiammazione del letto ungueale) - UNGHIE (fragili o danneggiate)

Contro l'onichia si fanno macerare a freddo per una notte 50 g di **Malva**; prima di coricarsi si utilizza questo liquido (riscaldato) per un pediluvio o un bagno alle mani di una ventina di minuti; i bagni raffreddati possono essere riutilizzati da due a tre volte. Si spalma della pomata di Calendula sull'unghia infiammata applicandovi poi degli impacchi di gocce Svedesi.

Sulle unghie fragili o danneggiate si spalma del succo o di **Cipolla o di Ranuncolo**. Dimezzare una **Cipolla** e passarla diverse volte sulle unghie. Naturalmente si può anche applicare il succo estratto dalla Cipolla. Si ottengono dei buoni risultati anche col succo del **Ranuncolo** che cresce ai margini delle foreste e delle praterie. Apprendone lo stelo rotondeggiante e piuttosto grosso, se ne passa il succo diverse volte sulle unghie. Una sola passata non è sufficiente, l'applicazione deve essere ripetuta varie volte.

OSTEOPOROSI

Col seme polverizzato o macinato del **Fieno greco** si ottengono ottimi risultati nella lotta contro l'osteoporosi (come anche contro l'**osteoma** e contro l'**osteomielite**). Ogni giorno si bevono due tazze di **tisana di Achillea** divise in quattro porzioni. A due di queste porzioni si aggiunge ogni volta un mezzo cucchiaino da dessert di semi macinati di Fieno greco. Inoltre è consigliabile immergersi una volta al mese in un bagno completo di Achillea preparato con 200 g di quest'erba; durata del bagno 20 minuti; il cuore deve rimanere fuori dell'acqua. L'acqua del bagno può essere riutilizzata altre due volte. Inoltre si friziona ogni giorno il corpo con essenza di Achillea. Sui fiori colti al sole e introdotti in una bottiglia si versa dell'acquavite a 40°, lasciando poi la bottiglia al sole per una decina di giorni.

PARALISI AGITANTE (Malattia di Parkinson)

Si lavano le foglie fresche dell'**Acetosella** che nelle nostre foreste copre il terreno come un tappeto. Con la centrifuga domestica se ne estrae il succo. Ogni ora se ne prendono da tre a cinque gocce diluite nella **tisana di Achillea** di cui si preparano quattro o cinque tazze al giorno. Per ogni tazza sbollentare un cucchiaino da dessert colmo di fiori di Achillea e lasciare riposare brevemente. Le gocce di Acetosella debbono essere diluite almeno nel triplice quantitativo. Contemporaneamente si friziona la colonna vertebrale a volte con il succo di Acetosella fresca, a volte con tintura di Achillea. Macerare nottetempo in acquavite di grano o di frutta a 40° i fiori di Achillea colti sotto il sole e lasciare il tutto al sole per 15 giorni. Durante la giornata si applicano per quattro ore sull'occipite degli impacchi di **gocce Svedesi** (vedi anche cap. Erbe Svedesi, pag. 59) con i quali è possibile passeggiare per casa. - Se oltre al tremore si verificasse anche una certa rigidità degli arti, si consigliano dei **bagni completi al Serpillo** preparati con 200 g di erbe. Di un bagno, riscaldato nuovamente, se ne possono fare complessivamente tre (vedi Note generali).

PATERECCIO

Fare diverse volte al giorno dei **bagni di Camomilla**, ciascuno della durata di una mezz'ora. Quindi applicare una pomata per ascessi e coprire con una fasciatura all'argilla. - Un'antica ricetta di tradizione casalinga prescrive: «far bollire dell'**aglio nel latte** ed immergere la mano in questo liquido per una mezz'ora.» Se il dito è purulento, vi si applica un cataplasma di **semi di lino**. Se poi l'ulcera dovesse aprirsi, immergere il dito in un bagno caldo di Camomilla. In ultimo applicarvi degli impacchi di olio di Iperico. Un'altra antica ricetta casalinga si richiama a **Pimpinella, Altea, radice di Felce e fiori di Sambuco**, mescolati in parti uguali. Aggiungere 15 g di tale miscela a 1/4 litro di **divino bianco** e lasciare riposare a freddo per una notte. Il giorno dopo riscaldarlo fino al punto di ebollizione. Bagnare il dito per due ore in questo vino di erbe intiepidito; indi grattugiare un po' di gesso ed applicarne la polvere; in ultimo fasciare il dito.

PROLASSO DELL'UTERO

Sorseggiare durante la giornata quattro tazze di **tisana di Alchemilla**. Un cucchiaino da dessert colmo di Alchemilla in 1/4 di litro d'acqua va portato fino al punto di ebollizione e poi lasciato riposare brevemente. Riempire una bottiglia fino al collo di **Borsa del pastore** sminuzzata aggiungendovi dell'acquavite a 40°; lasciare la bottiglia per dieci giorni al sole o vicino ad una sorgente di calore. Con quest'essenza si friziona diverse volte al giorno il lato sinistro della pancia partendo dalla vulva verso l'alto. Nel contempo si fanno tre **semicupi di Achillea** per settimana; per una notte si lasciano riposare in acqua fredda 100 g di Achillea; il giorno successivo si riscalda il tutto e ci si immerge per 20 minuti. L'acqua del semicupio può essere riversata sulle erbe altre due volte di modo che si possano fare tre bagni con una sola porzione di erbe.

LA PSORIASI «INCURABILE»

Da tutte le parti dell'Austria e della Germania mi arrivano, da parte dei medici, infermi affetti da Psoriasi considerata incurabile. Ma noi che crediamo nelle erbe della Farmacia del nostro Signore, sappiamo che Dio ci assiste con l'abbondanza delle piante nei prati e nelle foreste distese ai nostri piedi.

Di questa malattia penosissima esistono diverse varietà: la cosiddetta **psoriasi rossa** che si manifesta con delle chiazze purpuree circoscritte, un'altra che copre la pelle come con delle squame e una terza con la pelle grossa come il cuoio, piena di fenditure che si fanno più profonde verso sera spalancandosi e procurando al soggetto delle pene indescrivibili. Vi si aggiunge un prurito violento che grava pesantemente sui nervi di qualsiasi malato. Dalla pelle si stacca ogni giorno un mare di squame che ad ogni movimento si riversa per terra come una pioggia.

Alcuni anni fa venni a sapere di una donna di 38 anni la cui pelle *dal* collo in giù era screpolata e simile al cuoio; ella aveva perduto i capelli e la sua vita era un calvario senza fine. All'ospedale cercavano di darle sollievo avvolgendola fino al collo in un sacco di nylon. In tal modo la pelle si ammorbidiva un po' e di conseguenza diminuivano anche i dolori. Ma la sua malattia non subì modifiche. Allora compresi che un male del genere poteva essere guarito soltanto con la dieta e con erbe disintossicanti e depurative del sangue. Allorché la donna si servì della tisana da me preparata seguendo anche la relativa dieta, i buoni risultati si verificarono dopo appena sei mesi. In questo breve tempo i capelli erano ricresciuti e la pelle era tornata liscia e priva di macchie. Da allora ho curato molti ammalati di psoriasi.

La malattia nasce da una **disfunzione del fegato**. Pertanto bisogna affiancare alla fitoterapia una severa dieta per il fegato: evitare insaccati (fatta eccezione per i salumi dietetici), prosciutto e carne di maiale in genere come anche le minestre cotte con essa, tutti i tipi di acidi come aceto, mosto, vino, limoni, arance, pompelmi, bacche e loro succhi, compresi i ribes neri, mele crude, caffè, cioccolata, cacao e miele poiché producono acidi che il fegato non sopporta. Inoltre occorre rinunciare a qualsiasi pesce in scatola, pesce affumicato, carne in scatola, legumi quali piselli, fagioli e lenticchie ed infine ogni tipo di alcool. Sono permessi tutti i cibi al latte, il latte stesso ed i suoi derivati; le insalate debbono essere condite con crema di latte acida; è raccomandata la carne leggera quale la vitella, il pollo, la carne lessa di manzo, la cacciagione, il pesce fresco e surgelato, le verdure leggere e, giornalmente, in sostituzione della frutta fresca, molte mele cotte.

	20 g di Fumaria	40 g di Olmaria
	10 g di corteccia di Rovere	20 g di buccia di Noce
Miscela di erbe per la tisana:	50 g di Ortica	30 g di corteccia di Salice
	30 g di Calendula	30 g di Veronica
	30 g di Celidonia	20 g di Achillea

Mescolare bene tutte le erbe; per ogni tazza sbollentarne un cucchiaino da dessert colmo e lasciare riposare per tre minuti. Per quanto possibile si raccomanda l'uso di erbe fresche. Di tale tisana se ne sorseggiano da uno e mezzo a due litri al giorno. Ogni sorso viene assorbito e trasformato immediatamente dall'organismo.

Due volte al giorno la pelle deve essere spalmata di grasso dell'intestino di maiale. Ove si trattasse di una psoriasi crostosa disseminata su tutto il corpo, si estrae con una centrifuga domestica il succo di **Celidonia** fresca e ben sciacquata per prepararne una pomata nel rapporto di 5 g del suo succo per 50 g di grasso intestinale di maiale. Conservare la pomata in frigorifero. Per la pomata si può utilizzare ugualmente del succo di Malva.

In aggiunta si raccomandano dei bagni con **infuso di Erba Roberta**. Anche i **bagni completi di Malva o Coda cavallina** (mescolate in parti uguali e fatte macerare nottetempo in acqua fredda - 200 g di erbe per ogni bagno - 20 minuti di immersione, il cuore fuori dall'acqua) diminuiscono il prurito e contribuiscono alla guarigione. - Tutte queste applicazioni giovano anche contro la **neurodermite**.

In una famiglia si erano ammalati di psoriasi due bambini. La bambina dodicenne ne soffriva dall'età di due anni, il ragazzo da circa 9 mesi. I genitori avevano tentato tutto il possibile; per la figlia avevano consultato un'infinità di medici, anche in Svizzera, senza ottenere il benché minimo miglioramento.

Mediante le erbe colte con entusiasmo dai bambini durante l'estate fu possibile liberarli da questa malattia. La madre raccontava che la pelle della bambina era ora simile a quella di un neonato e che aveva ridotto la quantità di tisana somministrata giornalmente.

In un altro caso la psoriasi rossa aveva deturpato tutto il volto di una ragazza dodicenne sin dal secondo anno dalla nascita. I genitori infelici avevano anch'essi provato ogni mezzo per liberare la bimba da questo male devastatore. Dopo che era stata applicata per quattro mesi la mia ricetta contro la psoriasi, rividi la fanciulla con la pelle del viso perfettamente normale.

Una commerciante di un paese dell'Alta Austria aveva molte zone del corpo coperte da psoriasi rossa. In seguito al mio consiglio di effettuare le applicazioni sopra descritte, si erano potuti registrare buoni risultati persino dopo sole quattro settimane. Le macchie rosse scomparvero pian piano completamente. - Un caso molto simile in un mugnaio delle parti di Magonza: dopo poco tempo le applicazioni avevano fatto svanire la psoriasi.

Una suora di clausura condannata da 30 anni alla psoriasi iniziò ai primi di ottobre la cura di tisana e la dieta. A Natale mi comunicò che la psoriasi era totalmente sparita.

Nell'ottobre del 1972 venni a sapere che una giovane signora, madre di tre bambini, era stata affetta da questa malattia. Il male le si era presentato dopo un'epatite, ed io suppongo che sia stato causato da un disturbo funzionale del fegato. La giovane signora era tutta coperta da squame; nemmeno il cuoio capelluto era risparmiato. I capelli erano sempre più radi, tanto che le toccava portare una parrucca per recarsi fra la gente. Con ogni suo gesto una pioggia di squame si riversava per terra. Di sera la pelle mostrava delle fenditure profonde. La donna che normalmente soleva cucire fino a mezzanotte i vestitini per i suoi piccoli dopo che durante la giornata aveva assistito suo marito decoratore, ora si reggeva in piedi a fatica fino alle otto di sera per poi ungersi con oli e andare a letto avvolta in un lenzuolo. A diverse riprese aveva trascorso varie settimane in ospedale. L'unico sollievo era stato che la sua pelle si era rammollita col sudore provocato da un sacco di nylon in cui era stata rinchiusa fino al collo. Le erbe depurative insieme con la dieta indicata hanno portato anche in questo caso alla totale guarigione nel giro di appena sei mesi. Già ai primi di dicembre scomparvero il grave esaurimento e la stanchezza e prima di Pasqua la pelle era tornata liscia e i capelli folti e lucenti.

Ecco una lettera da Monaco: «Nel settembre del 1977 Le chiesi consiglio per il nostro figlio Martino di 13 anni. La diagnosi dei medici: neurodermite. Per 13 anni abbiamo consultato un pediatra dopo l'altro e visitato cliniche dermatologiche e guaritori - senza il minimo successo. I medici non facevano altro che somministrare del Cortisone. All'età di 7 anni il bambino è stato per due mesi a Davos. Il medico di quel luogo ci dichiarò che il bimbo aveva contratto questa malattia quando era ancora in fasce e che non vi sarebbe stata guarigione mentre occorreva ad ogni attacco rispondere col Cortisone. Quanto avvenne durante le settimane e gli anni successivi a questa cura fu terribile. Continui attacchi di febbre, focolai suppurativi dalla pianta dei piedi fino ai malleoli, purulenti i palmi delle mani, i cavi poplitei, piagati i lobi delle orecchie, il collo e il volto. La cosa peggiore poi era il continuo prurito, le ghiandole inguinali gonfie come uova di piccione e dolenti a tal punto da rendergli insopportabile ogni passo. Nel settembre del 1972 le cose stavano talmente male che eravamo costretti a farlo ricoverare all'ospedale di Schwabing. I medici parlavano di una sepsi cutanea. Dopo un trattamento intensivo al Cortisone sopraggiunse un'appendicite purulenta. Un medico ci disse in quell'occasione: «Ringrazi il cielo che si è trattato soltanto di appendicite, altri bambini dopo un trattamento del genere si ammalano di ulcera gastrica.» Dai test era risultato che recentemente Martin andava soggetto ad eruzioni cutanee non appena veniva in contatto con qualsiasi erba, polline, fungo o polvere. Dal febbraio 1973 fino al luglio 1978 fu desensibilizzato. Ma non vi fu alcun miglioramento. Dal settembre 1977 Martin ha cominciato a bere, dietro il Suo buon consiglio, un litro e mezzo al giorno di tisana contro la psoriasi come descritta nella Sua pubblicazione. Inizialmente la beveva molto mal volentieri, cosa che non ci meravigliava dato che aveva già provato tante cose senza esito. Aveva semplicemente perduto ogni speranza. La sua prima costatazione fu: «Mamma, sto perdendo una quantità impressionante d'acqua!» Dopo quindici giorni mi recai di mattina nella sua camera per svegliarlo, quando mi disse: «Mamma, non ero ancora coricato che già dormivo!» Per Martin, l'andare a letto era stato - si può ben dire - un incubo sin dalla più tenera età: prurito e pizzicore, non riusciva a prendere sonno e rimaneva sveglio per ore, spesso per notti intere. A partire da questo primo addormentarsi Martin si era persuaso che la tisana avesse un buon effetto su di lui e ogni giorno si sforzava di finire la sua bottiglia. Ora anche la pelle è notevolmente migliorata. Ognitanto si gratta ancora un po', ma da quando beve la tisana, non si è verificata più alcuna infezione. A volte non riusciamo ancora a crederci. Dal gennaio 1978 egli non porta più nè fasce

nè guanti di cotone. Adesso frequenta la nona classe di un ginnasio linguistico. L'anno scolastico 1977/78 è stato il primo senza settimane e mesi di assenze per malattia. Lei non può immaginare come si è rinvigorito in quest'anno. Dal settembre 1978 partecipa nuovamente alle lezioni di ginnastica ed è felice. Nel mese di luglio è stata conclusa la desensibilizzazione. I medici dell'ospedale non hanno alcuna spiegazione per il miglioramento della pelle.»

Nell'estate del 1979 venne a trovarmi un medico specialista per malattie interne, della Repubblica Federale Tedesca, con il figlio 21enne sofferente di **neurodermite** sin dalla nascita. In tutti questi anni il giovane ha sopportato un vero e proprio calvario. All'inizio dell'uso di erbe fresche aveva manifestato forti reazioni quali naso otturato, senso di oppressione al capo. Sopportava bene i bagni di Coda cavallina, meno bene quelli di Erba Roberta, non ostante la pelle ne venisse favorevolmente influenzata. Contro la secchezza della pelle veniva impiegata crema di Hametum con aggiunta di succo estratto dalla Malva fresca che mostrava un effetto benefico. Anche in questo caso si registrava un costante miglioramento. Soprattutto si è trasmessa al paziente la certezza di guarire. A metà ottobre del 1979 ha ripreso i suoi studi di legge che erano rimasti interrotti dopo i primi sei mesi dal loro inizio.

RAFFREDDORE DA FIENO

Poiché le **Ortiche** giovano contro qualsiasi **allergia** e, trattandosi nel caso del raffreddore da fieno proprio di una di queste, la si può far scomparire ingerendo tre o quattro tazze al giorno di tisana di Ortica aggiungendo ad ognuna tre cucchiaini da dessert di **Erbe Svedesi**.

RENI - RENELLA E CALCOLI RENALI

L'**essenza di Ortica** utilizzata dall'omeopatia e che non posso fare a meno di consigliare caldamente, deve essere ingerita in forma diluita. La si trova nelle farmacie, nelle erboristerie e nelle drogherie. Le modalità d'uso e le avvertenze sono allegate alle confezioni. Come ho già spiegato nei capitoli concernenti la **Coda cavallina**, i **semicupi della stessa** accompagnati da bevute di **tisana**, eliminano rapidamente renella e calcoli renali. I vecchi erbari lodano inoltre la sicura e rapida eliminazione dei calcoli renali anche con **l'Erba Roberta, la Viola mammola e l'Uva ursina**, alcune persone non sopportano l'alto tenore in tannino dell'Uva ursina. Infatti reagiscono ad essa con vomito, nausea ed inappetenza. Invece dell'Uva ursina si può in questi casi prendere le foglie del Pero che la sostituiscono perfettamente nella cura contro i calcoli renali.

Con **l'Agrimonia** che cresce lungo i sentieri e ai margini delle foreste ma anche lungo i cigli dei campi e nei terreni non edificati e lungo le sponde sassose dei torrenti, i cui fiori - simili a spighe d'oro - si trovano da giugno fino a settembre, si ottiene un'eccellente tisana contro la renella ed i calcoli renali e biliari. Un miscuglio di 20 g rispettivamente di **Agrimonia, Ononide, Borsa del pastore e foglie di Betulla** serve all'uopo in modo eccellente. È sottinteso che la tisana va soltanto sbollentata e lasciata riposare un minuto.

RETRAZIONE DELLA GENGIVA e Denti vacillanti

Raccomando la seguente cura erbaria: **corteccia di Rovere, Alchemilla, Coreggiola e Salvia**, mescolate in parti uguali si macerano nottetempo in acqua fredda. Per un mezzo litro di acqua si prendono due cucchiaini da dessert colmi di erbe. Riscaldare la tisana al mattino e travasarla in un termos previamente sciacquato con acqua calda. Sciacquare diverse volte al giorno la bocca con questo macerato e massaggiare le gengive con uno spazzolino morbido intinto nel liquido.

SCLEROSI MULTIPLA

Anche contro questa malattia, considerata inguaribile, esistono rimedi nella Farmacia del nostro Signore. È sottinteso che il miglioramento avviene soltanto a poco a poco, ma non ci si deve a nessun costo rassegnare nè mai perdere la fede e la fiducia nelle erbe medicinali che sono un dono di Dio all'umanità malata. A questo punto avverto ancora una volta che nel caso di una malattia così grave debbono essere utilizzate esclusivamente erbe fresche. Per la provvista invernale esse vanno essiccate.

Lavare e sminuzzare della Borsa del pastore, riempirne una bottiglia fino al collo e versarvi sopra dell'acquavite di grano o di frutta a 40°. Mettere la bottiglia al sole o vicino ad una sorgente di calore per una decina di giorni. Due o tre volte al giorno si frizionano con quest'essenza le zone muscolari colpite dalla malattia. Per l'uso interno si sorseggiano ogni giorno, distribuite per tutta la giornata, quattro tazze di **tisana di Alchemilla** e due tazze di **tisana di Salvia**. Lavare le foglie fresche dell'Acetosella; estrarne ancora umide il succo con una centrifuga domestica. Per sei ore al giorno se ne prendono ogni ora da tre a cinque gocce diluite nella tisana. Hanno un ottimo effetto le frizioni con l'**olio di Iperico, Camomilla e Serpillo**. Riempire fino al collo tre bottiglie, una per ogni erba, con fiori colti al sole e versarvi sopra dell'olio d'oliva pressato a freddo (l'olio deve coprire le erbe) e lasciare le bottiglie al sole od in luogo riscaldato per una decina di giorni.

I fiori colti al sole, dell'**Iperico**, della **Camomilla** e dell'**Achillea** debbono essere preparati esattamente come la Borsa del pastore. Con tali essenze si frizionano la colonna vertebrale, le articolazioni e le anche. Lavare, spazzolare e tritare le **radici di Consolida maggiore** e prepararla con acquavite a 38 - 40°. Anche queste ultime sono consigliate per le frizioni. Ove si manifestasse un irrigidimento della colonna vertebrale, si applichino sulla zona lombare dei **cataplasmi caldi di farina di Consolida maggiore**. Preparare una poltiglia con acqua calda e farina di Consolida maggiore; per facilitarne la spalmatura sul panno, vi si aggiunge qualche goccia d'olio. Inoltre si bevano due tazze di **tisana di Achillea**, una al mattino una alla sera, sorseggiando anche tre cucchiaini di **gocce Svedesi** diluite in una tisana d'erbe distribuendo tale quantitativo per tutta la giornata. Per di più si applichino ripetutamente e per quattro ore di seguito degli impacchi di Erbe Svedesi sull'occipite.

Non si debbono dimenticare i semicupi di **germogli di Abete rosso, Iperico, Camomilla, Salvia, Achillea, Serpillo e Coda cavallina**, poiché tutte queste erbe hanno un ottimo effetto sulle paralisi. Si calcolano 100 g di erbe per ogni bagno. Metterle a macerare in acqua fredda durante la notte e, riscaldate il giorno successivo, versarle nell'acqua del bagno che dovrà coprire i reni e durare una ventina di minuti; subito dopo sudare per un'ora nel letto. L'acqua di questo bagno può essere riutilizzata altre due volte riversandola sulle erbe e riscaldandola nuovamente. Ogni settimana è opportuno servirsi esclusivamente di un solo tipo di erba. - In modo particolare raccomanderei ancora i **bagni completi di Serpillo** che influiscono sulla muscolatura e sui tessuti, ma non sono nemmeno da disprezzare i **bagni completi di Ortica** per la loro azione facilitante l'irrorazione sanguigna. In tal caso si impiegano 200 g per bagno; si procede come per i semicupi; anche in questi casi si può riutilizzare per tre volte consecutive la stessa acqua. Il cuore deve rimanere al di sopra del livello dell'acqua.

Nuove e buone esperienze sono state fatte con dei **cataplasmi di foglie di Panace** su tutto il corpo. Lavare le foglie di Panace (presso gli agricoltori considerata il miglior foraggio per lepri e conigli), schiacciarle col mattarello, spargerle su un lenzuolo, avvolgervi il malato, coprirlo bene con un lenzuolo da bagno e lasciarlo riposare così per una notte. Se il malato dovesse manifestare irrequietezza o dolori di tipo reumatico in punti particolarmente sensibili, lo si liberi da questi involucri. Di solito però egli nota l'effetto del potere terapeutico sprigionato dalle foglie della Panace e si addormenta tranquillamente. Molto spesso sopravviene un sensibile miglioramento. Con l'occasione vorrei suggerire anche un cambiamento di dieta a chi soffre di sclerosi multipla, cambiamento che ha avuto dei notevoli risultati.

Una ricetta terapeutica speciale nella lotta contro questa malattia, considerata inguaribile, è il **latte di cavalla**. Visto che l'allevamento di cavalli sta ritornando in auge, non dovrebbe essere impossibile procurarselo. Una mia conoscente mi ha scritto di aver letto, anni addietro, che un vecchio pecoraio era riuscito a guarire col latte di cavalla numerosi malati disperati.

Ecco la comunicazione di una **malata di sclerosi multipla accompagnata da un'affezione alla vescica e all'addome**: «Ho seguito i Suoi suggerimenti circa le quotidiane frizioni serali con essenza di Achillea lungo la schiena, con essenza di Borsa del pastore lungo le gambe, mattina e sera, nonché l'applicazione di impacchi di Erbe Svedesi sull'addome. Inoltre bevo ogni mattina a digiuno una mezz'ora prima di colazione una tisana di Epilobio con Erbe Svedesi. Ora, dopo circa quattro mesi, posso asserire che i Suoi consigli sono effettivamente molto efficaci e che il trattamento fitoterapeutico comincia a fare effetto. I terribili spasmi nelle gambe si stanno affievolendo lentamente e non sono più tanto dolorosi. Certi giorni riesco persino a fare qualche passo in casa senza dovermi sostenere ai mobili o alle pareti. La vescica ha ripreso a funzionare normalmente. Le mestruazioni si presentano a distanze di tre a cinque settimane, ma non durano più di tre-cinque giorni. Io considero questo un miglioramento, per piccolo che sia. La sclerosi multipla è un male molto ostinato con tanti disturbi collaterali. Ogni giorno

bevo le gocce Svedesi in piccoli quantitativi diluiti nelle tisane di Ortica, Achillea e Alchemilla. Con la Celidonia ho fatto delle buone esperienze. Per molti anni avevo sotto l'occhio sinistro una crosta spessa che si espandeva in direzione dell'occhio. Applicai svariati medicinali prescritti dal medico, ma nessuno fu efficace. Ad un certo punto ho iniziato ad applicarvi del succo di Celidonia (Celidonia macerata per dieci giorni in acquavite di grano). Ora la crosta è quasi sparita. Sono felicissima anche del più piccolo risultato perchè mi sprona a continuare. Per l'inverno ho messo da parte una grande provvista di erbe. Circa i **dischi intervertebrali** ho letto in un libro di medicina dei miei genitori: tritare **radici di Peonia** ed immergersi nel loro infuso. Pare che le Peonie facciano bene al cervello e al midollo spinale. Ho fatto due bagni di questo tipo. All'infuso per il bagno ho aggiunto anche dell'essenza ottenuta con la macerazione di radici di Peonia nell'acquavite di grano. Sono rimasta immersa nel bagno per 20 minuti. Il giorno successivo non ho avvertito più alcun dolore ai dischi intervertebrali. Da allora sono ormai passate tre settimane; i dolori non sono ritornati.»

In occasione di una mia conferenza a Rendsburg nelle Rep. Fed. Tedesca una signora si avvicina alla cattedra per raccontarmi che tre anni prima era ancora inchiodata alla sedia a rotelle. Servendosi di tutte le indicazioni della «Farmacia del Signore» il suo stato di salute migliorò a tal punto da permetterle ora di camminare normalmente e di sentirsi nuovamente sana. Non le era stato possibile procurarsi delle erbe fresche in campagna per cui le acquistava essiccate. L'ammirazione per essersi sobbarcata a tanto lavoro senza mai arrendersi le procurò molti applausi dal pubblico.

Con le stesse erbe usate contro l'atrofia muscolare e la sclerosi multipla si curano i **bambini mongoloidi, quelli spastici e impediti**. Non posso mai raccomandarvi abbastanza le frizioni con le essenze indicate e soprattutto i bagni tonificanti alle erbe. In molti casi di bambini spastici la causa risale al comportamento della madre durante la gravidanza. In quel periodo si dovrebbero evitare non soltanto le sigarette, l'alcool e le droghe, ma anche il caffè. - Il trattamento sopra descritto è adatto per di più ai **bambini con disturbi della parola**. In tutti e quattro i casi è importante applicare sulla zona occipitale dei cataplasmi di Erbe Svedesi (vedi capitolo «Erbe Svedesi»).

SINGHIOZZO

Un rimedio piacevole e di immediato effetto è una **tisana di semi di Aneto**, non dolcificata. Sbollentare un cucchiaino da dessert con 1/4 di litro d'acqua e lasciare riposare tre minuti.

SONNO AGITATO (nei bambini)

Quando i bambini si rivoltano agitati durante il sonno senza mai trovare pace è di immediato giovamento un **bagno di fiori di Tiglio** a meno che il letto del bimbo non si trovi sotto l'influsso di radiazioni. Riempire a metà un grande secchio con fiori di Tiglio e acqua fredda; lasciare riposare il tutto per una notte. Riscaldarlo il giorno appresso e versarne il filtrato nell'acqua del bagno; durata del bagno 20 minuti. Riscaldato nuovamente, questo bagno può essere riutilizzato altre due volte. I fiori di Tiglio vanno, se possibile, raccolti sotto il sole.

STITICHEZZA

Durante la conferenza di un medico in un ospizio per persone anziane cui ero intervenuta, egli disse: «Più lassativi prendete, più ostinata diverrà la vostra stitichezza!» Inoltre si assottiglia l'intestino a causa della continua asportazione di muco!

Cercate di regolare la Vostra digestione mediante tre cucchiaini di **Semi di Lino** ingeriti con un po' di liquido prima di ogni pasto. **Fichi e prugne** messi a bagno freddo durante la notte, riscaldati la mattina seguente e mangiati prima della colazione o proprio con la stessa, sono anch'essi efficaci sotto questo aspetto. Se disponete di **acqua fresca di sorgente** è sufficiente anche questa in un bicchiere bevuto a digiuno prima della colazione. La **Cicoria** ha uno spiccato effetto lassativo. Una tazza intera o anche solo metà, bevuta a digiuno, regola anche il male più ostinato.

Non voglio privarvi del contenuto di una lettera pervenutami dalla Baviera: «Il Suo consiglio di bere **Cicoria** e di mangiare del salame di Fichi ha fatto sì che a mia madre siano tornati, dopo vent'anni, una **normale digestione** e delle **feci compatte**. Era già rassegnata all'idea che nessuno e nulla sarebbe stato di qualche giovamento.»

Ricetta per il salame di fichi: Lavare e tritare nel tritacarne 1/2 kg di Fichi secchi e impastarli con 5 g di farina di foglie di Senna. Formare dei salami, avvolgerli in fogli di plastica e conservarli in frigorifero. Ogni mattina a digiuno se ne prenda un pezzo della grandezza di una nocciola, per i bambini un terzo, fino a che non si sia ristabilita una digestione normale.

Ed ecco un altro avvertimento: Fate ogni giorno un po' di movimento all'aperto! Includete nella Vostra dieta frutta, verdure e pane di segala.

Ora vorrei raccontarvi ancora come arrivai alla conclusione che la **Cicoria** avrebbe giovato **contro la stitichezza**. Dei bellissimoi ricordi miei d'infanzia e di fanciullezza sono legati alla Cicoria. Dappertutto brillavano davanti ai nostri occhi infantili quei fiori a stellina celeste, una visione allegra per un cuore di bambina gioconda. Qui nell'Alta Austria mi mancano queste stelline cerulee; capita molto di rado trovarle. Tanto più sorpresa fui quando in un cantiere edile dirimpetto a casa nostra mi salutò un cespo di Cicoria con sei fiorellini celesti. Mi fermai, la compiansi per il suo aspetto impolverato e le dissi: «Non ostante la tua apparenza umile voglio portarmi a casa i tuoi sei fiorellini!» Ogni giorno sbollento per me e per la mia famiglia sei tazze di tisana di erbe. Il giorno successivo vi aggiunsi i sei fiorellini lavati di Cicoria. In tal modo toccò alla mia tazza appena un fiorellino. Il risultato fu che dopo ogni pasto, ossia tre volte al giorno, io ebbi una normale ed abbondante evacuazione. Il fatto non mi diede pace; in un erbario molto vecchio infatti trovai la soluzione del mistero: la Cicoria porterebbe a dei risultati straordinari contro l'obesità. Con un'evacuazione così abbondante eppure normalmente compatta riesco senz'altro ad immaginarmi una lenta diminuzione del peso!

SUDORE NOTTURNO

Come ottimo rimedio casalingo di vecchia tradizione contro il sudore notturno viene lodato sin da tempi remoti la rispettabilissima **Salvia**. Sbollentata la si beve di mattina a digiuno e per un periodo piuttosto lungo. Essa toglie all'organismo quelle sostanze che producono il sudore notturno. Contro questo male si trova inoltre in tutti i vecchi erbari la ricetta della seguente composizione d'erbe: 20 g rispettivamente di **Salvia, Alchemilla e Coda cavallina**. Sbollentare, lasciare riposare brevemente e berne per un certo periodo una tazza prima della colazione mattutina. Le erbe rinvigoriscono l'intero organismo e liberano quindi dal sudore notturno.

Allorché mi trovai l'ultima volta, per una cura, in una delle Terme di Kneipp, mi si avvicinò una signora anziana confidandomi di soffrire tanto di sudore notturno e chiedendomi un rimedio. Le consigliai la tisana di Salvia, una tazza alla sera prima di andare a letto. Dopo alcuni giorni la incontrai durante una passeggiata: non riusciva quasi a crederci, dopo appena quattro giorni non sudava più di notte. «Però», dissi ridendo, «ora Lei dovrà credere per forza alla rapidità dell'effetto curativo delle erbe.»

TIFLITE

«Se ogni tanto si bevesse una tazza di tisana di **foglie fresche di Rovo** non esisterebbero più le tifliti.» Mi ricordai di questa sentenza del nostro medico di famiglia nel periodo della mia infanzia, quando un giorno mio figlio di 7 anni si svegliò con dolori nella zona dell'intestino cieco e con un aspetto molto pallido. Chiamai subito il medico, ma preparai anche una tazza di tisana di foglie di Rovo. Mentre il ragazzo ancora la stava sorseggiando, il suo viso riprese l'abituale colorito. Il dottore non diagnosticò più alcuna tiflite.

TRAUMA ALLA COLONNA VERTEBRALE

Qui giova moltissimo la **pomata all'Aparine** che si prepara allo stesso modo come quella alla Calendula (vedi capitolo «Calendula»). Si spalma la pomata dal basso verso l'alto lungo la colonna. Sono importanti anche le frizioni con **essenza di radice di Achillea** e Consolida maggiore (vedi Note generali «Tintura») e contemporaneamente **bagni completi di Serpillo e Achillea** (vedi Note generali sotto «Bagni completi»).

TREMORE DEGLI ARTI

Contro questa malattia si mettono a macerare nell'acquavite di grano o di frutta a 38 - 40°, 50 g di **Iperico**, 20 g di **Orchidea**, 20 g di **Primula** e 10 g di **bacche di Ginepro** e si lascia riposare il tutto per 15 giorni al sole o in vicinanza di una sorgente di calore. Se ne prendono ogni ora da 15 a 20 gocce nella seguente tisana di cui si bevono tre tazze al giorno. Per ogni tazza un cucchiaino da dessert colmo di erbe composte nel seguente modo: **foglie di Frassino, fiori di Iperico, Achillea, Salvia e Coda cavallina**, 20 g di ciascuna e molto ben mescolate. In più si fanno dei semicupi con freschi **germogli di Abete, Iperico, Achillea o Serpillo** prendendo per ogni bagno 100 g di erbe. Poiché l'effetto esterno accelera i buoni risultati, suggerisco di fare tre semicupi ogni 15 giorni (vedi «Note generali» sotto «Semicupi»).

VERMI

Sin dai tempi antichi i **semi di Zucca** erano ritenuti il migliore rimedio contro i vermi. Contro gli **ossiuri** nei bambini si somministrano giornalmente da 10 a 15, negli adulti da 20 a 30 semi sbucciati di Zucca, nei quali però deve rimanere conservata la pellicola sottile che va masticata molto bene. Dopo circa un'ora si prende un cucchiaino scarso di olio di Ricino.

Anche nella **cura della Tenia** sono raccomandati i semi di Zucca. Osservando una dieta severissima si debbono masticare accuratamente da 80 a 100 semi di Zucca sbucciati (senza togliere la pellicola sottile) divisi in quattro porzioni facendoli seguire, dopo una mezz'ora, da un mezzo cucchiaino di olio di Ricino. Anche se dopo un mancato risultato si dovesse ripetere la stessa cura, non si presenteranno fastidi collaterali.

Contro gli **Ascaridi** giova il vecchio rimedio casalingo di **Carote e Rape rosse**. Anche il **succo di Crauti crudi** può provocare l'allontanamento degli Ascaridi, e così pure il **Rafano, le Cipolle e l'Aglio** cotti nel latte.

L'EPILOBIO HA EFFICACIA CURATIVA (del Dr. DirkArntzen di Berlino)

Ecco quanto ci scrive il **Dr. Amtzen, medico di famiglia e antroposofa**: »la seguente descrizione si basa su di un concetto botanico suggerito da Rudolf Steiner ed ulteriormente elaborato da vari biologi e botanici. Tale concetto si richiama fondamentalmente ad un'immagine chiamata «L'uomo capovolto ed articolato in tre parti». Significa che la radice dell'organizzazione neurossensitiva corrisponde in particolare quindi alla testa dell'uomo, la zona fogliare al sistema centrale ritmico, e la zona di fiore e frutto al settore metabolismo-arti.

Quest'immagine, come tutte le cose della vita, non si presta ad un'interpretazione meccanica. Richiede anzi un'elaborazione individuale per ogni pianta e quindi per ogni paziente. Ma una volta che si è riusciti a coglierne il senso, inizialmente anche solo attraverso pochi esempi, essa costituisce la base stabile e duratura per la conoscenza delle »interrelazioni« tra uomo e pianta che altrimenti rimarrebbero sempre un po' sfumate.

Per capirne i principi ricorriamo ad un esempio. Prendiamo la Hamamelis virginiana. D'inverno i suoi fiori nascono direttamente dalla corteccia, senza il normale sviluppo attraverso la foglia. La corteccia corrisponde alla regione radicale minerale. Si tratta quindi di una situazione in cui il «principio metabolico» del fiore s'incontra direttamente con il «principio neuro-sensitivo» di radice e corteccia senza l'equilibrio «normale e sano» della foglia. Nell'uomo (e naturalmente anche nell'animale) troviamo la stessa situazione, ad esempio nelle ferite, soprattutto nella zona anale.

La Hamamelis è il modello della ferita, dell'emorroide. L'Amamelide riesce a tollerare questa situazione per tutta la durata della sua vita senza ammalarsi; anzi, si potrebbe dire addirittura che essa tragga vita da tale situazione singolare. Per questo motivo quest'essenza ha la proprietà di pianta officinale. Infatti essa ci dà la dimostrazione di come si possa accettare per tutta la vita una particolare situazione **senza ammalare**. Poiché «situazioni» del genere nella vita costituiscono delle realtà e quindi qualcosa di spirituale diventano in qualche modo irrilevanti le qualità massa e materia. Ciò potrebbe spiegare l'efficacia delle diluizioni omeopatiche (potenze).

Occupiamoci ora dell'Epilobio di Maria Treben. Caratteristico di questa pianta è che inizialmente potrebbe sembrare un piccolo innocente fusto fiorifero. In realtà si tratta invece di un ovario infero che, come qualsiasi frutto che si rispetti, dopo la fioritura si gonfia notevolmente, cambia colore e cresce in lunghezza. In autunno poi se ne spargono i semi avvolti da una fitta peluria cotonosa. L'Epilobio nelle sue diverse varietà è abbastanza diffuso. Produce fiori e frutti in notevole quantità mentre il ruolo di foglie, fusto e radice ha un aspetto irrilevante. Tutto ciò, rapportato al corpo umano, significa che l'effetto principale si esplica a livello della porzione inferiore del tronco, di cui parte essenziale è l'apparato urogenitale. Per altre considerazioni la zona intestinale è piuttosto da escludere (essa riguarda più le droghe saporite quali per esempio quelle amare).

L'ovario, parte più appariscente e più importante, è situato all'interno. Ciò può significare che vi possa essere un chiaro rapporto con la prostata. Lo sviluppo del frutto in autunno ci richiama all'autunno dell'uomo e la presenza ubiquitaria ad una «malattia» altrettanto diffusa.

Nel melone e nella zucca troviamo una condizione molto simile: l'ovario infero, l'ingrossamento enorme dopo la fioritura, e, quasi necessariamente, l'effetto sugli organi urinari. Lo stesso fenomeno è riscontrabile nella pera (pyrus). Per gli specialisti: anche la Hypoxis rooperi infine, la pianta fondamentale della Sitosterina del Sudafrica, possiede l'ovario infero.

Interessante è inoltre il fenomeno di alcune piante urogenitali importanti quali il pioppo ed il cotone (Gossypium) che sono caratteristiche per l'eccezionale sviluppo di cotone. Non ne è stata trovata ancora alcuna spiegazione.

La forma più efficace di somministrazione è, come del resto afferma anche Maria Treben, la tisana. Questa preparazione aromatica ed acquosa indirizza i poteri di attività terapeutica verso l'uomo inferiore con il suo apparato urogenitale.

Ciò che però è più importante è che **l'Epilobio guarisce**. Dobbiamo quindi tutta la nostra riconoscenza alla riscopritrice di questa pianta speciale della Farmacia del Signore.

CONSIGLI RIGUARDANTI MALATTIE MALIGNHE

CIRROSI EPATICA E MALATTIA EPATICA

Una tazza di **tisana** sbollentata di **Erba Strega** bevuta rispettivamente di mattina a digiuno e di sera mezz'ora prima di cena, giova sia contro la Cirrosi epatica sia contro le malattie epatiche maligne. In questo modo si allontana di colpo quel senso di mancanza d'aria caratteristico di entrambe le affezioni. Per un quarto di litro d'acqua si prende un cucchiaino raso di erbe. Di giorno e per la durata di quattro ore è opportuno inoltre applicare sulla zona del fegato dei **cataplasmi di Erbe Svedesi** nonché dei **cataplasmi di Coda cavallina al vapore** (per entrambe le applicazioni vedi «Note generali») due ore al mattino e due al pomeriggio stando a letto, e infine durante la notte.

Tutti i cataplasmi vanno coperti con qualche panno pesante per evitare che si verifichino raffreddamenti per l'evaporazione.

LEUCEMIA

Miscela per tisana:	20 g di Assenzio	25 g di Olmaria
20 g di Veronica	30 g di Ortica	30 g di germogli di Sambuco
25 g di Aparine	30 g di Calendula	15 g di Iperico
25 g di Achillea	30 g di Celidonia	15 g di radici di Tarassaco

Di questa miscela si prende un cucchiaino da dessert colmo per ogni quarto di litro d'acqua. Durante la giornata se ne bevono a sorsi almeno due litri. È importante che le erbe o almeno alcune di esse siano colte di fresco in campagna. Dato che nella maggioranza dei casi per la Leucemia la causa d'origine è da ricercarsi nella **milza** bisogna bere anche sei sorsi di **tisana di radice di Calamo aromatico**. Macerare durante la notte un cucchiaino raso di radici di Calamo aromatico in un quarto di litro d'acqua fredda, riscaldare e filtrare il giorno successivo. Se ne beve un sorso prima e uno dopo ogni pasto. Tre cucchiaini da dessert (se ne possono prendere fino a tre cucchiaini da tavola) di **gocce Svedesi** vanno diluiti in tre tazze di tisana d'erbe. Tale quantitativo deve essere distribuito nei tre pasti mezz'ora prima e mezz'ora dopo. Sono utili altresì gli **impacchi di Erbe Svedesi** da applicare quattro ore di seguito sulla zona del **fegato e della milza** così come gli **impacchi di Coda cavallina al vapore** (vedi entrambe le applicazioni sotto «Note generali»). Sono da evitare tutti i generi di acidi, quali arance, limoni, pompelmi, i diversi succhi di frutta cruda acidognola come anche cibi salati e saporiti, salumi e carni grasse. Si possono mangiare a piacere le mele cotte.

All'inizio del novembre 1978 mi vennero a trovare disperati i genitori di un bimbo di appena sei anni: Peter W. (di N., Rep. Fed. Germ.) soffriva di leucemia all'ultimo stadio. Era cominciata nel maggio 1978 con febbre e dolori nelle gambe. Poiché il suo stato di salute non migliorava, Peter fu ricoverato a luglio del 1978 nell'Ospedale di Mannheim dove rimase per undici settimane. Alla sua dimissione non si era verificato ancora alcun miglioramento. Quando lo vidi per la prima volta, Peter non aveva più capelli, era pallidissimo, stanco e privo di appetito. I suoi occhi erano profondamente cerchiati. La grave malattia l'aveva segnato. Dopo il primo **bagno al Serpillo** (vedi «Serpillo» sotto «Modalità di preparazione») che i genitori gli fecero dietro il mio consiglio, il bimbo si rianimò. L'acqua del bagno riversata sulle erbe fu riutilizzata altre due volte ottenendo quindi tre bagni con una sola porzione di erbe. Poi bevve la tisana sopra descritta. Malgrado la sua giovane età il bimbo prendeva il suo sorso di tisana ogni quarto d'ora osservando con attenzione le lancette dell'orologio. Anche a tavola si atteneva alla dieta prescritta. Alla fine del novembre 1978 i genitori accompagnarono il bambino all'ospedale di Mannheim per l'esame del sangue. Al professore sembrò un mistero il netto miglioramento riscontrato. A metà dicembre riprese a crescere la sua folta capigliatura e nuovamente i genitori lo portarono per l'esame del sangue.

Il personale addetto informò i genitori «che il quadro ematologico era più che normale». I medici non sapevano come spiegare questi fatti incredibili e incomprensibili. Nell'aprile del 1979 Peter, accompagnato dai suoi genitori, si presentò completamente sano a Traunstein/Alta Baviera dove tenevo una conferenza nella Chiemgauhalle. Erano presenti circa 1800 persone. Gli applausi furono fragorosi quando presentai Peter al pubblico riferendo la sua dolorosa odissea. Anche alla fine di ottobre 1979 intervennero i suoi genitori insieme a lui ad una mia conferenza nella Jahnhalle di Pforzheim cui partecipavano 2.200 persone. Di nuovo potetti mostrare al pubblico il bambino perfettamente sano. Peter mi ha scritto a Natale del 1979 che continua regolarmente a bere la tisana e che sua mamma non ha smesso di applicargli gli **impacchi di Erbe Svedesi su milza e collo** frizionandolo inoltre con **olio di Maggiorana** (erano state coinvolte le ghiandole del collo). Su un foglio di carta aveva disegnato con le matite colorate la Calendula, l'Ortica e l'Achillea, scrivendo sotto «i miei salvatori». I genitori continuano a far praticare a Peter gli esami del sangue non ostante egli sia completamente ristabilito. A mio avviso i controlli medici sono di enorme importanza. Approvo altresì la continuata ingestione di tisana e l'ulteriore applicazione degli impacchi. In tal modo si è protetti da eventuali ricadute.

MALATTIE ADDOMINALI (Ovaie e Utero)

Ogni giorno si preparano da un litro e mezzo a due litri di tisana a base di una miscela di 300 g di **Calendula** con 300 g di **Achillea**. Occorrono da sei a otto cucchiaini da dessert colmi. Tale quantitativo di tisana va bevuto a sorsi durante la giornata. Si diluiscono inoltre tre cucchiaini di **gocce Svedesi** nella stessa tisana da ingerirsi prima e dopo ogni pasto.

In aggiunta si fanno dei **semicupi di Achillea** (vedi «Modalità di preparazione» nel cap. «Achillea»). L'acqua del primo bagno riversata sulle erbe può essere riscaldata e riutilizzata altre due volte. In tal modo si ottengono tre semicupi per settimana. Chi li sopporta può fare anche un bagno di Achillea al giorno. Quando si verificano dolori è opportuno applicare anche degli **impacchi di Coda cavallina al vapore** e dei **cataplasmi di Erbe Svedesi** (vedi descrizione al capitolo «Tumori»).

Ed ecco una lettera del 4 febbraio 1980 di una signora di R. nella Repubblica Federale Tedesca: «Sento il bisogno di scrivervi e di ringraziarvi. Nel dicembre del 1978 ho subito la frattura di due vertebre e sono rimasta a letto per quattro mesi. Durante questo periodo ho avuto tutto il tempo per studiare a fondo il Suo manuale. Nel febbraio del 1979 mia cognata è stata dimessa dall'ospedale con un **cancro addominale** incurabile. I medici dicevano a mio fratello che la poveretta avrebbe forse vissuto altre quattro settimane, ma nessuna medicina faceva più effetto. Infatti non riusciva più a mangiare, e la sua camera odorava di putrefazione. A questo punto iniziò la cura delle erbe seguendo le indicazioni del Suo manuale. Ogni giorno beveva due litri e mezzo di tisana a base di un miscuglio fra **Achillea, Ortica e Calendula**; al mattino, a mezzogiorno e alla sera diluiva un cucchiaino di **gocce Svedesi** in una tazza di tisana. Inoltre applicava dei **cataplasmi di Erbe Svedesi** sull'addome. Dopo un breve periodo di tempo le ritornò l'appetito, ricominciò a mangiare e l'odore di putrefazione era sparito. Indi le sono uscite dalla vagina dei grumi neri che la spaventarono molto. Invece si trattava proprio della depurazione. Ora ha ripreso a governare la sua casa, cucina e va a passeggio. Il medico di famiglia che aveva ricevuto la relazione dell'ospedale non ha mai visto una cosa del genere. Ma noi sappiamo che si tratta dei miracoli della «Farmacia del Signore».

MALATTIA DELLE GHIANDOLE LINFATICHE

Riempire una bottiglia fino al collo con **Maggiorana** di recente raccolta, versarvi sopra dell'olio d'oliva e lasciare riposare il tutto per 10 ore al sole o in prossimità di una sorgente di calore. Spalmare le ghiandole ammalate con quest'olio e con **pomata di Calendula** oppure con **olio di Iperico** (vedi capitoli «Calendula» ed «Iperico»).

Lavare le foglie della **Piantaggine maggiore o lanceolata**, anche del **Farfaraccio** (quest'ultimo appartiene alla famiglia delle Farfate; le sue grandi foglie a forma di cappello si trovano facilmente lungo le scarpate dei fossi, di ruscelli ed ai margini umidi dei boschi), l'**Aparine fresca** oppure gli **steli freschi e le foglie della Calendula** schiacciandole col matterello sul tagliere. Bisogna schiacciare le foglie bagnate perchè l'acqua contribuisce ad estrarre il succo dalle stesse. La poltiglia delle diverse categorie di erbe così ottenuta va ora applicata sulle ghiandole linfatiche. Il malato saprà giudicare lui stesso quale di esse gli sembri più efficace.

Qualora sia stato praticato un intervento si possono applicare, oltre alla poltiglia di foglie fresche, degli impacchi di **Erbe Svedesi** (per la durata di quattro ore), forse anche delle frizioni con esse e degli **impacchi di Coda cavallina al vapore** di due ore per volta e stando a letto (per entrambe le applicazioni vedi «Note generali»). Per l'uso interno è indispensabile sorvegliare durante la giornata un litro e mezzo o due di una tisana composta da 300 g di **Calendula**, 100 g di **Coda cavallina**, 100 g di **Achillea** e 100 g di **Ortica** (per ogni quarto di litro d'acqua ne occorre un cucchiaino da dessert colmo). È utile inoltre tener presente i tre cucchiaini di **Erbe Svedesi** raccomandati per le malattie precedentemente elencate.

Nelle malattie maligne delle ghiandole linfatiche si verificano spesso delle zone di **tumefazione dure su braccia o gambe** comunemente chiamate **elefantiasi**. Braccia e gambe s'ingrossano sempre di più, diventano insensibili e duri e l'ammalato ha l'impressione che i suoi arti malati pendano dal suo corpo come pezzi di legno. In questi casi si possono applicare le sopracitate poltiglie di foglie partendo dalle ghiandole, coprendo però anche le zone tumefatte. In un caso del genere producono un effetto veramente unico le foglie del **Panace** (un'ombrellifera perenne) che cresce nei prati, sui mucchi di detriti, nei pascoli, lungo i campi e nelle zone cespugliose ombrose, con fiori dai riflessi rosa pallido. La pianta supera in altezza il resto della vegetazione di prati e ciglioni con le sue foglie a forma di artigli o zampe. Le foglie sono conosciute come ottimo foraggio per i conigli. La donna che mi fornisce il latte mi raccontava che quando le mucche ricevono del foraggio fresco piluccano dal loro pasto per prime sempre queste caratteristiche foglie grandi. Cogliere un buon quantitativo di foglie, lavarle, schiacciarle ancora bagnate, applicarle durante la notte lasciandole bene. Al malato nella sua situazione disperata danno un sollievo quasi miracoloso.

Pure la **Malva**, macerata per una notte e aggiunta ai bagni, è assai efficace. I bagni contribuiscono a far regredire lentamente le tumefazioni delle braccia e delle gambe. Infine si ottengono dei buoni risultati anche spalmando su queste tumefazioni dure del **succo di Acetosella fresca** (vedi «Acetosella»).

MALATTIA DELL'INTESTINO

Macerare per una notte un cucchiaino raso **radice di Calamo aromatico** in un quarto di litro d'acqua fredda; riscaldare il mattino successivo e filtrare. Se ne beve un sorso immediatamente prima e dopo ogni pasto, ossia sei sorsi al giorno, ma non di più.

Occorre ancora la miscela seguente per un'altra tisana: 200 g di **Calendula**, 100 g di **Achillea**, 100 g di **Ortica**, il tutto mescolato con cura. Per la tisana se ne prende un cucchiaino colmo per ogni quarto di litro d'acqua. Il quantitativo giornaliero occorrente è di un litro e mezzo o due. Il malato ne beve - orologio alla mano - esattamente un sorso ogni quarto d'ora oppure ogni 20 minuti; in tal modo la tisana viene assorbita bene dallo stomaco. L'esperienza ha dimostrato che per mezzo di questa tisana scompare presto l'inappetenza.

Dal quantitativo giornaliero si toglie inoltre metà tazza al mattino, a mezzogiorno e alla sera prima di ogni pasto per aggiungervi un cucchiaino di **gocce Svedesi** e bere a sorsi metà di tale quantitativo mezz'ora prima e mezz'ora dopo ogni pasto. Ove il malato non sopportasse tale quantitativo di gocce Svedesi, l'aggiunta di queste potrà essere ridotta a solo un cucchiaino.

La tisana dovrebbe essere mantenuta calda in un termos. Inoltre si applicano degli **impacchi di Erbe Svedesi** su tutto l'addome. Si prende un grosso fiocco di cotone idrofilo bagnato con le gocce; lo si stende assottigliandolo sulla pancia. Danno sollievo dal dolore anche gli **impacchi di Coda cavallina**. Perciò è opportuno applicarli il più spesso possibile, eventualmente per due ore mattina e pomeriggio a letto e più in là durante la notte (per entrambi gli impacchi vedi «Note generali»).

Il 1 ottobre 1979 mi vennero a trovare i coniugi Helmut e Berta **E.** di Amburgo per ringraziarmi dell'aiuto ricevuto tramite il libro «La Salute dalla Farmacia del Signore». **Nell'addome** della signora Berta **E.** di 53 anni alla data di oggi, dopo una caduta dalle scale, si era formato un **tumore** che le causava forti dolori. Nel gennaio del 1977 era stata effettuata un'operazione in una clinica di Amburgo con la seguente diagnosi: tumore inoperabile a causa di forti aderenze. Dopo sette settimane di ricovero e la totale perdita dei capelli, l'ammalata fu dimessa dall'ospedale nel febbraio del 1977. A quell'epoca la signora Berta sapeva già di avere il cancro. Nel novembre 1978 l'ammalata si recò nuovamente nello stesso ospedale per delle cure. Questa volta fu effettuata una laparotomia sul lato destro, e la paziente venne trattenuta altre sette settimane. Durante una cura postoperatoria nel febbraio 1979 fu diagnosticata la presenza di un tumore cistico grande come la testa di un bambino nell'addome superiore sinistro.

MALATTIA DEI POLMONI

Si sorseggiano quattro tazze di **tisana di Achillea** al giorno ed inoltre una tazza di tisana di Coda cavallina al mattino a digiuno e alla sera mezz'ora prima di cena. Durante la giornata si masticano **radici di Calamo aromatico**. Se ne inghiotte il succo con un po' di tisana di Achillea sputandone i residui. Ove si manifestassero dei dolori, si applichino durante la notte degli **impacchi di Coda cavallina al vapore** e di giorno per quattro ore di seguito dei **cataplasmi di Erbe Svedesi** (per entrambe le applicazioni vedi «Note generali») sul petto, eventualmente anche sulla schiena.

MALATTIA DEI RENI

In questo caso si prende una tisana raccomandata contro l'**atrofia del rene** dal Parroco e medico naturalista svizzero Kunzle e composta di: **Verga d'oro, Ortica bianca e gialla e Aparine** in parti uguali, bevuta a sorsi, quattro tazze al giorno. A tre di esse si aggiunge rispettivamente un cucchiaino da dessert di **gocce Svedesi**. - **Semicupi di Coda cavallina**, 100 g di erbe per bagno, macerare a freddo la notte, il giorno seguente aggiungere all'acqua del bagno l'infuso riscaldato; durata del bagno 20 minuti. Riversare sulle erbe l'acqua del bagno in modo da poter preparare tre bagni con la porzione di un solo semicupio. Durante la notte **impacchi di Coda cavallina al vapore**, durante la giornata cataplasmi di Erbe Svedesi applicati per quattro ore sui reni (per entrambe le applicazioni vedi «Note generali»).

MALATTIA DEL SENO

La cura inizia dopo l'operazione. Sulle cicatrici e fin sotto le ascelle si spalma **pomata di Calendula** (per la pomata vedi cap. «Calendula»). I residui della preparazione della pomata possono essere applicati quattro o cinque volte; debbono essere riscaldati un po' prima dell'applicazione. Da soli contribuiscono a far sì che la pelle ritorni liscia e riprenda il suo colorito normale. La pomata di Calendula toglie le forti tensioni che si producono dopo una tale operazione e che si irradiano fin nelle braccia. Ove siano state colpite anche le ghiandole linfatiche, si applica ripetutamente la pasta di **foglie di Piantaggine media o lanceolata** fresca (vedi sotto «Piantaggine» e sotto «Modalità di preparazione») procedendo per il resto come descritto sotto «Malattia delle ghiandole linfatiche».

Inoltre occorre un miscuglio per tisana costituito da 300 g di **Calendula**, 100 g di **Achillea** e 100 g di **Ortica**, accuratamente mescolate. Per la preparazione della tisana si prende un cucchiaino da dessert colmo per 1/4 di litro d'acqua. Per la preparazione del quantitativo giornaliero si prepara un litro e mezzo o due di tisana sbollentata da sorseggiare nel corso della giornata. Da questo quantitativo di toglie inoltre una mezza tazza prima di ogni pasto per aggiungervi un cucchiaino di **gocce Svedesi** sorseggiandone poi metà mezz'ora prima e metà mezz'ora dopo ogni pasto.

Se si manifestassero dei dolori sarebbe opportuno applicare ripetutamente degli **impacchi di Erbe Svedesi e di Coda cavallina al vapore** (per entrambi vedi «Note generali»). Tutti i trattamenti indicati si rendono necessari anche qualora si formassero dei nuovi noduli.

Dato che seno e addome sono in stretto collegamento suggerisco di osservare e seguire anche la terapia descritta sotto «Malattia maligna dell'addome».

Una giovane signora riferisce: «Due settimane dopo la nascita del mio bambino ebbi degli **indurimenti nel seno** ed un'inflammazione dei capezzoli, il tutto accompagnato da febbre e forti dolori. Un **cataplasma di Erbe Svedesi** fece svanire ogni disturbo nel giro di una notte. - Sono una contadina. Un giorno osservai anche su una delle nostre mucche un'inflammazione e degli indurimenti alla mammella. Pensai che le Erbe Svedesi avevano avuto degli effetti benefici tanto rapidi in una persona, lo stesso dovrebbe verificarsi anche nell'animale. Tentai quindi la stessa terapia rimanendo piacevolmente sorpresa quando dopo poco tempo si verificò lo stesso risulato.»

MALATTIA DELLO STOMACO

In casi del genere si applicano di giorno per quattro ore di seguito sullo stomaco dei **cataplasmi di Erbe Svedesi**; ove l'ammalato fosse in grado di rimanere alzato durante queste quattro ore, sarebbe meglio che le trascorresse fuori dal letto. Ma i cataplasmi debbono essere tenuti ben coperti affinché non si

raffreddino per evaporazione. Di notte invece si applicano degli **impacchi di Coda cavallina al vapore** e se si dovessero manifestare dei dolori forti, si applicano questi impacchi al vapore anche per due ore al mattino e per altre due alla sera stando a letto (per entrambe le applicazioni vedi «Note generali»). Contemporaneamente agli impacchi occorre sorseggiare un litro e mezzo o due di tisana di **Ortica e Calendula** preferibilmente fresche, mescolate in parti uguali. All'inizio di un cancro gastrico giova il succo fresco estratto dall'**Acetosella**, bevuto a 3 - 5 gocce per volta ogni ora diluite nella tisana sopra consigliata.

Cito da una lettera di un combattente datata luglio 1979: «Al ritorno dalla prigionia nel 1947 avevo un **cancro allo stomaco**. Tre medici mi congedarono come incurabile. Non avevo altra scelta che quella di rivolgermi alla natura del nostro grande Creatore onde cercare le erbe appropriate, **Ortica, Achillea, Tarassaco e Piantaggine**, prendendo ogni ora un sorso del loro succo. Dopo poche ore sentivo che stavo notevolmente meglio soprattutto in quanto lo stomaco riteneva finalmente quel poco che riuscivo ancora a mangiare. Fu la mia salvezza. Da allora mi occupai seriamente delle erbe a me divenute tanto care ed in seguito ebbi la grazia di poter registrare dei meravigliosi risultati. Il nostro Creatore infatti ha riposto nella Sua natura degli straordinari poteri terapeutici.»

MALATTIA DEI TESTICOLI

Purtroppo si stanno moltiplicando i casi non solo di uomini adulti ma anche di fanciulli ed adolescenti colpiti da questa patologia maligna. Forse contribuisce a questa situazione la moda giovanile attualmente in voga del taglio molto stretto dei pantaloni. Spesso dopo alcune settimane dall'operazione si manifestano improvvisamente dolori accompagnati da tumefazioni in altre zone. Malgrado ciò bisogna insistere ininterrottamente con la terapia del punto dal quale era partita la malattia, ossia dalla zona testicolare. Va effettuata la stessa cura come per la «Malattia maligna delle ghiandole linfatiche» (vedi pagina 90).

MALATTIA DELLA TIROIDE

Gargarismi molto profondi, una volta con **tisana di Aparine** e l'altra con tisana di **Malva**. Con le stesse erbe fresche si preparano degli impacchi da applicare di notte. Lavare le erbe fresche, schiacciarle col matterello sul tagliere, applicarle e fasciare. Quando si utilizzano delle erbe essiccate, si riscaldano in un po' d'acqua i residui della tisana per gargarismi aggiungendovi della **farina di Segala** (che si ottiene nelle erboristerie e presso i mulini) in modo da ottenere una poltiglia; stendere quest'ultima su un panno di lino, applicarlo e fasciarlo. Di giorno si applicano per due ore **impacchi di Coda cavallina al vapore** (rimanendo a letto) e per quattro ore **impacchi di Erbe Svedesi** (per entrambe le applicazioni vedi «Note generali»).

Inoltre si sorseggiano ogni giorno un litro e mezzo o due di una tisana preparata mescolando in parti uguali **Calendula, Achillea e Ortica** (per ogni quarto di litro d'acqua un cucchiaino colmo del miscuglio). Dalla porzione giornaliera della tisana si tolgono tre mezze tazze; a ciascuna di queste si aggiunge un cucchiaino di Erbe Svedesi e si beve ad ogni pasto, metà mezz'ora prima del pasto, metà dopo. Il resto della porzione giornaliera va bevuto nel corso della giornata senza l'aggiunta delle **Erbe Svedesi**.

TUMORI

Il parroco Kneipp fa notare nei suoi scritti che la **Coda cavallina** arresta la crescita di qualsiasi tumore, benigno o maligno che sia, sciogliendolo poi lentamente. Ho avuto l'occasione di sincerarmene personalmente. Perché richiamano così poca attenzione le opere scritte del parroco Kneipp? Quanti moribondi troverebbero in esse una via di salvezza, quanto dolore verrebbe risparmiato a parenti e congiunti.

Ho potuto osservare che gli **impacchi di Coda cavallina al vapore** sono i più efficaci contro i tumori. Un setaccio riempito di due buone manciate di **Coda cavallina** viene posato sopra una pentola con acqua bollente (si può impiegare anche una pentola a pressione). La Coda cavallina vaporizzata, ammorbidita e calda viene spalmata su una pezza di lino ed applicata sulla zona del **tumore**, dell'**ulcera**, della **cisti**, dell'**adenoma**, del **melanoma**, del **papilloma** o dell'**ematoma**. Nelle malattie molto gravi si comincia con

le applicazioni sin dalla mattina a letto, lasciandole per due ore sulla parte malata. Il pomeriggio si ripete l'applicazione, sempre stando a letto, e di notte si ripete ancora una volta. Bisogna sudare e mantenersi caldi e ben coperti. La stessa porzione di Coda cavallina può essere utilizzata tre o quattro volte. A mezzogiorno si applica per quattro ore un **impacco di Erbe Svedesi**. La zona deve essere precedentemente spalmata con **strutto di maiale o pomata di Calendula**; poi applicarvi un grosso fiocco di cotone idrofilo per mantenere la temperatura, coprire con un foglio di plastica e fasciare in ultimo con un panno di lana. Con questo impacco addosso il malato può muoversi nella propria casa o rimanere seduto. Una volta tolto, bisogna spolverare la pelle con del talco onde evitare il prurito.

Su tumori e ulcere formati sull'epidermide si applica la **poltiglia di foglie fresche di Piantaggine maggiore o lanceolata e Panace** (vedi «Malattia delle ghiandole linfatiche»). Procedendo in questo modo regolarmente e senza intervalli si potrà registrare un miglioramento sin dal quinto giorno dopo l'inizio del trattamento e ottenere dei risultati ottimali dopo dieci o quindici giorni. Spalmando il succo fresco dell'**Acetosella** (lavarne le foglie ed estrarne ancora bagnate il succo con la centrifuga automatica) sulle parti malate si otterranno ugualmente dei buoni risultati.

Per l'uso interno si beve di mattina, mezz'ora prima di colazione e di sera, mezz'ora prima di cena, una tazza di **tisana di Coda cavallina**, e durante tutta la giornata un litro e mezzo o due di tisana di un miscuglio di 300 g di **Calendula**, 100 g di **Achillea** e 100 g di **Ortica** ben amalgamate. A tale tisana si aggiungono, ove possibile, sei volte al giorno (sempre a distanza di un'ora) da tre a cinque **gocce di Acetosella** per tazza.

Mi scrive una signora dalla Baviera: «Le comunicai recentemente del nostro vicino, un uomo di 48 anni, padre di quattro bambini, dimesso dall'ospedale disperato e gravemente malato di **tumore alla testa con manifestazioni paralitiche**. Un lato del viso era già paralizzato e, a causa della paralisi, un occhio rimaneva completamente chiuso. I medici avevano previsto che egli non avrebbe mai più aperto quest'occhio. Lei potrà immaginare quanto fossimo lieti allorché dopopochi giorni durante i quali applicavamo le erbe secondo i Suoi consigli della 'Farmacia del Signore' l'occhio cominciò a riaprirsi e l'uomo a sentirsi meglio. Quando il medico di famiglia venne a visitarlo e vide l'occhio riaperto constatando anche un miglioramento generale del malato, dovette sedersi per la grande sorpresa. Disse che non aveva mai prima visto una cosa del genere.»

Il signor Joachim M. di B./Algovia, scrive in data 25 giugno 1979 alla redazione di un giornale tedesco: «In merito agli attacchi della stampa tedesca contro la signora Treben ed il suo manuale 'La Salute dalla Farmacia del Signore' desidero comunicarvi il caso della mia bambina: Daniela, nata il 4 agosto 1973, era seguita da noi con molta diligenza; l'accompagnavamo dal medico per compiere tutti gli esami preventivi; andavamo dal medico anche per ogni benché minimo sintomo di malattia, ma malgrado tutto ciò nessun medico era stato in grado di riconoscere in tempo la **minaccia mortale** se non quando fu troppo tardi. La cosa fu riconosciuta soltanto verso i primi di agosto del 1978. Fino a quel momento era stata molto vivace. Da quel momento cominciò a deperire di giorno in giorno, diventava sempre più apatica ed era costantemente stanca. Dopo altri consulti medici che non portarono ad una diagnosi precisa, facemmo ricoverare la nostra bimba in una clinica pediatrica di Augsburg.

Dopo una lunga serie di esami durati giorni e giorni e quasi eccessivi per le forze fisiche della bambina, ci comunicarono che ella soffriva di un **tumore incurabile** di fronte al quale la medicina moderna era impotente. Le probabilità di guarigione erano ritenute del due - cinque per cento per non toglierci ogni speranza. Si andava avanti con raggi e Cortisone per ridurre il tumore al punto da poterlo eventualmente operare.

Ai primi di settembre del 1978 si tentò infatti l'intervento chirurgico, però dovette essere interrotto nella fase iniziale perchè la bimba, malgrado tutte le trasfusioni, correva il rischio di morire dissanguata. Il **tumore** si era diffuso in tutta la **zona addominale** provocando aderenze tutto intorno agli organi più importanti quali il **fegato, la colecisti, la milza, i reni** nonché **l'aorta e le arterie degli arti inferiori**, un fatto che ci spiegava anche perchè la bimba si rifiutava di camminare. Ora cominciava il vero calvario della piccola. Fu sottoposta a continui raggi e iniezioni di Cortisone. Lei non può immaginare ciò che significa questo per i genitori. Per sette settimane siamo rimasti vicini al letto della nostra bambina ad Augsburg cercando di ridere e scherzare in sua presenza. Ciò costò degli sforzi psichici immensi, perchè dovemmo assistere al costante deperimento della nostra figlioletta. A causa dei raggi e del Cortisone non riusciva a mangiare quasi più niente. Una settimana dopo l'operazione si ammalò per giunta di **itterizia** che continuava a peggiorare. Inizialmente i medici credevano che fosse causata dalle trasfusioni di sangue.

Dopo nuovi e ripetuti esami estenuanti fu stabilito che il tumore aveva interrotto il **deflusso della bile**; fu suggerito un altro intervento per costruire un bypass artificiale. Alla mia domanda se quest'operazione era proprio necessaria mi si rispose con la contro-domanda se io desideravo lasciar morire mia figlia per insufficienza epatica. Sarebbe stato un tentativo cui la bambina non sarebbe sopravvissuta. Ma a quell'epoca erano in corso dei lavori di ristrutturazione della sala operatoria. Non ostante l'urgenza dell'intervento, il medico curante ritenne preferibile attendere quei dieci giorni fino a che la sala operatoria non fosse perfettamente agibile in quanto erano necessarie condizioni ottimali. Dietro le nostre insistenze ottenemmo il permesso di portare a casa la bimba per la durata di questi dieci giorni, visto che in quel frattempo non si poteva fare altro. Era la fine del settembre 1978. Non desideravo altro. Avevo saputo da un amico dell'esistenza della signora Maria Treben e le avevo telefonato. Mi consigliava di servirmi delle erbe secondo le modalità descritte nel manuale 'La Salute dalla Farmacia del Signore' nel capitolo intitolato 'Tumori (maligni)'. Nella nostra disperazione non sapevamo più che fare e quindi non potevamo a nostro avviso nemmeno peggiorare nulla, anzi, potevamo solo migliorare. Come venimmo a sapere più tardi, le probabilità di sopravvivenza della nostra piccola giungevano soltanto fino a Natale. Al telefono la signora Treben ci disse che un miglioramento si sarebbe constatato dopo cinque giorni dall'inizio della cura. Il grande miracolo si verificò.

Durante la quinta notte la nostra bimba si mise a piangere malgrado avesse ancora gridato dai dolori un momento prima. Che era successo? Il sangue, che a causa dello strozzamento dei vasi non riusciva più a penetrare nelle arterie delle gambe, improvvisamente vi riaffluiva producendo una sensazione di piedi addormentati. A questo punto avevamo la conferma che le erbe avevano agito. Poco prima della data fissata per l'intervento osservammo un **regresso dell'itterizia** dopo di che facemmo cancellare la prenotazione per l'operazione. Nel frattempo la piccola aveva perduto tutti i suoi capelli.

Poco prima del Natale nel 1978 ci trovavamo nuovamente ad Augsburg per una nuova serie di esami. Il professore, un noto esperto in quel ramo, **non trovò più alcuna traccia del tumore**. Le radiografie non mostravano altro che macchie di calcificazione, cosa che apriva la strada a grandi speranze. Il tutto si è svolto nel giro di circa nove settimane. Finora la nostra bimba sta bene come prima e in seguito ai consigli della signora Treben abbiamo fino a questo momento potuto tenere con noi nostra figlia sei mesi in più di quanto non avessero previsto i medici.

Vorrei sottolineare che la signora Treben ha prestato la sua assistenza gratuitamente. Tanto più mi meraviglio che ora la signora Treben venga attaccata dalla stampa tedesca. Per questa ragione ho desiderato descrivere il caso presente.

Per riferire tutto dovrei scrivere un romanzo intero. Vorrei esprimere ancora una volta la mia riconoscenza alla signora Treben per averci aiutati così altruisticamente. Per la mia famiglia si è verificato un grande miracolo.»

Il rapporto sembrava molto promettente e si prestava alla supposizione che in questo caso **non potessero più verificarsi complicazioni**. Il tumore che aveva soffocato **tutti gli organi vitali** minacciando quindi la vita della piccola Daniela, si era dissolto ed era scomparso insieme con tutte le sue aderenze. Malgrado ciò la bambina è morta dopo altri sei mesi. Purtroppo non lo venni a sapere dai genitori ma attraverso un cinico giornalista tedesco che si era unito in modo poco simpatico alla generale campagna giornalistica contro la mia persona. - Come avvenne l'inattesa fine dopo la svolta di miglioramento che aveva preso il decorso della malattia mortale della piccola Daniela?

Il padre mi scrisse una volta dopo circa sei mesi, che sua figlia aveva subito un improvviso attacco di febbre; ma riferì contemporaneamente che in seguito all'ottimo risultato degli esami avevano interrotto la cura delle erbe «perchè non era possibile costringere una bimba tanto piccola a bere delle tisane». No, ovviamente non si può. I genitori tuttavia potrebbero ottenere con la persuasione l'ingestione della tisana. La malattia era mortale, i medici non potevano fare nulla. Erano state le erbe della farmacia del Signore a portare giovamento. Alla fine avrebbero continuato a giovare. A proposito vogliate leggere la storia del piccolo Peter W. nel capitolo intitolato «Leucemia».

!

Importante avvertimento

Chiunque sia colpito da una **qualsiasi malattia maligna** dovrebbe rispettare scrupolosamente gli **abbondanti quantitativi di tisana** indicati. Il quantitativo che al malato sembrerà esagerato può essere ingerito facilmente prendendone un sorso ogni 15 - 20 minuti. Prima che lo stomaco riceva il prossimo sorso sarà già digerito quello precedente. Se manca l'appetito tornerà presto dopo l'ingestione della tisana. Anche la digestione si normalizzerà. Per i malati completamente debilitati e soprattutto quando è in atto uno stato febbrile ritengo molto importanti i **bagni completi di Serpillo**. Il malato avvertirà d'improvviso un rinvigorimento della sua salute, se non proprio una vera svolta. In molte malattie tumorali incurabili si registra a volte un'improvvisa e forte **ritenzione d'acqua**. Allora è necessario interrompere l'ingestione del quantitativo di tisana indicato sostituendolo esclusivamente con 5 - 6 tazze di **tisana di Coda cavallina** che va sorseggiata durante il corso della giornata. Ove la ritenzione idrica si riducesse dopo il terzo o quarto giorno, si ritornerà nuovamente al quantitativo originale di tisana. Se l'inconveniente dovesse ripetersi ancora, si interviene un'altra volta con la tisana di Coda cavallina. Ma l'imperativo più importante nei riguardi di tutte queste malattie è quello dei **controlli medici regolari**. **Soltanto il medico è in grado di riconoscere con esattezza lo stato di salute!**

INDICE ALFABETICO*

Aborti	51,70	Asma bronchiale	34,47,52
Acidità dello stomaco (o gastrica).	9,20	Asma cardiaca	38,64,78
Acne	41,54,70	Asma polmonare	47
Adenoma	95	Aspetto pallido	47
Aderenze cancerose allo stomaco	44	Atrofia degli arti e dei muscoli	18
Affanno	12,35,38	Atrofia delle gengive	51
Affaticamento	30	Atrofia muscolare	14,18,52
Affezioni asmatiche	34	Atrofia renale	16,46,55,94
Affezioni polmonari	34	Attacchi epilettici	62
Affezioni renali	16,46	Attacchi isterici	36,57
Affezioni del sangue	43		
Affezioni delle vie genito-urinarie	38	Balbuie	62
Alcolismo	52	Ballo di S.Vito	15
Alito cattivo	70	Bambini deboli	14
Allergia	43	Bambini con disturbi della parola	86
Allergia facciale (o del viso)	40	Bambini impediti	86
Alterazione dei nervi	36	Bambini mongoloidi	86
Anemia	13,14,43,67	Bambini scrofolosi	13
Angina	13	Bambini spastici	86
Angina pectoris	10,68	Batteriuria	22
Angioma cavernoso	22,64,70	Bilancio ormonico	58
Ansie	12	Borsite	62
Antianemico	25,42	Bronchite	28,34,47,52,63
Apoplezia	49	Brucciature	37
Apparato digerente	30	Brucciori di stomaco	10
Appetito	51,66		
Arteriosclerosi	12,28,56,58		
Arti (o membra) paralizzati	24,30		
Artrosi, Artrite, Artrosi dell'anca	71		

* I numeri in grassetto si riferiscono ai capitoli dettagliati dei «Consigli riguardanti diverse malattie» e «Consigli riguardanti malattie maligne».

Caduta dei capelli (grave)	42
Calcoli	27
Calcoli biliari	52,72
Calcoli renali e vescicali	27
Calcolosi	27
Calli	25,64
Cancro	22,67
Cancro (preventivo contro il)	58
Cancro addominale	10,33,90
Cancro cutaneo (o della pelle)	22,25,26
Cancro intestinale	20,64
Cancro della laringe	40
Cancro della lingua	16
Cancro della mammella	21
Cancro al polmone	10,19
Cancro prostatico	33
Cancro allo stomaco	9,44,95
Cancro alla vescica	32
Capelli (crescita dei)	23,74
Cardiopatie	68,69
Carie dentaria	28
Cataratta	25,65,72
Catarro	47
Catarro bronchiale	12,30,34,40,43,52,56
Catarro gastrico	19,43
Catarro polmonare	40
Cattivi voti della pagella	73
Cavità orale (disturbi)	70
Cefalee nucaali	30
Cicatrici	60,67
Cicatrici postoperatorie	21
Cicatrizzante	47
Circolazione del sangue (disturbi)	10,58
Circolazione del sangue (Incremento)	58,64
Cirrosi (epatica)	13,38,89
Cisti	64
Cistite	36,46,27
Cistopielite	27
Clorosi	15,19,43
Colecisti	20,25,54
Colecistopatie	53
Colesterolo nel sangue	56
Coliche	12,19,64,66
Coliche biliari	28,62
Coliche epatiche	28
Coliche renali	38,63
Colpo apoplettico	30,50,52,58,73,74
Comedoni	15
Complicazioni renali	27
Congelamenti	57, 67
Congiuntivite	23
Contenuto in ferro	43
Contusioni	22,30,34,52
Convulsioni	51,56
Crampi	23,66
Crampi alla gamba	38

Crampi delle mestruazioni	52
Crampi al polpaccio	38,39
Crampi allo stomaco	28,43,52,66
Crampi alla vescica	38,39
Crampi viscerali	27
Crescita dei capelli	43,74
Croste nel naso	22,65
Cuore debole	68,69
Cura dei capelli	23
Cura disintossicante (o depurativa)	44
Debolezza	50
Debolezza cardiaca	69
Debolezza generale	28
Debolezza muscolare ed articolare	14
Debolezza nervosa	36
Debolezza dello stomaco	42
Debolezza della vescica	74
Debolezza della vista	25
Decongestionante	23
Decubito	22,39
Deformazioni	29,38,61
Denti (sanguinanti, vacillanti)	51,84
Depressioni	37, 52,66
Depurazione del fegato	25
Depurazione del sangue	10, 20, 22, 25, 41,42, 46,49, 51,64
Dermatite cancerosa	16
Dermatiti a carattere maligno	16
Dermatosi (croniche)	15
Diabete	14,41,53,57,64,75
Diarrea	12,20,23,51,59
Diarrea sanguinolenta	20
Difetti nella pigmentazione	71
Digestione	66,87
Dilatazione del cuore	13
Dilatazione dell'intestino	13
Dilatazione del polmone	13
Dilatazione dello stomaco	13
Diminuito contenuto in ferro	43
Dischi intervertebrali	86
Discopatie	28,29
Disfunzioni del flusso sanguigno	43
Disintossicazione (primaverile)	11,42,54
Dismenorrea	23
Dissenteria	58
Distacco della retina	25,63
Distorsioni	30,35,52
Disturbi addominali	10,13,23,46
Disturbi all'apparato digerente	30
Disturbi bronchiali e dei fumatori	34
Disturbi cardiaci o di circolazione sanguigna	12,50,58,76
Disturbi circolatori	10,58
Disturbi colecistici (od alla bile)	43,64,66
Disturbi della digestione	46

Disturbi discopatici	28
Disturbi al fegato ed alla digestione	9,10,25,43
Disturbi gastrici	65
Disturbi ginecologici	46
Disturbi intestinali	41,51,56
Disturbi nell'irrorazione sanguigna	30
Disturbi della menopausa	58,79
Disturbi mestruali	13,23,58
Disturbi nervosi	36,49
Disturbi della parola nei bambini	86
Disturbi della pronuncia della parola)	36,62
Disturbi alla prostata	33
Disturbi puerperali	58
Disturbi renali	19,27,29,32
Disturbi respiratori	12
Disturbi al sistema delle ghiandole linfatiche	15
Disturbi allo stomaco ed all'intestino	20
Disturbi alla tiroide	78
Disturbi urinari	46
Disturbi all'utero	15,58
Disturbi alla vescica	32
Disturbi alla vista	27
Diuresi	35,51,54
Divieto di alcolici	65
Dolore alla deglutizione	66
Dolori addominali (o di pancia)	23,37
Dolori di amputazione (Dolore fantasma nei monconi)	30,77
Dolori articolari	24,30,56
Dolori dovuti alla gotta	27, 56
Dolori da febbre	23
Dolori e indurimenti dei testicoli	38
Dolori oculari	10
Dolori di ogni genere	63,65
Dolori ossei	30
Dolori da piaghe	23
Dolori reumatici	10,56,67
Dolori alla schiena	10,37
Dolori di stomaco	10,20
Dolori di testa	42,60
Dolori urenti	25
Dolori uterini	66
Dolori vulnerari	21
Eccessiva lacrimazione	77
Ecchimosi	61
Eczemi	42,44,56
Edemi o tumefazioni	77
Effetto accelerante del movimento intestinale	42
Elefantiasi	91
Eliminazione batterica	43
Emantemesi	27
Ematoma	22,30,95
Ematuria	22
Emicrania	10,49
Emofilia	78
Emorragia	17,25,27
Emorragia gastrica (dello stomaco)	10,17,28,30
Emorragia nasale (o dal naso)	17,28,58
Emorragia della retina	25
Emorragie gengivarie	28
Emorragie all'intestino	17,55,58,64
Emorragie polmonari	10,28,58
Emorragie renali (o dei reni)	17
Emorragie (irregolari) dell'utero	17,28
Emorroidi	10,17,24,25,28,38,64,66
Emostatico	10,25,58
Enfisema	52
Enfisema polmonare	78
Enuresi notturna	10,28,37
Epatite	22,53,59
Epatite infettiva	21
Epatopatie	53
Epididimite	23
Epilessia	14,15,35,57,62,66
Erisipela	34,66, 78
Ernia	14
Ernia del disco	30
Ernia inguinale	14,18
Esaurimento (nervoso)	23,43
Escrescenza carnosa	67
Estrazione del dente (dopo la)	14
Evacuazione	10
Faringite	34,51
Fastidi prostatici	32
Fatica intellettuale	56
Febbre	14,35,66
Febbre traumatica	14
Fegato	25,47,51,54,56
Ferita di guerra	39
Ferita postoperatoria	21
Ferite	21,22,40
Ferite aperte	14
Ferite con dolori brucianti	35
Ferite interne ed esterne	30
Ferite di ogni genere	37,39
Ferite da parto	14
Ferite purulenti	14
Ferite sanguinanti	17
Ferite che stentano a guarire	12,56
Ferite da taglio	14
Ferite alla testa	62
Ferite da ustione	67
Fermentazione intestinale	42
Fiacchezza	58,63
Fimosi	78
Fistola della guancia	79
Fistole	21,28,43,67, 78
Fitte cardiache	69
Fitte al fianco	15
Flatulenza dell'intestino	19

Flatulenze	10,12,19,23,51
Flebite	21,40,64
Flusso mestruale	79
Focolaio suppurativo	64
Focolaio suppurativo (denti)	51
Focolaio suppurativo (orecchio)	64
Forfora	28
Formazione di calcoli	47
Formazione di gas	12
Formazione del sangue	10
Fratture del piede	40
Funzione ghiandolare	57
Gangrena	14,35,67
Gargarismi	50
Gastrite	40, 64
Gastroduodenite	40
Geloni	19,21,42
Ghiandole intestinali	10
Ghiandole linfatiche	15,37
Ghiandole sebacee	64
Ginocchio (rigido)	63
Glaucoma	72
Gonfiori ghiandolari	22,37,54
Gotta	19,27,30,35,36,38,43,49,54, 56,63
Gozzo	15,47, 79
Gravidanza	66
Herpes zoster	79
Idropericardio	46
Idropisia	12,15,19,22,27,43,49,66
Impetigine	28
Inappetenza	10,19
Inappetenza nei bambini	80
Indigestioni	13,64,66
Indurimento del testicolo	38
Infarto cardiaco	76
Infiammazione addominale	14
Infiammazione delle borse sinoviali	28,34
Infiammazione della gola, della bocca e della faringe	12,13,65
Infiammazione dell'intestino crasso	22
Infiammazione alla mammella	66
Infiammazione della mucosa della cavità orale	13,28,51
Infiammazione delle mucose	13,40
Infiammazione dei nervi	44
Infiammazione del periostio	30
Infiammazione (cronica) alla prostata	31
Infiammazione delle vie digerenti	10
Infiammazioni gengivarie	28
Infiammazioni oculari	23
Infiammazioni di ogni tipo	64
Infiammazioni delle ovaie	10
Infiammazioni delle tonsille	51
Infiammazioni delle vene	34
Infiammazioni alla vescica	40,42
Influenza (prevenzione)	63
Insonnia, sonno disturbato	12,14,23,36,46,49
Intolleranza al glutine	19
Intossicazioni da carne	59
Iperostosi	41
Ipertrofia prostatica	32
Ipocondria	66
Ira	23
Irrequietezza interna	10
Irrigazione del rene	46,55
Irritabilità	52
Isteria	15
Itterizia	9,25,41,54,56,66
Lacrimazione (eccessiva)	10, 77
Laringite	34,40,41
Lattime	41
Lebbra	52
Legamenti dell'utero (rinforzo)	14
Lesioni	30
Lesioni da sforzo	36
Leucemia	4,25,43, 89
Leucorrea	13,41
Lichen	12,22,25,28,47,54
Lingua patinosa	70
Liquido lacrimale (prosciugamento)	40
Lombaggine	13,37,44
Lupus	28
Macchie (dell'età senile)	22,44,71
Macchie sulla cornea dell'occhio	25
Macchie cutanee	64,65,67
Macchie pigmentose	22,71
Magrezza	19
Mal di denti	23,65
Mal d'orecchio	34,66
Mal d'orecchio dovuto a raffreddore	80
Mal di testa	44,49,64
Malattia articolare	38
Malattia epatica	89
Malattia dell'esofago	92
Malattia delle ghiandole linfatiche	90
Malattia dell'intestino	91
Malattia della laringe	41, 92
Malattia della lingua	92
Malattia del midollo dorsale	51
Malattia delle ossa	93
Malattia del pancreas	93
Malattia di Parkinson	9, 81
Malattia della pelle	93
Malattia dei polmoni (o polmonare)———	34,43, 94
Malattia dei reni	94
Malattia del seno	94
Malattia dello stomaco	66, 94
Malattia dei testicoli	95

Malattia della tiroide	15,95	Muscolatura cardiaca	14
Malattie addominali	46,51,90	Muscolatura debole	14
Malattie cancerose	22,64	Naso (croste nel)	22
Malattie delle coronarie	12	Naso (sangue dal)	10
Malattie cutanee (o della pelle)	11,46,56	Nausea	10,66
Malattie del fegato (od epatiche)	22,64	Necrosi ossea	10,27,28,41
Malattie delle gengive	41	Nefritex	9,15,46
Malattie ghiandolari	19,47,51,90	Nei	64
Malattie ginecologiche	14	Nei e macchie di vino	71
Malattie della gola	41,51	Neoplasie	25
Malattie gottose	43	Nervosismo	56
Malattie intestinali	55	Neurodermite	82,83,84
Malattie del midollo osseo	10	Nevralgia del trigemino	36
Malattie della milza	13,43,54	Nevralgie	24,27
Malattie muscolari (esteriori)	14,17	Nevralgie facciali	52, 80
Malattie nervose	15,36,52	Nevriti	10,36
Malattie degli occhi	10	Nevrosi	36,51
Malattie degli organi genitali	38	Nodi gottosi	30
Malattie degli organi (o vie) respiratori	47, 52	Noduli cutanei (o della pelle)	93
Malattie alle ovaie	90	Nodulo indurito	48
Malattie renali	13,15,26,42,55,64	Obesità	14,76
Malattie del ricambio (o metaboliche)	54,57,58	Occhi indeboliti	19
Malattie urinarie	13,46,55	Occlusione intestinale	59
Malattie delle vie urinarie	13,26,42	Onichia (infiammazione del letto ungueale)	80
Malattie virali (oda virus)	22,43	Opressione al capo	58
Malinconia	56,66	Organi digerenti (debolezza degli)	19
Mancanza d'appetito	41	Ossiuri	88
Mani congelate	67	Osteoma	81
Mani fredde	19	Osteomielite	81
Manie	29	Osteoporosi	81
Medicinale dimagrante	35	Ostruzione arteriosa (gamba del fumatore)	43
Melanoma	95	Palato (nodo sul)	16
Membra od arti paralizzati	30	Pallore	47
Memoria (rinforzo della)	64,65	Palpitazioni	58
Meningite	62	Pancreas	15,20,57,63
Menopausa	9,10,13,17	Papilloma	95
Mestruazione (durante la pubertà)	14,17	Paracusia	64
Mestruazioni (assenza delle)	10,51	Paralisi	50,52,64,66
Mestruazioni, flusso mestruale (abbondanti)	17	Paralisi agitante (Malattia di Parkinson)	9, 81
Mestruazioni irregolari	9,37,66	Paralisi delle corde vocali	15
Metastasi	92	Paralisi della vescica (ovescicale)	46
Micosi del piede	21,22	Paraplegie	30
Micosi dell'unghia	44	Paratifo	22
Micosi della vagina	22	Parto	66
Midollo osseo	10	Parto (ferite da)	14
Milza	15,20,56,89	Patereccio	81
Minzione (bruciori e difficoltà nella)	46	Pazzia furiosa	29
Miocardite	49	Peli	26
Miomi	10	Pelle impura	12
Monconi di amputazione	77	Pelle del viso (appassita)	15
Monconi piaghe aperte	48	Peluria aumentata	26
Monconi piaghe dolenti	30	Perdita della memoria	28
Morsi	47, 48	Perdite bianche	10,28,66
Morsi da cane	47, 67		
Morso da vipera	47		
Muco (organi respiratori e stomaco)	51		

Peste, bubboni pestosi	67
Piaghe aperte	39,48
Piaghe da bruciate	21
Piaghe da decubito	22,39
Piaghe e ferite	13,15,23,47,67
Piaghe perforanti	28
Pidocchi del capo	42
Piedi (congelati)	67
Piedi (freddi)	19
Piedi (gonfi)	34,40
Piedi (piagati)	28,35,40,47
Pielonefrite	27
Pigrizia dell'intestino	19,64
Pigrizia del metabolismo	19
Pionefrosi	15
Placenta (liberazione facilitata)	66
Pletora sanguigna	42
Pleurite	30,34
Polipi	28
Polmoni (deboli)	47
Polmonite	52,60
Predisposizione ai raffreddori	43
Pressione arteriosa (nella testa)	10
Pressione sanguigna alta	12,17,39,58
Pressione sanguigna bassa	17, 39,58
Prolasso dell'intestino	18
Prolasso dello sfintere	65
Prolasso dell'utero	10,14,18,81
Proliferazione del tessuto connettivo interepatico (precirrosi)	38
Prostatite	33
Prurito	44,54
Prurito dell'età avanzata	56
Prurito della pelle	28,54
Prurito nella vagina	10
Psoriasi (incurabile)	82
Punture	14
Punture d'insetto	51,61,62
Punture di vespe	47
Rachitismo	41
Raffreddamenti alla vescica	27,46
Raffreddore	10,23,53,63
Raffreddore bronchiale	63
Raffreddore da fieno	43,84
Raucedine	34
Rene (artificiale)	46,55
Renella	27,42,56
Renella e calcoli renali	15,27,38,84
Reni (deboli)	10,15,25,47,66,84
Retina (porosa)	63
Reumatismo	12,13,27,38,52,54,63
Rigidità	61
Rigonfiamenti muscolari reumatici	30
Rilassamento addominale	14
Rilassamento dello sfintere	18
Rinforzo dei legamenti uterini	14
Ritenzione d'aqua	98
Ritenzione dell'urina	15,42
Ronzio nelle orecchie	25,64,66
Sangue intossicato (o cattivo)	47
Scabbia	22,41
Sciatica	43,44
Scottatura solare	37
Scottature	37
Sclerosi multipla	14,52,84
Screpolature	47
Scrofolosi	12,34,41,46
Secrezione delle mucose nasali	70
Seno gonfio	17
Senso d'angoscia	58
Senso di soffocamento	58
Sfoghi	23,41,47,54,65
Sfoghi cutanei (o della pelle)	9,28
Shock psichico	55
Singhiozzo	86
Sinusite	24,60
Sinusite purulenta	60
Slogature	30,35
Sonnambulismo	36
Sonno agitato	86
Sordità	24,62,65,66
Spasmi	22,52
Spasmi addominali	52
Spasmi allo stomaco	10
Spasmi dei vasi	10
Sprone del calcagno	28
Stanchezza	24,43,44
Stasi sanguigna	28
Sterilità della donna	58
Stigmate	60
Stitichezza	11,38,41,66,86
Stomatite (ulcerosa)	28,40,41
Storpio	60
Storta al piede	63
Strappo muscolare	22
Succhi gastrici	54
Sudorazione	54
Sudorazione ai piedi	28,41
Sudore notturno	50,87
Sudorifero	23
Suppurazione dell'osso	30
Suppurazioni	64
Tachicardia	58
Tagli	14,47,60,67
Tenie	66,88
Testicoli (dolori e indurimento)	38
Tiflite	87
Tifo	58,59
Tigna e pidocchi del capo	41

Tisi (o Tubercolosi) polmonare——	12,28,34,66	Verruche	22,25,64,67, 71
Tonsillite	28,70	Versamenti - emorragici	37
Tosse	34,47	Versamenti - pericardici	27
Tosse asinina (o canina)	47,52	Versamenti - pleurici	27
Tranquillante	23	Vertigini	10,12,56,58,64,65,66
Tranquillante (cuore e nervi)	49	Vescica	24,47,74,85
Trauma al cervello	65	Vesciche ai piedi	47
Traumi	36	Viscosità del sangue	54
Traumi alla colonna vertebrale	88	Vista	22,63
Traumi psichici	55	Vizio del fumo	19
Tremore degli arti (od articolare o delle membra)	51,67,88	Vomito	58
Trombosi	48,64	Vuoti di memoria	56
Tubercoli intestinali	19	Zucchero nel sangue	42
Tubercolosi (vedi Tisi)			
Tubo digerente	22		
Tumefazione di ghiandola linfatica	37,90		
Tumefazioni	22,28,61		
Tumefazioni articolari	30		
Tumefazioni a braccia o gambe	91		
Tumefazioni dovuti alla raccolta di liquidi			
nel tessuto	77		
Tumefazioni dei piedi e mani	40		
Tumefazioni rosso-bluaestre	34		
Tumore	22,28,30,52,67		
Tumore addominale	91,96		
Tumore alla milza	43		
Tumori (cancerosi)	9,22,95		
Tumori maligni	16,25,28,45,47,95		
Ubbriachezza	67		
Udito (difetto all')	65		
Ulcerazioni trascurate	35		
Ulcere	14,25,40		
Ulcere cancerose	22,27, 28		
Ulcere cancerose (esterne ed interne)	9		
Ulcere nel cavo orale	70		
Ulcere della coscia	22		
Ulcere duodenali	40		
Ulcere gastriche (o dello stomaco)	22,30,40,43		
Ulcere delle gengive	51		
Ulcere intestinali	43		
Ulcere maligne	16		
Ulcere alla mammella	21		
Ulcere purulente	22		
Ulcere tumorali	16		
Ulcere varicose	21,30,46		
Unghie (fragili o danneggiate)	80		
Vaiolo	65,66,67		
Vampate	58		
Varicella	66		
Vasocostrizioni delle coronarie	43		
Vene varicose	13,21,46		
Vermi	9,12,66,88		
Vermifugo	22		

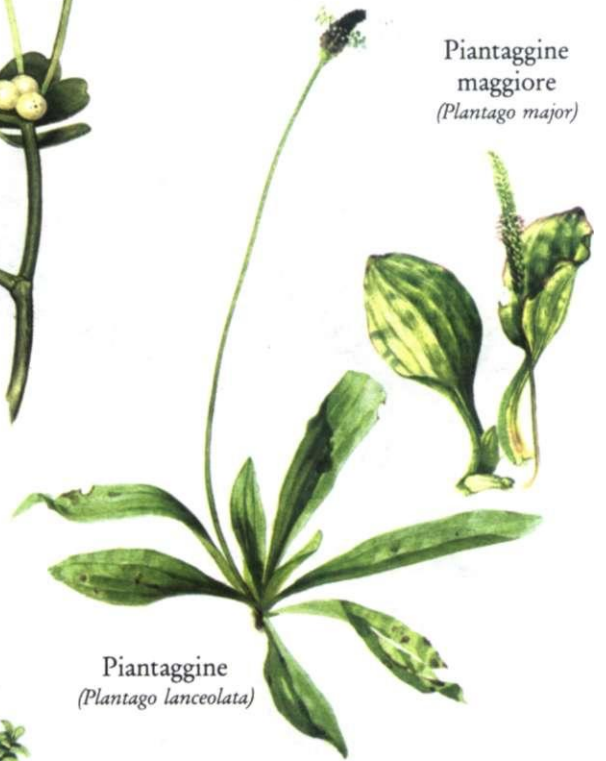
TAVOLA I



Celidonia
(*Chelidonium majus*)



Vischio
(*Viscum album*)



Piantaggine
maggiore
(*Plantago major*)



Borsa del pastore
(*Capsella bursa-pastoris*)



Serpillo o
Pepolino
(*Thymus serpyllum*)

Piantaggine
(*Plantago lanceolata*)



Agrimonia
(*Agrimonia eupatoria*)



Aglio orsino
(*Allium ursinum*)



Salvia
(*Salvia officinalis*)

TAVOLA II



Aparine
(*Galium aparine*)



Tarassaco
(*Taraxacum officinale*)



Calendula
(*Calendula officinalis*)



Licopodio od
Erba strega
(*Lycopodium clavatum*)



Malva
(*Malva vulgaris*)



Farfaraccio
(*Petasites officinalis*)



Farfara
(*Tussilago farfara*)



TAVOLA III



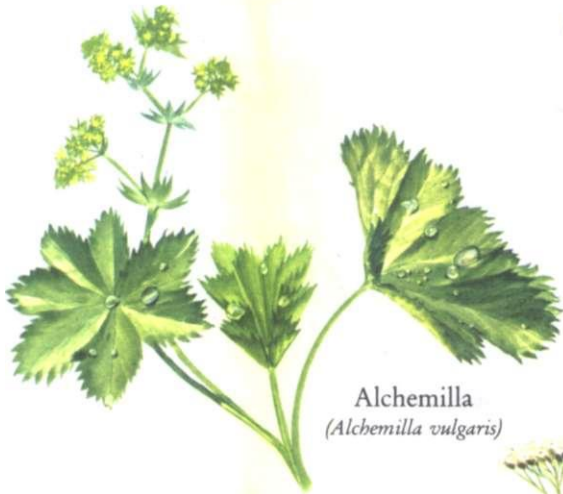
Coda cavallina (*Equisetum arvense*)



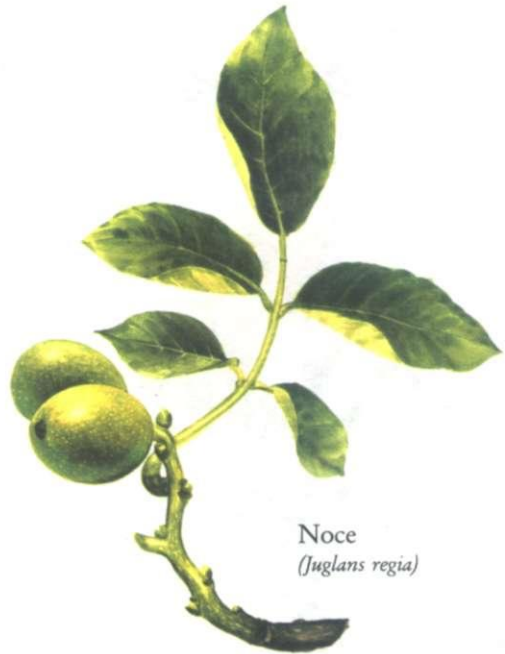
Consolida maggiore
(*Symphytum officinale*)



Granoturco
(*Zea Mays*)



Alchemilla
(*Alchemilla vulgaris*)



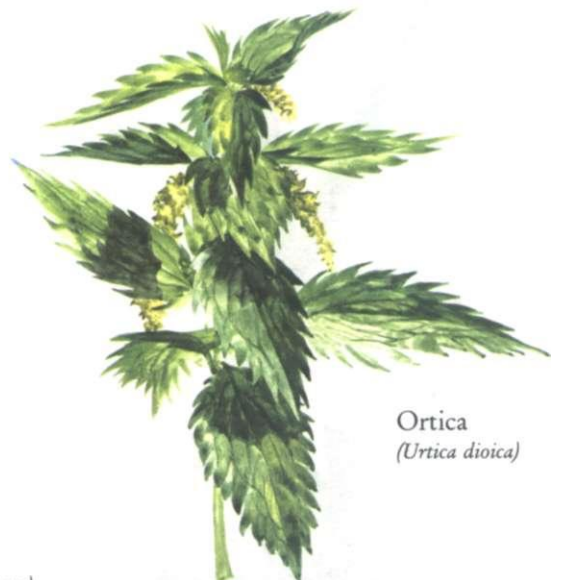
Noce
(*Juglans regia*)



Primula (*Primula officinalis*)



Achillea (*Achillea millefolium*)

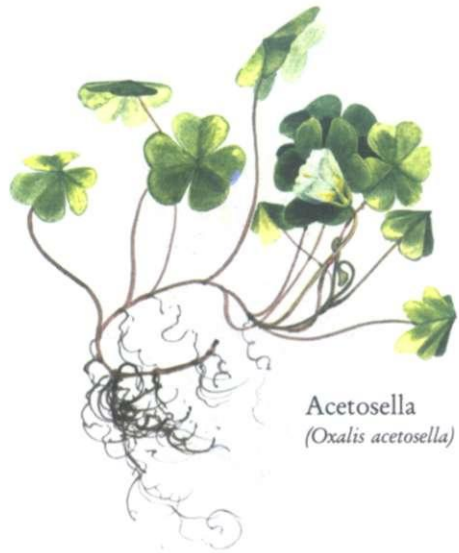


Ortica
(*Urtica dioica*)

TAVOLA IV



Camomilla
(*Matricaria chamomilla*)



Acetosella
(*Oxalis acetosella*)



Epilobio
(*Epilobium parviflorum*)



Ortica
gialla
(*Lamium galeobdolon*)



Iperico od
Erba San Giovanni
(*Hypericum perforatum*)



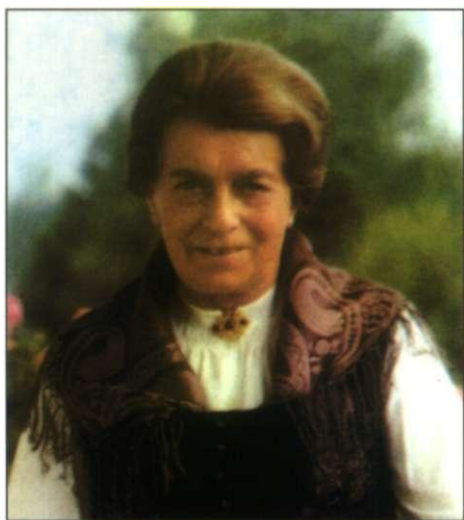
Calamo
aromatico
(*Acorus calamus*)



Verga d'oro
(*Solidago virga-aurea*)



Veronica
(*Veronica officinalis*)



MARIA TREBEN

Si prega di tener presente quanto segue:

Vorrei sottolineare il fatto che ho cercato in ogni modo di completare il volume con l'aggiunta di tutte le mie esperienze onde offrirle all'umanità. Al notevole ampliamento di materiale vorrei aggiungere una preghiera: non telefonatemi né scrivetemi. Poiché non esercito la professione di guaritrice non desidero neanche ricevere visite di malati. Il dettagliatissimo indice alfabetico vi condurrà certamente sulla giusta via per applicare correttamente le erbe di volta in volta necessarie. Inoltre non vorrei mancare di richiamare la Vostra attenzione sul volume „I successi delle cure di Maria Treben" (lettere e relazioni relative a cure effettuate) pubblicato presso la medesima casa editrice.

Non fornisco erbe né accetto ordini d'invio.

Dato che tuttora mi si ricollega con l'associazione „Freunde der Heilkräuter" di Karlstein, dichiaro di non esservi iscritta e di non collaborare con essa.

MARIA TREBEN

La Signora Treben è deceduta il 26.7.1991 all'età di 84 anni.

„La Salute dalla Farmacia del Signore" è disponibile nelle seguenti lingue:

Italiano	Maria Treben,	La Salute dalla Farmacia del Signore
Tedesco	Maria Treben,	Gesundheit aus der Apotheke Gottes
Inglese	Maria Treben,	Health through God's Pharmacy
Francese	Maria Treben,	La Sante à la Pharmacie du Bon Dieu
Olandese	Maria Treben,	Gezondheid uit de apotheek van God
Svedese	Maria Treben,	Hälsa ur Guds Apotek
Spagnuolo	Maria Treben,	Salud de la Botica del Señor
Danese	Maria Treben,	Sundhed fra Guds Apotek
Finlandese	Maria Treben,	Luonnon omat lääkkeet
Norvegese	Maria Treben,	Heise fra Guds apotek
Ungherese	Maria Treben,	Egészség Isten patikájából
Ceco	Maria Treben,	Zdravi z bozf lékarny
Slovacco	Maria Treben,	Zdravie z Bozej lekárne
Polacco	Maria Treben,	Apteka Pana Boga
Bulgaro	MapHfl Tpeöe «	ЗДРАВНЕ ОТ АНТЕКАТА НА БОГА
Sloveno	Maria Treben,	Zdravje iz Bozje lekarne
Romano	Maria Treben,	Sănătate din farmacia Domnului
Russo	MapHfl Tp3Ö3H	Здоровье из аптеки Божьей
Messicano	Maria Treben,	Salud de la Botica del Señor
Croato	Maria Treben,	Zdravlje iz Bozje ljekarne
Serbo	Maria Treben,	Zdravlje iz Bozje apoteke
Giapponese	Maria Treben,	La Salute dalla Farmacia del Signore
Turco	Maria Treben,	Tanri'nin Eczanesinden Saghk

„I successi delle cure di Maria Treben" è disponibile nelle lingue seguenti:

Tedesco	_____	Maria Treben's HEILERFOLGE
Inglese	_____	Maria Treben's CURES
Francese	_____	Les GUERISONS de Maria Treben
Olandese	_____	Maria Treben's GENEZINGEN
Ungherese	_____	Maria Treben, Gyogyeredmenyeim
Ceco	_____	Maria Treben, Lecebne üspechy
Slovacco	_____	Liecebne üspechy Marie Trebenovej
Sloveno	_____	Maria Treben, Uspehi pri zdravljenju

ENNSTHALER VER LAG, A-4400 STEYR

ISBN 978-3-85068-122-3



9 783850 681223