

Aby rozpocząć lekturę,
kliknij na taki przycisk ,
który da ci pełny dostęp do spisu treści książki.

Jeśli chcesz połączyć się z Portem Wydawniczym
LITERATURA.NET.PL
kliknij na logo poniżej.



Marta Leśnicka

**Zielska
zioła
i ziółka**

*Mojej Matce
Helenie Leśnickiej
z Krasieńskich
4.3.1918-1.10.1997*

Tower Press 2000

Copyright by Tower Press, Gdańsk 2000

Poradnik domowy

WSTĘP

Człowiek – Ziemia – Kosmos, ciągle jesteśmy razem, nierozłącznie od prawieków, czasami chcielibyśmy uciec od siebie, a jednak tak będzie zawsze. Będziemy zadawać Panu Bogu pytania, sprawdzać, poszukiwać, cieszyć się i umierać, a mimo wszystko i mimo ogromnej wiedzy medycznej i technicznej będziemy szukać uleczenia ciała i duszy w świecie natury, ziołach i darach Ziemi. Wszyscy interesujący się życiem przyrody są zgodni co do tego, że pola i lasy są naturalnymi zielonymi współtowarzyszami codzienności człowieka. Gdyby człowiek zechciał zrozumieć język zielonej wyroczni, mógłby żyć w zdrowiu i radości. Zioła przemawiają do nas niemyym głosem z pomocą Słońca. Takim wdzięcznym mówcą jest ziarnopłon rosnący nad potokami. Jego żółte kwiatostany są zawsze otwarte do słońca. Zamykają płatki natychmiast, gdy Słońce schowa się na chwilę krótką za chmurami. Również zawilec gajowy otwiera płatki tylko w godz. 11⁰⁰-18⁰⁰.

Leśnicy nazywają ten mały kwiatuś leśnym zegarem przyrody. Popularne jaskółcze ziele zamyka płatki zazwyczaj na godzinę przed deszczem, aby po deszczu wprost wystrzelić nimi do Słońca. Zielarze dobrze wiedzą jaka pora dnia jest najlepsza dla zbioru ziół. Już dawno my mieszczuchy nie rozumiemy mowy lasów i pól, a zielarzy często nazywamy znachorami. Są pionierami ziołolecznictwa, z ich dziedzictwa korzysta współcześnie medycyna jutra.

Będziemy zawsze wracać do ziół, bo powroty do darów Matki Ziemi człowieka trwają miliony lat. Jesteśmy częścią natury, a człowiek w swojej głupocie niszczy środowisko, które obdaruje każde pokolenie życiem. Pamiętam lata sześćdziesiąte – kiedy zaczynałam mówić o ziołach, napotykałam często niezrozumienie i powiastki o znachorstwie. Wówczas na własny użytek zaczęłam studiować prace wybitnych zielarzy, aby zrozumieć, dlaczego od 1945 roku zioła są upychane w kącie. Byłam pierwszą, która odważyła się w wielu miastach Polski prowadzić wykłady o ziołach, a po latach spełniły się moje marzenia. W Radio Nocą w pr. I. P.R. mogłam rozmawiać o ziołach z całym światem przez kilka lat. Pomogliście swoją życzliwością w napisaniu moich książek o ziołach. Wiem dobrze, że służą wielu chorym z dobrym skutkiem. Zachęcałam do stosowania ziół w codziennym życiu – chyba dzięki „Znakom Zodiaku”. Muszę jednak powiedzieć, że przedstawiłam Wam mitologiczny obraz człowieka w przyrodzie i myślę sobie, że Pan Bóg wybaczy mi przewinienia ziemskie. Przecież każdy człowiek jest w ziemskiej wędrówce jak pielgrzym utrudzony w poszukiwaniu drogi powrotu do Stwórcy. Chciałabym zostawić Wam na życie prawdę o ziołach – przyrzekłam to kiedyś mojemu nauczycielowi Ks. Ojcu Klimuszcze. Ubolewał nad tępą duszą człowieka, nie mógł pogodzić się z tym, że niszczy przyrodę i nie chce zrozumieć, że to prowadzi do choroby duszy i ciała. Ośmielił się powiedzieć, że urodziny człowieka w określonym miesiącu dają predyspozycje do zdrowia i siły życia. Wszechświat został stworzony w idealnym ładzie, to my wprowadzamy dysharmonię i chorujemy. Lecznicze działanie ziół było poznawane przez człowieka od milionów lat. Dlaczego mamy zapomnieć o ich cudownym, uzdrawiającym działaniu w erze komputerów i chorób medycznie nieuleczalnych? Kto powie człowiekowi od komputerów, że powinien codziennie od 25 roku życia przez wiele lat wieczorem wypijać szklanekę naparu z nagietka lub świetlika? Coraz więcej rodzi się dzieci alergicznych, natura to my – broni się przed chemią. Co będzie za kilka lat? Mam nadzieję, że powstaną uczelnie, gdzie jak niegdyś zioła będą szanowane, będą celem badań i nie będzie walki między ludowymi zielarzami a medycyną. Poznałam wspaniałych ludzi, którzy pomagają ziołami chorym

bez dyplomu medycznego i chyłem przed nimi czoła – nauczyli mnie szacunku dla świata ziół. Dziękuję wszystkim z przeszłości i w przyszłości. Miałam bardzo wiele spotkań, z różnych stron świata przychodzili do mnie chorzy. Dotychczas udzieliłam około 20 000 porad. Właściwie moje książki napisali chorzy, od nich uczyłam się pokory i zrozumienia wobec rzeczy nieznanych. Ponad wszelką wątpliwość wiem, że choroba trapi człowieka gniewnego, niezycznego, zazdrosnego i bez wiary. Jesteśmy zauroczeni zdobyczami cywilizacji, a niewiele dajemy sobie codziennej miłości i przyjaźni. Ktoś powiedział mi w chwilach trudnych: szczęśliwy nie choruje, a w dzisiejszych czasach tak o to trudno. Równowaga nasza zależy od równowagi świata, w którym żyjemy. Bardzo chciałabym, aby zioła służyły zapobieganiu chorobom, a nie leczeniu. Dlatego opracowałam książkę o ziołach. Mam nadzieję, że nadejdą czasy radości.

Prorok Mahomet powiedział:

„Świat jest zielony i piękny i Bóg wyznaczył was, abyście byli jego opiekunami”.

Obawiam się, że jesteśmy niedobrymi opiekunami naszych pól i łąk. Dlatego proszę w pamiętajcie, że nigdy nie rozstaniemy się z przyrodą. Zawsze będziemy wracać do ziół – naturalnych lekarzy naszego ciała. Pragnę przekazać Wam moją wiedzę, którą zdobyłam z wielkim trudem, ale dziękuję losowi za tę szkołę życia. Zawdzięczam tę drogę mojej córeczce Katarzynie. Gdy zachorowała, medycyna oficjalna powiedziała – śmierć, ale żadna matka nie przyjmie takiego wyroku. Dzisiaj wiem, że droga, którą poszłam doprowadziła mnie do zwycięstwa – moja ukochana córka jest ze mną. Musiałam zaliczyć wszystkie szkoły zielarstwa i dziękuję Panu za tę szkołę, dlatego proszę nie rezygnować nigdy z siebie. Ktoś powiedział: Życie jest najdłuższą drogą na Ziemi, a nadzieja umiera ostatnia w każdym z nas (człowieku).

Degradacja środowiska zagraża również ziołom. Wielu z nich już nie spotkacie na łąkach i brzegach rzek. Kto pamięta rosiczkę, niezapominajki błotne cudowny lek leczący obolałe serca, dziesięcił piaskowy niezbędny w każdym zestawie ziół. To nieprawda, że zmienimy się i przystajemy się do zmian w przyrodzie. Mam nadzieję, że zostanie nam nieśmiertelna kozieradka, która zawiera bogactwo natury i jeśli nie będziemy mogli skomponować mieszanki ziołowej w przyszłości, proszę zawsze stosować kozieradkę z miodem. 400 g zmielonej kozieradki wsypać proszę do 1 kg miodu, ukręcić masę i zażywać 2 x dziennie łyżkę, rano przed śniadaniem, wieczorem przed snem.

Kozieradka leczy wszystkie schorzenia skóry i choroby wewnętrzne, poza tym odmładza chory organizm, lecz nie można jej przedawkować. Jeśli organizm nasyci się, nasz pot będzie miał zapach zioła. Można dawać zioło również dzieciom. Nie zapominajcie o cudownych właściwościach kozieradki szczególnie tam, gdzie organizm jest zmęczony chemioterapią i antybiotykami. Kobiety w ciąży mogą zażywać taka, miksturę z korzyścią dla zdrowia. Opowiadam o moim ulubionym ziółku dlatego, żeby nie zostało zapomniane, a nie opisałam kozieradki w niniejszej książce. Jest kilkanaście recept stosowania kozieradki i to zioło będzie opisane w przyszłości. Mam nadzieję, że świat będzie lepszy, a my będziemy trwać z pokolenia na pokolenie w harmonii z przyrodą i ziołami.

– Proszę przyjąć i zapamiętać piękną modlitwę Indian z plemienia Onondaga ze stanu Nowy Jork o Matce Ziemi.

„O Wielki Duchu, którego oddech daje światu życie i którego głos słychać w cichym wietrze, uczyn nas tak mądrymi, abyśmy mogli zrozumieć to, czego nas nauczyłeś, pomóż nam zdobyć nauki, które ukryłeś w każdym liściu i kamieniu, przygotuje nas do przyjścia do Ciebie z czystymi dłońmi i czystymi oczyma, tak aby, kiedy życie będzie odchodzić jak zachód słońca, nasze dusze będą mogły przyjść do Ciebie bez wstydu”.

Marta Leśnicka 19-3-1998 r.

Znaki zodiaku a zdrowie

Baran

21 marca – 19 kwietnia

Nauka zalicza Barana do znaków kardynalnych, zaś żywiołem przypisanym mu jest ogień. Dlatego też Barany są dynamiczne, władcze, aktywne i pełne energii, stale są w ruchu, ale też mają skłonności do różnego rodzaju obsesji, czasami zresztą pozytywnie oddziaływających na życie osoby urodzonej pod tym znakiem. Dodatkowo te cechy wzmacnia wpływ Marsa – planety rządzącej Baranem, która symbolizuje impulsywność, działanie, brawurę.

Baran zaczyna panować pierwszego dnia wiosny – jednocześnie pierwszego dnia roku astronomicznego. I właściwie życzenia „szczęśliwego nowego roku” powinniśmy składać sobie właśnie w tym dniu. Słońce wchodząc w znak Barana budzi przyrodę po długim zimowym śnie, a wszystkich ludzi urodzonych pod tym znakiem obdarza wielką energią, która będzie im towarzyszyła przez całe życie.

Mars – czerwona, tajemnicza planeta, w starożytności utożsamiana z bogiem wojny, otacza troskliwą opieką ludzi odważnych i zdecydowanych. Takie właśnie są Barany. Ich życie pełne jest urozmaiceń i życiowych niespodzianek, przez które przechodzą z podniesionym czołem.

W pierwszej dekadzie Barana, pomiędzy 21 a 31 marca, niepodzielnie panuje Mars. Dla urodzonych w tych dniach całe życie, w każdej dziedzinie jest polem walki. Osoby z tej dekady chętnie zajmują się polityką, wiele z nich ma skłonności do służb mundurowych.

Ci, którzy urodzili się w słońcu Barana, a więc między 1 a 10 kwietnia, są bardzo otwarci i serdeczni, chemie pomagają innym, zajmują się filantropią. Lubią przy tym zabawy, a nawet mają skłonności do hulanków.

Bardziej filozoficznie nastawieni są ci, którzy urodzili się pomiędzy 11 a 19 kwietnia pod opieką szczodrej Wenus. Wielu z nich ma poważne zainteresowania religijne, posiadają ogromną wrażliwość na piękno i ogromną intuicję.

Osoby z trzeciej dekady Barana potrafią bezbłędnie przewidywać różne sytuacje. Do ich wad należy przewrażliwienie na swoim punkcie.

W ogóle synowie i córki Ognia, bo jak wcześniej powiedzieliśmy. Baran należy do trygonu Ognia, są pełni życia, posiadają ogromną energię witalną i wielką indywidualność. Baran jako wielki indywidualista nie jest z natury skłonny do podporządkowywania się nakazom i rozkazom. Dlatego najlepiej czuje się i sprawdza na samodzielnych kierowniczych stanowiskach zwłaszcza, że jest bardzo obowiązkowy. Wierzy w dobroć człowieka, ale jest przy tym bezkompromisowy i nie toleruje żadnych nieprawości. Baran często na pierwszy rzut oka robi wrażenie egoisty, widzącego tylko siebie i swoich najbliższych. Ale to nieprawda, przy bliższym poznaniu okazuje się, że Baran ma dobre intencje, gotów jest z całym poświęceniem walczyć o innych. Natomiast rzeczywiście bardzo kocha dom i rodzinę i troszczy się o nią, boi się jednak domowej nudy i nie mógłby nie pracować. Do szczęścia potrzebne są mu kontakty z innymi ludźmi. Potrafi łączyć pracę zawodową z życiem rodzinnym. Niezależny i zmysłowy Baran jest wymagającym, choć „ludzkim” szefem. Lubi porządek i nie znosi wokół siebie żadnej prowizorki.

Jeśli chodzi o zdrowie Baran, w zasadzie nie jest chorowity. Jako człowiek o temperamentie żółciowo-nerwowym miewa największe kłopoty z głową i systemem nerwowym.

Urodzeni w pierwszej dekadzie Barana mają skłonności do chorób wieńcowych, często niedomagają na nerki, woreczek żółciowy i głowę. Baranom z drugiej dekady najczęściej dolegają choroby gardła, oskrzeli i wątroby, natomiast urodzonym między 11 a 19 kwietnia – choroby kobiece, żołądek, zapalenie żył, narażeni są też na urazy głowy.

Oczywiście są to tylko predyspozycje do chorób, wcale nie musimy na nie zachorować, zwłaszcza jeżeli będziemy dbali o swoje zdrowie. Baranom zalecam przede wszystkim chronić głowę i to przez całe życie.

Baranom, które chcą się ustrzec chorób, radziłabym prowadzić higieniczny tryb życia i jeść sporo selerów, szpinaku, buraków, kapusty, papryki, porów, suchych owoców i sałaty. Zawierają one bowiem dużo żelaza i potasu, a właśnie tych mikroelementów najczęściej brakuje ludziom urodzonym pomiędzy 21 marca a 19 kwietnia.

Mars, planeta opiekuńcza Barana, wspomaga go w chorobach i używa swych sił leczniczych ziółom takim jak: pokrzywa, szanta, wilżyna ciernista, czosnek, majeranek, chmiel i poziewnik.

Ponieważ osoby spod znaku Barana najczęściej trapią **dolegliwości nerwicowe i bóle głowy**, podaję przepis na mieszanki ziołowe przynoszące ulgę w tych cierpieniach.

– Mieszanka uspokajająca:

Pokrzywa	50 g
Rdest ptasi	20 g
Wrzos	15 g
Lebiodka	20 g
Melisa	20 g
Wilżyna ciernista	10 g
Poziewnik	20 g
Pączek brzozy	10 g
Kocanka piaskowa	5 g

– Mieszanka przeciwmigrenowa:

Melisa	50 g
Wrzos	20 g
Owoc kolendry	20 g
Bukszpan	10 g
Szyszki chmielu	15 g

Obie mieszanki przyrządzamy tak samo: 1 łyżka ziół zalana szklanką wrzątku (odstawić pod przykryciem na 20 minut, aby napar naciągnął). Napar pijemy 2 razy dziennie po 1 szklance – rano o 9, a wieczorem o 18, przez 14 dni. Potem robimy 9 dni przerwy i jeśli pierwsza kuracja nie przyniosła efektu, powtarzamy ją.

Byk

20 kwietnia – 20 maja

Nauka przypisała Bykowi stałą jakość, zaś z żywiołów – Ziemię. Określa to podstawowe cechy tego znaku takie jak: konkretność i zdecydowanie. Byki są solidne, sumienne, mają zmysł praktyczny. Najpiękniejsza z gwiazd – Wenus, która otacza swą opieką ten znak przydaje Bykom wdzięku i urody, ale też i trochę próżności. Osoby urodzone pod wpływem Wenus umieją kochać i są kochane oraz akceptowane przez innych ludzi.

Ci, którzy urodzili się o wschodzie Słońca, mają temperament flegmatyczny, ale tylko pozornie są spokojni i ulegli. To ludzie pełni uroku, ale jednocześnie uparci i wytrwali, mocno stoją na ziemi, bez której nie mogą egzystować.

Byka mocno przywiązują się do dóbr doczesnych, niekiedy tak bardzo, że zapominają o radości życia. Lubią być bogate, ale nie lubią dzielić się tym, co posiadają. Chętnie otaczają się starymi pięknymi przedmiotami, ale nie tylko dlatego, że zdarzają się wśród nich prawdziwe snoby.

Byki to urodzeni realiści, obce jest im fantazjowanie i bezpłodna tęsknota za rzeczami lub doświadczeniami, które nigdy nie będą ich udziałem. Może dlatego, mimo niewątpliwych uzdolnień artystycznych, Byki raczej rzadko zostają wielkimi twórcami. Są natomiast dobrymi rodzicami, choć nieco apodyktycznymi i lubiącymi narzucać swojemu potomstwu własną wolę. W ogóle Byk ceni życie rodzinne, kocha dom i swoich najbliższych. Biada temu, kto chce naruszyć jego spokój. Rozjuszony potrafi być naprawdę niebezpieczny i nieobliczalny.

Byki, choć na ogół na to nie wyglądają, wcale nie mają „byczego zdrowia”. Ludzie spod tego znaku od wczesnego dzieciństwa do późnej starości są nękani przez różne dolegliwości. Większość tych chorób ma przewlekły charakter, co wiąże się z przynależnością Byka do znaków Ziemi. U wszystkich znaków Ziemi procesy ozdrowieńcze następują bardzo powoli, a u Byka szczególnie. Byk bowiem lubi dużo jadać, odżywia się nieracjonalnie, stąd kłopoty z przemianą materii i często złą pracą tarczycy. Flegmatyczny temperament w połączeniu z umiłowaniem dobrej kuchni jest przyczyną wielu chorób układu trawionego zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Smakosz Byk w późniejszym wieku ma skłonności do nadmiernej tuczy, co też nie służy zachowaniu dobrego zdrowia.

Ogólnie mówiąc, ludzie urodzeni pod znakiem Byka mają skłonności do chorób gardła, uszu, układu trawionego oraz do reumatyzmu. Ponadto panowie mogą chorować na prostatę, a panie na polipy narządów rodnych oraz żylaki. Osoby urodzone nocą mają skłonności do apopleksji. Przypominam jeszcze raz, że nie oznacza to wcale, że Byki muszą zapaść na którąś z wymienionych chorób. Są to tylko predyspozycje i jeśli osoba urodzona pod znakiem Byka będzie prowadzić racjonalny tryb życia, uprawiać sport, a przede wszystkim nie będzie się objadać, może być zdrowa przez całe swoje życie.

Co ma robić Byk, któremu jednak coś dolega?

Przed wszystkim sięgnąć po lecznicze zioła, którymi wspomaga go w takich przypadkach opiekuńcza Wenus, patronka miłości. Zioła rosnące pod wpływem Wenus mają przede wszystkim działanie tonizujące, przywracające człowiekowi harmonię, dające mu uczucie spokoju. Są to: werbena, centuria, poziomka, macierzanka, babka lancetowata, dziewanna, jeżyna, fiołek, głóg, żywokost, rzepik, bratki polne, bukwica, mech leśny, podbiał. Zioła te

zbieramy w maju, w pełnym rozkwicie wiosny. Chcę zwrócić uwagę, że zioła podlegające Wenus można łączyć w mieszankach leczniczych z ziołami przynależnymi Słońcu i Księżycowi; odpowiednio dobrane i połączone mają ogromną siłę uzdrawiającą.

Podaję kilka zestawów leczniczych mieszanek dla Byków:

– **Ogólnie uspokajające:**

Werbena	15 g
Płatki róży	20 g
Kwiat głogu	50 g
Bukwica	15 g
Macierzanka	50 g

Zioła wymieszać, 1 łyżeczkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, przykryć szklanekę, po 15 minutach napar przecedzić. Pić ciepły 2 razy dziennie o 11 i 17 przez 21 dni. W czasie kuracji wykluczyć z jadłospisu wieprzowinę i wywary z kości, ograniczyć słodycze pod każdą postacią.

– **Przy kłopotach z przemianą materii:**

Macierzanka	20 g
Poziomka (cała)	10 g
Liść jeżyny	15 g
Rzepik	10 g
Tatarak	20 g
Świetlik łąkowy	15 g
Bukwica	10 g

Zioła wymieszać, 2 łyżeczki mieszanki zalać 2 szklankami wrzątku, pozostawić pod przykryciem 20 min. Przecedzić, napar pić 2 razy dziennie 1 szklanekę – rano pomiędzy 6 a 7 oraz wieczorem pomiędzy 16 a 18. Kuracja powinna trwać 21 dni.

– **Przy kłopotach z układem trawiennym:**

Tatarak	20 g
Korzeń żywokostu	10 g
Macierzanka	70 g

Zioła wymieszać i zemleć na proszek. Zażywać 2 razy dziennie płaską łyżeczkę popijając przegotowaną wodą. Aby układ trawienny wrócił do równowagi, należy stosować te kuracje przez 21 dni przyjmując zioła pomiędzy 7 a 9 rano oraz wieczorem około 19.

W przypadku tych mieszanek sami musimy wypróbować, czy dla naszego organizmu będzie lepiej stosować zioła przed, czy po posiłkach, wszystko bowiem zależy od indywidualnych potrzeb.

Bliźnięta

21 maja – 21 czerwca

Dnia 20 maja pożegnamy naszego czcigodnego i pełnego ziemskiej powagi zodiakalnego Byka z promienną Wenus, aby powitać w prawdziwie wiosennym nastroju panowanie Bliźniąt. Trwać ono będzie do 21 czerwca, a potem już nastanie pełnia lata i rozkwit ziół.

Jaki jest nasz Bliźniak? Otóż jest to stuprocentowy człowiek trygonu Powietrza, znak zmienny, męski. Jego domem dziennym zarządza ruchliwy Merkury, obdarowując Bliźnięta wielką ruchliwością. W odległej historii obrazowano Bliźnięta jako mężczyznę i kobietę, w Grecji jednak przedstawiano ich jako synów Ledy i Zeusa, w postaci dwóch belek przeciętych prostopadłe dwiema przecznicami. Tak powstał znak Bliźniąt, który jest używany obecnie, a wygląda jak rzymska II. W naszej historii chrześcijańskiej apostołowi Tomaszowi nadano przydomek Dydimus – Bliźniak – Zmienny.

A jakiego człowieka reprezentują Bliźnięta dzisiaj w astrologii? Jest to człowiek bardzo ruchliwy i bardzo zmienny, szczególnie urodzony o wschodzie Słońca. W życiu codziennym czują się najlepiej w ciągłym ruchu, spotykamy wśród nich bardzo wielu kupców, pisarzy, dziennikarzy, adwokatów; są wszędzie tam, gdzie panuje ruch. W astrologu rozróżniamy dwa typy Bliźniąt, ponieważ ich jest dwóch odwróconych do siebie plecami. Pierwszy – to typ ruchliwy i łatwowierny, ulega wpływom innych, często popełnia przez to błędy, do których się nie przyznaje i wędruje dalej nie bacząc na konsekwencje. Drugi typ jest na wyższym poziomie duchowym, posiada talenty pisarskie, bywa dobrym wychowawcą młodzieży mimo wielkiej zmienności natury. W życiu codziennym ma dar naśladowania innych, być może dlatego jest przez wszystkich lubiany. Oczywiście są to cechy ogólne, do których należy niezdecydowanie i kapryśność, która bardzo mu przeszkadza w życiu. Może dlatego Bliźnięta uciekają, aby nie przyznać się do popełnionych błędów, cecha ta jest bardzo widoczna u pań. Bliźnięta są najbardziej cenionymi intelektualistami, aby z nimi dyskutować trzeba posiadać ogromną wiedzę. Moglibyśmy już powiedzieć, że życie rodzinne nie wabi Bliźniąt, a jednak dom, rodzina, rodzeństwo, stanowi dla nich ważną sferę życia. Jeżeli założą własną rodzinę, będą niczym bobry robić wszystko, aby zapewnić dobrobyt drugiej połowie oraz dzieciom. Posiadają zdolności pedagogiczne, będą przykładnie wychowywać własne dzieci, pokażą najlepszą stronę życia. Odnosi się to zarówno do pań, jak i panów mających Słońce w znaku Bliźniąt.

Nasz uroczy Bliźniak posiada jednak skłonności do określonych chorób, dlatego Matka Natura dała nam tak wiele ziół na zwalczanie ich. Możemy wybrać zioło odpowiednie dla każdego znaku zodiaku, zgodnie z przynależną mu planetą opiekuńczą. Dla Bliźniąt będzie nią Merkury. Użycza on swoich sił witalnych takim ziołom jak: ogórecznik, dzika róża, bazylia, wyka, estragon, perz, hyzop lekarski, tobołki pospolite, orliki białe, oset ogrodowy, podróżnik, tymianek, rdest ptasi i inne.

Doktor Bose z Kalkuty udowodnił, że roślina jest istotą żywą, która ma nerwy i serce, że zachodzą w niej zjawiska i prawa fizjologiczne takie jak u zwierząt. Udowodnił, że cyrkulacja krwi i soków trawiennych jest zjawiskiem fizjologicznym. Lekarze okultyści powiadają, że wszystko we wszechświecie posiada duszę i jest połączone niewidzialną nicią wzajemnego oddziaływania. Wielki uczony Kepler powiadał, że Matka Ziemia również posiada duszę i

jest istotą żyjącą użyczającą swoich sił ziołom, a więc – powiadają dalej okultyści – zioło też posiada duszę. Każde zioło ma właściwości odpowiadające określonej planecie. Nieśmiertelny uczony i lekarz – Paracelsus powiedział, że kwiaty są gwiazdami Ziemi, a gwiazdy kwiatami nieba. Znając zioła rosnące pod wpływem Merkurego możemy pomóc naszym Bliźniętom, które mają skłonności do chorób na tle alergicznym, chorób płuc, ramion i rąk, chorób układu nerwowego i chorób układu krążenia.

Podaję **zestawy ziół zapobiegających chorobom układu krążenia:**

– Zestaw I

Owoc dzikiej róży	50 g
Orliki białe	15 g
Korzeń podróżnika	15 g
Melisa	10 g
Lebiodka	20 g
Liść bazylii	30 g
Liście i kwiat ogórecznika	10 g

– Zestaw II

Liść ogórecznika	25 g
Owoc dzikiej róży	10 g
Estragon	15 g
Hyzop lekarski	10 g
Macierzanka	20 g
Fiołek leśny	10 g
Kwiat kaliny	10 g

Zioła wymieszać. Następnie 1 łyżeczkę ziół zalać szklanką wrzącej wody i pozostawić pod przykryciem przez 20 minut, pić 2 razy dziennie po 1 szklance naparu przez 21 dni – rano pomiędzy 6 a 11, wieczorem pomiędzy 17 a 18.

Na poprawienie pamięci Bliźnięta powinny zażywać bardzo często owoc kminku pachnącego. W Egipcie podawano go w potrawach wszystkim tym, którzy byli przygotowywani do roli uczonego i do stanu kapłańskiego.

Rak

22 czerwca – 22 lipca

Żywioł przypisany Rakowi to woda, obdarzająca go współczuciem dla innych i intuicją, a także powodująca kierowanie się emocjami. Cechy te są dodatkowo wzmacniane przez to, że Rakiem rządzi Księżyc, symbolizujący wrażliwość, uczucia, bogate życie wewnętrzne. Nie oznacza to, że osoby urodzone pod tym znakiem to historyczni nadwrażliwcy, bowiem Raka astrologia zalicza do znaków kardynalnych, charakteryzuje go więc także dynamizm, władczość, aktywność i energia.

Słońce wchodzi w znak Raka z początkiem lata, w przededniu wielkiego święta naszych słowiańskich przodków – Sobótki. U starożytnych Egipcjan Rak był przedstawiony pod postacią świętego żuka – Skarabeusza, który w ich mitologii symbolizował duszę. Od najdawniejszych bowiem czasów znak ten, pozostający pod opieką tajemniczego Księżyca, wiązano z tajemnymi misteriami i światem ponadmysłowym.

Księżyc ma szczególnie wpływ na charakter osób urodzonych w okresie panowania Raka. Są one bardzo wrażliwe, uczuciowe, delikatne i marzycielskie. Dlatego też otaczają się skorupą pozornej twardości; zupełnie jak prawdziwy rak – chitynowy pancerzyk osłania jego miękkie wnętrze.

Tak jak Słońce w Raku jest najgorętsze, a dni najdłuższe, tak człowiek urodzony pod tym znakiem jest pełen energii i siły. Troszczy się o innych, przywiązuje dużą wagę do szczęśliwego życia rodzinnego, kocha swoje dzieci. Uczuciowy, a więc i kochliwy, jest jednocześnie bardzo ostrożny i .kiedy tylko widzi, że jego obiekt westchnień jest mu niezbyt przychylny, wycofuje się „rakiem”. Na ogół pokojowo nastawiony do świata i ludzi, potrafi być jednak też bardzo nieprzyjemny, zwłaszcza jeśli ktoś spróbuje rozbić jego „skorupę” i zranić delikatne wnętrze. Ta zmienność nastrojów wynika właśnie z wpływu Księżyca, zwłaszcza podczas jego pełni Rak potrafi być nieobliczalny. Ale też podczas pełni Księżyca najwyraźniej ujawniają się medialne talenty Raka – miewa wówczas prorocze sny i potrafi przewidywać przyszłe zdarzenia.

W pracy Rak jest obowiązkowy i uczciwy wobec innych. Lubi być chwalony i daje z siebie wówczas bardzo wiele. Jako szef jest wymagający, czasem niezbyt surowy, w sprawach finansowych zaś nadspodziewanie twardy.

Wrażliwość, a nawet nadwrażliwość Raka ma pośredni wpływ na jego zdrowie. Jeśli osoba urodzona pod tym znakiem ma spokojne życie, ustabilizowaną sytuację rodzinną, właściwie nie choruje. Gorzej z Rakami, które prowadzą nerwowy tryb życia. Grożą im dolegliwości żołądkowe, choroby jelit i nieprzyjemne skutki złej przemiany materii. Poza tym wszystkie Raki powinny chronić przed skaleczeniami okolice brzucha oraz klatki piersiowej.

Księżyc obdarował jednak Raka wspaniałymi leczniczymi ziołami, więc jeśli już choruje, to ma się czym kurować. W zwalczaniu choroby pomagają mu: zawilec, olcha czarna, jaśmin, agar, tatarak, szałwia, lipa, miodunka leśna, fiołek leśny i jeszcze wiele innych. Przypominam, że zioła Księżyca można łączyć z innymi, dlatego Rak ma cały wachlarz leczniczych ziółek do wyboru.

Przy **swędzeniu skóry** niewiadomego pochodzenia proponuję znakomity i prosty do sporządzenia balsam: 20 g sproszkowanego ziela lebiodki utrzeć z olejem lnianym lub arachidowym (100 g), wcierać delikatnie w dało po kąpieli na noc.

Egzema skóry – 10 g puchu ostu ogrodowego (możemy zebrać go sami) gotować w szklance mleka przez 6 minut. Zmoczone tym wywarem płótno lniane przykładamy na chore miejsca na noc. Taki okład stosujemy co drugi dzień przez 2 tygodnie.

Niedomagania żołądka – tatarak 20 g, macierzanka 50 g, kozieradka 30 g. Zioła należy zmielić na proszek i zażywać 1 łyżeczkę 2 razy dziennie – rano o godz. 7 (przed śniadaniem) i po południu, pomiędzy 15 a 17. Kuracja powinna trwać 21 dni i w tym czasie należy zachować dietę.

Lew

23 lipca – 22 sierpnia

Słońce w swej letniej wędrówce dnia 23 lipca wita królewskiego Lwa, aby obdarzyć go wielkimi przymiotami w każdej dziedzinie życia.

Gwiazdozbiór Lwa świeci jasno tworząc czworokąt o różnych wymiarach, a najważniejszą gwiazdą w tym układzie jest Alfa, nazywana przez astrologów sercem Lwa lub wielkim szczęściem. Babilończycy nadali jej imię Szarru – Król, natomiast Hellenowie nazywali ją Królikiem, potocznie mówiąc Bazyliszkiem. Zapytacie, czemu zawdzięczamy królewskość gwiazdy. Otóż w czasach starożytnych był to punkt przesilenia letniego. Na niebie gwiazdozbiór Lwa ukazuje nam jedną z prac Heraklesa – zabicie Lwa z Nemei. Panuje nad znakiem Lwa najpiękniejsze i największe serce naszej galaktyki – Słońce.

Nasz królewski Lew należy do trygonu Ognia w znaku stałym o wybitnie męskich cechach charakteru. Oprócz Słońca duży wpływ wywiera w pierwszej dekadzie na Lwa smutny Saturn, w drugiej dekadzie dobrotliwy Jowisz, a w trzeciej ponury Pluton może zmącić promienie Słońca. Czysty typ Lwa jest bardzo energiczny, ruchliwy i gwałtowny, często ulega wszelkim namiętnościom. Opiekuńcze Słońce obdarza go jednak wspaniałą spontanicznością w działaniu i kontaktach z ludźmi. Od dzieciństwa silne dążenie do zdobycia władzy i sławy nabiera realnych cech w jego postępowaniu niezależnie od miejsca urodzenia i środowiska. Lew zawsze reaguje spontanicznie i w miarę dorastania staje się coraz bardziej zrównoważony w swoich dążeniach i postępowaniu.

Sławny astrolog Kepler upominał Lwy, aby pracowały nad swoją pychą i zarozumiałością, bowiem jest to ich wielką wadą i przynosi im rozczarowania życiowe. Szczególnie na przykrości narażony jest Lew urodzony pod złymi wpływami Saturna, musi wówczas bardzo dużo nad sobą pracować, aby żyć w zgodzie z otoczeniem. Nasz Lew posiada talent organizatorski, w pracy najchętniej bywa szefem i niechętnie dzieli się władzą. Jednak wszystko, co robi, stara się robić dokładnie i osiąga zamierzony cel, ale proszę uważać – nasz Lew ma doskonałą pamięć, nie gorszą od Skorpiona. Po wielu latach przypomni, że urażono jego królewską wysokość.

Mimo tych wad Lew jest najczęściej człowiekiem opiekuńczym, ciepłym, nastawionym pozytywnie do ludzi, nie dziwnego – jest to człowiek Słońca, przy którym każdy chętnie się zatrzyma. Lew potrafi swoją radością życia rozbawić innych, lubi hazard, jeśli wygra – może rozdać wygraną całemu światu, potrafi być wspaniałomyślny i nie będzie gonił dłużnika.

Lew kocha życie, stara się wybrać jego najlepszą stronę. Oczywiście, jeśli go na to stać lub ma hojnych rodziców. Jego optymistyczny pogląd na świat pozwala mu szybko zapomnieć o niepowodzeniach życiowych, być może dlatego chce prawo nagiąć do swoich poczynań. Nie lubi, aby mu rozkazywano, sam potrafi trafnie ocenić przeciwnika i jego zamiary. Natomiast w kontaktach z płcią przeciwną jest bardzo kapryśny i kochliwy, bardzo łatwo jest nawiązać kontakt z Lwem lub Lwicą, jednak trudniej jest o dialog, ponieważ nie posiada cierpliwości w sprawach uczuciowych.

Urodzony w pełni lata nasz Lew bardzo często ma piękne lico i mocną konstytucję ciała. Najważniejszym organem lwiego ciała jest serce. Jest ono najbardziej narażone na choroby,

gdyż ma na to wpływ emocjonalność Lwa. Kobieta Lew powinna zwrócić uwagę na głowę i piersi, w późniejszym wieku Lwa może trapić reumatyzm, może być narażony na choroby wzroku – lewe oko u kobiet i prawe u mężczyzn. Oczywiście należy uważać w ciągu całego życia na kręgosłup.

Aby zapobiec wszelkim niedomaganiom, wszechobecne jaśniejące Słońce dało naszemu królewskiemu Lwu jedno z najpiękniejszych ziół: rumianek, jabłoń, słonecznik, kozieradka, mak polny, bławatek, kalina, dziurawiec, złocien, nagietek, krzew winny, dzika róża, szafran i inne – jest ich w sumie 47. Zioła rosnące pod ciepłymi, opiekuńczymi promieniami Słońca służą nie tylko Lwu, możemy je łączyć w innych zestawach ziołowych, po rozpatrzeniu horoskopu astromedycznego.

Podaję Państwu **zestaw ziół** ogólnie przyjęty dla Lwa **wzmacniający serce**:

Kwiat głogu	50 g
Lebiodka	30 g
Melisa	20 g

Zioła zalać wytrawnym czerwonym winem w zielonym szkle w ilości 1 l, odstawić na 7 dni w ciemnym miejscu, pić wino – rano o godz. 11, wieczorem o 17 po 50 g aż do wyczerpania nalewki. Z tych ziół można też robić napar ziołowy i pić 2 razy dziennie w postaci herbatki.

Przy **dolegliwościach układu oddechowego** – 100 g owocu kaliny utrzeć z miodem – 200 g, rano i wieczorem zjadać bardzo powoli 1 łyżkę mikstury. Jeśli Lew ma chrypkę, zniknie ona po kilku dniach.

100 g płatków słonecznika zasypać cukrem – 200 g; po kilku dniach otrzymamy syrop, który należy podawać do herbaty -1 łyżeczkę kilka razy dziennie, szczególnie polecany jest dzieciom. Płatki świeże lub wysuszone możemy zalać wrzątkiem na kilkanaście minut i podawać przy wysokiej gorączce i kaszlu.

Przy **bólach reumatycznych** – 20 g zmielonej kozieradki zalać wrzątkiem – 1/2 szklanki, papkę rozprowadzić na szarym lnianym płótnie i robić okłady na chore dąło przez kilkanaście dni. Okłady leczące zawsze robimy na noc. Dodatkowo należy pić sok z czereśni i wiśni.

Panna

23 sierpnia – 22 września

Dni są krótsze, jednak lato mamy w pełni, szczodra Ziemia pozwala nam zebrać pierwsze plony, którym patronuje Panna – szósty znak Zodiaku. Zodiakalna Panna należy do trygonu Ziemi, jej patronem jest ruchliwy Merkury, dzień kwiatu zgodnie z układem gwiazd mamy światło i kwiat, a więc dzień zbioru ziół. W odległej starożytności Babilończycy określali gwiazdozbiór Panny „kłosem pszenicy”, natomiast Hebrajczycy nadawali nazwę Szybelet. Niektórzy uczeni ośmielają się twierdzić, że z tej nazwy wywodzi się późniejsza Sybilla. Starożytni Grecy pod postacią Panny wyobrażali sobie boginię sprawiedliwości Astreę, natomiast w Egipcie przedstawiano Pannę jako Izydę z Horusem w ręku, czyli Pannę z dzieciątkiem – Bogiem Światła. Jak widać, nasza Panna ma bardzo bogatą historię swojej postaci. Bardzo ładnie przedstawia Pannę w świecie chrześcijańskim nasza historia – jako Marię z dzieciątkiem Jezus, w niektórych regionach kraju z kłosem w ręku.

W starych przekazach możemy spotkać w Polsce postać Rzepichy, żony starego Piasta, która wówczas symbolizowała Pannę. Od niepamiętnych czasów aż do dziś gwiazdozbiór Panny interesuje astrologów. Dziś już wiemy, że w gwiazdozbiórze Panny istnieje wielkie skupisko galaktyk, nasza również podąża do wspólnej zbiorowości. Mamy tu dwie duże gwiazdy, które świecą silnym blaskiem – Spica, Kłos inaczej Gwiazda Chleba, a druga zwana Zwiastun Wina – Vindemiatrix. Gdy ukazywała się pierwsza gwiazda, rozpoczynano żniwa, a po ukazaniu się drugiej gwiazdy następowało winobranie. Dla Panny pierwsza gwiazda w horoskopie zapowiadała mądrość i radość życia, natomiast druga – ciężkie przejścia i smutek.

Opiekunem Panny jest Merkury w domu dziennym, który był zawsze uznawany za planetę zmienną, inaczej mówiąc za taką, która może uczynić wiele dobra, ale też i zła. Dla naszej Panny jest jednak bardzo łaskawy, daje mądrość, roztropność, jest dobrym przewodnikiem w duchowym rozwoju. Urodzeni w Pannie zarówno mężczyzna, jak i kobieta posiadają dar nauczania innych, zdolność rzeczywistej oceny sytuacji w pracy pedagogicznej. Kochają bardzo dzieci i w pracy z nimi osiągają sukcesy, szczególnie gdy pracują w domu dziecka.

Dzieje się tak dlatego, że pod wpływem Merkurego znajdują się zwoje mózgu i systemu nerwowego, czyli ośrodek mowy, to daje Pannie piękny dar wymowy w pracy pedagogicznej. Poza tym posiada duże zdolności literackie i bardzo często zostaje pisarzem lub poetą. Do dobrych cech Panny należy odpowiedzialność za dom i rodzinę, jeśli ją założy, ponieważ wiele osób spod znaku Panny żyje w samotności.

Nasza Panna niestety też może zachorować – w związku z wrodzoną jej ruchliwością jest narażona na choroby spowodowane brakiem pierwiastków związanym z niewłaściwym odżywianiem. Posiada skłonności do chorób systemu nerwowego, jelita grubego, zaburzeń pracy żołądka, zapalenia otrzewnej i wątroby, zaburzeń ośrodka mowy. Pisząc o predyspozycjach do chorób zawsze proszę, aby nie szukać tych chorób u siebie – są to tylko skłonności, które wynikają z daty naszych urodzin.

Panna jest związana z VI domem horoskopu i wskazane jest leczenie metodami naturalnymi, jej organizm bowiem źle reaguje na leki syntetyczne. Merkury swoimi wpływami obdaruował bardzo wiele ziół, które służą Pannie w odzyskaniu zdrowia, a do nich należą: Waleriana, leszczyna, dzika róża, estragon, perz, hyzop lekarski, tobołki pospolite, oset, czarny bez,

wanilia, lawenda i wiele innych. Chciałabym wyjaśnić, że niektóre zioła posiadają 2 lub 3 planety opiekuńcze, dlatego zauważcie, że zioła powtarzają się w mieszankach.

Podaję **zestawy ziół wzmacniających żołądek**:

– Zestaw I – ogórecznik 20 g, pokrzywa 20 g, tymianek 50 g, estragon 20 g, bazylia 10 g, perz 10 g. Zrobić mieszankę z ziół, następnie – zrobić napar z 1 łyżeczki na 1 szklanekę wody i pić na noc przez 21 dni.

– Zestaw II – 100 g korzenia podróznika zalać czerwonym wytrawnym winem (1/2 l) i odstawić na 9 dni, pić 2 razy dziennie rano i wieczorem po 50 g – pobudza pracę jelit.

Jelito grube – bardzo lekki napar z majeranku wprowadzać lewatywką do jelita grubego (1/2 l), co 3 dzień. Nastąpi oczyszczenie i odnowienie jelita grubego już po 3-4 wlewkach. Kurację uzupełnić sokiem ze świeżych winogron, wiosną należy żuć surowe ziarno żyta i jęczmienia.

Waga

23 września – 22 października

W dniu 23 września Słońce rozpoczyna swoją wędrówkę w znaku Wagi, a kilka dni wcześniej – 21 września przeżywaliśmy jesienne zrównanie dnia z nocą. Od tej chwili babie lato przypominać nam będzie o urokach minionego lata. W przyrodzie wszystko mieni się w kolorach tęczy, jeszcze nie jesień pełna, ale już nie lato. Wielki poeta Adam Mickiewicz w „Panu Tadeuszu” tak opisał Wagę:

*„Dalej Niebieskiej Wagi dwie szale błyskają,
Na nich Bóg w dniu stworzenia (starzy powiadają),
Ważył z kolei wszystkie planety i ziemie,
Nim w przepaściach powietrza posadził ich brzemię,
Potem Wagi złociste zawiesił po niebie,
Z nich to ludzie wag i szal wzór wzięli do siebie.”*

Proszę zauważyć, ile piękna i powagi w słowach poety, a równocześnie, ile słów o Wadze, symbolu równowagi od najdawniejszych czasów, ponieważ była dla człowieka wzorem sprawiedliwości. W tym czasie u Żydów przypada Nowy Rok żydowski, a gdy minie 10 dni Żydzi będą obchodzić Dzień Sądy – uważają oni, że w Wadze Bóg osądza uczynki człowieka w życiu ziemskim.

Nie tylko Żydzi świętowali w Wadze – w starożytnym Egipcie na sądzie Ozyrysa kładziono na wagę serce zmarłego, aby zważyć dobre i złe uczynki popełnione za życia. Historia pięknie przedstawia wierzenia pielęgnowane w starożytnej Grecji. Otóż powiadali Grecy, że gwiazdozbiór Wagi przedstawia obraz Hadesu i rzekę Styks – przez tę rzekę łodzią przepływali zmarli do Krainy Cieni, rzeka na zawsze dzieliła świat żywych od świata umarłych. Gdy Słońce wstępowało w znak Wagi bóg Hadesu, król podziemi porywał Korę, córkę Demeter, aby ją poślubić; miała ona obowiązek spędzać określony czas w podziemiach Hadesu, potem zaś powracała do matki.

W symbolice chrześcijańskiej przedstawiono w znaku Wagi Piotra apostoła sprawiedliwych, trzymającego w ręku klucze do królestwa niebieskiego. Sąd-Piotr-Waga inaczej sprawiedliwość nad wszystkim; wierzymy, że Bóg tworząc świat ważył na Wadze wszystkie gwiazdy umieszczone na niebie z najjaśniejszą Wenus, opiekunką naszej Wagi przebywającą w jej domu dziennym.

Nasza Wenus pomaga również urodzonym w znaku Byka, gdzie przebywa w domu nocnym, wspomaga w pierwszej dekadzie Raka i Wodnika, drugą Panny i trzecią Barana i Skorpiona.

Nasza Waga należy do trygonu Powietrza, jest znakiem męskim, cechuje ją aktywny stosunek do życia. Umieszczona została w krzyżu kardynalnym – to daje silną wolę z ogromnym poczuciem sprawiedliwości i harmonii. Z najstarszych przekazów Indian możemy dowiedzieć się, że na Ziemi życie rozpoczęło się dzięki długouchej Wenusjance. W pradawnych czasach nad jeziorem Titicaca na wyspie Słońca, która znajdowała się po środku jeziora, wylądował kosmiczny statek, a z niego wysiadła piękna kobieta o imieniu Orejana. Została ona przysła-

na, aby urodzić z tapirem dzieci i po spełnieniu misji wrócić na swoją planetę. Była to Wenus i tak na ziemi powstało życie ludzkie. Legenda przetrwała do naszych czasów, a planetą Wenus, opiekunką zakochanych i poetów, zachwycamy się również my. Myślę, że wystarczająco dużo opowiedziałam o Wadze z przeszłości, teraz chciałabym przedstawić naszą Wagę w codzienności naszych czasów.

Osoby urodzone w tym znaku są symbolem harmonii i ładu, mają duże poczucie sprawiedliwości i odpowiedzialności. Waga jest pracowita, posiada równowagę psychiczną i jest wyrozumiała dla tych, z którymi przebywa. Bardzo często bywa, że całe życie spędza na zgłębianiu wiedzy i potrafi przekazać ją innym. Dyplomaci mają najczęściej Słońce w znaku Wagi, są bardzo cenionymi pracownikami, mogą pracować wszędzie tam, gdzie jest poszukiwana równowaga i pracowitość.

Zdarza się jednak, że Waga pełna radości i życia nagle popada w głęboki smutek, niezrozumiały dla otoczenia i trudny do wytłumaczenia. Dzieje się tak dlatego, że Słońce pod znakiem Wagi krzyżuje równik i przechodzi z północy na południe. Wówczas Słońce nie ma tak dużej siły działania, a będący obok ponury Saturn jest wywyższony i potrafi naszej Wadze zamienić radość w smutek. Nie należy jednak ulegać Saturnowi, szczególnie urodzeni w sobotę muszą o tym pamiętać i pracować nad sobą.

Czysty typ Wagi posiada zdolności artystyczne, jest umuzykalniony, lubi komfort życia, unika konfliktów. Przyparta do muru Waga potrafi bronić swoich racji i racji innych, zawsze jednak stara się unikać walki, jeśli są szanse na pokojowe rozstrzygnięcie wszelkich sporów. Gdy zostanie zmuszona do walki, przyjmuje ją i wygrywa, chociaż jest delikatna i subtelna; może dlatego astrologowie zalecają, aby Waga otaczała się pachnącymi kwiatami orchidei, werbeny i róży. Opiekuńcza Wenus obdarowała Wagę ogromnym bukietem ziół o delikatnym działaniu.

Do ziół Wenus należą: melisa, lilia, winna latorośl, groszek, bez, olcha, lipa, tarnina, kwiat śliwy, malina, ślaz lekarski, przylaszczka, malwa, macierzanka, fiołek, rzepik, bukwica, krwawnik, werbena. Ogółem nasza Wenus opiekuje się ponad 50 ziołami. Proszę zobaczyć bogactwo ziół naszej Wagi, która niestety ma predyspozycje do chorób przede wszystkim nerek i pęcherza, może chorować na żołądek, w późniejszym wieku na cukrzycę. Bardzo często miewa bóle głowy, może mieć problemy z limfą i gruczołami piersiowymi. Zawsze zastrzegam, że są to tylko predyspozycje do chorób, dlatego Waga powinna dbać o komfort psychiczny na co dzień. Bardzo lubi piwo i wino, powinna jednak pamiętać, że to nie sprzyja zdrowiu i powoduje otyłość.

Zioła niżej podane są bardzo delikatne i **przywróca** naszej Wadze **równowagę duszy i ciała**.

– **Zioła ogólnie wzmacniające:**

Werbena	20 g
Bukwica	15 g
Rzepik	50 g
Melisa	50 g
Lebiodka	20 g
Fiołek leśny	25 g
Macierzanka	100 g

Zioła wymieszać, przechowywać w szklanym naczyniu. 2 łyżeczki ziół zalać wrzątkiem (2 szklanki wody) i zostawić na 15 minut pod przykryciem, zioła należy zaparzyć wieczorem. Jedną szklankę naparu wypijamy wieczorem wyjątkowo o godz. 20-21, drugą szklankę naparu rano między godz. 6 a 9. Stosować przez 21 dni.

– **Ból głowy (migrena):**

1 łyżeczkę werbeny zalać wrzątkiem (1 szklanka) i zostawić pod przykryciem na 15 minut, pić ciepły napar z odrobiną miodu akacjowego, między godz. 11 a 13, lub 2 razy dziennie rano o godz. 11 i po południu o godz. 17. Stosować przez 21 dni.

– **Zmęczone nerki:**

Uzyskany sok z zielonej fasolki szparagowej pić 2 razy dziennie 1/2 szklanki przez 15 dni, rano między godz. 5 a 6, po południu między 16 a 18.

Należy zachować dietę zalecaną przez lekarza prowadzącego. Kuracja sokiem działa wspomagające. Jesienią i zimą możemy zastosować strączyny z fasoli „Jaś” z dodatkiem ziół:

Strączyny fasoli	50 g
Pączki brzozy	10 g
Bukwica	40 g

Zioła wymieszać i pić napar 2 razy dziennie 1 szklankę ziół rano między 5 a 6, drugą między 17 a 18. Podany zestaw ziół możemy zemleć na proszek i pić 2 razy dziennie 1 łyżeczkę ziół popijając przegotowaną ciepłą wodą w wyżej podanych godzinach – działanie będzie bardziej skuteczne.

Skorpion

23 października – 21 listopada

Lato minęło z pełną radości Wenus w znaku Wagi i mamy przed sobą jesień, a wraz nią Słońce wstąpiło w swej wędrówce 23 października w znak Skorpiona, zwanego inaczej Niedźwiadkiem. Panowanie Niedźwiadka będzie trwało do 21 listopada i rozpocznie się głęboka jesień. Ponieważ nasz Skorpion należy do trygonu Wody wraz z Rakiem i Rybą, płynność i niestałość będzie go cechować w życiu.

Bardzo smutne są mity o naszym Skorpionie. Największą gwiazdą tej konstelacji jest legendarny Antares, o którym mówią uczeni, że jest sercem Skorpiona; w wielu mitach przekazano, że jest w nim Paszcza Ziemi, która wchłonęła krew zabitego Abła. Według mitologu greckiej Skorpion śmiertelnie użądlił pięknego Oriona, syna Neptuna, na rozkaz Matki Ziemi, aby uchronić siostrę Apolla, śliczną Artemidę przed zalotami Oriona. Na nieboskłonie możemy zobaczyć Skorpiona wiecznie ścigającego śmiertelnie zranionego młodzieńca. W wielu mitach Skorpion był przedstawiany jako znak niszczycielski, wynikało to zapewne z pory roku – nadchodzącej jesieni. Jest to czas obumierania i czas odradzania się szczodrej przyrody do ciągłego życia i owocowania.

Mars, który jest w domu dziennym Skorpiona, daje mu odwagę i porywczosć w działaniu; ponieważ lubi walkę ciągle szuka pola do swoich działań, aby zwyciężać. Nie jest to szczodry opiekun Skorpiona, często przysparza mu kłopotów. Nasz Skorpion zawsze jakoś sobie radzi, już od dziecka marzy o wielkim świecie i niezależności, jest ogromnie ciekawski, bardzo wcześnie wyfruwa z domu, aby rozpocząć dorosłe życie. Wędrując w świat wierzy w swoje zdolności i siłę, aby osiągnąć sukces zrobi wszystko i usunie wszystkie przeszkody, ponieważ jest przebiegły, inteligentny i uparty. Astrologowie mówią, że istnieją dwa typy Skorpiona, najniższy i najwyższy, nie ma pośrednich.

Niższy typ Skorpiona będzie bardzo trudnym dla otoczenia, może dlatego wśród znaków zodiaku właśnie Skorpion cieszy się niezbyt łaskawą opinią. Takie twierdzenie jest krzywdzące – to nieprawda, że pamięta krzywdy przez całe życie i potrafi o nich przypomnieć po 30 latach, aby rozliczyć przeciwnika. Dzieje się tak dlatego, że Skorpion jest bardzo czuły na krzywdę ludzką, zawsze stara się pomagać potrzebującym, nie lubi jednak, gdy ktoś usiłuje go okłamać lub zlekceważyć. Gdy nasz Skorpion pokona swoje wady, stanie się wielkim człowiekiem, będzie służył ludzkości, jak niegdyś Leonardo da Vinci. Widzimy więc, że wpływy groźnego Marsa nie zawsze są złowrogie.

Co grozi naszemu Skorpionowi w jego zdrowiu? Otóż ponury Mars i tajemniczy Pluton dają predyspozycje do chorób jelita grubego, pęcherza moczowego, jelit, prostaty i bezsenności. Pluton jest odpowiedzialny za przekaz cech genetycznych nowo narodzonym dzieciom przez dalekich przodków, odpowiada za rozmnażanie i obumieranie. Jest odpowiedzialny za podział komórek, a zatem nasz Skorpion ma skłonności do chorób infekcyjnych, przechodzących w sposób nagły.

Nasz Skorpion nie lubi chorować, zdarza mu się to bardzo rzadko, jeśli jednak zachoruje, będzie to choroba nagła z wysoką temperaturą (dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet). Należy stwierdzić, że są to tylko skłonności do zachorowań, gdyż w zasadzie nasz Skorpion jest silny, zdrowy i mocny psychicznie.

Gdyby jednak nasz Skorpion zachorował, ponury Mars będzie dla niego łaskawy, gdyż zioła, które są pod opieką Marsa mają wyjątkowo silne działanie; są to naturalne antybiotyki, które nie powodują skutków ubocznych. Należą do nich: czosnek, cebula, bazylia, lubczyk, dąb, szanta, pokrzywa, jałowiec, cyprys, modrzew, chmiel, oset, sosna. Ogółem pod wpływem Marsa rośnie ponad 70 ziół, a zatem można wybrać zgodnie z datą urodzenia najbardziej skuteczne zioła dla naszego Skorpiona. Oczywiście dobrym dniem dla Skorpiona jest wtorek i kurację ziołową należy rozpocząć w tym dniu z ubywającym Księżycem.

– **Zioła ogólnie uspokajające:**

Szyszki chmielu	25 g
Kwiat dziewanny	10 g
Rdest ptasi	15 g
Melisa	25 g
Kwiat wrzosu	25 g

Składniki dokładnie wymieszać, przesypać do szklanego naczynia i robić napar ziołowy 2 razy dziennie z 1 łyżeczki ziół na 1 szklankę wody. Rano pić napar między godz. 9 a 11, wieczorem o 1R. Zioła pijemy przez 21 dni. Kurację możemy powtórzyć po 9 dniach przerwy.

– **Jelito grube (nieżyt):**

Korzeń dziewanny	50 g
Kozieradka	10 g
Macierzanka	15 g

Jedną łyżkę ziół gotować w 1/2l wody przez 20 min., wywar precedzić i robić lewatywkę na noc przez dłuższy czas.

– **Bezsenność:**

Wrzos	100 g
Kwiat akacji	100 g
Kwiat i owoc głogu	100 g

Każde z tych ziół rozpoczynając od wrzosu pijemy kolejno przez 9 dni 2 razy dziennie po 1 filiżance rano o 9 i wieczorem o 20. Po 27 dniach robimy mieszankę z trzech ziół i pijemy jak wyżej przez 21 dni.

– **Problemy z wątrobą:**

Dziurawiec	30 g
Rumianek	20 g
Kocanka piaskowa	15 g
Rzepik	25 g
Majeranek	15 g

Zioła wymieszać i robić napar: 1 łyżka stołowa na 1 szklankę wody, zioła zalać wrzątkiem, pozostawić na 20 minut pod przykryciem. Pić 2 razy dziennie 1 szklankę, rano między 6 a 7, po południu między 15 a 16 przez 21 dni. Następnie przez 9 dni pić napar z dziurawca 2 razy dziennie 1 szklankę naparu; po 9 dniach jeszcze raz powtórzyć kurację ziołową, gdyż niedomagania wątroby są często wieloletnie i trzeba czasu, aby zaczęła pracować prawidłowo.

Strzelec

22 listopada – 21 grudnia

Nasz zodiakalny Strzelec należy do gwiazdozbioru nieba południowego, najjaśniejsza z Dróg Mlecznych przebiega właśnie przez konstelację Strzelca, a my możemy go oglądać tylko latem. Człowiek Strzelec należy do trygonu Ognia, opiekunem jest wielki Jowisz zwany planetą wielkiego szczęścia, zaś nazwa planety pochodzi od imienia bóstwa rzymskiego panteonu – Pana nieba i piorunów. Legenda głosi, że należało grzebać ludzi rażonych piorunem w miejscu, gdzie zostali porażeni strzałą Jupitera, a według starych ksiąg Jowisz był siłą wspomagającą białą magię. U wielu narodów Strzelec był wyobrażany z koroną na głowie, w starożytnym Egipcie dodano mu skrzydła, a u Hebrajczyków nasz Strzelec przedstawiony był jako zły książę Gog. W naszej kulturze Strzelec był patronem apostoła Mateusza pod postacią Centaura – człękokonia.

Astrologia przedstawia nam Strzelca jako człowieka o dwóch typach osobowości: niższy (mściwy) i wyższy (inteligentny). Nasz ognisty Strzelec ma temperament choleryczno-sangwistyczny o wybitnie męskiej naturze. W życiu kieruje się instynktem, kocha ruch, jest spontaniczny, niepoprawny optymista, uczciwy wobec ludzi, pędzi przez życie wierząc w swoją szczęśliwą gwiazdę. Gdy urodzi się o wschodzie słońca, będzie człowiekiem o wielkim i szlachetnym sercu, a władca znaku Jowisz wyrazi w jego postępowaniu religijność, moralność, altruizm i idealizm. Będzie to człowiek, który swoją pracę i życie poświęci dla dobra ludzkości. Jeśli ktoś skrzywdzi Strzelca, nie żywi urazy, uważa, że nie ma czasu na gniew i walkę, ponieważ jest tyle do zrobienia. Potrafi pracować w dwóch zawodach jednocześnie, jest bowiem bardzo inteligentny i pracowity. Jeśli zostanie sędzią, to będzie najsprawiedliwszy wśród sędziów i może dlatego można spotkać Strzelca na wysokim i odpowiedzialnym stanowisku.

Chciałabym powiedzieć, że ze Słońcem w znaku Strzelca urodził się wielki uczyony, genialny jasnowidz Nostradamus oraz wielki lekarz, astronom i zielarz – Paracelsus. Człowiek Strzelec żyje bardzo długo i mało choruje, posiada skłonność do skaleczeń (należy uważać na dolne części kończyn i biodra), kobiety bardzo często są bezpłodne. Ponieważ Strzelec należy do IX domu horoskopu, który jest domem religii, mistyki i okultyzmu, zawsze gdy zachoruje, znaczenie ma modlitwa uzdrawiająca.

Wszystkie metody wiedzy tajemnej są bardzo skuteczne w leczeniu chorego Strzelca. Jowisz obdarował go wspaniałymi ziołami, które pomogą mu, gdy będzie przestrzegał wszystkich zasad kuracji. Do Jowisza należą: len, rzepik, bukwica, wierzba biała, lawenda, malina, piżmo, paproć, żywokost, pięciornik gęsi, groszek, jałowiec, wanilia, lebiodka, kozieradka, mniszek lekarski, szaflwia, cykorja.

Podaję kilka zestawów ziół na stłuczenia, na które najbardziej jest narażony Strzelec. Mam na uwadze takie stłuczenia, które nie wymagają interwencji chirurga. Wszystkie okłady i przymoczkki należy robić na szarym lnianym płótnie. Okłady robimy z ziół lnu, bukwicy, lebiodki, rzepiku, żywokostu i kozieradki. Okłady możemy robić pojedynczo z każdego zioła zawsze na noc. Jedną łyżkę czubatą zmielonych ziół zalewamy wrzącą wodą 1/2 szklanki i po kilku minutach ciepłą papkę nakładamy na płótno i okładamy chore miejsce. Dodatkowo możemy owinąć, jeśli jest to stopa, flanelką, okłady robić do skutku. Z podanych ziół możemy

robić wywar do kąpieli stóp. Na 1 l wody należy dodać 1 szklankę ziół i gotować 15 minut, precedzić, dodać przegotowaną wodę ok. 1 l i moczyć stopy przez 30 minut. Zabiegi można robić 2 razy w tygodniu, przez 6 tygodni.

Do pomocnych Strzelcowi ziół należy także cykorja, zwana podróżnikiem. Dziś jest to lek trochę zapomniany, a szkoda, bo ma duże właściwości lecznicze i od wieków stosowana była z powodzeniem w wielu schorzeniach. Właściwości uzdrawiające mają zarówno liście, kwiaty, jak i korzeń tej rośliny. Korzenie zawierają m.in. gorzknik wyciągowy, żywicę, kwas krzemowy i sól amonową.

Wczesną wiosną z młodych liści cykorii możemy zrobić smaczną i zdrową sałatkę, posiekane liście dodane do innych surówek podnoszą ich walory smakowe i odżywcze, smaczna i zdrowa jest także jarzyna z gotowanego korzenia. Natomiast palony korzeń można parzyć i pić zamiast czarnej kawy (dobrze imituje jej smak).

Szerokie zastosowanie ma wywar ze świeżego lub suszonego korzenia: 100 g korzenia zalać 1/2 l wody i krótko gotować – **oczyszcza drogi oddechowe z flegmy, działa kojąco przy nieżytach żołądka, niestrawności, obrzmieniach wątroby i śledziony oraz chorobach nerek**. Pić 2 razy dziennie szklankę ciepłego wywaru rano przed śniadaniem i wieczorem ok. godz. 18 przez 21 dni.

Schorzenia żołądka – 100 g korzenia lub kwiatu cykorii zalać 1/2 l wódki lub czerwonego wytrawnego wina i odstawić w ciemne miejsce na 9 dni. Nalewkę pijemy rano przed śniadaniem (50 g) przez dłuższy czas.

Dolegliwości wątroby – garstkę młodych liści podróżnika zalać szklanką zimnej źródlanej wody, odstawić na 1 godz., potem powoli wypić otrzymany napój. Stosować przez 2 tygodnie. Taki napój oczyszcza też znakomicie krew. Polecam też ziołową mieszankę: 100 g korzenia podróżnika, 20 g korzenia i liści rdestu ptasiego, 50 g macierzanki. Zioła wymieszać, 1 łyżeczkę zalać szklanką wody i krótko gotować, precedzić. Pijemy przez 3 dni 1 łyżkę stołową co 2 godziny. Bóle wątroby powinny ustąpić.

Stłuczenia, także poważne: potłuczony świeży korzeń podróżnika rozkładamy na lnianym płótnie i przykładamy na chore miejsce na 12 godzin.

Koziorożec

22 grudnia – 19 stycznia

Nauka zalicza ten znak Zodiaku do znaków kardynalnych, a to oznacza, że osoby urodzone w tym czasie są dynamiczne, władcze, aktywne i energiczne. Każdy ze znaków przypisywany jest do jednego z żywiołów. Koziorożec – Ziemi. Znaki Ziemi charakteryzuje działanie, zmysł praktyczny i solidność. Koziorożcem rządzi planeta Saturn. Astrologia ogólnie mówiąc uznaje wpływ Saturna za złowrogi, niegdyś uważano tę planetę za szkodliwą i powolną, nadającą Koziorożcowi chłód i apatię.

Ale trzeba pamiętać, że w astrologii nie ma złych znaków samych z siebie. Negatywny wpływ Saturna łagodzą inne planety. Jeśli ktoś urodzi się w Słońcu Koziorożca, będzie praktyczny, skromny, taktowny i oszczędny. Choć w zasadzie osoby urodzone pod tym znakiem są pesymistami i samotnikami, mocno związane z Ziemią – są jednocześnie realistami nieustrudzonymi w dążeniu do celu, pełnymi siły woli i przetrwania. Niezmiernie pracowity Koziorożec bardzo troszczy się o byt materialny, ambitny i kochający sławę, zapomina niekiedy o domu i rodzinie realizując swoją karierę. Potrafi jednak głęboko kochać, być wiernym i lojalnym przyjacielem, chociaż nie umie okazywać swoich uczuć. Lepiej jednak mu się nie narażać. Koziorożce jako wrogowie są bardziej niebezpieczni niż powszechnie uważane za najbardziej podstępne Skorpiony. Trzeba wiedzieć, że Koziorożce osiągają wysoką pozycję nie dzięki podstępom, ale dlatego, że są pracowite, mają ogromny talent organizatorski, są zdolne, zwłaszcza do nauk ścisłych i bardzo lubią się uczyć.

W ogóle Koziorożec to najbardziej tajemniczy znak Zodiaku i jeśli sam się nie odsłoni, nikomu nie pozwoli wdrzeć się do swego wnętrza, no chyba, że czasami w jakąś sobotę – w dobrym dla niego dniu.

Koziorożec jako znak przypisany Ziemi w zasadzie jest silny. W dzieciństwie jest podatny na przeziębienia, z wiekiem wyrasta z tego i raczej rzadko choruje. Jeśli jednak przyplące mu się jakaś choroba, długo dochodzi do zdrowia. A to dlatego, że jest to znak zimowy – okres snu przed wiosennym przebudzeniem sił witalnych. W późniejszym wieku Koziorożca trapią najczęściej choroby układu trawiennego, układu krwionośnego, dróg moczowych i reumatyzm, zwłaszcza zapalenia stawów kolanowych.

Jednak Saturn – planeta chłodu i melancholii, szczerze obdarzyła go ziołami, które wspomagają go w chorobach. Jakie to zioła? – bez czarny, bluszcz, kolendra, tasznik, topola, piwonია, cykoria, pigwa, tymianek, orlik, ślaz leśny, konopie, szałwia, dąb, czarna jagoda, bratek polny, żywokost lekarski, arnika, kapusta.

Jeśli Koziorożcowi zdarzy się zachorować, powinien pamiętać także o mikroelementach, a zwłaszcza magnezie i wapniu, bo właśnie ich najczęściej brakuje wówczas jego organizmowi. Aby uzupełnić niedobór mikroelementów, słabujące Koziorożce powinny jeść: drób, ryż, ryby, kapustę, cebulę, paprykę, marchew, cykorię, pory, mak i konopie.

Koziorożce, którym dokuczają **układ trawienny**, mogą pić herbatkę tymiankową (1 łyżka ziół zalana 2 szklankami wrzątku – napar trzymać pod przykryciem 15 min., pić szklankę 2 razy dziennie przez 7 dni).

Polecam również mieszankę ziołową: kwiat pigwy 10 g, tymianek 25 g, hyzop lekarski 10 g, kolendra 50 g, żywokost 10 g. Sporządzamy napar zalewając 1 łyżkę stołową ziół szklanką

wrzątku, odstawiamy pod przykryciem na 15 min. Napar pijemy ciepły rano i wieczorem przed posiłkiem przez 2 tygodnie. Ponadto można kolendrę (100 g), lubczyk (50 g) i tymianek (100 g) zmieszać razem, zemleć na proszek i używać (codziennie) jako przyprawę do potraw.

Urugi moczowe Koziorożce mogą leczyć np. herbatką z ziela tasznika (łyżeczkę ziół zalać szklanką wrzątku, odstawić pod przykryciem na 20 min., pić małymi łykami 2 razy dziennie szklankę przez 9 dni). Napar sporządzać świeży rano i wieczorem. Dodatkowo można pić codziennie 1/2 szklaneczki mleczka z ziarna konopii.

Przy **bólach reumatycznych** polecam... kapustę. Liście białej kapusty prasujemy lekko żelazkiem przez lniane płótno, aby zmiękły, następnie skraplamy oliwą z oliwek i owijamy bolące miejsca, dodatkowo okręcając okład ciepłą flanelką. Koziorożec, który będzie stosował takie okłady przez 2 tygodnie, przestanie cierpieć.

Na **przeziębienia** pomaga owoc pigwy utarty z miodem. Trzeba dodawać go po łyżeczce do herbaty (czarnej chińskiej) i pić kilka razy dziennie. Dla przeziębionych dzieci Koziorożców bardzo dobra jest herbata z sokiem malinowym.

Wodnik

20 stycznia – 18 luty

Nauka zalicza ten znak do znaków stałych, osoby urodzone w Wodniku są konkretne, zdecydowane i sumienne, zdarza się jednak, że są także ograniczone. Wodnik przypisany jest żywiołowi powietrza, a znaki powietrza charakteryzuje wrażliwość, intelekt i ambicja.

Wodnikiem rządzą dwie planety – Saturn i Uran. Saturn nie cieszy się wśród astrologów dobrą opinią, ale akurat dla dzieci Wodnika planeta ta jest szczególnie łaskawa, obdarza je łatwością w kontaktach z ludźmi, skłonnością do filantropu, wiernością w przyjaźni i dużą inwencją. Dzięki wpływowi Saturna Wodniki są powściągliwe i potrafią pohamować złe instynkty tam, gdzie inni dążą na ślepo do zguby. Także Uran – niezbyt przyjazna planeta, akurat Wodnika wyraźnie wyróżnia przydając ludziom urodzonym pod tym znakiem niezależną osobowość oraz ogromne talenty umysłowe.

Wodniki mają oryginalny, nieco dziwny charakter, są uduchowione i romantyczne, cechuje je duża intuicja. Są to ludzie wszechstronni, umiejący i lubiący posługiwać się różnymi talentami zarówno w naukach ścisłych, jak i w dziedzinie metafizyki. Wodnik jest nie tylko teoretykiem, ale i praktykiem. Potrafi wprowadzić w czyn swoje, zdawałoby się, abstrakcyjne idee. Jest błyskotliwym wynalazcą, a przy tym doskonałym organizatorem. Natomiast nie znosi wszelkiej rutyny, przesadnej pedanterii, tępego uporu, niezdecydowania czy przymusu.

Osoby wybrane przez Wodnika na przyjaciół mogą być pewne jego niezawodnej lojalności. Te cechy i korzystny układ gwiazd zapewniają Wodnikowi ludzką przyjaźń oraz uznanie. Wodniki łatwo osiągają zaszczyty i sławę, ale chętnie przebywają w samotności, aby oddawać się rozmyślaniam i kontemplacji. Ale, o dziwo, ten intelektualista nigdy nie czuje się samotny.

W przeciwieństwie do materialistycznego Koziorożca jest na wskroś idealistyczny. Ujemne wpływy innych planet w horoskopie Wodnika przejawiają się jego skłonnością do kaprysów, dziwnych niekiedy zachowań, niezrozumiałych dla innych. Osoby spod tego znaku cechuje także wpadanie z hura optymizmu w skrajny pesymizm.

Dla Wodnika szczęśliwym dniem jest sobota – właśnie w ten dzień wszystko najlepiej mu się udaje i wtedy najlepiej zwrócić się do niego o pomoc, choć jako osoba niezwykle uczynna i nastawiona filantropijnie, z pewnością nie odmówi jej Wam i w pozostałe dni tygodnia.

Wodnik nie jest specjalnie chorowity. Jednak jego wybujała psychika jest bardzo delikatna. Dlatego też Wodniki mają skłonności do chorób na tle nerwowym – męczą je niekiedy stany lękowe, a nerwica potrafi objawiać się u nich np. niedomaganiem wątroby. Wodniki powinny uważać też na oczy i chronić swoje ciało, ponieważ mają predyspozycje do poważnych zranień. Z innych chorób zagrażają im choroby przewodu pokarmowego i układu krwionośnego, mają także skłonności do żylaków.

Gwiazdy i planety dla ratowania zdrowia przydały Wodnikowi wspianiałe zioła – miodunkę leśną, kozika lekarskiego, serdecznika, wawrzyn, majeranek, nasturcję, szaflwię, lipę, prawoślaz i kwiat kasztanowca – doskonałe na wzmocnienie całego organizmu.

Mikroelementy, których najczęściej brakuje Wodnikowi, to sód i fosfor. Dlatego polecam wszystkim osobom urodzonym pod tym znakiem uzupełnienie diety o zboża – żyto, jęczmień,

ryż, proso oraz rodzyunki i owoce morwy. Zwłaszcza Wodniki, którym dokucza jakaś choroba, powinny pamiętać o mikroelementach.

Jeśli męczą Cię, drogi Wodniku, **dolegliwości układu pokarmowego**, możesz ratować się herbatką majerankową (łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku, pozostawić pod przykryciem na 15-20 min.), pić 2 razy dziennie – rano i wieczorem ciepły napar.

W przypadku **stanów lękowych** polecam picie na noc naparu z mieszanki ziołowej (1 łyżka ziół zalana szklanką wrzątku):

Kwiat lipy	100 g
Kozłek lekarski	30 g
Werbena	
(lub kwiat kasztanowca)	30 g
Lebiodka	100 g
Fiołek leśny	50 g
Prawoślaz	100 g
Kwiat maku	100 g

Herbatkę z tej mieszanki trzeba pić przez 7-21 dni.

Przy **żylakach** ulgę przynoszą okłady z kwiatu kasztanowca (1 łyżeczkę ziół zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy na 15-20 min., aby naciągnęły). Pół szklanki otrzymanego naparu wylewamy na lniane płótno i nakładamy je na chore miejsce. Okład (ciepły) należy przykryć ceratką i przytrzymać bandażem (oczywiście okłady stosujemy na noc). Pozostałe pół szklanki naparu należy wypić. Co drugi dzień w chore miejsca trzeba lekko wcierać masę z ziela prawoślazu (do kupienia w aptekach).

Dodatkowo raz w tygodniu można brać kąpiele w kozieradce: 0,5 kg kozieradki gotujemy przez 15 min. w 2 l wody, wlewamy do wanny i uzupełniamy wodą z kranu, a w tej „kozieradkowej” kąpieli możemy wypoczywać do pół godziny.

Ryby

19 luty – 20 marzec

Nauka zalicza Ryby do znaków wodnych niestałych. Osoby urodzone w okresie, kiedy na niebie panują Ryby, są eklektyczne. Łatwo się przystosowują, poszukują harmonii. Oczywiście żywioł przypisany Rybom to woda. Ludzie spod znaku Wody są pełni współczucia dla innych, łatwo poddają się emocjom, mają także niezwykle rozwiniętą intuicję. Rybami rządzą dwie planety – Neptun i Jowisz – symbolizujące zagadkę, natchnienie i współczucie.

Ryby często są łączone z wielką tajemnicą i mistycyzmem; warto pamiętać, że pierwsi chrześcijanie rozpoznawali się kreśląc symbol ryb. Wybijającą się cechą osób urodzonych w tym znaku jest ich ogromna wrażliwość, zapewne dlatego są raczej niepraktyczne, za to często obdarzone artystyczną duszą. Zwłaszcza nie brakuje wśród Ryb osób uzdolnionych muzycznie. Ryby mają także wrodzony talent do języków obcych. Jeśli dodamy do tego wielką intuicję przyrodzoną Rybom, łatwo zrozumieć, dlaczego wśród osób urodzonych między 19 lutego a 20 marca jest tak wielu spirytystów i ludzi głęboko religijnych mających skłonności do filozoficzno-religijnych rozważań.

Zmienność i niestałość, która temu znakowi Zodiaku daje przynależność do trygonu Wody, objawia się między innymi skłonnością do błyskawicznej zmiany nastrojów – Ryby bardzo łatwo przechodzą od płaczu do śmiechu i na odwrót. Lubią też wszelkie wygody i są nieco leniwe, mają za to bardzo dobre i czułe serce. Bardzo przejmują się losem swoich bliźnich, starają się im pomagać, jeśli już nie materialnie, to choćby życzliwą radą.

Czułe serca Ryb łatwo wpadają w miłosne pułapki zwłaszcza, że zakochana Ryba ślepnie i głuchnie, traci swą przyrodzoną intuicję i często przez to cierpi. Na ogół zanim wreszcie założą szczęśliwą rodzinę, osoby z pod znaku Ryb przeżywają kilka niepowodzeń miłosnych. Za to kochają dzieci i są bardzo dobrymi rodzicami dla swego potomstwa. Lubią też towarzystwo innych osób i są naprawdę cennymi przyjaciółmi.

Największa ich wada to skłonność do hazardu i nałogów, zwłaszcza narkotyków, dlatego przed tymi niebezpieczeństwami należy chronić Ryby już od dziecka. Wrażliwe Ryby są nieodporne na przeciwieństwa losu i stresy, często zapadają na nerwice, trapią je też stany lękowe. Jako osoby delikatne mają skłonności do przeziębień, chorób płuc i odmrożeń stóp, ponadto predyspozycje do chorób nerek i żołądka.

Zioła lecznicze, które gwiazdy i planety przydały Rybom to: mięta, bukwica, podbiał, tatarak, rezeda, geranium, olcha czarna, anyż, koper włoski, cynamon.

Osoby urodzone pod tym znakiem powinny pamiętać, że ich organizmowi często brakuje mikroelementów takich jak jod i siarka. Niedobór ten łatwo uzupełnić wzbogacając jadłospis o większą ilość sałaty, szpinaku, fasoli, chrzanu, dyni, migdałów i owoców – zwłaszcza gruszek i czereśni, można też pojadać suszone owoce.

Znerwicowanym Rybom zalecam **uspokajającą mieszankę ziołową**, która na pewno je wyciszy i pomoże odzyskać utraconą równowagę duchową:

Melisa	100 g
Heliotrop	30 g
Bukwica	100 g
Rezeda	20 g
Lawenda	20 g

Zioła mieszamy dokładnie, następnie łyżkę mieszanki zalewamy szklanką wrzątku, napar pijemy przez 2 tygodnie rano i wieczorem, dodatkowo można zjadać w południe 1 gorzki migdał (przez 21 dni).

Jesienią i wiosną, zwłaszcza w marcu Ryby łatwo się przeziębiają, przy skłonnościach do chorób płuc nawet zwykły katar i kaszel mogą mieć przykre następstwa. Dlatego Ryby muszą w tym okresie bardzo na siebie uważać, zwłaszcza wystrzegać się przemoczenia stóp. Jeśli mimo to przyplącze się jakieś przeziębienie, zalecam Rybom napar lipowy (łyżeczka kwiatu lipy zalana szklanką wrzątku) lub napój cynamonowy (łyżeczka czarnej herbaty 1 spora szczypta cynamonu zalana szklanką wrzątku, osłodzona łyżeczką miodu). Trzeba pić takie napary 2 razy dziennie – rano i wieczorem. Polecam zwłaszcza napój cynamonowy, nawet profilaktycznie, nie tylko w przypadku przeziębienia, gdyż daje on wewnętrzne ciepło.

Rybom z **dolegliwościami żołądkowymi (nieżyt)** zalecam napar ze 100 g mięty i 5 g białego pieprzu lub 5 g liści wawrzynu. Łyżeczkę mięty wymieszanej z pieprzem lub pokruszonymi liśćmi wawrzynu zalewamy 2 szklankami wrzątku, pijemy 2 razy dziennie, 1 szklankę pomiędzy 6 a 9 rano i o 20 wieczorem.

A oto sposób kurowania **odmrożonych stóp**: 100 g gęsiego tłuszczu mieszamy z 20 g ziela bukwicy i przez 15-20 min. przetapiamy na parze. Po przedczeniu otrzymujemy maść, którą smarujemy codziennie stopy na noc. Kuracja może trwać nawet 6 tygodni. Aby była skuteczniejsza, dobrze jest 2 razy w tygodniu moczyć stopy w wywarze z obierek ziemniaczanych (obierki z 1 kg ziemniaków gotujemy przez 15-20 min. w 2 litrach wody). Po tej kąpieli także smarujemy stopy maścią z gęsiego tłuszczu.

Uwaga! Ponieważ szczęśliwym dniem dla Ryb jest czwartek, dobrze zaczynać leczenie właśnie w tym dniu, ale oczywiście, gdy nam coś dolega, nie musimy odkładać rozpoczęcia kuracji aż do czwartku.

Zegar energetyczny zdrowia

Chińczycy – naród, który posiadał rozwiniętą wiedzę medyczną już pięć tysięcy lat temu – uważają, że człowiek jako immanentna część kosmosu podlega jego wpływom.

Aby określić przepływ energii krążącej w organizmie człowieka. Chińczycy opracowali tzw. zegar energetyczny, uwzględniający rytm życia na Ziemi w cyklu dobowym i rocznym. W cyklu dobowym przepływ energii odbywa się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, z jednego organu do drugiego. Każdy organizm posiada własną aktywność, zaś poszczególne organy mają dwugodzinne okresy aktywności i uspokojenia. Aby obraz był bardziej czytelny, zegar podzielono na sfery: dzienną i nocną. Nasz wykres przedstawia koło podzielone na dwanaście części odpowiadających dziesięciu organom i dwóm funkcjom. Wynika z niego, że np. żołądek ma największy zasób energii pomiędzy godziną 7 a 9 rano. Dlatego też właśnie w tym czasie powinniśmy zjadać obfite, wysokokaloryczne śniadanie.

Z kolei, według chińskiego zegara, człowiek chory na serce jest najbardziej zagrożony między godziną 11 a 13 oraz w nocy między godz. 23 a 1. Niedomagania serca przypadają bowiem na czas przejścia energii aktywnej w pasywną – i na odwrót.

Statystyki potwierdzają tę zależność zwiększoną liczbą zawałów i zgonów. My, ludzie Zachodu, powinniśmy poznać rytm zegara energetycznego, ażeby zastosować go w naszym codziennym życiu.

Energia życia zaczyna podnosić się od godz. 24 w nocy i trwa aż do 12 w południe, opada zaś od 12 aż do 24.

Chciałabym teraz w skrócie przedstawić obraz chińskiego zegara energetycznego w rytmie pór roku: wiosna, lato, późne lato, jesień i zima. Poza porami roku rozróżniamy jeszcze roczne i dobowe rytmy krążenia energii.

WIOSNA – element drzewa (zieleń), zawiaduje wątrobą i pęcherzem żółciowym

Jest to okres przebudzenia po długiej zimie. Wszystko wokół nas tonie w soczystej zieleni, która jest nośnikiem zdrowia i spokoju. Kobiety uskarżające się na bóle miesiączkowe mają zakłócenia energii wątroby, ale nie wiedzą o tym, że zgodnie z chińską medycyną nie trzeba jadać wieprzowiny przynajmniej 7 dni przed miesiączką, aby wątroba mogła być wyciszona i zdrowa.

LATO – element ognia (czerwień), zawiaduje sercem i jelitem cienkim

Letni ogień wzmacnia i rozgrzewa nasz organizm w całości, bo serce to ważny organ poruszający czerwoną krew – Życie. Lato jest najlepszym okresem na leczenie schorzeń serca oraz na zregenerowanie sił przed przyjściem jesieni.

PÓŹNE LATO – element ziemi (żółty), zawiaduje żołądkiem i śledzioną

W tym okresie staramy się zapewnić naszemu organizmowi odpoczynek, wyjeżdżając na urlop. Podświadomie, ale nie bardzo wiedząc czemu, pragniemy kontaktu z przyrodą, aby pozwolić na spokojny przepływ energii ziemi. Chińczycy polecają wówczas odpowiednią

dietę i zioła przepisane zgodnie z pięcioma elementami. Wypoczynek pozwala na wyciszenie naszej psychiki, co służy właściwej pracy układu trawiennego.

JESIEŃ – element metalu (biały), zawiaduje płucami i okrężnicą

Jeśli dbamy o swoje zdrowie wiosną i latem, to jesienią nie będziemy chorować na zapalenie oskrzeli i anginy; zasób energii pozwoli nam przetrwać jesień i zimę w zdrowiu. Jeśli nie mieliśmy czasu dla naszego organizmu, to czeka nas trudne wejście w ostatni etap zegara energetycznego – w zimę.

ZIMA – element wody (czarny), zawiaduje nerkami i pęcherzem moczowym

Okres wydalania i oczyszczania, który reguluje czynność nerek i nadnerczy, odtruwa organizm i dodaje energii. Jeśli w tym okresie wychłodzimy nerki, czekają nas kłopoty wczesną wiosną.

Tak zamyka się roczny cykl pięciu elementów. Nie jest to nic nowego. Wzmianki o zegarze energetycznym można spotkać we wszystkich starożytnych cywilizacjach. Obecnie w zachodnich klinikach są stosowane metody pięciu elementów w leczeniu wielu schorzeń, z bardzo dobrym skutkiem. Można by rzec, że prawo to jest oparte na niezmiennych prawach kosmosu.

Znając zegar energetyczny, możemy przepisane zioła stosować zgodnie z rytmem „pięciu przemian” tak, aby nasz organizm mógł je wykorzystać z dobrym skutkiem. Chorzy na nerki powinni zażywać przepisane zioła w godz. 17-19. Na żołądek podajemy zioła między godz. 7 a 9 rano.

Chińczycy wyróżniają jeszcze cykle w życiu człowieka: u kobiet – siedmioletnie, a u mężczyzn – ośmioletnie. Zachodzą wówczas w człowieku ogromne zmiany energetyczne i trzeba zawsze zwracać na nie uwagę.

Chińczycy twierdzą, że serce ma ogromną energię w ciągu 72 dni lata; zimą najsilniejszym naszym organem są nerki, należące do elementu wody.

Tradycyjna medycyna chińska stara się zapobiec chorobie – znając prawo pięciu elementów. Chińczycy uważają, iż potrafią dzięki temu nie dopuścić do rozwoju choroby zagrażającej zdrowiu człowieka.

Zioła i mikroelementy

Rola mikroelementów w organizmie człowieka

O ile o znaczeniu witamin dla naszego zdrowia mówi się już od dawna, o tyle o mikroelementach i fatalnym dla naszego samopoczucia ich braku w naszym organizmie wiemy na ogół mniej. Tymczasem niedobór mikroelementów (czyli pierwiastków chemicznych występujących w organizmie ludzkim w ilościach śladowych, ale niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania) wywołuje bardzo poważne schorzenia. Obrazuje to poniższe zestawienie.

Skróty użyte w opracowaniu:

(Z) – zapotrzebowanie dzienne w mg/dobę,

(S) – synergizm,

(A) – antagonizm,

(K) – koncentruje się w organach,

(R) – rola w organizmie,

(W) – występuje w,

(N) – niedobór powoduje, () – nadmiar powoduje.

Żelazo – (Z): 10-15; (S): Co, Ni, Ca (ułatwia wchłanianie wit. C); (A): Zn, Mn; (K): czerwone ciałka krwi, wątroba, śledziona, szpik kostny; (W): krew wołowa, wątroba, mięso, jaja, pokrzywa, jarmuż, orzechy, natka pietruszki, otręby, szpinak; (N): bóle głowy, zaparcia, wzdęcia, mdłości, łysienie, rozdawanie paznokci, mała aktywność fizyczna, zajady, długotrwałe krwawienie wewnętrzne, niedokrwistość, zaburzenia czynności mózgu (słabe uczenie się dzieci), irytacja, zaparcia.

Kobalt – (Z): 2-5; (S): Mn, Fe, Se, wit. B; (A): Cr, Cu, Zn, Sr, (R): aktywuje wit. B12, w procesie tworzenia krwinek czerwonych; (W): wątroba, nerki wołowe, kakao, pszenica, gryka, kukurydza, mleko, herbata; (N): niedokrwistość, zmęczenie, osłabienie, pieczenie języka, zaburzenia gastryczne, brak płodności, zaburzenia wzroku, zaburzenia psychiczne.

Miedź – (Z): 2; (S): Fe, Li, Cr; (A): Mo, Mn, Co, Ni, J; (W): mleko, margaryna, miód, orzechy włoskie, wątroba, ziele krwawnika, szpinak, sałata, gryka, owies, mięso; (R): metabolizm tkanki nerwowej, łącznej i kostnej, łącznie z przemianą żelaza; (N): stwierdza się w chorobie Wilsona (zwyrodnienie wątrobowo-soczewkowe), chorobie nerek (zespół nerczycowy), zarobaczeniu, zespole złego wchłaniania, niedoczynności tarczycy, nowotworach, owrzodzeniu żołądka; (): zwiększony poziom Cu występuje przy ostrych i przewlekłych zakażeniach, zimnicy, nowotworach z przerzutami do wątroby, zawałach mięśnia sercowego, chorobie reumatycznej, marskości wątroby, żółtacze, astmie oskrzelowej, reakcjach alergicznych, chorobach psychicznych (schizofrenia, neurastenia, histeria), ziarnicy, anemii, udarze mózgu, niewydolności krążenia, nadczynności tarczycy, chorobie nadciśnieniowej, cukrzycy regulacyjnej, zapaleniu płuc, zapaleniu trzustki, zapaleniu nerek, zapaleniu dróg żółciowych.

Cynk – (Z): 10-60; (S): Li, Cr, wit. A, B, C; (A): Cu, Mg, Mn, Fe, Co. Wysoki stosunek Zn/Cu w diecie powoduje wzrost poziomu cholesterolu we krwi; (R): aktywuje wit. B, insuli-

nę i 25 enzymów, potrzebny do pracy gruczołu krokowego, gojenia ran i oparzeń; (K): wszystkie organy; (W): ostrygi, nasiona dyni i słonecznika, otręby i kielki pszenne, orzechy, groch, fasola, grzyby, cebula, czosnek, wątroba, mąka razowa, ryby, kakao, żółtka jaj; (N): stwierdza się przy kurzej ślepoty, katarakcie, zapaleniu skóry, trądziku, owrzodzeniu skóry, biegunce, marskości wątroby, nowotworach, dolegliwościach serca, niedorozwoju cielesnym i kostnym, epilepsji, miażdżycy naczyń obwodowych, schizofrenii, anemii, reumatyzmie, owrzodzeniu żołądka, przerostie prostaty, łuszczycy, ziarnicy, raku oskrzeli, białaczce, braku płodności; (): zwiększony poziom występuje przy zaburzeniach układu krążenia, niedokrwistości.

Magnez – (Z): 301-600; (S): Mn, Zn, Li, Fe, F, wit. B, C, E; (A): K, Na, Ca, P, Pb, F (w pewnych stężeniach synergizm); (W): mak, orzeszki bukowe, kukurydza, nasiona lnu, płatki owsiane, kakao, kasza gryczana, orzechy, groch, fasola, soja, krwawnik, naparstnica czerwona, czarna porzeczka, nagietek, świetlik łąkowy; (N): zaburzenia funkcji mózgu, nerwowość, pobudliwość nerwowo-ruchowa, arytmia serca, skłonność do zakrzepów, miażdżycy, reakcje alergiczne, biegunki, niewydolność nerek, kamica nerkowa, białaczka, zawroty głowy, drganie powiek (lewa), migotanie przed oczami, wypadanie włosów, łamanie paznokci, próchnica zębów, wrażliwość na zmiany pogody, brak zainteresowań seksualnych, ranne zmęczenie, zatrzymanie wzrostu, skórcze, pocenie nocne.

Lit – (Z): 2; (S): Mn, Cu, Zn, Mg; (A): Na, Rb; (W): woda mineralna „Zuber”, chleb razowy, bielun kędzierzawy, owoc dzikiej róży, kłącze pięciornika; (N): anomalie rozwoju mózgu, miażdżycy, cukrzyca, zaburzenia psychiczne, stany maniakalno-depresyjne, skleroza, nadciśnienie, choroby serca, dna (podagra-zapalenie stawu), choroby tarczycy, skaza moczynowa.

Mangan – (Z): 5; (S): Ca, P, Co, Ni, wit. B1, C; (A): Cu, Zn, J, Mo; (K): kości, wątroba, gruczoły mleczne, trzustka, nerki; (R): aktywizuje wiele enzymów (dwupeptydazę, oksydazę), zmniejsza rakotwórcze działanie aflotoksyny, obniża ciśnienie tętnicze krwi; (): utrudnia zatrzymywanie fosforu i obniża poziom żelaza, a zwiększa ilość wapnia we krwi; (W): żurawina, winogrona, herbata, naparstnica wełnista, orzech włoski, liście brzozy, szpinak; (N): nieznanymi.

Potas – (Z): 2800; (R): równowaga kwasowo-zasadowa, transmisja nerwowa, udział w wytwarzaniu ATP; (W): mleko, mięso, większość owoców; (N): paraliż, niewydolność mięśni.

Chrom – (Z): 0,06; (S): Cu, Zn, wit. B6; (A): Mn, Fe, Co, Ni; (K): mózg, włosy, krew, paznokcie; (R): aktywuje insulinę, stymuluje syntezę kwasów tłuszczowych, razem z wit. B6 chroni przed arteriosklerozą, razem z cynkiem przed zaćmą; (W): drożdże, czarny pieprz, kielki pszenicy, borówka czernica, wątroba cielęca; (N): zaćma, utrudnia przyswajanie węglowodanów, wzrost poziomu cukru we krwi, zaburzenia w przemianie glukozy, sprzyja arteriosklerozie.

Molibden – (Z): 0,1 – 0,5; (A): Cu-Mo-S, Mn; (R): niektóre systemy enzymatyczne; (W): ryby morskie, marchew, groch, fasola, dziurawiec, nostrzyk żółty, piołun; (N): biegunki, próchnica zębów, zrzeszotowanie kości, zaburzenia czynności gruczołów płciowych; (): nadmiar wypiera miedź, co powoduje niedokrwistość.

Selen – (Z): 0,05 – 0,1; (S): wit. E; (A): S, As, Hg; (R): wpływ ochronny przed promieniami jonizującymi (nowotwory), chroni przed zatruciem rtęcią, przeciwdziała uszkodzeniom chromosomów; (K): mięśnie, nerki, wątroba, przysadka mózgowa; (W): wody mineralne ze Swoszowic i Buska, sól kamienna, żółtka, kukurydza, ryby, czosnek, drożdże, pomidory, grzyby; Cukier wypłukuje selen z organizmu; (N): zwyrodnienie mięśni (w tym mięśnia sercowego), spadek płodności, nadciśnienie, nekroza tkanki wątroby i trzustki, choroby nowotworowe, miażdżycy, wady zębów.

Krzem – (Z): 0,5; (K): grasicca, cały organizm; (R): wpływ na wzrost, procesy mineralizacji, wpływ na serce, zęby, kości, włosy, paznokcie; (W): skrzyp polny, rdest ptasi, podbiał, czarna jagoda, pokrzywa zwyczajna, otręby, płatki owsiane; (N): wypadanie włosów, kruchość paznokci, złe zrastanie złamań kości, skłonność do krwotoków, różne stany zapalne, schorzenia skóry, grzybice, łupież, trądzik, owrzodzenia dziąseł, przyzębica, odleżyny.

Jod – (Z): 0,15; (R): przez gruczoł tarczycy wpływa na przemianę materii; (W): ryby morskie, mleko, mięso, zboża, szpinak, jodowana sól kamienna; (N): spowolnienie reakcji psychicznych, niedoczynność tarczycy, łamliwość paznokci, otyłość.

Fluor – (Z): 2; (R): zwiększa przyswajalność wapnia, w formowaniu i przy regeneracji tkanki kostnej, zapobiega próchnicy zębów; (W): ryby morskie, herbata, woda pitna;

Wanad – (R): stymuluje utlenianie fosfolipidów, hamuje syntezę cholesterolu działając przeciwmiażdżycowo.

Srebro – (N): osłabienie pamięci, wyczerpanie nerwowe.

Złoto i Platyna – (R): wspomagają system obronny organizmu. BAR I CEZ – (R): przeciw miażdżycy, otyłości; (N): osłabiona praca gruczołów wydzielania wewnętrznego, atonia systemu limfatycznego.

Fosfor – (Z): 900; (R): budulec kości i zębów, RWA i DNA; (W); mleko, mięso, ser, ziarno; (N): demineralizacja kości, utrata potasu z organizmu, ogólne osłabienie.

Potrzebne w SM: Ca, Mg, Li, Se, Br, Ce, Sm, Ca, Rb, Cd. Potrzebne dla tarczycy i grasicy: J, Mg, Co, Cu, Zn, Au, Ag, Ti, Al, Sr. W chorobie SM występuje podwyższenie w osoczu krwi: Cu, IVIn, Ni, Pb, Cr, Al oraz obniżenie: Fe i Mn.

Mikroelementy w ziołach

Wielokrotnie pisano, że zioła są dla człowieka naturalnymi lekami, nie powodują skutków ubocznych i możemy je stosować niezależnie od wieku chorego. Nie wszyscy jednak wiedzą, że zioła są także bardzo dobrym źródłem witamin i mikroelementów. Występowanie mikroelementów w ziołach pokazują poniższe dane.

Siarka – cebula, chmiel, marchew, czosnek, mniszek, krwawnik, tobołki pospolite, koper włoski, poziewnik, lnica pospolita, wilżyna ciernista, storczyk, babka lancetowata, srebrnik, stulisz lekarski, podbiał, pokrzywa.

Potas – lukrecja, mniszek, piołun, bylica pospolita, ogórecznik, nagietek, tobołki pospolite, turzyca pospolita, koper włoski, dymnica lekarska, poziewnik, przytulia, mniszek, wilżyna ciernista, storczyk, rdest, płucznik, jeżyna, wierzba, bez czarny, tarnina błotna, żywokost, podbiał, pokrzywa, dziewanna, jemiola.

Żelazo – aloes, tobołki pospolite, rumianek, poziewnik, lnica pospolita, rzeżucha, wilżyna ciernista, storczyk, tarnina błotna, pokrzywa, dziewanna, kolanchola, karolek, dziewanna, mech islandzki, pokrzywa, rumianek, cykoria, skrzyp, centuria, dymnica lekarska, poziewnik, przytulia, mniszek, ślaz dziki, szanta, melisa, rzeżucha, wilżyna ciernista, rdest, bez czarny, wierzba biała, kozłek.

Wapń – lukrecja, marchew, owies, ślaz lekarski, mącznica, ogórecznik, nagietek, karolek polny.

Cynk – aloes, kolanchola, babka lancetowata, dynia, podbiał, kopytnik, dziewanna.

Magnez – aloes, kolanchola, borówka brusznica, centuria, mniszek, porzeczka cz., świetlik łąkowy, gryka, mak, mech islandzki.

Miedź – aloes, kolanchola, marchew, świetlik łąkowy, krwawnik, naparstnica, nagietek, czerwona porzeczka, czarna porzeczka.

Krzem – aloes, fasola, miodunka, mniszek, ogórecznik, owies, perz, poziewnik, rdest, rzepik, skrzyp, wrzos, żywokost, pomornik, turzyca p., poziomka, tarnina.

Mangan – borówka czernica, bławatek, krwawnik.

Jod – mech islandzki, żywokost, agar-agar.

Sód – mącznica, koper włoski, tobołki pospolite, poziomka, wierzba biała, tarnina błotna, jemiola.

Bor – porzeczka cz.

Lit – tymianek, bieluń, owoc róży, pięciornik.

Fosfor – mech islandzki, rdest, morszczyn p., poziewnik, aloes.

Niedobór mikroelementów w organizmie i co dalej

Oczywiście nie należy leczyć się samemu i zgadywać, jakiegoż to pierwiastka może nam brakować, skoro np. często boli nas głowa, a potem przyjmować zioła na chybił trafił. Jakich mikroelementów jest za mało w naszym organizmie, możemy określić poprzez specjalne badanie krwi. Dopiero po takim badaniu, które wykaże, czego rzeczywiście nam brakuje, możemy spróbować kuracji ziołowej, która pozwoli owe braki uzupełnić. Przypominam, że zioła działają skutecznie, ale powoli. Zwłaszcza jeśli przez całe lata nie dbaliśmy o nasz organizm, nie możemy oczekiwać natychmiastowego cudu. Jak w każdej kuracji ziołowej, tak i w przypadku uzupełniania brakujących nam mikroelementów, musimy wykazać cierpliwość i systematyczność.

Podam Państwu przepisy na mieszanki z ziół zawierających pierwiastki, których najczęściej nam brakuje. Oprócz zażywania ich, możemy także uzupełnić dietę o potrawy bogate w te mikroelementy.

Niedobór żelaza może powodować m.in. anemię, zaburzenia czynności mózgu, złą pamięć (zwłaszcza u uczących się dzieci), bóle głowy, zaparcia, wzdęcia, mdłości, łysienie, rozdwanie się paznokci, zajady, krwawienia wewnętrzne.

Duże ilości żelaza zawierają: krew wołowa, wątroba i wołowina, jaja, pokrzywa, jarmuż, orzechy, natka pietruszki, otręby i szpinak.

Zestawy ziołowe na uzupełnienie braku żelaza:

– I. Rumianek 20 g, poziewnik 10 g, wilżyna ciernista 50 g, pokrzywa 50 g, dziewanna 20 g.

– II. Poziewnik 50 g, kwiatu głogu 20 g, pokrzywa 50 g.

– III. Pokrzywa 100 g, kwiat tarniny 20 g, korzeń storczyka 30 g.

Niedobór miedzi może powodować chorobę Wilsona (zwyrodnienie wątrobo-wo-soczewkowe), choroby nerek (zespół nerczycowy); niedoczynność tarczycy, nowotwory, owrzodzenie żołądka.

Duże ilości miedzi zawierają: mleko, margaryna, miód, orzechy włoskie, wątroba, ziele krwawnika, szpinak, sałata, gryka, owies, mięso wołowe.

Zestawy ziołowe na uzupełnienie niedoboru miedzi:

– I. Krwawnik 50 g, mniszek lekarski 20 g, liść czerwonej porzeczki 20 g, liść czarnej porzeczki 20 g, kwiat nagietka 40 g.

– II. Świetlik łąkowy 50 g, nasiona marchwi 20 g, kwiat gryki 50 g.

Niedobór magnezu jest szczególnie dotkliwy dla naszego organizmu, a schorzenia wywołane jego brakiem liczne i ciężkie, m.in.: zaburzenia funkcji mózgu, nerwowość, arytmia serca, miażdżyca, niewydolność nerek, białaczka, zawroty głowy, próchnica zębów, obojętność

seksualna, zatrzymanie wzrostu, ranne zmęczenie, pocenie nocne, nadwrażliwość na zmiany pogody itp.

Duże ilości magnezu zawierają: mak, orzechy bukowe, kukurydza, nasiona lnu, płatki owsiane, kakao, kasza gryczana, orzechy, groch, fasola, soja.

Zestawy ziołowe na uzupełnienie niedoboru magnezu:

– I Mniszek lekarski 50 g, pokrzywa 50 g, liść borówki 20 g, liść porzeczki czarnej 30 g, krwawnik 10 g.

– II Kwiat centurii 20 g, korzeń centurii 50 g, mniszek lekarski 30 g, świetlik łąkowy 30 g, kwiat gryki 20 g.

Niedobór litu u dzieci może doprowadzić do anomalii w rozwoju mózgu, u dorosłych – do poważnych zaburzeń psychicznych (stany maniakalno-depresyjne) oraz sprzyja powstawaniu nadciśnienia, chorób tarczycy, chorób serca, sklerozy, a także dny (reumatycznego zapalenia stawów).

Lit występuje m.in. w wodzie mineralnej Zuberka, chlebie razowym i owocach dzikiej róży.

Zestawy ziołowe na uzupełnienie niedoboru litu:

– I. Tymianek 100 g, owoc róży 21 g, owoc tarniny 30 g.

– II Tymianek 50 g, pięciornik gęsi 10 g, kwiat jarzębiny 40 g.

Wszystkie mieszanki podane wyżej pijemy pod postacią naparu (łyżeczkę ziół zalewamy szklanką wrzątku) i pijemy 2 razy dziennie po jednej szklance – rano pomiędzy 6 a 9, po południu pomiędzy 16 a 18. Każdy z tych zestawów należy pić przez 21 dni, potem zrobić 9 dni przerwy i znów pić przez 3 tygodnie (cykl możemy powtórzyć 3-krotnie). Jeśli naszemu organizmowi brakuje więcej niż jednego mikroelementu, możemy zrobić kilka zestawów ziołowych i w ciągu dnia pić naprzemiennie.

Zioła i przeziębienia

Proponuję Państwu kilka prostych przepisów na mieszanki ziołowe zalecane w okresie jesiennych słońc i zimowych mrozów.

Oczywiście człowieka silnego, dbającego o swoje zdrowie, słoty i mrozy nie zmoją, ale czy współczesnego Polaka stać na luksus wyspania się, długich spacerów na świeżym powietrzu, właściwego, regularnego odżywiania się czy unikania stresów? Jednak nawet w naszych zwariowanych warunkach i przy chronicznym braku czasu możemy wzmocnić swój organizm. Wystarczy zajrzeć do... kuchni. Znajdziemy tam wspaniałe, bo naturalne lekarstwa. Któż gospodyni nie używa np. majeranku? A tymczasem jest to nie tylko smakowita przyprawa, ale także środek uodporniający na przeziębienia.

Herbatkę z majeranku powinni pić wszyscy łatwo przeziębiali się w okresie od listopada do kwietnia codziennie. Napar z tego zioła rozgrzewa krew, daje przyjemne uczucie ciepła, a także przynosi ulgę w bólach reumatycznych.

Rozgrzewający napar z majeranku sporządzamy wsypując stołową łyżkę ziela na 2 szklanki wrzątku, gdy gotująca się woda uniesie majeranek do góry odstawiamy naczynie z ognia i przykrywamy. Po około 15 minutach napar jest gotowy. Podobnie działanie ma herbatka z innej popularnej przyprawy – kolendry. Przyrządzamy ją tak samo, jak napar z majeranku.

Jeśli ktoś nie lubi zapachu kolendry może dodać odrobinę tymianku lub kminku. Jeśli codziennie wypijemy szklankę herbatki majerankowej lub kolendrowej, a dodatkowo zjemy 2-3 korzenie pietruszki, jesień i zima powinny minąć nam bez grypi i katarów.

Nie polecam natomiast w okresie jesienno-zimowym herbatki z mięty oraz z rumianku, ponieważ działa wychładzająco.

Dla osób już zakatarzonych, kaszlących i chrypiących polecam mieszanki ziołowe, które pomogą im wyzdrowieć. Podaję kilka różnych zestawów ziół, abyście Państwo mogli wybrać napar najbardziej Wam smakujący. Wszystkie mają działanie napotne i przeciwkaszlowe. Regularnie pite pozwalają pozbyć się nawet najbardziej uporczywego przeziębienia.

Zestaw I

Kwiat lipy	20 g
Kwiat bzu	15 g
Kwiat róży	10 g

Zestaw II

Kwiat lipy	20 g
Owoc róży	10 g
Rozmaryn	15 g
Kwiat bzu	10 g
Kwiat stokrotki	15 g

Zestaw III

Majeranek	25 g
Skrzyp	25 g
Liść orzecha włos.	20 g

Kwiat storczyka	10 g
Kwiat lipy	20 g
Zestaw IV	
Kwiat lipy	20 g
Kwiat bzu	25 g
Dziewanna	15 g
Zestaw V	
Podbiał	10 g
Ziele ślazu	15 g
Koper	15 g
Dziurawiec	10 g
Szałwia	20 g
Zestaw VI	
Podbiał	10 g
Skrzyp	15 g
Rumianek	30 g
Kwiat lipy	20 g
Rzepik	20 g

Napar sporządza się bardzo prosto (tak samo dla wszystkich zestawów)

– 1 łyżkę stołową ziół zalewamy 1 szklanką wrzątku i pozostawiamy pod przykryciem na 15-20 min. Pijemy ciepły, osłodzony do smaku miodem. Na zakończenie oryginalny przepis z roku 1864 na chrypkę i ból gardła

– szczególnie polecam nałogowym palaczom:

Liść ślazu	20 g
Kwiat malwy	20 g
Rumianek	21 g
Kwiat bzu	10 g
Kwiat dziewanny	10 g
Kwiat płucnicy	10 g
Skórka pomarańczowa	10 g

2 łyżki stołowe tej mieszanki należy zalać wrzątkiem (1/2 l) i odstawić pod przykryciem na 15 – 20 min. Pijemy filiżankę ciepłego naparu, 2 razy dziennie – rano, między 7 a 9 oraz wieczorem, między 17 a 19. Regularne picie przez 3 – 7 dni gwarantuje wyleczenie. Zwłaszcza, jeśli tym naparem będziemy też przynajmniej raz dziennie płukać gardło.

Zioła w kosmetyce

Zwykle wiosną i latem większość pań znajduje trochę czasu dla siebie. Należy jednak pomyśleć także o zimie i pielęgnacji urody w tym okresie. W sezonie letnim należy przygotować preparaty ziołowe, które zastąpią nam później drogie i mało skuteczne kosmetyki. Otóż chcę paniom zaproponować pachnące zioła do zmywania twarzy i ciała.

Wiosną zbieramy pokrzywę, krwawnik, babkę lancetowatą, łopian wielki, marzankę wonną, świetlik łąkowy, macierzankę, rabarbar, dziewannę, pączki wierzby białej.

Pokrzywa – przede wszystkim przeciw wypadaniu włosów: 100 g posiekanych świeżych liści zalewamy 1/2 l gorącej wody, po ostygnięciu dodajemy 4 łyżki octu i płuczemy włosy po umyciu, nalewkę stosujemy przed następnym myciem przez 14 dni, włosy będą lśniące i puszyste. Na okres zimowy przygotowujemy nalewkę: świeże usiekane liście pokrzywy – 1 łyżka, korzeń tataraku świeżego – 1 łyżka, kwiat nasturcji posiekany – 1 łyżka, zalać 1/2 l żytniówki i odstawić na słoneczne miejsce, a po 12 dniach możemy używać, każdego wieczoru wcierając w skórę, aż do wykorzystania.

Krwawnik – świeże zioła tej cudownej roślinki posiekać drobno i zalać czystą wodą na kilka godzin, a potem przemywać twarz wieczorem – będzie aksamitna i długo młoda. Natomiast wysuszony w równych porcjach mieszamy z rumiankiem lub macierzanką, robimy napar ziołowy z 1 łyżeczki na 1 szklankę wody i przez okres zimowy myjemy wieczorem twarz – bardzo długo zachowamy młodość. Możemy zrobić nalewkę – 50% alkoholem zalewamy w 1/2 l szkle zioła: 5 g krwawnika, 5 g macierzanki, 10 g rumianku, które powinny być świeże i odstawiamy w ciemne miejsce na 21 dni; odlewamy płyn, rozcieńczamy go – 1 łyżeczkę na 1/2 szklankę wody i myjemy twarz, aby była aksamitna.

Łopian i babka lancetowata – utarty korzeń świeżego łopianu i sok z liści babki łączymy razem, dodajemy odrobinę oliwki z oliwek i nakładamy na umytą twarz traktując zioła jako maseczkę, raz w tygodniu – regeneruje cerę i oczyszcza z zaskórniaków, przywraca cerze matowość.

Marzanka wonna – 10 g zioła wsypujemy do 100 ml gotującej wody, odstawiamy pod przykryciem na 15 min. i pijemy 2 razy dziennie, jeśli chcemy, aby nasza cera nabrała przyciemnienia. Możemy też robić kąpiel 1 raz w tygodniu: gotujemy 300 g zioła w 5 l wody przez około 20 min. i dodajemy do kąpieli (nie należy w tym dniu opalać się – grozi uczulenie). Napar z marzanki pijemy w okresie jesienno-zimowym.

Świetlik łąkowy – ziółko nie tylko na oczy, ale też na ładną cerę. Otóż w równych proporcjach po 10 g wysuszony świetlik łąkowy; rzepik i marzankę wonną zmielić na proszek i zażywać przez 6 tygodni, 2 razy dziennie jedną łyżeczkę z miodem akacjowym, a nasze oczy nabiorą blasku, a cera będzie bez krost i wysypki; dodatkowo można pić na noc napar herbaciany ze świetlika, przynajmniej przez 6 tygodni.

Macierzanka – pięknie pachnące zioło, połączone w równych ilościach z lawendą i maliną będzie dobrym kosmetykiem dla każdej cery. Jeśli mamy możliwość zrobienia naparu ze świeżego zioła, powinniśmy przemywać nim twarz bardzo często przez cały okres zbioru ziół, a nasza cera zimą będzie delikatna i bez zanieczyszczeń. Na okres zimowy można przygoto-

wać nalewkę alkoholową do przemywania twarzy: świeże zioła w równych ilościach zalewamy 30% alkoholem – szczególnie polecana młodym z trądzikiem.

Rabarbar (rzewień) – panium do farbowania włosów na blond kolor: należy 300 g świeżego kłącza gotować w 3/4 l wina białego wytrawnego. Gotujemy tak długo, aż wyparuje połowa płynu, następnie pozostałą ilość ciepłej masy nakładamy na umyte, wilgotne włosy i pozostawiamy do wyschnięcia, potem dokładnie włosy zmywamy.

Dziewanna – zrywamy ją tylko w słoneczne dni, suszymy w cienistym dobrze ogrzanym miejscu, ponieważ ma tendencję do ciemnienia i traci na wartości. Do czego służy? – otóż przede wszystkim do zmywania twarzy i całego ciała przy wykwitach skórnych. Możemy do niej dodać kwiat i puch z ostu wysokiego lub dziewanny, następnie zagotować w mleku i przemywać skórę z bardzo trudnymi opryszczkami – oczywiście łączymy zioła w równych ilościach i gotujemy krótko w 1 szklance mleka. Tym sposobem możemy też wyleczyć różę na skórze. Byłam kiedyś świadkiem spalania róży. Zielarka z lubelskiego kazała przyjść chorej w dniu, gdy Księżycyca ubywało. Na chore miejsce położyła czerwone płótno, następnie zapaliła święconą świecę, zrobiła 12 kulek z włókna konopi i odmawiając półszeptem modlitwę spalała nad chorą kolejno każdą z nich. Osiem kulek spłonęło bardzo jasnym płomieniem i zielarka powiedziała, że choroba ustąpi po 8 dniach. Okazało się, że istotnie ósmego dnia pani wyzdrowiała.

Wierzba biała – wywar z kory zawiera garbniki, może być stosowany zewnętrznie przy pielęgnowaniu bardzo tłustej cery, przy otwartych porach i wypryskach, szczególnie u młodzieży: 100 g kory świeżej lub wysuszonej gotować ok. 20 minut w 1 l wody i dodawać do kąpieli. Wysuszoną sproszkowaną korą możemy przesypywać krwawiące rany – proszek działa bakteriobójczo i oczyszczające. Przy wypadaniu włosów robimy wywar, w którym płuczemy głowę po umyciu: 100 g kory i 100 g korzenia łopianu gotujemy w 1 l wody i ciepłym wywarem spłukujemy włosy, przy bardzo uporczywym łupieżu nawet przez kilka tygodni.

Topola – pączki topoli 100 g zalewamy oliwą z oliwek 1/2 l i wystawiamy na słońce na 2 tygodnie. Przed umyciem głowy, robimy ciepły 30-minutowy okład na włosy, następnie myjemy je dwukrotnie delikatnym szamponem. Okłady stosujemy przy łysieniu u kobiet – co tydzień, przez 3 miesiące.

Odchudzanie ziołami

Odchudzanie to jednak bardzo poważna sprawa, nie można tego robić kierując się dietą-cud i tym, że stosowała ją koleżanka. Cudowna mikstura, która komuś pomogła, nam może zaszkodzić! Odchudzać można się ziołami; są skuteczniejsze niż leki chemiczne, a poza tym lepsze i tańsze niż preparaty sprowadzane z Zachodu. Polecam wykluczyć z jadłospisu wie-przowinę, słodycze, kawę, zawiesiste sosy. Te produkty zatrują organizm i tworzą złogi. Na otyłość pracujemy całe lata, więc nie możemy schudnąć w ciągu miesiąca np. 10 kilogramów. Zanim zaczniemy się odchudzać, warto zrobić uczciwy test. Przez 12 – 14 dni trzeba notować wszystko, co się zjadło. Zobaczycie Państwo, ile to jest i stanie się jasne, dlaczego tyjecie. Marzec jest najlepszym miesiącem na odchudzanie, ale dobry jest też kwiecień.

A oto przepisy na zestawy ziół, które w ciągu 12 tygodni pozwolą uzyskać dobrą sylwetkę, i przy okazji usuną wiele schorzeń, towarzyszących otyłości. Z tego zestawu mogą skorzystać wszystkie panie.

Zestaw I

liść poziomki	20 g
bratki polne	15 g
krwawnik	10 g
kwiat tarniny	15 g
tasznik	25 g
lukrecja	15 g
korzeń kopru włos.	20 g
mniszek	15 g
jałowiec	15 g

Zestaw II

kora kruszyny	20 g
liść jeżyny	15 g
korzeń lubczyku	10 g
dziewanna	15 g
kwiat głogu	25 g
rumianek	15 g
liść borówki	20 g
jałowiec	15 g
szałwia	15 g

Zestaw III

Rzepik	20 g
Mniszek	10 g
kwiat bzu	15 g
skrzyp	15 g
kwiat podróżnika	40 g

liść poziomki	10 g
krwawnik	10 g
Zestaw IV	
liść jeżyny	20 g
kwiat lipy	10 g
liść pokrzywy	15 g
rumianek	15 g
kolendra	40 g
ogórecznik	10 g
macierzanka	10 g

Trzeba sporządzić cztery zestawy ziół. Zestaw I pijemy na oczyszczenie krwi. Jedną łyżkę stołową zalać szklanką wrzącej wody, po 10 – 15 minutach przecedzić napar i pić dwa razy dziennie po jednej szklance, rano na czczo o godz. 7.00 i wieczorem o godz. 18.00 przez 21 dni. Po tym okresie przyrządzamy zestaw II, pijemy w podobny sposób, też przez 21 dni. I kolejno przez 21 dni zestaw III, a potem IV. Zapewniam, że po tym okresie będziemy szczęśliwie i zdrowe, bowiem taka kuracja jest zgodna z naturą. Uwaga: nie zrażajmy się na początku, największy spadek wagi nastąpi dopiero po 20 dniach.

Wegetarianizm a zioła

Przejsie na dietę wegetariańską nie jest wcale tak proste, jak mogłoby się wydawać. Przede wszystkim potrzebna jest motywacja. Choćby ta najprostsza – że chcę spróbować. Ale to nie wszystko. Samo wykreślenie z jadłospisu mięsa i jego przetworów nie wystarczy! Trzeba jeszcze wiedzieć, jak należy ułożyć swoją dietę i jakimi innymi produktami można zastąpić mięso, by w pełni pokryć zapotrzebowanie organizmu na zawarte w nim składniki.

Przestawienie się na dietę wegetariańską nie może być szokiem dla organizmu! Proces ten powinniśmy przeprowadzać stopniowo...

Pierwszy krok to eliminacja mięsa wieprzowego, zup gotowanych na kościach i tłuszczów zwierzęcych. Potem rezygnujemy zjedzenia innych rodzajów mięsa i wędlin. Zamiast tego wprowadzamy do naszego jadłospisu bogate w białko pokarmy roślinne – kasze, soję, soczewicę, fasolę, groch, grzyby. (O właśnie! Mało kto wie, że nasze prawdziwki czy chińskie grzybki o nazwie „mu” są doskonałą odtrutką na zgromadzone w organizmie szkodliwe toksyny z mięsa.) Umiejętnie zestawiając te produkty z warzywami, owocami i ziołami, możemy przygotować pełnowartościowe, smaczne a przede wszystkim zdrowe posiłki.

Chcę przy tej okazji przypomnieć o konieczności odpowiedniego przygotowania warzyw. Weźmy na przykład kuchnię chińską, uważaną za jedną z najzdrowszych na świecie. Warzywa kraje się w taki sposób, by nie przecinać szlaku przepływu ich energii życiowej – cebulę nie w talarki a w podłużne wiórki, a marchewkę czy seler w paski cięte wzdłuż korzenia. Nie jest to podyktowane wcale względami estetycznymi. Warzywa tak przygotowane są zdrowsze i zachowują więcej wartości odżywczych.

Podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu jest utrzymanie właściwego poziomu mikroelementów, czyli pierwiastków występujących w organizmie w ilościach śladowych: żelaza, potasu, magnezu, cynku, miedzi, selenu itd.

Niedobór ich przyczynia się do powstania poważnych schorzeń. Na przykład zbyt mała ilość żelaza powoduje skłonność do takich dolegliwości jak bóle głowy, zaparcia, mdłości, niedokrwistość, rozdawanie się paznokci, zmniejszenia aktywności fizycznej. Eliminując z naszej diety mięso i wątrobę wołową, które są bogatym źródłem żelaza, pamiętajmy, że możemy zastąpić je równie bogatymi w żelazo: jarmużem, orzechami, natką pietruszki, otrębami, szpinakiem.

Poziom żelaza doskonale uzupełnia napar ziołowy (1 łyżeczka ziół zalana szklanką wrzątku) z 20 g rumianku, 10 g poziewnika, 50 g wilżyny ciernistej, 20 g dziewanny i 50 g pokrzywy lub inny z mieszanki 50 g poziewnika, 20 g głogu i 50 g pokrzywy.

Niedobór magnezu powoduje zaburzenia funkcji mózgu, arytmie serca, skłonności do zakrzepów, miażdżycę, wzmaga reakcje alergiczne, zawroty głowy, wypadanie włosów, skrócze mięśni, nocne pocenie się. Pierwiastka tego dostarczymy organizmowi jedząc bogate węń: soję, kukurydzę, orzeszki bukowe, kaszę gryczaną, groch, fasolę.

Niedobór potasu z kolei powoduje zachwianie równowagi kwasowo-zasadowej, co prowadzi do niedowładów mięśni, a brak cynku – do powstania takich schorzeń jak kurza ślepotą, stany zapalne i owrzodzenia skóry, anemia, reumatyzm. Potas znajdziemy w większości owo-

ców, a cynk w nasionach dyni i słonecznika, otrębach i kielkach pszennych, orzechach, grochu, fasoli, cebuli, czosnku, grzybach czy maće razowej.

Doskonałym dodatkiem do dań, zwłaszcza przy przechodzeniu na dietę wegetariańską, jest przyprawa skomponowana tak, by uzupełnić ewentualne niedobory żelaza, magnezu, cynku i potasu.

Bierzemy: 150 g majeranku, 50 g kminku, 50 g korzenia lubczyku, 100 g kolendry, 50 g macierzanki i 20 g pieprzu białego. Wszystkie składniki mieszamy, mielemy i dodajemy praktycznie do wszystkich potraw: zup czy drugich dań. Nawet zwykła kromka ciemnego pieczywa posmarowana masłem roślinnym wymieszanym z tą przyprawą smakuje wybornie.

Pierwsze efekty przestawienia się na dietę wegetariańską odczuwamy już po stosunkowo niedługim czasie – czujemy się lżejsi, aktywniejsi, spokojniejsi. Całkowity efekt przychodzi dopiero po około trzech latach, tyle bowiem czasu potrzebuje organizm człowieka na pełne oczyszczenie się z toksyn wprowadzonych doń przez spożywanie mięsa.

Przechodzącym na dietę wegetariańską, ale nie tylko, poleciłabym wzmacniającą mieszankę z 50 g ziela lebidki, 50 g ziela macierzanki, 20 g bukwicy, 50 g rzepiku, 20 g krwawnika, 7 g bukwicy, 50 g gałki muskatołowej i 50 g pyłku pszczelego, dokładnie zmielonych i ukreconych z miodem akacjowym lub wrzosowym w proporcji: 1 łyżeczka ziół na 1 łyżeczkę miodu. Przyjmujemy ją codziennie rano i wieczorem po łyżeczkę.

Rośliny lecznicze

Zioła

Arnika, kupalnik, pomocnik górski, tranek angielski

Naszą arniką opiekuje się szczodry Jowisz – planeta szczęścia, dlatego jest to kwiat-zioło o bardzo wszechstronnym działaniu dla człowieka, gdy zachoruje, kwitnie w czerwcu i lipcu, my jednak wykorzystujemy całą roślinkę – korzenie i kwiatostany, liście oczywiście zbieramy w czasie kwitnienia arniki, natomiast zbiór kłączy z korzeniami odbywa się jesienią, w październiku. Arnika zawiera olejki lotne, żywicę, tarninę, arnicynę, воск, kwas garbnikowy, krzemowy, sole wapienne i białko, dlatego cała roślina ma zastosowanie w leczeniu, ciężkie stany gorączkowe, procesy gnilne ciała, choroby płuc, przewodu pokarmowego, porażenie mięśni, stłuczenie, wybroczyny podskórne, epilepsję i ciężkie migreny. Poza tym odradza życie w porażonych nerkach, oczyszcza krew – działa na układ limfatyczny i naczyniowy.

Nalewka na stłuczenia i oparzenie skóry

Świeże kwiaty 100 g zalać alkoholem 90% 1/2 l w zielonym szkle i postawić w ciemnym, chłodnym miejscu na 14 dni – po tym okresie odfiltrować płyn i robić okłady na chore miejsca. W tym celu trzeba 10 – 15 kropli rozcieńczyć w 1/2 szklanki wody ciepłej i zrobić okład z szarego płótna, na 24 godziny, choroba ustępuje bardzo szybko, można zrobić nalewkę z arniki, wyciskając sok z świeżych płatków i zalać również alkoholem, którą można użyć po 3 dniach.

Rany otwarte

Ranę przemyję głęboko rozcieńczoną arniką 1/1 następnie zrobić jałowy opatrunek z płótna szarego, a po opatrunku nasączyć ranę czystą nalewką arnikową, opatrunki zmieniać każdego dnia, natomiast ból otwartej rany ustępuje natychmiast i szybko się goi.

Wrzody żołądka

Na szklanekę sterylnej wody dodać 30 – 60 kropli nalewki i wypić w ciągu całego dnia, co kilka godzin, rozpuszcza toksyny, oczyszcza krew, wzmacnia chorego, kurację można prowadzić przez 21 dni.

Zaflegmienie żołądka i płuc

Rano i wieczorem 4 krople arniki połączyć z 6 łyżkami stołowymi wody sterylnej i zażywać przed śniadaniem i po kolacji przez 14 dni.

Gościec stawowy

Całą roślinę wysuszyć i sproszkować dokładnie – 100 g dodać 1/2 l alkoholu 90%, pozostawić w ciemnym miejscu na 21 dni, potem wcierać w chore miejsce po kąpieli, zawsze na noc przynajmniej 2 x tygodniowo.

Brodawki, liszaje, wypryski skórne

Świeżą arnikę całą 100 g ugniatamy mocno łącznie z korzeniem i zalewamy oliwką z oliwek 1 l. Wystawiamy na słońce na 14 dni w zielonym szkle, po 14 dniach filtrujemy przez płótno szare i stosujemy do leczenia nawet całego ciała po kąpieli.

Zmęczone gardło – chrypka

Napar z płatków arniki 1 łyżka zioła na 1 szklanek wody, przykrywamy na kwadrans i płuczemy co 3 godz. gardło przez 7 dni.

Babka lancetowata

Ta niepozorna roślina jest bardzo pospolita, rośnie w rowach i na łąkach, nawet na jałowej glebie. Babką opiekuje się Wenus, nadając temu ziołu wielką moc uzdrawiającą. Należy bowiem babka do ziółek, które mają silne działanie nie tylko w połączeniu z innymi, ale także same.

Babka zawiera dużo kwasu garbnikowego, soli alkalicznych, siarki oraz niewielkie ilości soli kuchennej. Jest bogata w olejki eteryczne i osłaniający śluz, a w jej liściach jest dużo ciałek białkowych, pomocnych w leczeniu wielu chorób.

Babkę można zbierać od kwietnia, aż do późnej jesieni, zawsze po deszczu. W Polsce występują trzy gatunki tej rośliny – babka szerokolistna, mała i duża oraz babka wąskolistna, która jest najskuteczniejsza w działaniu.

W naszej medycynie ludowej babkę stosowano od wieków przy leczeniu różnych chorób. Najpopularniejsze chyba jej zastosowanie to okłady z liści na rany i chore miejsca na skórze. Ta wiedza, że babka leczy wszelkie zranienia, jest tak powszechna, że nawet małe dzieci skaleczywszy się, prawie odruchowo szukają liści babki, zwilżają je śliną i przyklejają na ranę. Ten w zasadzie pospolity chwast stosowano z dobrym skutkiem przy leczeniu nieżytu żołądka, biegunkach u dzieci, w chorobach jelit. Poza tym leczono babką choroby dróg oddechowych, np. astmę i bronchit. Wywar z liści stosowano jako lek na wątrobę, katar pęcherza. Ma on także właściwości oczyszczające krew oraz regulujące przemianę materii, działa przy tym osłaniające na żołądek.

Oto kilka przepisów przeciw różnym dolegliwościom, niektóre z nich są bardzo stare.

Przy chorobach płuc – liście babki przepuszczamy przez maszynkę do mięsa, otrzymany sok precedzamy przez lniane płótno, pijemy 2 razy dziennie po 2 łyżki soku przez 21 dni. Uwaga! Sok musi być świeży.

Chore nerki – czubatą łyżkę suszonych liści babki zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy na 15 minut pod przykryciem, pijemy szklankę naparu 2 razy dziennie przez 14 dni.

Organizm osłabiony długą chorobą – ok. 1 kg świeżych liści babki przekręcamy przez maszynkę do mięsa, sok precedzamy przez lniane płótno, następnie zagotowujemy, dodajemy 1 szklankę miodu i gotujemy tak długo aż syrop będzie gęsty. Po schłodzeniu i precedzeniu zlewamy do szklanego naczynia. Zażywamy dziennie 1 łyżeczkę, w zależności od poprawy samopoczucia do 6 tygodni.

Przy zapaleniu gardła – ok. 100 g świeżych liści babki siekamy i zalewamy 100 ml źródlanej wody (może być mineralna) i 100 g spirytusu, odstawiamy na kilka godzin, następnie precedzamy. Otrzymany w ten sposób wyciąg wodny jest bardzo dobry do płukania gardła i... na łupież. Jeżeli mamy kłopoty z łupieżem, wówczas po umyciu włosów należy dokładnie splukać głowę wyciągiem wodnym z liści babki, sporządzonym wg wyżej podanego przepisu.

Przy dolegliwościach śledziony – 100 g babki wąskolistnej, 50 g szałwi, 20 g pokrzywy. Zioła (suszone) zetrzeć na proszek i zażywać 3 razy dziennie malutką łyżeczkę (najlepiej w opłatku, bo mieszanka jest bardzo gorzka) popijając wodą przez 21 dni, rano pomiędzy 6 a 7, w południe 14 a 15, wieczorem 17 a 18.

Przy chorobach skóry wysypce, ropniach, trądziku:

Babka wąskolistna	50 g
Krwawnik	15 g
Jałowiec	15 g
Pokrzywa	20 g
Dziurawiec	10 g
Szałwia	15 g
Skrzyp	20 g

Zioła dokładnie wymieszać, 1 łyżkę stołową gotować w 1/2 l wody przez 5 minut, przecezić i pić ciepły wywar 2 razy dziennie 1 szklankę rano pomiędzy 6 a 9, wieczorem pomiędzy 17 a 18, aż do ustąpienia schorzenia.

Zewnętrznie macierzanka godna jest polecenia do mycia głowy wzmacnia cebulki włosów, usuwa łupież i daje włosom ładny połysk. Do dzisiaj na wsi gospodynie podkładają macierzankę do gniazd ptactwa, aby pasożyty i wszy nie nękały drobiu i nie powodowały chorób.

W swojej rozprawie o ziołach słynna Anna Potocka pisała tak: „Macierzanka wyborna jest na kaszel, astmę, koklusz i nerwicę, zmieszaną w równych ilościach z podbiałem, bluszcznikiem kurdybankiem poleca się jako herbatę przez dłuższy pić choremu rano i wieczorem szklankę naparu, a wyzdrowieje.”

Natomiast mocna herbata z macierzanki działa skutecznie w ostrym zatruciu alkoholowym, usuwa bóle głowy i wraca jasność umysłu, gdy trapi nas bezsenność. Możemy wypić na noc 1 szklankę herbatki ze 100 g macierzanki, 20 g kwiatu głogu i 80 g liści melisy. Taką herbatkę możemy pić przez 28 dni, następnie zrobić przerwę 9-dniową i kurację powtórzyć. Wówczas wróci sen i spokój.

Majeranek

Majeranek jest od pradawna ziołem jesieni, a to dlatego, że rozgrzewa krew w całym organizmie i był stosowany w starożytnym Egipcie – jako zioło święte. Ceniono majeranek również w Rzymie i Grecji jako przyprawę kuchenną, był czas w dziejach ziemskich, że majerankowi przypisywano cudowne lecznicze właściwości na wiele schorzeń – ból zębów, astma, choroby nerek, choroby mózgu, serca, wątroby, żołądka, w późniejszych stuleciach nauka bardziej skorygowała lecznicze właściwości majeranku i ograniczyła zastosowanie majeranku jako zioła wspomagającego w chorobach żołądka i wątroby. Współczesne badania wykazały, że majeranek jest doskonałym ziołem trawiennym, a zatem służy całemu organizmowi. W starych księgach zielarskich polecano majeranek szczególnie dzieciom i osobom starszym, a także kobietom-położnicom, bo one właśnie miały problemy z wątrobą, szczególnie w dniach miesiączkowania. W Polsce przed wojną, w każdym państwowym przedszkolu raz dziennie podawano dzieciom herbatę majerankową z odrobiną miodu. Dzięki temu dzieci nie przeziębiały się zimą biegając w parkach i bawiąc się na lodowiskach. Szkoda bardzo, że dzisiaj takich praktyk zaniechano, byłoby mniej dzieci leczonych antybiotykami.

W czasie moich nocnych rozmów radiowych bardzo często polecałam i prosiłam radiosłuchaczy, aby od września do końca marca wypijali szklankę herbaty majerankowej przed snem. Taka herbata rozgrzewa wątrobę, a tym samym i krew działając kojąco i regenerująco na cały organizm. Polecam taką herbatę wszystkim, którzy mają zimne ręce i stopy, mają wówczas problem z żołądkiem, który jest po prostu odrobinę chory. Aby sobie pomóc, proszę pić herbatę przynajmniej sześć tygodni. Znikną bóle głowy i bóle reumatyczne, zniknie bezsenność u osób starszych. Dzieci bardzo chętnie wypiją herbatę majerankową, a potem będąc dorosłymi wprowadzą ten zwyczaj w nowo-założonych rodzinach. Bardzo pożyteczne są ka-

piele w bezsenności w wywarze majerankowym wieczorem. W tym celu trzeba 300 g zioła krótko zagotować w 3 litrach wody rano i zostawić pod przykryciem do wieczora, aby przed godz. 20⁰⁰ dodać wyciąg majerankowy do kąpieli, która ma trwać do 20 minut. Po kąpieli osobom z bólami reumatycznymi polecam nacieranie kręgosłupa, łokci i kolan olejem majerankowym, a mając na uwadze, że ojczyzną majeranku są stare Indie proponuję, aby każdy z nas sam sporządził olej majerankowy. Trzeba ścinać zioło w lipcu lub wrześniu, można ścinać w tym okresie kilkakrotnie i dokładnie zważyć, biorąc 500 g lub 50 g świeżego zioła wsypujemy do zielonego szkła i zalewamy olejem z oliwek tłoczonym na zimno lub olejem arachidowym, można też zalać olejem z nasion winogron i wystawiamy na słoneczne okno na 28 dni, następnie filtrujemy przez płótno szare i trzymamy w ciemnym miejscu.

Olej majerankowym wycieramy dzieciom bardzo słabym całe ciało po kąpieli.

Polecam szczególnie paniom w okresie menopauzy, działa kojąco na cały organizm.

500 g zioła + 2,5 l oliwki

50 g zioła + 250 g oliwki.

Poza tym majeranek znosi nadmierną fermentację jelit zarówno u dzieci, jak i u dorosłych i powinien być w kuchni na pierwszym miejscu z kminkiem i czarnuszką. Te trzy zioła w prop. 1:1:1 -rano zmielić, podawać do śniadania do kanapek i sałatek a długo zachowamy jasność umysłu. Poza tym likwiduje stany zapalne narządów wewnętrznych, ma ogromne znaczenie w dietetyce. Nasze babcie i mamy dodawały zawsze do tłuszczów, aby nie jęczały. Na wsi do dziś stosuje się majeranek do smalcu, aby był długo świeży i pachnący. Nasze panie stosują w kuchni zwykły ocet; bardzo proszę do octu wsypać kilka łyżek świeżego lub wysuszonego otartego majeranku na 7 – 8 dni, a będziecie miały nie trujący ocet, jeśli już musicie octu używać. Z majeranku produkuje się nalewki i likiery wysoko cenione za walory smakowe.

Na zakończenie chciałbym podać przepisy, które proszę na zawsze zostawić w kuchni i nie tylko.

Problemy układu trawiennego:

Majeranek	150 g
Kminek	100 g
Macierzanka	50 g
Bazylija	50 g
Pieprz biały	20 g

Zioła zemleć i codziennie w okresie jesienno-zimowym zażywać rano i wieczorem do potraw. Do kostki masła dodajemy czubatą łyżkę ziół i dokładnie ukręcamy, można dodać odrobinę soli i będzie to doskonała mikstura dla wątroby. Możemy również ukręcić masło tylko z samym majerankiem lub kminkiem, wówczas radzę podawać, dzieciom, wzmacnia pamięć i koi nerwy po zajęciach szkolnych.

Aby zrobić herbatę majerankową, trzeba do 1/2 l wrzącej wody wsypać czubatą łyżkę majeranku i przykryć na kwadrans, dodać odrobinę miodu akacjowego przed wypiciem.

Osobom bardzo osłabionym polecam miód połączony z majerankiem świeżym. Posiekać szczyptę świeżego zioła, dodać łyżkę miodu i zażywać 2 x dziennie, rano przed śniadaniem wieczorem po kolacji przez 14 dni w chorobach żołądka i przemęczonej wątrobie.

Mięta pieprzowa

Mięta pieprzowa ma szerokie zastosowanie w ziołolecznictwie. Już w starożytności znakomity lekarz arabski Avicena zalecał miętowe kuracje na rozmaite dolegliwości. Osobom cierpiącym na bóle uszu i migreny radził stosowanie kropli miętowych, natomiast chorym na żółtaczkę i zapalenie woreczka żółciowego picie miętowej herbaty. Avicena twierdził także, że codzienne picie takiej herbaty znakomicie zabezpiecza przed zajęciem w niepożądaną ciążę.

zę. Lecznicze właściwości mięty znane były nie tylko lekarzom; w starożytności hodowano ją powszechnie w Grecji i krajach arabskich.

W późniejszych czasach wielkim propagatorem dobroczynnego działania mięty na zdrowie był ksiądz Kneipp. Zalecał on picie miętowej herbaty przed snem dla uspokojenia nerwów i w przypadku bólu serca. Radził też spożywanie 2 razy dziennie 1 łyżeczki sproszkowanej mięty osobom po ciężkich chorobach, co miało zapewnić szybką rekonwalescencję.

W Polsce mięta pieprzowa znana jest od wieków. W przydomowych ogródkach naszych prababek ziele to rosło obok czarnej malwy. Współczesna nauka w pełni potwierdza cudowne właściwości tego pachnącego ziółka, a nawet dorzuca nowe zastosowania. Miętę stosuje się obecnie powszechnie w medycynie, kosmetyce i kuchni. Ale mniemanie, że jest to wsłaniały lek na wszelkie dolegliwości dla każdego, jest błędne.

Miętę doradzałabym osobom (zwłaszcza spod znaku Ryb), które trapią dolegliwości układu trawiennego. Filiżanka miętowej (gorącej) herbaty znakomicie usmierza ból żołądka, podrażnionych jelit, przynosi też ulgę przy kolkach niewiadomego pochodzenia.

Podaję przepis na miętową nalewkę, którą należy używać w przypadku niestrawności lub występowania odruchów wymiotnych:

Liść mięty pieprzowej	25 g
Liść malwy	10 g
Liść krwawnika	20 g
Kwiat lubczyku	10 g
Macierzanka	20 g

Zioła starannie wymieszać, zalać 1 litrem wódki (45%), odstawić w ciemnym szkle na 9 dni, następnie przecedzić i zażywać w razie potrzeby 2 razy dziennie po 50 g.

Pachnące ziele mięty pomoże pozbyć się przykrego oddechu – wystarczy do szklanki herbaty miętowej dodać łyżeczkę czerwonego wytrawnego wina i pić ten napój przez 21 dni, a kłopoty się skończą.

Przy osłabieniu żołądka proponuję stosowanie jednej z trzech mieszanek ziołowych:

Zestaw I

Jałowiec	10 g
Melisa	10 g
Kolendra	10 g
Mięta pieprzowa	30 g
Wrzos	20 g

Zestaw II

Mięta pieprzowa	20 g
Chmiel	10 g
Kolendra	10 g

Zestaw III

Mięta pieprzowa	20 g
Rumianek	10 g
Koper włoski	15 g
Tymianek	10 g
Skórka pomarańczowa	15 g

Jedną łyżeczkę mieszanki zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy na 15 minut pod przykryciem, ciepły napar pijemy rano, pomiędzy 7 a 9, wieczorem o 19, przez 7 dni.

Osobom bardzo przemęczonym radziłabym kąpiele w wodzie z dodatkiem mieszanki ziołowej:

Mięta pieprzowa	50 g
Macierzanka	10 g
Rumianek	15 g

Szyszki chmielu	20 g
Ziarna jałowca	20 g

Zioła starannie wymieszać, jedną garść mieszanki wrzucić do 2 l wody i gotować ok. 20 minut na bardzo wolnym ogniu, następnie przecedzić i dodać do kąpieli. Taką aromatyczną kąpiel możemy stosować 2 razy tygodniowo, a gwarantuję, że nie tylko usunie ona uczucie zmęczenia, ale poprawi nam humor i uwaga! cerę.

Natomiast przy migrenach, bólach głowy ulgę przynosi przykładanie na skronie świeżo utartych liści mięty. Skąd wziąć o każdej porze roku świeżą miętę? Otóż, drodzy Czytelnicy – mięta jako roślina wieloletnia może być hodowana w domu w doniczkach.

Paniom pragnę przypomnieć, że mięta jest znakomitym dodatkiem do wielu potraw. Niektóre z nich oprócz wartości smakowych mają także własności lecznicze, np. pierogi serowe z dodatkiem odrobiny mięty polanej miodem leczą dolegliwości żołądkowe. Polecam także mało znane mieszczuchom, a znakomicie przyrządzane przez niektóre wiejskie gospodynie, pierogi z kaszą gryczaną lub jaglaną doprawione miętą. Jest to danie smaczne i bardzo zdrowe.

Mniszek lekarski

Pospolicie zwany dmuchawcem lub mleczem (choć mlecz to zupełnie inna roślina), jest bardzo pospolitą byliną należącą do rodziny złożonych (*Compositae*).

W naturze osiąga od 5 do 50 cm wysokości. Liście mniszka są odziomkowe, z kształtu podługowatolancetowate i brzegiem wcinane. Układają się w rozetkę. Z jej środka wyrastają puste wewnątrz łodygi kwiatostanowe, u których szczytu pojawiają się pojedyncze koszyczki kwiatowe, złożone z ogromnej liczby kwiatów języczkowych. Po przekwitnięciu wiążą się w owoce typu niełupki, zwieńczone puszystymi „spadochronami”, dzięki którym mogą się rozsiewać przy pomocy wiatru na wielkich obszarach. W liściach, pędach, korzeniach i kwiatach występuje biały mleczny sok o gorzkim smaku.

Na Zachodzie roślina występuje nie tylko na stanowiskach naturalnych, lecz bywa także uprawiana na sałatę, szczególnie cenioną przez Francuzów. Prócz liści wykorzystuje się w kuchni również młode, jeszcze nie rozwinięte pąki kwiatowe, które po umarynowaniu zastępują kapary. Korzenie wreszcie, ususzone i upalone, mogą stanowić marną namiastkę kawy.

W ziołarstwie wykorzystuje się: korzenie, ziele, liście i kwiatostany mniszka, czyli praktycznie całą roślinę.

Najwięcej substancji biologicznie aktywnych znaleźć można w korzeniach, które zawierają: trójterpeny, gorycze (najcenniejszą jest laktukopiryne), fitosterole, wielocukry (pektyna i inulina), żywice, kwasy organiczne, garbniki, olej tłusty, prowitaminę A, witaminę C, nieco witaminy E oraz sole mineralne (żelazo, fosfor i wapń).

Mniszek lekarski można z powodzeniem stosować w rozlicznych dolegliwościach. W chorobach naczyniowych, a dokładniej żylakach nóg i odbytu, zalecane jest picie naparu przygotowanego z wysuszonych koszyczków kwiatowych (1 łyżeczka suszu na szklankę wody, parzyć pod przykryciem 15 – 20 minut, pić 3 razy dziennie po 1/4 szklanki).

Odwar z zieleń lub samych tylko korzeni to doskonały środek żółciopędny, dodatkowo łagodzący bóle wątrobowe. Winno się go pić (1 łyżeczka suszu na szklankę wody, gotować pod przykryciem 2 – 3 minuty) 2 – 3 razy dziennie po 1/2 szklanki.

Odwar z korzeni mniszka ułatwia ponadto procesy trawienia i przeciwdziała zaparciom. Działa też lekko moczopędne i przeciwzapalnie w obrębie dróg moczowych. Stosuje się go w schorzeniach nerek, pęcherza i moczowodów.

Przy przeziębieniu, grypie, anginie i innych chorobach połączonych z kaszlem zalecany jest albo napar z kwiatów, albo odwar z korzeni. Za niezły specyfik przeciwkaszlowy – szczególnie dla dzieci – uważa się świeże, usmażone w miodzie (lub cukrze) kwiaty.

Krosty, wysypki, owrzodzenia i trądzik młodzieńczy leczy się bądź stosując okłady z naparu ziela mniszka, bądź – co jest skuteczniejsze – poprzez kąpiele. Te ostatnie przygotowuje się z 2 – 3 garści suszu, który gotuje się przez kilka minut w 4 – 5 litrach wody, a później dolewa do wanny napełnionej wodą w 3/4.

Napar z korzeni mniszka uważa się za słaby środek uspokajający. Znacznie skuteczniej w leczeniu nerwic działa świeży sok wyciśnięty z młodych liści i kwiatów, zmieszany w równych proporcjach z białym wytrawnym winem gronowym. Zażywa się ów specyfik 3 – 4 razy dziennie po łyżeczce do herbaty.

Na koniec należy wspomnieć i o tym, iż napary i odwary z mniszka wpływają na obniżenie poziomu cukru we krwi, są zatem cennym środkiem pomocniczym w leczeniu cukrzycy. Nie stosuje się ich jednak *perse*, lecz zwykle w mieszankach z innymi ziołami (np. z korzeniem cykorii podróznika, naowocnią fasoli itp.).

I jeszcze ciekawostka: sałata z młodziutkich listków mniszka uważana jest (głównie we Francji i Italii) za doskonały afrodyzjak.

Paproć

Należy do bardzo tajemniczych i owianych legendą roślin leczniczych. Paproć ma wiele właściwości i sił witalnych, wykorzystywanych do dziś w okultyzmie zielarskim w niektórych regionach Polski. Niegdyś św. Hildegarda powiadała, że paproci szczególnie bał się stary diabeł Boruta i dzięki temu w jej pobliżu można było spokojnie medytować. W noc św. Jana, jak głosi legenda, można zobaczyć kwiat paproci, jeśli tylko pozwoli na to nasz Anioł opiekun. Korzeń paproci noszony przy sobie chroni przed czarami i wpływami złych duchów.

Paproć jest rośliną wieloletnią, w naszym klimacie nie osiąga dużych wysokości, takich jak w buszu australijskim. Jednak niekiedy wyrasta do 2 m wysokości w starych, cienistych borach. Rozmnaża się z zarodników na blaszkach dolnych liści. Młode rozrosty korzenia trzonu wykopujemy w lipcu, sierpniu i listopadzie. Stare korzenie szybko kruszeją i są mało przydatne w ziołolecznictwie. Paproć zawiera tłuszcze, olejki eteryczne, żywicę, krochmal, cukier, sole mineralne oraz floroglucyntan – truciznę dla tasiemca. W związku z tym paproć jest pomocna przy leczeniu reumatyzmu, ischiasu, przytępionego słuchu, podagry.

Znany i popularny niegdyś pastor Kunzle tak wypowiadał się o paproci: ...dla chorych na reumatyzm najlepsza jest świeżo zerwana, wyścielona pod prześcieradło. Należy wówczas zmieniać posłanie co trzeci dzień, przez dwa miesiące, a choroba zniknie. Na okres zimowy, kiedy nie możemy zrobić sobie posłania ze świeżo zerwanej paproci, należy latem z wysuszonych liści paproci przygotować materacyk, na którym można spać przez 9 miesięcy. Od czasu do czasu trzeba ten materacyk spuszyć. W materacyku paprocie układać w jednym kierunku. Spać głową na południe. Możemy też zrobić z paproci poduszeczkę, która usuwa bóle głowy i zębów. W przeszłości takie podusieczki i materacyki stosowane były do ochrony przed działaniem cieków wodnych.

Bardzo młode paprocie, zerwane w lipcu, można stosować w bardzo małych dawkach wewnętrznie w celu pozbycia się tasiemca. Należy 1 łyżkę liści paproci gotować w 1/2 l czerwonego wytrawnego wina przez ok. 5 minut i podawać choremu rano 1 stołową łyżkę na czczo, przez 3 – 4 dni. Natomiast wywar sporządzony z 1 kg kłączy paproci zalanych 3 l wrzącej wody usuwa bóle podagryczne i wszelkiego rodzaju przykurcze. Aby zrobić kąpiel, trzeba

gotować korzeń paproci ok. 10 minut i moczyć się przez 20 – 30 minut co drugi dzień wieczorem, przez 7 – 12 – 14 dni. Można także robić kąpiele całego ciała. Wówczas przyrządzamy wywar z 2 kg korzeni. Możemy również świeży korzeń paproci gotować w occie gronowym (250 g korzenia w 1/2 l octu) ok. 20 minut, następnie ciepłym wywarem nacierać wieczorem przed snem całe ciało chorych na reumatyzm i gościec. Stosować w leczeniu osób starszych; dzieciom do 16 lat octowych nacierań nie zalecamy.

W leczeniu postępującej głuchoty, wynikłej bardzo często z przeziębienia lub przewlekłej grypy, stosować nasiona paproci zebrane w małe lniane woreczki, którymi okładamy małżowiny uszne, obwiązując je na noc. Kompresy takie robimy przez 6 tygodni. Głuchota powoli ustąpi. Szczególnie szybko ustępuje u dzieci w okresie dojrzewania.

Na jesień i zimę najlepiej przyrządzić nalewkę z liści młodych paproci. W tym celu, nie używając noża, oberwać liście z łodygi. 200 g świeżych liści zalać 1/2 l alkoholu i postawić w ciemnym miejscu na 9 dni. Następnie przecedzić i stosować do wcierania przy bólach reumatycznych i gośćcowych, zawsze wieczorem, po ciepłej kąpieli. Bóle ustąpią bardzo szybko. Natomiast wysuszone kłącza paproci zachowują tylko wówczas swoje właściwości lecznicze, jeśli nie zmieniają barwy na brązową.

Leczenie paprocią było bardzo rozpowszechnione w Polsce w latach międzywojennych. Obecnie o cudownych właściwościach leczniczych tej rośliny niewiele się mówi. Dlatego chciałam przypomnieć o naturalnym leku, po który wystarczy sięgnąć będąc w lesie na spacerze. Pamiętajmy jednak, aby nie niszczyć poletek paproci, abyśmy mogli przyjść w to samo miejsce za rok i znowu zerwać świeżą paproć, nie mówiąc o kwiecie, o którego znalezieniu każdy marzy od dzieciństwa.

Podbiał jest dobry na wszystko

Podbiał, zwany też „końskim kopytem” lub „kniatem”, zalecany jest zwłaszcza chorowitym Rybom. Od wieków medycy używali podbiału jako doskonałego lekarstwa na wiele chorób. Syreniusz tak pisał: „Podbiał wszelkim przymiotom ognistym (wrzody, ropienie, rany) bardzo jest użyteczny. Surowe liście przykładac należy do ran same lub utarte z miodem”. Z kolei ksiądz Kneipp zalecał picie herbaty z podbiału na oczyszczenie płuc, szczególnie przy skłonnościach do gruźlicy. Choremu z wysoką gorączką radził kłaść na piersi liście tego ziele, co miało gwarantować poprawę samopoczucia i spadek temperatury. Stare zielarki za pomocą świeżo utartych liści podbiału w księżycowe noce zamawiały „różę piekielną”. Gdy zaś kogo kaszel uporczywy męczył, nakazywano, aby korzeń podbiału na ogień węglisty położył i dym przez lejek wdychał, a ulgę wielką poczuje.

Tajemnica cudownych właściwości podbiału leży w tym, że ziele to zawiera duże ilości wapnia, żelaza i siarki – podstawowych składników niezbędnych dla utrzymania dobrej kondycji człowieka zdrowego, a także wielce pomocnych w przywróceniu zdrowia człowiekowi choremu. Podbiał leczy choroby układu oddechowego, pobudza apetyt, działa napotnie, leczy wątrobę (szczególnie polecamy przy żółtacze), wybiela cerę, działa na skórę kojąco – okłady z podbiału są zalecane przy wysypce na tle alergicznym oraz antyseptycznie – można napać z podbiału przemywać twarz ze zmianami trądzikowymi.

Ponadto podbiał stosowany jest w poważnych zatruciach lekami, zwłaszcza przy przedawkowaniu antybiotyków.

Sami więc widzicie, Drodzy Państwo, jak wielką moc ma ten niepozorny kwiatuśzek – pierwszy zwiastun wiosny. Ledwo słońce przygrzeje, on już wychyla się spod śniegu, by ra-

tować schorowane dzieci i staruszków osłabionych zimowymi chłodami, wzmacniać nasze siły witalne.

Zachęcam wszystkich do samodzielnego zbierania podbiału. Najczęściej można go spotkać nad brzegami rzek i strumieni, wszędzie tam, gdzie gleba jest gliniasta. Kwiaty podbiału zbiera się wczesną wiosną na przełomie marca i kwietnia, liście, które wyrastają po przekwitnięciu, można zbierać w maju, czerwcu i lipcu. Zebrane zioło suszymy w cieniu, układając koszykami kwiatów na północ.

Podbiał stosowany jest także w wielu mieszankach ziołowych. Oto przepis na jedną z nich, doskonałą w przypadku astmy. Ta ciężka i nieprzyjemna choroba szczególnie dokuczliwa jest na przedwiośniu.

Podbiał	50 g
Jałowiec	10 g
Tatarak	30 g
Bazylija	30 g
Anyż	20 g
Kolendra	20 g
Macierzanka	20 g

2 łyżki mieszanki zalewamy 2 szklankami wrzątku, odstawiamy pod przykryciem na 20 minut. Wypijamy tak przygotowaną porcję w ciągu dnia. Kurację należy stosować przez 21 dni, dobrze jest rozpocząć ją wraz z ubywaniem Księżycy.

Sam podbiał jest również doskonałym lekarstwem na wrzody żołądka

– sproszkowane liście (mała łyżeczka) zalewamy wrzątkiem i pijemy napar 2 razy dziennie, rano i wieczorem przez 6 tygodni. Natomiast świeże liście możemy używać jako okład na otwarte rany i wrzody (czyraki), doskonale też goją otarte stopy.

Pokrzywa parzy i leczy

Pokrzywa, uważana powszechnie za uciążliwy chwast jest jednym z leczniczych ziół o najsilniejszym działaniu i niezwykle szerokim zastosowaniu. Radiesteci uważają, że najbardziej aktywna leczniczo jest wówczas, gdy rośnie nad ciekami wodnymi, a jej właściwości uzdrawiające zwiększają się, gdy połączyć ją z innymi ziołami.

Liście i łodyga pokrzywy pokryte są parzącymi włoskami, dlatego gdy dotkniemy jej, od razu na ręce wyskakują bąble. Jad zawarty we włoskach pokrzywy jest tak silny, że wystarczy, aby do ludzkiej krwi dostała się jedna stopięćdziesiątysięczna część jego kropli, aby wytworzył się spory bąbel. Ale ta najsilniejsza ze znanych trucizn jest dla człowieka dobroczynna – oczyszcza krew i przywraca zdrowie. Zawiera m.in. kwas mrówkowy, sole mineralne, karoteny, witaminy C i K i bardzo dużo chlorofilu.

Dokładnie nie wiadomo, kiedy zaczęto używać pokrzywy jako lekarstwa, w każdym razie w medycynie ludowej stosowana jest od tysięcy lat. Już wielki Pliniusz (I wiek p.n.e.) polecał spożywanie sałatki z młodych pędów pokrzywy jako doskonałego leku wzmacniającego. W rosyjskiej i niemieckiej tradycji ludowej powszechny jest zwyczaj gotowania pierwszych wiosennych pędów pokrzywy i przyrządzania w ten sam sposób co szpinak. Jest to doskonały lek profilaktyczny, wzmacniający nasze siły nadwątlone długą zimą.

Sok z pokrzywy ma także szerokie zastosowanie, przede wszystkim oczyszcza krew z wszelkich trujących złożeń, m.in. z cholesterolu. Sok sporządzamy przekręcając dobrze umytą, świeżą pokrzywę przez maszynkę do mięsa (uwaga: pokrzywa musi być wilgotna) i odciskamy przez lnianą ściereczkę. Następnie rozcieńczamy z przegotowaną wodą (lub źród-

dlaną) w proporcji 1 do 2 (np. 100 ml soku i 200 ml wody). Przyjmujemy 2 razy dziennie 1 łyżeczkę rozcieńczonego soku wraz z 1 łyżką miodu przez 14 dni.

Pokrzywa od dawien dawna stosowana była także jako lek na wszelkie schorzenia dróg oddechowych. Sok z pokrzywy (rozcieńczony) używany kilka razy dziennie wraz z łyżką miodu doskonale działa przy zapaleniu płuc i opłucnej (patrz przepis na oczyszczenie krwi). Natomiast przy zapaleniu gardła dobrze jest stosować płukania z czystego (nie rozcieńczonego) soku pokrzywowego kilka razy dziennie.

Zupa z pokrzyw (przyrządzona tak jak zupa szczawiowa) z jajkiem na twardo podawana raz dziennie przez 2 tygodnie nie tylko pomaga przy oczyszczeniu zaflegmionych płuc, ale też jest skutecznym lekiem przeciwgruźliczym. Zwłaszcza, jeśli choremu będziemy podawać dodatkowo herbatę z suszonych korzeni pokrzywy (1 łyżkę sproszkowanych korzeni zalać 1 szklanką wrzątku i postawić do naciągnięcia – pić ciepły napar kilka razy dziennie). Jest to stary ludowy polski przepis.

Znana polska zielarka Anna Potocka zaleca palenie w fajce suszonych korzeni pokrzywy tym pacjentom, u których istnieje zagrożenie chorobą płuc. Natomiast słynny dr Syrenius przepisywał osobom chorym na zapalenie opłucnej herbatę pokrzywową – 1 łyżeczka suszonych liści pokrzywy, 1 łyżeczka siemienia lnianego, 1 łyżeczka ziela tasznika – 1 szklanka wrzątku – pić kilka razy dziennie.

W polskiej medycynie ludowej pokrzywę stosuje się także przy astmie – posiekane młode pędy pokrzywy (garść) gotujemy w 1/2 l czerwonego wina przez ok. 20 minut na wolnym ogniu, następnie odcedzamy przez lniane płótno i dodajemy dużą łyżkę miodu akacjowego. Pijemy ciepły napar 2 razy dziennie przez 21 dni. Taką kurację najlepiej przeprowadzać w maju, bowiem wówczas działanie pokrzywy jest najsilniejsze.

Co jeszcze leczy pokrzywa?

Na przykład usuwa bóle śledziony – jeśli posiekamy świeże liście pokrzywy, wymieszymy je z roztopionym woskiem i przyłożymy na śledzionę, ból zniknie bardzo szybko. Natomiast czyraki i różne narośla na skórze skutecznie usuwają okłady z nasion pokrzywy, gotowanych na mleku (1 łyżeczkę nasion gotować przez 10 minut w szklance mleka). Przyrządzony w ten sposób napój podawany dzieciom znakomicie odrobacza.

Przy zapaleniach i stanach zapalnych skóry dobrze jest przemywać chore miejsca płynem sporządzonym z 1 łyżeczki soku z pokrzywy i 1 łyżeczki wody.

Nalewka z pokrzywy zapobiega wypadaniu włosów i likwiduje łupież nawet najbardziej uporczywy. Przyrządzamy ją w następujący sposób: posiekaną całą pokrzywę (liście, łodygę i korzenie) zalewamy spirytusem (w proporcji 1 do 3, np. 1/3 szklanki posiekanej pokrzywy zalewamy 1 szklanką spirytusu) i wystawiamy w zielonym szkle na słońce na 14 dni. Otrzymaną nalewkę wcieramy w skórę głowy.

Maść z pokrzywy i jałowca jest bardzo skuteczna przy podagrze. Oto przepis: 1/2 szklanki posiekanych liści pokrzywy, 1/2 szklanki rozgniecionych jagód jałowca, 200 g masła owczego – wszystkie składniki mieszamy i rozgniatamy na jednolitą masę. Otrzymaną w ten sposób maścią smarujemy bolące miejsca.

Zalecam samodzielne zbieranie pokrzywy. Oczywiście rosnącej w „zdrowych” miejscach – daleko od szos i trujących wyziewów z fabryk. Najsilniej działa pokrzywa zbierana w maju, można też wykorzystać do leczenia pokrzywy zbierane w ciągu lata. Natomiast korzenie pokrzywy są najsukuteczniejsze, gdy zbieramy je wczesną wiosną i na jesieni – nawet w listopadzie. Suszymy pokrzywę układając pędy koszyczkami na północ, co wzmacnia lecznicze siły tej rośliny.

Skoro już jesteśmy przy wzmacnianiu sił – w starożytności w tym celu pito dla wzmocnienia męskości miksturę przyrządzoną z nasion pokrzywy gotowanych w czerwonym winie z dodatkiem rodzynek.

Poziomka słodka Jak Wenus

Słodką i pachnącą poziomką opiekuje się Wenus. Szczodra Wenus obdarza owoce poziomki wspaniałym smakiem, a całej krzewince, także jej korzeniom, listkom i kwiatom nadaje uzdrawiającą moc.

Owoce poziomki zawierają duże ilości cukru, lewulozy, żelaza i wapnia, a także kwas salicylowy. Dlatego herbatka poziomkowa jest bardzo pomocna w leczeniu przeziębień i grypy. Świeże owoce regulują pracę jelit, natomiast wywar z korzeni oczyszcza krew. Poziomka spożywana w dużych ilościach jest bardzo wartościowym lekiem w chorobach oskrzeli. Warto też wiedzieć, że zioło to ma właściwości rozpuszczające różne złoże powstające w organizmie. Kuracja poziomkowa stosowana odpowiednio długo, usuwa niewielkie kamienie nerkowe oraz rozpuszcza złoże artretyczne i reumatyczne. W ogóle poziomka to wspaniały lek dla osób cierpiących na artretyzm, ponieważ alkalizuje ustrój i dzięki temu chory organizm lepiej przyswaja sole żelaza, fosforu i wapnia.

Ongiś sławny, a dziś zapomniany Linneusz zalecał chorym na artretyzm i reumatyzm kurację poziomkową, radził też spożywać owoce poziomki osobom, które chciał pozbyć się... kamienia nazębnego. Z kolei ksiądz Kneipp tak pisał o tym ziołku: „Młode listki zbierane w maju mogą doskonale zastąpić herbatę chińską, zwłaszcza z dodatkiem marzanny wonnej. Jagody służą ozdrowieńcom po ciężkich chorobach i w ogólnym osłabieniu, spożywane z mlekiem. Ponadto działają nader skutecznie w chorobach wątroby, wypryskach skóry, artretyzmie i kamieniach wszelkich”.

W medycynie ludowej wywar z liści był stosowany przy biegunce krwawej u dorosłych i u dzieci. Od dawna piegowate dziewczęta przykładały na buzię rozgniecione jagody poziomki... i piegi znikwały na kilka tygodni. Dzisiaj wybielające właściwości poziomki wykorzystywane są w przemyśle kosmetycznym do produkcji upiększających maseczek.

Zatem wszystkim, a zwłaszcza osobom urodzonym pod znakiem Byka, którego planetą opiekuńczą jest także Wenus, zalecałabym w przypadku wyżej wymienionych chorób sięgnięcie po poziomkę. Oczywiście suszoną poziomkę, której zarówno owoce, jak i liście można kupić w sklepach zielarskich, ale zachęcałabym także do samodzielnego poszukiwania tego ziołka. Maj to najlepszy miesiąc na ziołowe żniwa. W maju zbieramy młode listki, kwiaty i pędy, wyłącznie w bardzo słoneczne dni. Suszymy je w cieniu, a potem przechowujemy w szklanych naczyniach. Jagody (poziomka owocuje w zasadzie od połowy czerwca, ale niekiedy i jesienią) suszymy w piecu piekarskim tak, aby nie przypalić. Przechowujemy je również w szklanych naczyniach. **Uwaga! Chronić przed wilgocią.**

Podam Państwu kilka przepisów na mieszanki ziołowe z poziomką. Pragnę dodać, że wysuszone owoce poziomki możemy zawsze łączyć z ziołami, które będziemy pić przy migrenie, bólach stawowych, anemii i bezsenności.

Na przedwiośniu warto dzieciom o skłonnościach do krzywicy podawać bardzo zdrową, a przy tym smaczną herbatkę z następujących ziół:

Liść poziomki	20 g
Liść jeżyny	20 g
Dziurawiec	15 g
Macierzanka	50 g
Bazylija	20 g

Łyżeczkę ziół zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy do naciągnięcia, precedzamy i dajemy dziecku do picia 2 razy dziennie po 3/4 szklanki. Kurację tę możemy stosować do 6 tygodni, w trakcie jej trwania należy kąpać dziecko 2 razy w tygodniu w mieszance ziołowej:

Tatarak	25 g
Kora dębu	25 g
Macierzanka	100 g

Zioła gotować w 2 l wody przez 30 minut i dodać do kąpieli, która powinna trwać ok. 20 minut.

A teraz poziomkowy przepis na mieszankę dla osób starszych, którym dokucza choroba naszych cudownych czasów – skleroza:

Suszone owoce poziomki	100 g
Liść borówki	50 g
Jemioła	10 g
Marzanna wonna	10 g
Liść rosiczki	25 g

Jedną łyżeczkę ziół gotować w szklance wody przez 5 – 6 minut, przecedzić i pić ciepły wywar 2 razy dziennie o 7 rano i o 17 przez 6 tygodni. Kurację można co jakiś czas powtarzać.

Natomiast osobom, którym dolega wątroba i śledziona, polecam wywar z samej poziomki: 20 g liści i korzeni poziomki gotujemy przez ok. 20 minut w 1/2 l wody, przecedzamy i pijemy ciepły wywar – 1 szklankę lekko osłodzoną miodem, 2 razy dziennie rano i wieczorem.

Rumianek

Ta ładnie kwitnąca roślina o specyficznym zapachu zawiera spore ilości siarki, sole potasowe, wapń, cukry, воск, wielokwas żelaza, silne olejki eteryczne. Działa napotnie, rozkurczowo, moczopędnie, wiatropędnie, ma silne właściwości antyseptyczne.

O leczniczych właściwościach rumianku wiedzieli już starożytni, stosowali go np. w chorobach kobiecych, schorzeniach żołądka i jelit, przy kolce u dzieci, a także do przemywania ran i przy różnego rodzaju chorobach skóry. Rumianek od wieków stosowany jest także w kosmetyce jako środek upiększający (wybiela cerę, zamyka pory, nadaje piękny kolor i puszystość włosom). To wspaniałe ziółko, które ma aż trzech potężnych opiekunów – Słońce, Księżyc i Wenus – wzmacniających jego uzdrawiające siły, jest chętnie stosowane przez osoby chore. Zalecają je również lekarze, zwłaszcza dzieciom i ludziom starszym.

Najpopularniejszy jest napar z rumianku w postaci herbatki. Aby sporządzić herbatkę rumiankową, zalewamy czubatą łyżkę ziela rumianku dwiema szklankami wrzątku i odstawiamy na 15 – 20 min. pod przykryciem. Pijemy ją, zawsze ciepłą, dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Pomaga przy skurczach żołądka i wszelkiego rodzaju wzdęciach oraz kłopotach z jelitami (likwiduje procesy gnilne w jelitach). Polecam ją także paniom w okresie klimakterium, którym dokuczają uderzenia krwi do głowy. Herbatka rumiankowa pita 2 razy dziennie przez 3 miesiące skutecznie usunie tę dolegliwość.

Przy uporczywych zaparciach możemy stosować lewatywki z herbatki rumiankowej, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Mocny napar (1 łyżka na szklankę wrzątku) pity regularnie pomaga w bólach migrenowych. Nadaje się też znakomicie do przemywania oczu, jeśli mamy jakiś stan zapalny lub po prostu zmęczone, „szczypiące” powieki.

Mocny napar rumiankowy pozwala także utrzymać piękną cerę oraz przywrócić urodę i zdrowy wygląd zmęczonej twarzy – wystarczy przemyć twarz kilka razy dziennie takim naparem. (**Uwaga**, niektóre osoby mogą być uczulone na rumianek, wówczas niestety nie można go stosować). Można również naparem rumianku przemywać trudno gojące się rany lub miejsca zaatakowane przez różne choroby skóry.

Znany jasnowidz i zielarz – ksiądz Czesław Klimuszko zalecał przy zastarzałych ranach kończyn kąpiele z następującej mieszanki: 200 g rumianku, 100 g mchu szarego leśnego, 300 g igliwia sosny; po dokładnym wymieszaniu garść ziół gotować w 3 l wody, gdy lekko przestygnie, moczyć chore miejsce co 3 dni, aż do wygojenia. Kąpiele rumiankowe wzmacniają system nerwowy, a także działają napotnie, dlatego polecam je osobom przeziębionym. Aby przygotować taką kąpiel, należy gotować sporą garść rumianku w 3 l wody przez około 15 min., następnie przecedzić i wlać do wanny z wodą. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 15 min.

Również dobre rezultaty przy puchlinie wodnej, wycieńczeniu organizmu po leczeniu antybiotykami oraz u anemicznych dzieci daje kąpiel w następującej mieszance ziołowej: 100 g rumianku, 100 g tataraku, 100 g liści lub pączków brzozy, 100 g arcydzięgla, 100 g szyszek chmielu. Dla osób dorosłych taką kąpiel przygotowujemy z 200 – 300 g mieszanki, dla dzieci ze 100 – 150 g. Zioła zalewamy 2 l wody i gotujemy przez 10 – 15 min. Dodajemy do wody ciepły wywar. Taką kąpiel możemy stosować 2 razy w tygodniu przez dłuższy czas. Znakoomicie przywraca siły, zwłaszcza jeśli dodatkowo będziemy pić szklankę herbatki rumiankowej na noc po kąpiele.

Poduszcзка rumiankowa to bardzo dobry sposób na pozbycie się bezsenności i bólu głowy. Przygotowujemy ją następująco: siano łąkowe – 1 kg, kwiat rumianku – 1/2 kg, dokładnie wymieszać i wsypać w poszewkę z podwójnego lnianego płótna. Taka poduszcзка, jeśli będziemy ją często trzepać, może służyć do 9 miesięcy; po tym okresie należy zrobić nową.

Skrzyp, choć chwast – leczy

Skrzyp, o którego właściwościach leczniczych chcę Państwu opowiedzieć, można zbierać do końca września. Rośnie na podmokłych polach i łąkach lub na cienistych leśnych polankach. Powszechnie uznawany jest za chwast, i to uciążliwy, bo trudny do wytepienia. Ta ogromna żywotność skrzypu świadczy też o jego dużych właściwościach leczniczych.

Ta niepozorna roślinka podobna do małej jodełki zawiera duże ilości kwasu krzemowego, gorzknik wyciągowy, sole mineralne, potas i wapń. Ma silne działanie oczyszczające, rozpuszczające i zarazem wzmacniające. Leczy choroby układu moczowego, wszelkie krwotoki, złą przemianę materii, puchlinę wodną, gruźlicę i choroby gardła. Należy też do ziół przywracających młodość i ładną cerę.

Cudowne właściwości skrzypu są znane od tysiącleci. Jego zalety wychwalał już Syreniusz, który opracował ok. 20 recept na lekarstwa ze skrzypu na różne schorzenia. Zwłaszcza z powodzeniem leczył nalewkami i wywarami skrzypowymi wrzody, skrofuły i inne choroby skórne.

Z kolei ksiądz Kneipp leczył za pomocą herbatki skrzypowej krwotoki płucne, a sokiem ze świeżego zioła nawet najsilniejsze krwotoki z ran ciętych.

I dzisiaj skrzyp jest stosowany jako zioło lecznicze. Niestety, niektóre receptury przewidują użycie świeżego skrzypu, co ogranicza możliwości ich stosowania do okresu wiosny i lata. I jeszcze jedna uwaga: nie polecam Państwu używania skrzypu w torebkach tzw. fixów, mają one bardzo słabe działanie. Dlatego we wszystkich przepisach z użyciem suszonego skrzypu zalecam zwykłe zioła, jakie można dostać w każdej aptece lub „Herbapolu”.

Ogólne oczyszczenie organizmu – łyżeczkę świeżego posiekanego skrzypu zalać szklanką wrzątku, odstawić do naciągnięcia. Jeśli nie mamy świeżego skrzypu, 1 łyżeczkę suszonego zalewamy szklanką wody i gotujemy pod przykryciem 15 – 20 min., pijemy szklankę tak przygotowanej herbatki rano i wieczorem przez 12 tygodni.

Choroby układu moczowego – herbatkę skrzypową przyrządzoną jak wyżej 2 razy dziennie (rano i wieczorem) lub 1 łyżeczkę sproszkowanego skrzypu wymieszaną z łyżeczką miodu raz dziennie przez 6 tygodni – leczy nerki i pęcherz moczowy.

Zatrzymanie moczu – podać herbatkę skrzypową i zrobić ciepły okład na podbrzusze, ewentualnie robić choremu nasiadówki z wywaru skrzypu (łyżkę skrzypu gotować 15 – 20 min. w 1 l wody).

Mieszanka moczopędna:

Skrzyp	10 g
Słoma owsiana	10 g
Jałowiec	10 g
Liście bzu czarnego	10 g
Liście czarnej porzeczki	10 g

Zioła dokładnie wymieszać, 1 czubatą łyżeczkę mieszanki gotować 10 min. w 1/2 l wody. Zażywać 1 szklankę wywaru rano pomiędzy 7 a 8 oraz po południu pomiędzy 16 a 18. Wywar należy pić ciepły.

Skłonność do polipów w nosie – 1 łyżkę skrzypu gotować przez 30 min. w szklance wody, wciągać do nosa i płukać. Zapobiegnie tworzeniu się nowych polipów i zahamuje wzrost już istniejących.

Opuchnięte kostki nóg – okłady z wywaru skrzypu, na przemian z okładami z wywaru z siana łąkowego przez 2 – 3 tygodnie. W tym czasie należy też pić dwa razy dziennie herbatkę skrzypową -1 szklankę rano i wieczorem.

Choroby kobiece – wywar skrzypowy: 1 łyżka skrzypu na 1/2 l wody – gotować 30 min.; do podmywań i irygacji przy upławach białych. Dobrze jest też w tym czasie zażywać raz dziennie łyżeczkę sproszkowanego skrzypu wymieszaną z łyżeczką miodu.

Ponieważ ciągle dostaję listy z prośbą o pomoc od pań z nadwagą, podam też przepis na tanią, prostą i skuteczną kurację odchudzającą z zastosowaniem skrzypu. Aby ją przeprowadzić, należy jednocześnie ograniczyć spożywanie potraw mącznych i słodczy oraz wykluczyć z jadłospisu całkowicie kawę, która nie żyje w zgodzie z herbatą skrzypową. Proponuję Paniom z nadwagą zamiast wydawać ogromne sumy na „cudowne pigułki”, picie właśnie wywaru ze skrzypu. Wywar sporządzamy gotując dwie czubate łyżki skrzypu w 1/2 l wody przez 30 min. na wolnym ogniu i uzupełniamy wodą do 1/2 l (w czasie gotowania wody ubędzie). Pijemy 2 razy dziennie 1 szklankę – rano przed 7 (nie później) i wieczorem przed 19. Herbatkę ze skrzypu pijemy przez 14 dni, a następnie przez 9 dni herbatkę z dziurawca (1 łyżeczkę dziurawca zalewamy szklanką wrzątku), także 2 razy dziennie po 1 szklance, potem znowu przez 14 dni pijemy herbatkę skrzypową. Cała kuracja trwa 3 miesiące. Efektem dodatkowym jest wzmocnienie włosów i paznokci.

Wszystkim paniom polecam też wspaniałą płukanekę do włosów na bazie skrzypu. Do włosów jasnych: 20 g tataraku, 50 g skrzypu, 10 g rumianku. Do włosów ciemnych: 20 g tataraku, 50 g skrzypu, 10 g liści orzecha włoskiego. Zioła gotować ok. 20 min. w 1 l wody, płukać włosy po umyciu.

Szałwia

Szałwia lekarska należy do ziół znanych od wieków i szeroko stosowanych. W Polsce od dawien dawna używana jest także jako przyprawa, a jako lek nie tylko przez ludową, ale i oficjalną medycynę. Liście tego zioła zawierają m.in. kamforę, olejki eteryczne, taninę, żywicę, garbniki oraz duże ilości witaminy C.

Stosowana wewnętrznie szalwia leczy zapalenie migdałków i gardła oraz śluzówki jamy ustnej, choroby płuc, wrzody żołądka, choroby nerek, a także oczyszcza krew i przeciwdziała

zwapnieniu żył. Szałwia jest także bardzo pomocna w cukrzycy, ma też działanie przeciwgorączkowe.

Zewnętrznie można używać szalwi do leczenia suchego kaszlu (okłady na gardło), chorób oczu, ropiejących wrzodów i ran oraz odmrożeń. Uwaga! W Polsce rośnie 8 odmian szalwi. Ta łąkowa, o niebieskich kwiatach, może być stosowana wyłącznie zewnętrznie.

Najszerze zastosowanie ma napar z szalwi. Aby go przyrządzić, należy jedną łyżeczkę szalwi zalać szklanką wrzątku i odstawić pod przykryciem na 15 – 20 min. Pijemy w razie potrzeby dwa razy dziennie szklankę naparu. Herbatka działa m.in. przeciwgorączkowo, usuwa dolegliwości żołądkowe, polepsza stan zdrowia chorych na gruźlicę i reumatyzm.

Obniżenie poziomu cukru u diabetyków – 10 g majeranku, 10 g bukwicy, 10 g kwiatu dzikiej róży, 10 g kwiatu bzu, 10 g szalwi. Zioła wymieszać, zalać 1/4 l czerwonego wytrawnego wina i 1/4 l wody, gotować na wolnym ogniu 20 – 30 min. Lekko ostudzić, wycisnąć przez lniane płótno i robić ciepłe okłady na głowę i kark chorego. Ludowe zielarki zalecały też takie okłady w przypadku śpiączki.

Bóle gardła – 1 łyżeczkę szalwi zalać szklanką wody i gotować krótko pod przykryciem, precedzić, dodać 1 łyżeczkę miodu i 1 łyżeczkę octu winnego. Płukać gardło kilka razy dziennie.

Uporczywa chrypka – sporządzamy wywar jak wyżej i dodajemy 1 łyżeczkę miodu oraz odrobinę mleka, pijemy 2 razy dziennie szklankę aż do ustąpienia chrypki.

Błada anemiczna cera – 1 l czerwonego wina gronowego lekko podgrzewamy i wysypujemy garść szalwi, następnie odstawiamy w ciemne miejsce w zielonym szkłe na 21 dni. Po tym okresie wypijamy 1 raz dziennie małą szklaneczkę, rano na czczo (do 9), wieczorem po kolacji, przez dłuższy czas. Takie wino możemy podawać starszym dzieciom, ale rozcieńczone pół na pół ze źródlaną wodą.

Krucze i łamliwe włosy – 10 g szalwi, 10 g korzenia tataraku, 5 g chmielu. Zioła dokładnie wymieszać i zalać 1/2 l alkoholu, odstawić w ciemnym szkłe w ciemne miejsce na 21 dni. Otrzymaną nalewkę wcierać codziennie wieczorem w skórę głowy przez 3 miesiące. Dodatkowo dobrze jest płukać włosy po myciu wywarem z szalwi.

Tatarak

Czy wiecie Państwo, że tak powszechnie występujący nad naszymi stawami i jeziorami tatarak nie jest rdzennie polską rośliną? Przywieziono go do naszego kraju przed paroma wiekami z Dalekiego Wschodu, gdzie uważany był za roślinę świętą. Ze względu na swoją ogromną żywotność, szybko się u nas zadomowił i rozprzestrzenił.

Tradycja ludowa przypisuje mu magiczną moc. Do dziś w wielu wsiach w Zielone Świątki wyściela się świeżo zerwanymi liśćmi tataraku podłogi domostwa i podwórza, aby oczyścić zagrody ze wszystkich złych mocy, a w Dzień Ześlania Ducha Świętego przystraja izby tatarakiem, aby rok był obfity w plony, a domownicy i bydło zdrowe.

Tatarak był też szeroko stosowany w medycynie ludowej jako lek na wiele schorzeń. I miało to swoje uzasadnienie, bowiem jego właściwości lecznicze są rzeczywiście duże. Tatarak zawiera żywicę twardą i lotną, olejki eteryczne, garbniki, kwas askorbinowy i kaolinę. Ma silne właściwości odkażające i przyjemny zapach. Spróbujcie, Drodzy Czytelnicy, wrzucić świeży korzeń lub dolną część liścia tataraku do naczynia z wodą z kranu. Przekonacie się, jak wspaniały, orzeźwiający smak po paru minutach będzie miała nasza zwykła „kranówka”.

Niestety, obecnie rzadko kto pamięta o tych cudownych zaletach tataraku. Nawet lekarze zajmujący się ziołolecznictwem raczej nie zalecają swoim pacjentom tataraku. A szkoda, bo

tatarak jest pomocny w leczeniu m.in. dolegliwości żołądkowych, układu moczowego, chorób kobiecych, chorób układu nerwowego (np. padaczki i porażenia mózgowego), w bólach reumatycznych i artretycznych, pobudza przemianę materii, ogólnie wzmacnia organizm, wzmacnia też włosy. Mam nadzieję, że powrót leczenia naturalnego przywróci tatarakowi należne mu miejsce. Ze swej strony gorąco namawiam Państwa, abyście zainteresowali się tym pachnącym ziołem i stosowali go przy leczeniu Waszych dolegliwości.

Najczęściej wykorzystywane w ziołolecznictwie są kłącza i korzeń tataraku. Możemy kupić je w aptece lub w „Herbapolu”, ale możemy też zbierać je i suszyć sami. Pora „żniw” tatarakowych to późna jesień. Czysto wymyte kłącza drobno kroimy i suszymy w gorącym piekarniku. Wysuszone przechowujemy w szklanym słoju. Niektóre mikstury przyrządza się ze świeżego korzenia.

Konfitura tatarakowa – 250 g świeżego korzenia tataraku, 1 l wody, 1/2 kg cukru. Gotujemy syrop z wody i cukru, do gorącego syropu wrzucamy drobno posiekany korzeń. Gotujemy przez 3 kolejne dni 2 – 3 godz. dziennie, potem przekładamy do słoików, przechowujemy w chłodnym miejscu. Dawkowanie: 2 razy dziennie 1 łyżkę, rano o 8, po południu o 17 przez 2 – 3 miesiące. Usuwa śpiączkę, uporczywe przewlekłe bóle głowy, poprawia krążenie (zwłaszcza dobra przy marznących nadmiernie stopach). Nasze babcie podawały też konfiturę chorym na padaczkę i porażenie mózgowie.

Cukierki tatarakowe – 250 g świeżego korzenia tataraku, 1 l wody, 1/2 kg cukru. Drobno pokrojony korzeń zalewamy wodą (tak, aby pokryła korzenie) i gotujemy do miękkości, następnie odcedzamy i wykładamy na deseczkę do podsuszenia. Przygotowujemy syrop z wody i cukru, do gorącego syropu wrzucamy ugotowany korzeń, smażymy w syropie, aż zacznie krzepnąć na brzegach. Odstawiamy z ognia i mieszamy do ostygnięcia. Masę wykładamy na deseczkę i po ostatecznym zakrzepnięciu kroimy na cukiereczki. Doskonałe dla anemicznych dzieci, wzmacniają organizm wyczerpany chorobą.

Oliwka tatarakowa – 5 dkg świeżych korzeni, 1/2 l oliwy z oliwek lub orzechów arachidowych. Korzeń zalać oliwą i postawić w zielonym szkłe na 14 dni na słońcu, wcierać w chore miejsca i w okolicach chorych narządów po kąpielach. Skuteczna przy częstych omdleniach, odblokowuje zatkane kanaliki nerek, pomaga w usunięciu kamieni nerkowych oraz przy bólach reumatycznych i artretycznych.

Przy chorobach układu kostnego najlepsze efekty daje połączenie nacierań nalewką tatarakową, z kąpielami tatarakowymi. Aby przygotować kąpiel tatarakową, należy: 1/2 kg korzenia tataraku gotować w 3 l wody na wolnym ogniu przez ok. 30 min. i wlać do wanny wody. Po kąpielach nacierać chore miejsca oliwką tatarakową. Kąpiele stosujemy co 3 dni (najwyżej do 30 min.), a po 6 tygodniach kąpeli i nacierań bóle powinny ustąpić. Kąpiele są także skuteczne przy stanach zapalnych skóry i ropieniach.

Choroby żołądka – szczyptę sproszkowanego korzenia popić szklanką gorącej wody. Jeśli chory źle znosi proszek, można mu podawać herbatkę tatarakową – 1 łyżkę suszonego korzenia zalać szklanką letniej wody i odstawić pod przykryciem na całą noc. Rano zagotować i wypić 1/2 szklanki ciepłej herbatki; drugą porcję wypić przed 18 (także ciepłą). Uwaga: tataraku nie należy stosować przy rozvolnieniach!

Nalewka tatarakowa – 10 g świeżego korzenia tataraku, 1/2 l spirytusu. Pokrojony korzeń zalać spirytusem i odstawić na 21 dni. Zażywać na wodę lub cukier po 30 kropli 2 razy dziennie. Aby kuracja była skuteczna, należy rozpocząć ją jesienią i kontynuować przez 90 dni. W tym czasie konieczne jest wykluczenie z jadłospisu wieprzowiny (pod każdą postacią) oraz ograniczenie soli.

Żywokost, koszywar

Zioło znane w Polsce od najdawniejszych czasów, rośnie pod wpływami Jowisza, zwanego planetą wielkiego szczęścia, natomiast nazwa łacińska pochodzi od słowa *consolidare* – wzmacniać, zespolić, połączyć w jedno, goić się szybko. Nazwa mówi nam o przeznaczeniu zioła, które my nazywamy polskim żeń-szeniem, gdyż jego korzeń ma zabarwienie czerwone, i brunatno-brązowe. Proszę zwrócić uwagę na słowo żywo-kost – nazwa mówi nam, że to zioło leczy doskonale system kostny i nie tylko.

Wielki uczoney i lekarz Syrenius (1613) napisał rozprawę o cudownych właściwościach leczniczych żywokostu, że leczy rany głęboko cięte, działa przeciwkrwotocznie i przeciwzapalnie, zawiera bowiem duże ilości śluzu, ponad 5% alkantoniny, asparaginę, jod, kwas krzemowy, wapń i kwas dębinkowy.

Przed wielu laty uczeni doszli do wniosku, że należy wycofać to zioło z listy ziół leczniczych, ponoć posiada właściwości niekorzystne dla zdrowia. Obecnie po wielu dyskusjach przywrócono żywokost do łask i możemy nadal stosować go w ziołolecznictwie z bardzo dobrymi efektami, ponieważ pobudza wzrost tkanki kostnej, skórnej i mięśniowej. Należy unikać połączenia ze środkami zawierającymi żelazo i można stosować w leczeniu wielu schorzeń.

Słynni lekarze angielscy napisali rozprawę o leczeniu żywokostem przede wszystkim wrzodu żołądka.

Wrzody żołądka

Korzeń żywokostu	50 g
Korzeń tataraku	10 g
Macierzanka kwiat	40 g

Zioła sproszkować, zażywać małą łyżeczkę rano między godz. 6⁰⁰ – 8⁰⁰, natomiast wieczorem między 19⁰⁰ – 20⁰⁰ sześć tygodni, działanie ziół jest osłaniające, należy z jadłospisu wykluczyć słodczyce i wieprzowinę w każdej postaci.

Choroby skóry – wypryski, egzema, łuszczyca.

Korzeń żywokostu	200 g
Kwiat lipy	50 g
Kwiat lebidki	100 g.

Zioła dokładnie wymieszać 1 łyżką ziół gotować pod przykryciem z 3 l wody ok. 20 minut i dodać do kąpieli, którą robimy 1 x w tygodniu, dzieciom też możemy taką kąpiel zastosować przed snem.

Zioła w porozumieniu z lekarzem prowadzącym należy stosować przez 6 tygodni, oczyszczają drogi moczowe i bardzo łagodzą ból nerek.

Gruźlica krtani – chrypka, brak głosu

Korzeń żywokostu	50 g
Siemię lnu	20 g
Kwiaty ślazu leśnego	50 g.

Zioła wymieszać dokładnie, jedną stołową łyżkę ziół zalać wrzącą wodą i zostawić pod przykryciem na kwadrans w ilości – 1 szklanka wody. Płukać gardło kilka razy dziennie, działa w leczeniu pomocniczo.

Biegunka u dorosłych i dzieci

1 łyżkę stołową korzenia gotować 15 minut z 1/2 l wody, następnie pić ciepły wywar co 2 godziny, 1/2 szklanki pierwszego dnia choroby, drugiego i trzeciego dnia co 6 godzin.

Uporczywy kaszel – przeziębienie – grypa

100 g żywokostu sproszkować i zażywać 2 x dziennie małą łyżeczkę z miodem akacjowym lub spadziowym przez 7 dni, rano o 9⁰⁰, wieczorem o 19⁰⁰.

Hemoroidy

100 g korzenia żywokostu

50 g nasion kozieradki

20 g kory dębu

Zioła dokładnie wymieszać – 1 łyżkę stołową ziół gotować 15 minut w 2 l wody, następnie przecedzić i robić nasiadówki 2 x w tygodniu przez 15 minut – stany przewlekłe należy leczyć przez 4 tygodnie. Żywokost posiada właściwości nabłonkoczerwotwórcze, pobudza do wzrostu nową tkankę. W ten sposób przyspiesza gojenie się wrzodów żołądka i dwunastnicy, łagodzi wszelkie stany podrażnienia przewodu pokarmowego. W kosmetyce jest doskonały w świeżej postaci na maseczki kosmetyczne dla pań o bardzo wrażliwej cerze w okresie wiosennym, natomiast zimą robimy maseczkę z wysuszonego korzenia z odrobiną wody. Taką maseczkę nakładamy raz w tygodniu, zawsze wieczorem, możemy połączyć z niewielką ilością zmielonego siemienia lnu 1:1. Cera będzie delikatna, zachowa młody wygląd. W lecznictwie jest wykorzystywany żywokost głównie w leczeniu gruźlicy płuc, krtani, nerek, poza tym do leczenia trudno gojących się ran i chorób skóry na tle alergicznym.

Wiosną rozpoczynamy zbiory korzenia już od marca do maja, jesienią zbieramy tylko w listopadzie i suszymy w przewiewnym miejscu na szarym płótnie, przechowujemy w szklanych naczyniach. Wiosną możemy zbierać młode pędy liści i robić z nich doskonałą, wiosenną sałatkę, oczyszcza krew i regeneruje cały organizm zmęczony po zimie.

Gruźlica nerek

Korzeń żywokostu 100 g

Liść ogórecznika 20 g

Śluz leśny 20 g

Skrzyp polny 50 g

Dziurawiec 10 g.

Zioła wymieszać bardzo dokładnie, 1 łyżkę stołową ziół gotować w 1/2 l wody około 5 minut i pod przykryciem pozostawić na noc. Pić 2 x dziennie 1 szklankę ciepłego naparu rano o 9⁰⁰, wieczorem o 17⁰⁰.

Warzywa

Buraki

Jemy buraczki do szynki, do zająca, gotujemy z nich barszcz wigilijny – i nawet nie podejrzewamy, ile niezwykłych przeznaczeń może mieć to warzywo. Bo burak jest też doskonałym lekiem. Wiedzieli o tym ludzie tysiące lat temu. Cudownie pomaga przy odchudzaniu, ponieważ zawiera duże ilości niezbędnych do życia pierwiastków alkalicznych – sód, potas, magnez, wapń, ponadto żelazo, kobalt, rubid i cez oraz około 10 proc. witaminy B i prawie 0 kalorii. Burak dzięki pierwiastkom alkalicznym odkwasza nasz organizm – tępi niezdolność żłknięcia, pieczenia w dołku i uspokaja nerwy. Dzięki żelazu leczy niedokrwistość. Kobiety cierpiące na obfite miesiączki, szczególnie w okresie przekwitania, powinny wypijać codziennie 1/2 szklanki soku buraczanego – rano i wieczorem przed jedzeniem.

Powinni go też pić chorzy na nowotwory. Okazuje się, że nasz pocziwy burak czerwony hamuje ich rozwój. Jeżeli ktoś nie lubi soku, może jeść buraka gotowanego. Stwierdzono bowiem, że czynnik zwalczający raka nie ulega zniszczeniu podczas gotowania.

Sok z surowego buraka zmieszany pół na pół z miodem pszczelim leczy nadciśnienie. Burak w postaci jarzynki lub sałatki działa tonizująco i leczniczo przy otyłości, zaparciach, dolegliwościach wątroby i nerek.

Uwaga! Cukrzykom nie wolno stosować buraka do celów leczniczych!

Odchudzanie

1 kg buraczków ugotuj, zetrzyj na tarce, dodaj ugotowaną białą fasolkę (1 szklanka), 3 kwaszone ogórki. Rozgnieć ząbek czosnku, dodaj odrobinę ziołowych przypraw – tymianek, suszony koper i kminek. Do łyżki oleju z oliwek dodaj łyżeczkę octu winnego. Sosem zalej warzywa i wymieszaj.

Sałatka jest doskonała dla tych, którzy się odchudzają, zapewnia bowiem pełen zestaw minerałów i witamin. Dzięki niej poprawi się też Twoja cera i nie będzie problemów z wypróżnianiem.

Anemia

Do 1 szklanki soku z buraka dodaj łyżkę soku z cytryny i 3 łyżki soku z pietruszki. Przez 14 dni pij 2 razy dziennie połowę porcji rano – przed śniadaniem, drugą połowę wieczorem – przed snem

Zaparcia trwale

Do 1/2 szklanki świeżego soku z buraka dodaj 3 łyżki soku z selera z odrobiną mielonego kminku. Pij przed śniadaniem przez 21 dni.

Nerwica

Do 1/2 szklanki świeżego soku z buraka dodaj 1/2 szklanki soku z białych winogron i szczyptę zmielonej mięty pieprzowej. Pij przed snem przez 14 dni. Polecam osobom cierpiącym na bezsenność.

Uporczywy kaszel pogrypowy

1 kg buraczków ugotuj na miękko, obierz ze skórki, zetrzyj i wyciśnij sok przez lniane płótno. Zażywaj 2 razy dziennie łyżkę stołową soku zmieszanego z łyżką miodu akacjowego; rano o 11 – wieczorem o 17, aż do ustąpienia kaszlu. Tę miksturę można też podawać dzieciom.

Sok wyciśnięty z buraczków upieczonych w piekarniku działa znacznie mocniej.

Cebula

Była znana już w starożytności. Przypisywano jej cudowne właściwości lecznicze. Sławił ją w I w n.e. Pliniusz Starszy – lekarz, astrolog i przyrodnik uznawany przez współczesnych za czarnoksiężnika. W XVI wieku doczekała się nawet specjalnego traktatu naukowego.

Opiekują się nią ponure, ale bardzo potężne planety Mars i Saturn. Może właśnie dlatego ma tak wiele cennych właściwości. Dzisiaj wiadomo już, że cebula wprawdzie nie czyni cudów, ale jest bezsprzecznie najzdrowszym warzywem. Zawiera dużo witaminy A, witaminy z grupy B, sole mineralne, olejki eteryczne cukier i śluz.

Trudno się bez niej obejść w kuchni. Jest warzywem powszednim niczym chleb.

Przyzwyczajeni do antybiotyków i prochów, którymi faszeruje nas medycyna konwencjonalna, zapomnieliśmy, że właśnie cebulą nasze prababki leczyły doskonale wiele przypadłości: astmę, choroby płuc i dróg oddechowych, schorzenia żołądka, anemię, nerki, kamienie żółciowe, cukrzycę, szkorbut, febrę, schorzenia oczu. Jadły ją też, by mieć ładną cerę.

Oto jak można wyleczyć cebulą niektóre schorzenia.

Zaflegmienie oskrzeli

Cebulę upiecz w łupinie w piekarniku, przetrzyj na miazgę z miodem (1 łyżka na 1 cebulę), dodaj szklankę gorącego mleka i przez 14 dni pij wieczorem przed snem.

Kamienie w przewodzie moczowym i piasek usuwa woda cebulowa.

Poszatkuj drobno 1/2 kg cebuli i zalej ją na 7 godzin 1/2 l przegotowanej lub oligoceńskiej wody. Pij 2 razy dziennie 1 szklankę ekstraktu, który doskonale działa też przy głodówkach.

Wrzody i czyraki

3 duże cebule gotuj z 3 figami i garścią rodzynek. Następnie gęstą papkę nałóż na chore miejsce i obwiń szarym płótnem. Mieszanka wyciąga ropę i oczyszcza ranę już po pierwszym dniu, i przyspiesza gojenie. Dwie części pieczonej cebuli i 1 część tartego mydła rozetrzyj i dobrze wymieszaj. Nakładaj na chore miejsce kilka razy dziennie. Wspomaga dojrzewanie czyraków.

Natomiast rany zastarzałe leczy cebula połączona z mąką jęczmienną.

Brodawki i narośla

Upieczoną cebulę zmieszaj z 1 łyżką soli kamiennej i 1 łyżką miodu spadziowego. Miksturą okładaj brodawki na noc lub pocieraj je kilka razy dziennie.

Złe trawienie i problemy z jelitem grubym, zaparcia

Poszatkuj drobno 250 g cebuli i zalej ją 1/2 l spirytusu. Nalewkę wystaw na słońce na 7 dni, następnie przefiltruj. Zażywaj dwa razy dziennie 15 kropli (na wodę), przed śniadaniem i przed snem. Kurację stosuj przez 21 dni. Dodatkowo wzmocnisz cały organizm.

Ból żołądka i kolka

Gotuj 1 cebulę w 1/2 l mleka przez 15 – 20 min. Tę miksturę możesz też podawać dzieciom, gdy dręczą je robaki (zawsze rano). Wywar ten świetnie leczy oczy zaczerwienione i łzawiące.

Puchlina wodna

3 cebule, 10 g rozmarynu i 1/2 l wina czerwonego gronowego gotuj przez około 15 – 20 min. Wywar przefiltruj przez płótno. Pij rano i wieczorem 50 g mikstury przez 9 dni.

Uporczywy kaszel

Poszatkuj 3 duże cebule. Warstwy cebuli przesypuj w słoju cukrem pudrem, następnie mocno ugnieć i pozostaw w ciepłe na kilka godzin. Pij 3 x dziennie 50 g, przez 3 do 7 dni. Miksturkę możesz podawać dzieciom od 3 lat.

Hemoroidy

Zażywaj 3 x dziennie 1 łyżkę stołową świeżego soku.

Cebulę zetrzyj na drobnej tarce i wyciśnij. Zmieszaj szklankę soku ze szklanką miodu. Zażywaj 3 razy dziennie po łyżce stołowej godzinę przed jedzeniem bądź 2 – 3 godz. po jedzeniu. Możesz zażywać profilaktycznie łyżeczkę od herbaty 3 – 4 razy dziennie.

Nadciśnienie i prostata

Jedz dużo świeżej cebuli.

Odciski

Główkę cebuli przetnij na pół, włóż do słoika, zalej octem i odstaw na dobę w ciepłe miejsce. Następnie poszczególnymi łuskami okładaj odciski 2 x dziennie rano i wieczorem.

Reumatyzm

Nacieraj bolące miejsca startą cebulą.

Słuczenia i otarcia

Przykładaj świeży sok z cebuli w formie kompresu. Szczególnie dobrze robi przy słuczeniach kolana.

Słabe włosy

Raz w tygodniu wetrzyj sok cebuli w skórę głowy. Owiń ceratką i ręcznikiem głowę na godzinę, następnie umyj. Po dłuższym stosowaniu włosy ładnie rosną i nie mają skłonności do siwienia.

Jak przyrządzać cebulę, by nie drażnić wątroby.

Pół kg cebuli pokrój na krążki zgodnie z jej budową, bo tylko tak zachowa swoją energię. Posól, mocno wygnieć i przykryj na 3 – 4 godz. Potem dopraw ulubionymi ziołami i oliwką, można też dodać kilka kropel cytryny. Jest to pyszna sałatka, a w dodatku tak przyrządzona cebula jest lekiem.

Chrzan nie tylko na Wielkanoc

W polskiej kuchni chrzan zajmuje poczesne miejsce jako dodatek do wielu potraw, zwłaszcza mięsnych. A już obowiązkowo chrzan z buraczkami w postaci ćwikły zagościć musi na wielkanocnym stole. Chrzan ma jednak nie tylko zalety smakowe, ale także własności lecznicze. Wiedzieli już o tym starożytni, a przepisy na leczenie wielu chorób właśnie chrzaniem przekazywane były z pokolenia na pokolenie.

Znany XVI-wieczny polski zielarz Spiczuński tak pisał o chrzanie: „Przychodzi nie tylko do przysmaku stołowego używania, ale do lekarstw. Starożytni czynili z chrzanu lekarstwo przeciwko boleniu głowy zaziębionej tym sposobem: chrzan drobno pokrojony suszyli i miało utartego po łyżce z winem ciepłym choremu pić dawali, każąc mu zaraz w pościel się kłaść i pocić.” Mimo że od tego czasu minęło parę stuleci, wracamy do sprawdzonych recept zielarskich, a nauka współczesna dorzuca nowe przepisy dzięki badaniom nad leczniczymi właściwościami roślin. Jeszcze raz potwierdza się stare przysłowie: „Natura leczy, nie kaleczy”.

Chrzan ma silne właściwości bakteriobójcze – działa na organizm ludzki równie silnie jak antybiotyki, zawiera też duże ilości soli mineralnych i witamin z grupy B oraz witaminy C.

Warto wiedzieć, że gotowany chrzan traci te właściwości (zwłaszcza witaminę C) i dlatego należy spożywać go na surowo. Dawniej, kiedy nie było lodówek, mięso owijano w świeże liście chrzanowe, dzięki czemu długo zachowywało świeżość. Także mleko, do którego włożono świeży liść chrzanowy, nie zsiada się, nawet przed burzą.

Chrzan, o czym być może nie wszyscy wiedzą, jest także środkiem upiększającym. Wszystkim paniom i dziewczętom, które chciałyby pozbyć się piegów na nosku, polecam nalewkę na chrzanie. Oto przepis: jeden średniej wielkości korzeń chrzanu drobno kroimy, zalewamy szklanką octu winnego i odstawiamy w ciemne miejsce na 14 dni. Po tym okresie odcedzamy nalewkę i otrzymaną cieczą przemywamy twarz rano i wieczorem. Nalewkę wybielającą można także sporządzić na mleku (znacznie szybciej, ma ona także silniejsze działanie). Posiekany drobno lub utarty korzeń chrzanu gotujemy w 1/2 l mleka i ciepłym wywarem przemywamy twarz. Gwarantuję, że jeśli będą Panie stosowały nalewkę lub wywar regularnie, twarz będzie biała i delikatna.

Chrzan działa także kojąco przy różnych bólach. Np. w wielu częściach kraju na wsi okłady ze świeżych liści chrzanu są stosowane przy bólach głowy. Osobom cierpiącym na bóle reumatyczne polecam sporządzenie domowym sposobem „plastra chrzanowego”. Przepis: 1 łyżka sproszkowanej białej gorczycy, 2 łyżki świeżego utartego chrzanu, 3 łyżki mąki żytniej, 1 łyżka soli kuchennej szarej, 1/2 szklanki octu winnego. Wszystkie składniki wymieszać na masę i rozetrzeć na szarym płótnie w formie plastra. Bolące miejsce przetrzeć oliwką z oliwek i przyłożyć plaster. Ta przedziwna, znana już od dawna mikstura ma silne właściwości rozgrzewające, działa leczniczo. Trzeba jednak przy jego stosowaniu bardzo uważać, by nie poparzyć ciała – plaster możemy przyłożyć najwyżej na 5 minut.

Także od bardzo dawna stosowano przeróżne nalewki chrzanowe, aby wzmocnić osłabiony chorobą organizm oraz pracę serca. Oto przepis na jedną z takich nalewek: 1 szklanekę utartego chrzanu zalewamy na noc 1 szklanką przegotowanej wody, rano dodajemy jeszcze 1 szklanekę 90% spirytusu i pozostawiamy w chłodnym miejscu na 14 dni. Gotową nalewkę zażywamy 2 razy dziennie – rano i wieczorem po 25 g przez 21 dni (rano przed śniadaniem, wieczorem przed snem).

Doskonale na awitaminozę (jej objawem jest m.in. skorbut) jest piwo chrzanowe: 60 g utartego chrzanu, 45 g świeżej warzechy lekarskiej, 35 pączków sosnowych zalać 1 l ciemnego piwa i odstawić na 48 godzin, następnie precedzić i pić codziennie 2 – 3 filiżanki (filiżanka zawiera ok. 100 g płynu).

Podalam tylko kilka przepisów z szerokiego wachlarza leczniczych zastosowań chrzanu, kiedyś świętej rośliny, dziś często traktowanej jako zwykły chwast.

Fasola zwyczajna

Popularnego „Jasia” wszyscy znamy, nie trzeba dokładnie opisywać, od dziecka pamiętamy ogródki z tyczkami do nieba, a na nich wijące się łodygi z pięknymi długimi strączkami fasoli. Nie ma ogródka bez „Jaśka”, bo jest to jedna z najbardziej lubianych odmian fasoli w naszym kraju, natomiast na świecie rośnie ponad dwadzieścia odmian fasoli. Nasiono zwane owocnią jest bardzo bogate w białko roślinne, a pochodzi ze strefy tropikalnej Ameryki. Dawni Inkowie traktowali fasolę jako podstawowe danie w codziennym odżywianiu – do Europy dotarła w połowie XV wieku przywieziona przez marynarzy i misjonarzy. Uczeni nadal pracują nad poznaniem budowy i przydatnością owocu fasoli, ponieważ używa się ich w wielu mieszankach ziołowych, głównie z ziołami dla cukrzyków. Wiemy już, że łupiny fasoli zawierają bardzo wiele związków – aminokwasy, alantoninę, flawonoidy, sole mineral-

ne m.in. krzemionkę i witaminę E – bardzo ważną dla organizmu. Taki skład wpływa na zwiększone wydalanie moczu i jest to doskonałe dla nerek, usuwa obrzęki kończyn dolnych, leczy choroby układu moczowego, usuwa też toksyny z organizmu. Bardzo pomocna jest herbata strączkowa w chorobach reumatycznych – bardzo wzmożone działanie ma połączenie wywaru ze strączków fasoli z ziołami zawierającymi flawonoidy – działanie jest widoczne natychmiast, bo trzeba powiedzieć, iż ceni się fasolę „Jaś” przede wszystkim za to, że ma doskonałe działanie przeciw cukrzycowe. Filiżanka wywaru obniża poziom stężenia glukozy we krwi, a zatem bardzo proszę chociaż raz dziennie wypijać filiżankę wywaru nawet wówczas, gdy jesteśmy już na insulynie, to bardzo pomaga i przedłuża życie.

Zestaw I:

Strączyny fasoli	200 g
Liść babki lancetowatej	50 g
Liść porzeczki czarnej	50 g
Nasiona pietruszki	10 g
Tawuła błotna	5 g

Zestaw II:

Strączyny fasoli	200 g
Liść brzozy	50 g
Owoc róży	5 g

Zestaw III:

Strączyny fasoli	200 g
Kwiat bławatka	50 g
Liść brzozy	100 g
Kocanka żółta	20 g
Rdest ptasi	20 g

Zestaw IV:

Strączyny fasoli	200 g
Rdest ptasi	50 g
Kłaczce perzu	10 g
Ruta ogrodowa	5 g
Ogórecznik	50 g

Zestaw V:

Strączyny fasoli	200 g
Kłaczce perzu	100 g
Liść leszczyny	50 g

Zestaw VI:

Strączyny fasoli	200 g
Kwiat bławatka	20 g
Skrzyp polny	20 g
Tawuła błotna	5 g
Pokrzywa	10 g
Liść brzozy	10 g
Owoce kopru	10 g

Strączyny gotujemy rano 2 czubate łyżki w 1/2 l wody około 2 – 10 min., następnie zalewamy 2 łyżeczki ziół i odstawiamy pod przykryciem na 20 minut, a następnie wypijamy jedną szklanekę do godz. 9⁰⁰ przed śniadaniem, a drugą szklanekę o 17 wieczorem. Jeśli nie będziemy mogli w nocy spać, to przygotowujemy zioła wieczorem nie później niż o godz. 19⁰⁰.

Zioła trzeba pić cyklami 9-dniowymi:

- 9 dni zioła
- 3 dni przerwy

9 dni zioła
3 dni przerwa, potem 14 dni tylko wywar ze strączyn fasoli.
Możemy wrócić do ziół na kolejny cykl.

Kapusta

W rzeczy samej, znana od 4 tys. lat, zawsze była strawą ubogich, ale tylko dlatego, że była tania. Gdyby jednak uwzględniano jej właściwości i pożytki płynące z jej jedzenia – na pewno znalazłaby się w ścisłej czołówce wśród warzyw.

Nigdy więc o niej nie zapominaj. Zadowolili nie tylko Twoje podniebienie, ale przede wszystkim poprawi zdrowie. Zawiera 5 proc. cukrów (w tym sacharozę), białka, prowitaminę A, witaminy C, B₁, B₂, B₃, PP, K i U, sole potasu, wapnia, fosforu i siarki. Witamina C dobrze przechowuje się w kapuście kwaszonej i mrożonej. Dzięki niej możliwe stały się dalekie podróże, odkrycia nowych, nieznanych lądów, bo odkąd kapitan Cook zaczął karmić swoich żeglarzy kwaszoną kapustą, przestali – z braku świeżego jedzenia i warzyw – padać niczym muchy na szkorbut i zatrucia pokarmowe.

Sok z kiszonej kapusty wzmocni Twój organizm, zaostrzy apetyt i poprawi trawienie. Warto go pić przy chorobach wątroby, śledziony i zaparciach.

Sok ze świeżej kapusty goi niezyt, owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, leczy niestrawności, choroby dróg oddechowych i cukrzycę.

Zmieszany z wywarem jej nasion jest dobrym lekarstwem na bezsenność, a sam wywar z nasion kapusty tępi robaki. Kapusta zabija gronkowce złociste i inne bakterie.

Tym właśnie tłumaczy się skuteczne działanie miazgi z jej liści przy leczeniu ropiejących ran, wrzodów, oparzeń i egzem.

Gdy męczysz Cię kaszel i chrypka, wychyl szklaneczkę soku z kapusty z miodem.

Żeby uleczyć serce, warto jeść często kapustę.

Panie bardzo puszyste powinny pić od marca do maja codziennie jedną szklankę soku z zielonej zimowej kapusty z łyżką soku cytrynowego. Ani się obejrzą, jak kilogramy będą ubywać. W dodatku będą miały bardzo ładną cerę. Sok pijemy tylko wieczorem – zamiast kolacji.

Uporczywe zaparcia – szklankę wywaru z czerwonej kapusty z odrobiną miodu pij 2 x dziennie przez 14 dni. Ogranicz spożywanie potraw z wieprzowiny oraz wszelkich ciast.

Oparzenia – rób kompres ze zmiążdżonych tłuczkiem liści kapusty białej przesypanej świeżym utartym ziemniakiem. Kompres zmieniaj co 4 godziny w pierwszym dniu, potem tylko na noc.

Natomiast w przypadku **stłuczenia i uszkodzenia skóry** nałóż kompres z liści kapusty rozgniecionych i nasączonych olejem arachidowym. Kompres rób na noc, na lnianym, szarym płótnie.

Krosty i przebarwienia skóry, ciemne plamy na rękach możesz usunąć sokiem ze świeżej kapusty. Zmieszaj w tym celu 1 szklankę tego soku, dodaj 1 szklankę soku z cytryny i 1 szklankę spirytusu: miksturką przemywamy rano i wieczorem ciało i twarz, leciutko też wklepujemy w ręce. Dodatkowo pij przez 14 dni sok z kapusty.

Kąpiel dla urody w ciepłej wodzie z dodatkiem zmiksowanej główki kapusty. Po kąpieli wklep delikatnie w ciało oliwkę migdałową. Zachowa ono gładkość i jędrność do późnych lat.

Żyłaki – kurację trzeba rozpocząć jesienią. Stosować ją przez 3 miesiące. Trud się opłaci, jeśli żyłaki nie są rozległe.

Trzy warstwy liści przepasuj przez płótno gorącym żelazkiem, żeby zmiękły. Następnie skrop oliwką z kukurydzy tłoczoną na zimno. Oblóż nimi chore miejsce i lekko owiń bandażem na noc. Rano w chore miejsca leciutko wklep – od dołu ku górze – maść z arniki.

Uwaga! Nie wolno miejsc z żyłakami nigdy masować i rozcierać, tylko delikatnie oklepywać. Przez okres kuracji pij na noc 7 kropli wyciągu z kasztanowca z odrobiną wody, bez cukru! Poza tym uzupełniaj potas w naturalnej postaci w pożywieniu (np. jedz dużo pomidorów).

Maseczka z kiszonej kapusty – drobno posiekaj kiszoną kapustę, nałóż na sterylną gazę z otworami na oczy. Umyj twarz, przetrzyj oliwką z oliwek, a następnie połóż na nią maseczkę na kwadrans. Twoja cera będzie delikatna i matowa. Maseczkę polecam dla cery tłustej z krostami.

Kompresy z liści kapusty na kark i głowę w czasie prac żniwnych chronią przed porażeniem słonecznym i usuwają bóle głowy z przemęczenia.

Pietruszka nie tylko do zupy

Pietruszka to nie tylko popularne warzywo, bez którego nie może obejść się żadna zupa czy sałatka jarzynowa. Każda gospodyni starająca się racjonalnie odżywiać swoją rodzinę wie, jak zdrowa jest natka tej rośliny. Nie wszyscy jednak wiedzą, że pietruszka ma właściwości lecznicze.

Pietruszka rośnie pod błogosławionym wpływem Wenus i być może dlatego roślina ta ma tak silne i dobroczynne działanie na organizm człowieka.

Właściwości lecznicze ma świeży i suszony korzeń pietruszki, jej liście, a także nasiona. Korzenie wykopane jesienią i przechowywane w piasku zachowują przez całą zimę właściwości odżywcze i lecznicze. Świeżą natkę możemy mieć także przez cały rok, wystarczy zasadzić kilka korzeni w doniczce i trzymać je w mieszkaniu.

Pietruszka zawiera szczawiany wapnia, olejki lotne, terpeny, olej tłusty, duże ilości soli mineralnych oraz witamin (zwłaszcza C), a także apiol i glikozydy. Ma wszechstronne i szerokie zastosowanie. Przede wszystkim silnie działa moczopędnie, ale jej stosowanie daje również dobre efekty lecznicze przy chorobach układu pokarmowego, kamicy, puchlinie wodnej, wzdęciach. Dobrze wpływa na system nerwowy jelit, pęcherza i macicy, wywołując m.in. równomierne kurczenie się mięśni krótkich.

Pietruszkę znano i stosowano jako uzdrawiające zioło już od wieków. Syreniusz tak pisał o niej w swoim zielniku: „Pietruszka w potrawach użyteczna, albowiem szlamowatości flegmiste rozprawuje i wywodzi z moczem. Kiszki i żywot wszystkim posila, tak surowa, jako warzona. Glisty w żywocie morzy i wywodzi. Białogłowom, którym przyrodzone ich czyszczenie miesięczne jest zatrzymane albo niedostateczne, albo mieni czas, wsze kluby wprawuje – jest ratunkiem”. W medycynie ludowej często stosowana była przy kobiecych dolegliwościach. Z nasion pietruszki nasze babki-zielarki tłoczyły olej na zimno. Podawano go w małych ilościach przy zatrzymaniu miesiączki u kobiet po czterdziestce. Także w przypadku trudnych porodów podawano rodzącym warzoną w wielkiej tajemnicy miksturę z pietruszki i octu winnego. Dziecko rodziło się wówczas szybko i bez komplikacji.

Dziś także z powodzeniem pietruszka stosowana jest jako lek ziołowy w wielu schorzeniach. Podaję kilka przepisów w najbardziej typowych schorzeniach, które mogą być leczone pietruszką.

Kamienie pęcherza moczowego – 1 łyżkę korzenia pietruszki, 1 łyżkę ziela lukrecji zalać 2 szklankami wrzątku, odstawić na 20 minut do naciągnięcia, pić ciepły wywar 2 razy dziennie o 7 rano i o 17 (do 14 dni).

Długotrwały męczący kaszel po przeziębieniach – 200 g świeżego, drobno pokrojonego korzenia pietruszki gotować w 1 l wody przez około 1 godz. na bardzo wolnym ogniu, dodać 1 łyżkę syropu z hyzopu, pić raz dziennie przed snem, od 20 – 50 g (nie więcej).

Ból stawów biodrowych – 50 g nasion pietruszki zagotować krótko w 150 g białego wina, pić 1/4 szklanki 2 razy dziennie.

Kolka jelitowa – 1 łyżka korzenia pietruszki i 20 g kozieradki zagotować krótko w 1,5 l wody, pić 2 razy dziennie rano i wieczorem od 1 do 2 szklanek.

Wzdęcia i lekkie obrzmienie wątroby – 10 g zmielonych nasion pietruszki zalać 100 g gorącej oliwki, po 20 minutach robić kompresy na bolące obrzmiałe miejsce.

Bóle stawów – identycznie sporządzoną miksturę z nasion pietruszki i oliwki wcieramy w bolące miejsca na noc.

Kamica nerkowa – 25 g nasion pietruszki, 25 g widłaka goździstego, 30 g strączyń fasoli, 20 g przytulii, 30 g rdestu ptasiego, 20 g dziurawca. Zioła wymieszać i 2 czubate łyżki ziół zalać 2 szklankami wrzątku, odstawić pod przykryciem na 15 – 20 minut. Przecedzić i pić 2 razy dziennie 1 szklankę rano o 6, wieczorem o 17.

Zapalenie pęcherza – dużą łyżkę wysuszonych liści pietruszki zalewamy 2 szklankami wrzątku, odstawiamy pod przykryciem na 20 minut, przecedzamy, pijemy ciepły napar 2 razy dziennie o 7 i 17 do dwóch tygodni.

Pietruszka działa także na nasz organizm wzmacniająco i oczyszczająco. Dlatego radziłabym Paniom, które mają po zimie zmęczoną i ziemistą cerę zastosować kurację mieszanką ziołową z pietruszką. Pokroić 3 duże korzenie pietruszki, dodać 1 łyżkę bylicy, 1 łyżkę macierzanki, 1 łyżkę korzenia fiołka trójbarwnego, 1 łyżkę marzanny, gotować w 2 litrach wody około 1 godz. na wolnym ogniu, przecedzić, dodać 3 łyżki miodu, jeszcze przez chwilę pogotować. Pić wywar na noc (1/2 szklanki) przez 9 dni.

Wywar z pietruszki usuwa także pięgi – korzeń pietruszki zalać 1/2 l wody i gotować kilkanaście minut, odcedzić, dodać kilka kropel z soku cytryny, przemywać twarz 2 razy dziennie, rano i wieczorem.

Wraz z wiosną pojawiają się owady, ukąszenia niektórych mogą być bardzo nieprzyjemne. I w takich wypadkach pomoże nam pietruszka: zgnieść świeże liście pietruszki, przykładać w miejsce ukąszenia, a ból i opuchlizna szybko ustąpią.

Drzewa

Czarny bez

Kwitnie: maj, czerwiec.

Zbiera się w maju i czerwcu, korę i korzenie – jesienią lub w marcu, liście w czasie kwitnienia.

Składniki: w kwiatach, olejek eteryczny, żywica, kwas walerianowy, w owocach – olejek eteryczny, cukier, garbnik, kwas winny, samburzyca. Leczy choroby pochodzące z przeziębienia, kaszel, katar, różę, zapalenie gardła i migdałów, słaby słuch, chrypkę, reumatyzm, bezsenność, gorączkę, oczyszcza krew, obniża wysokie ciśnienie krwi.

Wszyscy znamy mocno pachnące, wysokie drzewo, które rośnie w całej Europie. Starzy Germanowie i Celtowie zaliczali to drzewo do świętych drzew, używali oni bzu czarnego przy grzebaniu swoich bliskich zmarłych, ażeby zmarłym błogosławił Pan. Stolarz, który miał sporządzić trumnę, siedł z modlitwą w milczeniu do krzewu i obcinał gałąź, aby wziąć nią miarę ze zmarłego.

Woźnica używał do popędzania koni gałązki bzu zamiast bicia, pozostali kładli zmarłemu na twarz liście lub kwiaty bzu, a na grobie sadzili młode krzewy bzu. U starych Prusaków nie wolno było ścinać ani zranić bzu dla jego świętości, a jeżeli z różnych względów było konieczne obcięcie gałęzi, to ojciec rodziny, do której należało drzewo, padał przed nim na kolana i prosił o przebaczenie. Kaplice i kościoły obsadzano bzem, ponoć miał siłę odpędzania piorunów, w Polsce jeszcze dziś w niektórych regionach uchyla wieśniak kapelusza mijając krzew bzu. Według starożytnych ludów opiekunką bzu była bogini Holde a po przyjęciu chrześcijaństwa zamiast bogini Holde postawiono Pannę Marię. Z tej to przyczyny w medycynie bez zajmował bardzo ważne miejsce. Już wielki Hipokrates polecał wywar z bzu czarnego, korzeni i kwiatu jako najlepszy środek przeciwko puchlinie wodnej.

Kwiatu bzu czarnego dziś używa się jako środka napotnego. Kwiat bzu gotowany i świeży w serwatce szybko likwiduje opuchliznę z kostek u nóg. Dzieciom takiej mikstury nie podajemy.

Bez stosuje się szczególnie w kuracjach wiosennych w celu oczyszczenia krwi i całego organizmu. W tym celu pije się przez miesiąc codziennie rano na czczo, godzinę przed śniadaniem 1 szklankę herbaty z 6 – 8 świeżo pokrojonych liści bzu zagotowanych bardzo krótko w wodzie.

W zapaleniach gardła i chrypce lub chorych migdałach herbata z kwiatów bzu szybko usuwa chorobę. Gdy boli nas głowa (migreny), należy świeży kwiat bzu skropić winem gronowym, czerwonym lub octem i położyć na czoło i skronie na 15 min.

Przy słabym słuchu możemy 2 x dziennie zakrapiać do uszu ciepły wywar ze świeżych lub suszonych liści bzu, na 1/2 szklanki wrzątku dodajemy 3 – 4 małe gałązki bzu, natomiast świeże liście bzu roztarte i przyłożone na miejsce oparzone pokrzywą znoszą ból i bąble (po-

dobnie w przypadku ukąszenia przez pszczołę lub komara). Liście gotowane w mleku i przyłożone na obrzęki lub guzy hemoroidalne także mają właściwości lecznicze. Zebrane jesienią jagody i przygotowane jako konfitura leczą anemię i zaparcia, oczyszczają krew i likwidują złoży w organizmie.

Brzoza pospolita

Trudno byłoby znaleźć inne drzewo tak bardzo związane z polskim pejzażem jak brzoza – wielka Pani naszych lasów. Niebieską opiekunką brzozy jest Wenus – bogini błękitu i miłości. Brzoza emanuje dobrą dla człowieka energią. Dlatego psychotroniccy radzą, aby w chwilach smutku i przygnębienia objąć brzozę i przytulić się do jej białego pnia. Kiedy poczujemy, że wracają nam siły i chęć do życia – podziękujmy drzewu za to.

Brzoza posiada ogromne właściwości uzdrawiające. Moc lecznicza zawarta jest zarówno w soku, jak i pączkach kwiatów, liściach i korze. Dobrze jest zebrać sok brzozy wczesną wiosną, aby po zimie oczyścić organizm z toksyn i złoży. Świeży sok pijemy kilka razy dziennie przez 14 dni. Lud wiejski na kresach wschodnich do dziś każdej wiosny przyrządza sok, zwany „brzozówką”. Po dodaniu rodzynek i drożdży bywa on przechowywany przez parę miesięcy w dobrze zakorkowanych butelkach. Wywar z kory brzozowej stosowany do ciepłych okładów leczy wrzody.

Przy chorobach reumatycznych polecana jest herbata z wysuszonych pączków brzozy. 50 g suszu zalewamy pół litrem wody i gotujemy pod przykryciem 15 minut. Przepędzamy, pijemy przez 14 dni 2 razy dziennie szklankę herbatki przed posiłkiem. W czasie tej kuracji należy przestrzegać diety lekkostrawnej.

Z młodych pączków i liści majowych zmieszanych w równych proporcjach przyrządzamy nalewkę. W tym celu 200 g liści i pączków zalewamy litrem czystej wódki i odstawiamy w ciepłe miejsce na 14 dni. Mikstura ta leczy przeziębienie, dolegliwości żołądka i szkorbut. Na pół szklanki wody bierzemy jedną łyżkę nalewki. Pijemy dwa razy dziennie przez 9 do 14 dni. Nalewki nie wolno podawać dzieciom do lat 7.

Na wypadanie włosów należy zrobić nalewkę z pączków brzozy i świeżej pokrzywy wraz z korzeniem. 100 g brzozy i 100 g pokrzywy zalewamy 1 l czystej wódki i przez 28 dni trzymamy w nasłonecznionym miejscu. Dla zapachu możemy dodać 10 g korzenia tataraku. Gotową miksturę wcieramy wieczorem w skórę głowy.

W medycynie ludowej ze świeżych lepkich pączków brzozy przyrządzano maść. Pączki ucierano ze świeżym smalcem i przechowywano w chłodnym miejscu. Maść brzozowa leczy takie choroby skórne jak: świerzb, egzemę i liszaje suche.

Powszechnie znane są właściwości lecznicze wiosennych liści brzozowych. Są one doskonałym lekarstwem na bóle reumatyczne. Świeżo zerwanymi majowymi liśćmi napełniamy bawełniane skarpety i zakładamy je na noc. Po dwóch tygodniach kuracji nasze stopy będą zdrowe. Liście możemy również rozsypać pod prześcieradłem. Sen staje się wtedy głębszy i spokojniejszy, ustają bóle reumatyczne, regeneruje się cały organizm. Aby efekt leczniczy był silniejszy, chorą osobę można całą owinąć prześcieradłem wypełnionym liśćmi brzozy, przy czym co trzeci dzień należy liście wymieniać na świeże. Ja każdej wiosny wracam do kuracji brzozowej i odczuwam ogromną poprawę samopoczucia.

Do zbierania soku wybieramy brzozy co najmniej 12-letnie. Nakłuwamy pień drzewa na dość dużej wysokości, a poniżej otworu przywiązujemy, jakieś naczynie. Z jednego otworu można pobierać sok najwyżej przez 2 – 3 dni. Potem należy zalepić go ziemią, gipsem lub cementem, aby drzewo nie chorowało.

Dąb

Jest on w wielu cywilizacjach drzewem magicznym symbolem siły i odporności. Pod rozłożystą koroną dębową siadywano do narad wojennych i pokojowych pertraktacji. Tam również odbywały się sądy. Ludzie zawsze lubili przebywać w pobliżu dębów. Instynktownie czuli dobre oddziaływanie tych drzew – przyływ życiowej energii. Dziś wiemy, że promieniowanie dębu uaktywnia naczynia limfatyczne i krążenie krwi, co jest następstwem dotlenienia się organizmu. Uczeni obliczyli, że „dorosły” dąb w ciągu roku pobiera z atmosfery około 6 ton dwutlenku węgla, a potem poprzez swoje liście oddaje z powrotem 4,5 tony tlenu.

Lecznicze właściwości ma kora dębowa. Można z niej sporządzić wywar, którym leczy się choroby skórne, obrzęki, a także hemoroidy i choroby kobiece. Wywar z kory dębu wykorzystywany jest do okładów, płukanek gardła i jamy ustnej oraz nasiadówek.

W litrze wody gotujemy przez 10 minut suszoną korę dębu i suszony kwiat rumianku w proporcji 1:1. Następnie uzupełniamy wywar jednym litrem wody i precedzamy.

Wszyscy znamy historię dębu „Bartek”. W naszej kulturze i nie tylko w naszej dąb symbolizował waleczność i jasność umysłu. Dawni przywódcy rozsiadali się pod konarami dębu, aby podjąć ważne decyzje dotyczące wojen i układów między narodami. W dawnej Polsce mawiano, że mężczyzna powinien wybudować dom, posadzić dąb i spłodzić syna, wówczas jego życie jest dopełnione. Dawniej spełniał nasz dąb rolę lekarza w wielu chorobach, dzisiaj trochę zapomniany chcę przywrócić do łask i podam bardzo dużo recept, które pomogą Wam w odzyskaniu zdrowia. Kwitnie od kwietnia do maja równocześnie z ukazywaniem się liści, natomiast korę zbiera się z 2 – 5-letnich gałązek tylko na wiosnę, łatwo odstaje kora od drzewa, żołądziej w jesieni w czasie opadania. Korę drobno pokruszyć i suszyć w przewiewnym pomieszczeniu. Utarte na proszek żołądziej możemy zażywać 2 x dziennie na czubku noża lub małą łyżeczkę popijając mlekiem przy wszelkich schorzeniach dróg moczowych. Wywar z kory jest stosowany przy uporczywych upławach z dobrym skutkiem.

Natomiast w chorobach odbytu trzeba przez dłuższy czas stosować nasiadówki – zawsze wieczorem. Jeśli będziecie wytrwali, leczenie będzie skuteczne. Znam przypadki wyleczenia bardzo poważnie chorych. Aby zrobić nasiadówkę, trzeba przygotować mieszanek ziół o poniższym składzie:

Kora dębu	100 g
Rumianek	50 g
Kozieradki	10 g

Taką porcję mieszanki gotować w 2 l wody około 20 minut, potem dodać do czystego wywaru 1 l gorącego mleka i robić nasiadówkę zawsze przed snem.

Płukanka dla kobiet przy upławach:

Kora dębu	100 g
Rdest ptasi	20 g
Pokrzywa	10 g
Rumianek	20 g
Kwiat nagietka	10 g

Zioła wymieszać, 1 łyżkę ziół gotować w 1/2 l wody około 5 – 6 minut i przeprowadzić płukanie wieczorem przynajmniej przez 14 dni, można dodatkowo robić nasiadówkę.

Upławy białe:

Kora dębu	100 g
Kwiat tarniny	50 g
Rumianek	20 g
Lawenda	10 g
Krwawnik	10 g

Stosować jak wyżej.

Panie, które chcą mieć przez okrągły rok śniadą cerę całego ciała, powinny kąpać się raz w tygodniu przez dłuższy czas w kąpieli z kory dębu. W tym celu trzeba zrobić mieszankę z:

Kory dębu	200 g
Liście orzecha włosk.	20 g
Rumianek	50 g
Lawenda	100 g
Kwiat lipy	50 g

Jest to mieszanka na jedną kąpiel. Mieszankę gotujemy w 4 l wody około 20 – 30 minut, następnie dodajemy do kąpieli, która powinna trwać ok. 20 minut.

Napar przechowywać w szklanych słojach.

Kora zawiera: kwas garbnikowy, dębiankowy, czerwień dębową, gumę, żywicę, pektynę, tłuszcz woskowaty, fosforan; żołądźce zawierają kwas dębiankowy, skrobię, gumę, cukier, a zatem nasz dąb ma ogromne działanie lecznicze. Trzeba jednak uważać bardzo przy zażywaniu wewnątrznie preparatów z dębu. Przedawkowanie ich może podrażnić przewód pokarmowy i wywołać bolesne skurcze jelit. Herbatę z kory i liści stosuje się w przewlekłych biegunkach, wówczas trzeba sproszkować 5 g kory, dodać 10 g liści i gotować przez 5 – 6 minut z 1/2 l wody i pić ciepły wywar przez kilka dni 3 x dziennie niecałą szklanekę; dzieci w postaci proszku. Myślę, że najlepiej będzie, gdy podam, jakie choroby leczyły nasze babcie – biegunka, wrzody żołądka, krwotoki żołądka, nadmierną potliwość stóp, obrzmienie śledziony, bóle wątroby, puchlinę wodną, zapalenie gardła. Proszę zobaczyć, jak wielką siłę leczenia posiada nasz dąb.

Głóg

Jest to drzewo z rodziny różowatych. Do dziś nie wiadomo ile istnieje gatunków głogu – w Ameryce Północnej istnieje ponad tysiąc odmian, ale botanicy po długich badaniach dowiedli, że istnieje dwieście gatunków głogu. W naszym kraju rośnie zaledwie około sześciu gatunków. Kwitnie w maju, bardzo często ma różyczkowate białe i różowe kwiaty, owoce są kuliste i bardzo cierpkie. Od bardzo dawna stosowano liście, kwiaty i owoce w medycynie ludowej.

Stosowano z dobrym skutkiem w leczeniu chorób uszu (szum w uchu), wypijano mocny napar przez 14 dni z kwiatu głogu rano i wieczorem. Taka herbata tonizowała ciśnienie krwi, natomiast na ospałą pamięć produkowano wino głogowe, które było w każdym gospodarstwie domowym, ponieważ owoce głogu zawierają dużo witaminy C.

Dziś mamy w aptekach przeróżne mikstury głogowe przeciw zaburzeniom sercowym. Bardzo dobrą miksturą dla wszystkich, którzy cierpią nie tylko z powodu bólu wątroby, ale są znerwicowani jest mikstura wieloowocowa:

Owoc głogu	100 g
Owoc dzikiej róży	50 g
Owoc jarzębiny	100 g

Owoce zmielić na proszek, jedną łyżkę proszku utrzeć z 1 łyżką miodu i zażywać przed śniadaniem.

Wieczorem natomiast proszę zrobić herbatę z 1 łyżki proszku i wypić przed snem. Taką kurację prowadzimy przez 14 – 21 dni, aby wrócić całkowicie do zdrowia.

Polecam wszystkim, którzy mają problemy z sercem i są nerwowi, mieszankę, która przetrwała do naszych czasów od kilku stuleci. Jest bardzo skuteczna.

Owoc głogu	100 g
Kwiat głogu	50 g
Liść głogu	20 g
Korzeń lubczyku	70 g
Kwiat wrzосу ²	0 g
Kwiat róży dzikiej	30 g
Kwiat krwawnika	10 g
Serdecznik	30 g
Szałwia	20 g

Zioła dokładnie wymieszać i 1 łyżkę stołową ziół zalać dwoma szklankami wrzątku, przykryć i zostawić do rana, rano przed śniadaniem wypić 1 szklankę ziół, oczywiście ciepłe, drugą szklankę przed snem.

Zioła możemy pić 28 dni, przerwa 9 dni i możemy powtórzyć cykl 28 dni. Jeśli ktoś zechce zioła pić dłużej, proszę przestrzegać zasady, aby 28 dniach robić przerwę 9 dni.

Jabłoń

Dzisiejsza młodzież zapewne pamięta, a może nie wszyscy, o biblijnym drzewie – jabłoni, którą Stwórca-Pan ustawił w samym środku ogrodu rajskiego. Było to drzewo dobra i zła ze złotymi jabłkami dla naszych przodków Adama i Ewy. Wiemy o tym, że Ewa zerwała kuszona zakazany owoc i otworzyły im się oczy i odtąd człowiek został ukarany za swój występki karą ciężkiej ziemskiej pracy, do końca swoich dni. Wypędził ich Pan Bóg z raju i tak do dzisiaj jesteśmy skazani na pracę i podziwianie bez dotyku rzeczy tajemnych. Inaczej traktowali owoc zakazany Grecy na Olimpie, otóż jabłko było dla nich owocem szczęścia i miłości, ale nie tylko bogowie posługiwali się jabłkiem, aby osiągnąć zamierzone cele.

Otóż wróżbici, poeci, medycy ludowi również bardzo często sięgali po czerwone jabłuszko. W snach zobaczyć piękne jabłko – to sen proroczy i spełnienie pragnień dla młodych dam, szczególnie stanu wolnego.

O wielkiej roli jabłka w medycynie ludowej świadczą stare zapisy w książkach medycznych. Otóż w dawnej Polsce w dniu świętego Błażeja, 3 lutego, a jest to patron od bólu gardła, święcono jabłka w kościołach, aby podać ludziom i zwierzętom przeciw wszystkim chorobom. Były czasy, że organiści w workach roznosili święcone jabłka po wsiach, a niegdyś wracający z Ziemi Świętej pątnicy przywozili ze sobą święte jabłka z jabłoni, pod którą rzekomo pracował sam Józef, patron rodziny. Ale dość już historii o jabłku i jabłoni, może tylko wspomnę o przekazach najstarszych, otóż jabłoń była uprawiana już w okresie neolitu. W Biskupinie znaleziono ślady jabłoni, a więc jabłoń jest typowo polskim drzewem, rośnie oczywiście prawie na całej kuli ziemskiej. Jest to drzewo karmiące każdego człowieka i wszelkie stworzenie na ziemi, a współcześni astrologowie opracowali horoskop dla ludzi urodzonych pod jabłonią – nie wiem, dlaczego wybrano czas zimowy dla jabłoni, ale dla ciekawości powiem, że dotyczy to osób urodzonych zimą. Otóż są to bardzo lubiane osoby, życzliwe dla całego świata, rozdające wszystkie swoje dobra i bardzo lubiące podróże i miłostki, nie lubią natomiast problemów. Urodzeni pod letnią jabłonią (24 czerwiec – 1 lipiec) są jeszcze bardziej rozumni i prostoduszni, bywają wśród nich literaci i muzycy, posiadają czułą duszę i często są wędrownikami. Tyle o ludziach jabłoniach, a dla Indian jabłoń to symbol honoru. Szanują ją, bo jest karmicielką i lekarzem naszego ciała i duszy. Kwiaty jabłoni są cudownym lekiem: herbata z wysuszonych płatków wypijana rano i wieczorem przywraca zdrowie i obniża ciśnienie. Owoce są bogate w fosforan żelaza – nośnik tlenu, witaminy C, B,

B², fosforan potasu – budulec nerwów i mózgu, fosforan magnezu – budulec mięśni i fosforan sodu. Utarte jabłko podajemy przy biegunce u dzieci i dorosłych, zjedzone w nocy pomaga w zasypianiu, pieczone jabłka podajemy chorym przy anginie i otyłości. Natomiast we Francji utarte lub pokrojone jabłko pozostawia się na noc, aby zjeść rano – odnawia florę bakteryjną przewodu pokarmowego. Taka kuracja jest zalecana w leczeniu antybiotykami i przywraca równowagę jelitom.

Chorym na reumatyzm polecam herbatę z wysuszonych skórek z dodatkiem liści malinowych 1:1. Wypijamy dwa razy dziennie 1 filiżankę naparu przez 6 tygodni, szczególnie polecam taką herbatę z odrobiną miodu jesienią i zimą. Tym, którzy produkują wino jabłkowe, radzę, aby leżakowało przynajmniej 2 – 4 lata, a wówczas będzie doskonałym lekiem, który wzmacnia siły obronne naszego organizmu. Wypijamy raz dziennie 250 g, czyli szklanke wina rozcieńczonego z wodą źródlaną 1:1. Gdybyśmy mogli zdobyć miód z jabłoni, jest to miód najzdrowszy ze wszystkich miódów – polecany dla chorych na astmę. Natomiast utarte jabłka z odrobiną soku ze świeżych ogórków i soku ogórecznika idealnie oczyszczają nerki, pęcherz, i cały organizm. Myślę, że teraz każdy z nas spojrzy jeszcze bardziej łaskawym okiem na cudowną dla nas towarzyszkę życia – jabłkonkę.

Jałowiec

Jałowiec ma aż dwóch potężnych opiekunów – Marsa i Słońce. Wojowniczy Mars daje temu przedziwnemu drzewu siłę niezbędną do zwalczania chorób, a Słońce energię.

Krzew, a właściwie drzewo jałowca rośnie na bardzo piaszczystej glebie. W ziołolecznictwie wykorzystuje się przede wszystkim owoc – jagody, choć niektóre mieszanki można sporządzać z igiełek i korzeni.

Jagody zbieramy późną jesienią, przechowujemy w szklanych naczyniach. Jagody zawierają olejki eteryczne, wosk, żywicę, gumę, potas i wapń.

Jagody jałowca możemy wykorzystać przy leczeniu chorób żołądka, jelit, wątroby, nerek. Oczywiście oczyszczają krew, regulują proces trawienia, działają moczopędnie.

W medycynie ludowej jałowiec był zawsze ceniony jako posiadający moc chronienia przed czarami. Stąd wywodzi się zwyczaj wtykania gałązek jałowca za ramy drzwi i okien, aby chroniły domowników przed pociskami złych myśli.

W dawnych czasach podczas epidemii chorób zakaźnych okadzano domy dymem z jałowca, aby przepędzić zarazę.

Jałowiec ma bardzo silne działanie antyseptyczne i dym z palonych gałązek rzeczywiście doskonale oczyszcza powietrze. Wierzono, że mocny wywar z owoców jałowca sprowadza jasnowidzenie, ale stanowczo odradzam podejmowanie takich prób. Bardzo starym przepisem na słabą pracę żołądka polecanym także przez znanego ks. Kneippa, jest kuracja z jagód jałowca. W pierwszym dniu kuracji należy przeżuć 4 jagody, a każdego dnia następnego o 1 więcej, aż dojdziemy do 15 sztuk, wówczas kolejnego dnia zmniejszamy o 1 jagodę, aż dojdziemy do jednej i na tym kurację zakończymy. Taka kuracja wzmacnia odporność całego organizmu, ma doskonały wpływ na pracę jelit, chroni nasz organizm przed zapaleniem gardła i kaszlem. Odwar z owoców jest polecany jako znakomity środek na świerzb i inne choroby skóry.

Starą i wypróbowaną receptą na choroby płuc i suchoty jest wino jałowcowe. Aby je przyrządzić, należy rozgnieść 3/4 kg świeżych owoców i gotować w 3/4 l czerwonego wina wytrawnego z dodatkiem 1 szklanki wody przez 30 minut.

Następnie wywar przelać przez sito i zażywać 2 x dziennie 1/2 szklanki ciepłego wina rano i wieczorem, przez 4 tygodnie. W czasie kuracji nie wolno jeść kwaśnych potraw i jarzyn.

Aby pomóc zmęczonym nerkom, należy zrobić wywar z:

100 g jałowca

100 g kwiatu lipy

50 g macierzanki.

Zioła wymieszać i 1 łyżką ziół wsypać do 1/2 l gotującej wody, następnie gotować pod przykryciem 3 – 5 minut i przez 21 dni wypijać rano i wieczorem jedną szklankę wywaru.

Powidła jałowcowe

Dojrzałe owoce zmiażdżyć tak, aby nie uszkodzić pestek, wsypać do naczynia, zalać wodą zimną (do przykrycia owoców) i gotować około 30 min. Potem przecedzić przez gęste sito, a resztę mocno wycisnąć; tak uzyskany ekstrakt z zielonym płynem gotować jeszcze raz na małym płomieniu aż do gęstości syropu, dodać niewielką ilość cukru do smaku.

Przed zażyciem powidła możemy rozprowadzić czerwonym, wytrawnym winem – doskonale na kolkę nerkową.

Szerokie zastosowanie ma także nalewka lub wino jałowcowe. Garść świeżych owoców zgnieść i zalać 1 l spirytusu lub czerwonym winem.

W szklanym naczyniu nalewkę wystawić na słoneczne okno na 14 dni. Należy często potrząsać naszą nalewką. Po tym okresie nie zlewamy nalewki, a każdorazowo odlewamy 50 g mikstury. Wino lub nalewka powinna przed użyciem być rozcieńczona z wodą 1:1. Zażywamy przy chorobach żołądka, wątroby, puchlinie wodnej, wzdęciach niewiadomego pochodzenia. Nie podajemy dzieciom.

Jarzębina

Może być drzewem lub krzewem. Jest to roślina wyjątkowo dekoracyjna dzięki długim rozczapierzonym liściom i kulistym czerwonym owocom. Ludność wiejska chętnie sadi jarzębinę przy domach i na przedpolach często w towarzystwie czeremchy.

Energia biopola tego drzewa rozjaśnia umysł i dodaje nam siły woli. Obcując często z jarzębiną wyraźniej uświadamiamy sobie nasze cele i obowiązki życiowe, lepiej znosimy przeciwności losu i podobno łatwiej pozbywamy się nałogów.

Kwiaty i owoce jarzębiny wykorzystywane są do sporządzania naturalnych leków pomocnych w schorzeniach wątroby i gardła, a także leków witaminowych. Dla przemysłu spożywczego owoce jarzębiny stanowią surowiec do produkcji marmolad i znanej wódki gatunkowej – jarzębiaku.

Należy zerwać dojrzałe grona jarzębiny i na 48 godzin włożyć do zamrażalnika. Po wyjęciu przelać owoce wrzątkiem i zmielić w maszynce. Do 1 kg musu jarzębinowego dodać 1 kg miodu spadziowego. Wymieszać.

1 łyżeczkę mikstury zażywamy 2 razy dziennie przed śniadaniem i po kolacji. Nie połykamy od razu, ale ssiemy powoli. Kontynuujemy leczenie aż do skutku. Po tej jarzębinowej kuracji na pewno pozbędziemy się chrypki i odzyskamy głos.

Jest wiosna, powietrze staje się coraz cieplejsze, a drzewa zaczynają kwitnąć. Starajmy się przebywać jak najwięcej w pobliżu drzew i korzystać z ich dobrego oddziaływania.

Leszczyna pospolita

Występuje w całej Europie, na Kaukazie i Krymie. Jest to drzewo niegdyś uznawane za święte przez Greków i Celtów. Osiąga wysokość do 5 m, nie lubi gleby jałowej i podmokłej.

W starożytności była uprawiana jako krzew owocowy, w naszych czasach posiadamy około 300 gatunków leszczyny bardzo popularnej w Polsce i na świecie.

Leszczyna od prawników jest drzewem Słońca, już wówczas łączono roślinę z mądrością bogini Diany. Orzech laskowy jest owocem mądrości, siły życia i nieśmiertelności danej przez jedną z najpiękniejszych gwiazd – Słońce.

Celtowie mity o świętej leszczynie przekazali swoim potomkom: należy do każdej nowej studni i napotkanego jeziora wrzucić orzech na dobre życie i szczęście. Była to ofiara dla bogów.

Natomiast wielki uczony Władysław Szafer powiada, że leszczyna rosła na naszych ziemiach już 10 000 lat przed naszą erą.

Przetrwiała okres zlodowacenia z innymi drzewami, dlatego nasi praojcowie otaczali to drzewo szczególnym kultem religijnym. Wczesną wiosną kwitnące gałązki zatykali w mieszkaniach, aby odpędzić złe moce i zasiać pokój i szczęście wokół gospodarstwa. Natomiast wiosną wypędzając pod długiej zimie bydło na pastwiska po raz pierwszy błogosławili różgę leszczynową, aby nabrało sił, a krowy były mleczne i chronione. Jeszcze dziś w niektórych wsiach rodzina wysypuje pod głowę zmarłego orzechy, aby w drodze do Pana mógł przekupić złe moce, które nań czują. Kult ten był przed wojną praktykowany w Lubelskiem i Szczyńskim. Natomiast różgą leszczynową posługiwali się i posługują się nadal radiesteci, a na przełomie XVIII nazywano gałąź leszczynową „laską Jakuba” albo „różgą Arona” – starszego brata Mojżesza, zasłynął on bowiem z dokonania cudu – laską leszczynową odnalazł na pustyni wodę. Obecnie rozwidloną różgą radiesteci poszukują ujęć wodnych na studnię. Przekazy biblijne mówią, że leszczynę stworzył Pan Bóg dla biskupów, aby mogli mieć pokarmy. Owoce zawierają dużo żelaza, magnez działa przeciwnowotworowo, fosfor odżywiający mózg, potas wspomagający trawienie, wapń i białko. Polecam orzechy laskowe wszystkim, którzy mają problemy z pamięcią i nerkami, są one doskonałym lekiem dla cukrzyków i osłabionych uczących się dzieci.

Wczesną wiosną zerwane pączki liści i kwiatów, wysuszone w cieniu służą późną jesienią naszemu zdrowiu. Jeżeli mamy problemy z nerkami i zatruciem krwi lekami, zrobmy herbatę z leszczyny, 1 łyżeczkę zalewamy 2 szklankami wrzątku i przykrywamy na noc, a rano wypić należy przed śniadaniem 1 szklankę herbaty, wieczorem drugą przez 14 dni. Kurację można powtórzyć. W czasie kuracji możemy jeść po kilkanaście orzechów dziennie.

Młode pędy jednoroczne, wysuszone i sproszkowane, zażywamy kładąc na czubek noża i wypijamy szklankę ciepłej wody na czczo przy zatruciach pokarmowych. Jako ciekawostkę opowiem o skaczących orzechach z Meksyku. Otóż rośnie tam leszczyna, a orzechy z niej zebrane potrafią przez dwa miesiące podskakiwać, jeśli je położymy na ciepłym miejscu lub na ciepłej dłoni. Dzieje się tak dlatego, że w czasie kwitnienia jajeczko owada bywa złożone w załączku kwiatu i gąsienica rośnie wraz z owocem do dwóch miesięcy. Opierając się o ścianki orzecha powoduje podskakiwanie, a gdy po dwóch miesiącach oprzędzie się przedzą, przycicha na kolejne cztery miesiące i wreszcie przegryzając skorupę wyfruwa ładny motyl. Bardzo wielu cyrkowców wykorzystuje orzeszki do sztuczek, prezentowanym turystom europejskim.

Lipa

*Lubiłem lipę, co nad sławnym Janem
Cień rozstrzelony zbierała pod siebie,
i w rok miodu obdarzała dzbanem
Niewymyślnego w żądzach i w potrzebie.
Co było drugim poetów mieszkaniem
Głośna słowików, szpaków narzekaniem.*

Tak pięknie pisał o lipie Juliusz Słowacki wspominając utraconą ojczyznę. Lipa rzeczywiście trwale wpisana jest w polski pejzaż. Sadzono ją koło każdego domu, na centralnym placu każdej osady. Od zamierzchłych czasów ludy słowiańskie i germańskie otaczały lipę szczególnie czcigodną. Pod koronami tego drzewa zawierano małżeństwa i zaręczano się. Jeśli zmarł narzeczony albo panna młoda, osierocona „połowa” sadziła na grobie ukochanej osoby lipę, na której rojnie brzęczały pszczoły, a „ptakowie niebiescy” śpiewali swe pieśni na chwałę duszy zmarłej czy zmarłego.

Któż nie zna zapachu kwiatu lipy w czasie czerwcowych i lipcowych wieczorów? To właśnie kwiat drzewa ma największe właściwości lecznicze. Herbatki lipowe są znanym środkiem napotnym i przeciwgorączkowym. Picie naparu lipowego z dodatkiem miodu lipowego zalecane jest przy wszelkich nieżytach i chorobach gośćcowych. Lipa oczyszcza zaflegmione płuca i nerki.

Kwiaty lipowe zagotowane leczą puchlinę wodną i wzmacniają żołądek. Są także pomocne przy padaczce. Aby uzyskać większy efekt leczniczy, zagotowaną herbatę należy zostawić pod przykryciem na noc, a rano i w ciągu dnia podgrzewać do picia. Po dłuższym okresie picia takiego wywaru z dodatkiem miodu jałowcowego poprawi się samopoczucie wskutek oczyszczenia krwi. Taką kurację dobrze jest przeprowadzić na wiosnę. Wywar z kwiatu lipy wybiela także piegi i wydelikatnia skórę.

Aby szybko zlikwidować katar i kaszel, możemy przyrządzić następującą mieszankę:

Kwiat lipy	20 g
Tawuła łąkowa	10 g
Owoc maliny	50 g
Korzeń perzu	10 g

Zioła wymieszać, dwie łyżki ziół zalać dwiema szklankami wrzątku i przykryć na kwadrans. Pić rano i wieczorem ciepły napar z odrobiną miodu lipowego i pozostać przez dwa, trzy dni w łożku.

Kwiat lipy zbiera się w suchą pogodę zaraz po rozkwitnięciu, natomiast liście zrywamy w maju. Suszymy je w cieniu, a następnie gotujemy w czerwonym wytrawnym winie. Mikstura ta leczy anemię, należy ją pić przez 3 tygodnie. Sproszkowane nasiona lipy mają działanie przeciwkrwotoczne, sok ze świeżego drzewa przeciwdziała wypadaniu włosów, natomiast węgiel lipowy (powstały po spaleniu drewna) skutecznie leczy zatrucia, wzdęcia i inne choroby przewodu pokarmowego. Bierzymy odrobinę proszku węglowego, zażywamy rano i wieczorem przed posiłkami popijając ciepłą wodą.

Nie tylko więc kwiat lipowy ma lecznicze właściwości, ale całe drzewo od korzenia po koronę, pod którą tak miło wypoczywać w upalny dzień. Spróbujmy czasami przytulić się do lipy, wyobrazić sobie płynący pod korą sok i poczuć choć przez chwilę silną więź z naturą.

Orzech włoski

Ojczyzną orzecha włoskiego jest Persja. Tam drzewo to o leczniczych właściwościach rośnie w stanie dzikim. Do Polski orzech sprowadziła z Włoch królowa Bona, gdzie już wówczas był uprawiany. Dlatego też nazywany jest u nas orzechem włoskim. Orzech owocuje po ośmiu latach od zasadzenia, ale potem może dawać owoce przez 60 lat. Drzewo to rośnie na każdej glebie, ale nie lubi wilgoci, posadzony na gruncie suchym będzie silniejszy.

Liście i owoce orzecha zawierają wiele substancji (m.in. alkaloidy, taninę), które mają dodatni wpływ na organizm człowieka. Właśnie dlatego nasz orzech ma takie szerokie zastosowanie w leczeniu różnych schorzeń.

Orzech włoski kwitnie w maju i jest to najlepsza pora na zbieranie młodych liści. Owoce (oczywiście dla sporządzania z nich leczniczych naparów) zbieramy w czerwcu, póki nie stwardnieją. Liście suszymy w cieniu, układając ogonkami na północ, a owoce w piekarniku, szybko, ale ostrożnie, aby ich nie przypalić.

Dawniej z jąder orzecha wytlaczano doskonały olej, który znajdował zastosowanie w lecznictwie, jak też i w starej polskiej kuchni. Poza tym z liści orzecha sporządzano napar, który podawano dzieciom mającym robaki. Natomiast wysuszone i zmielone na proszek liście stosowano kiedyś do przesypywania skarpetek przy nadmiernej potliwości nóg. Metoda miała tę wadę, że nogi zabarwiały się nieco na brązowo, ale po krótkim okresie stosowania pocenie ustępowało.

Na wsiach do dzisiaj używa się liści orzecha włoskiego do nacierania bydła i koni, aby nie gryzły ich owady. Możemy skorzystać z tych odstraszających owady właściwości orzecha także w naszych miejskich domach. Doskonałe rezultaty daje rozłożenie w mieszkaniu rozgniecionych liści orzecha przy pladze komarów, a także, gdy mamy w domu mrówki. Radzę Państwu spróbować – gwarantuję, że owady wyniosą się.

Orzech jest szczególnie pomocny w leczeniu chorób układu pokarmowego (zawarte w nim substancje dobrze działają na mięśnie jelit). Podam przepis na nalewkę doskonałą na bóle żołądka i zatrucia pokarmowe: ok. 20 niedojrzałych owoców orzecha i świeżo zerwanych liści kroimy i zalewamy 1 l mocnej wódki żytniej (można dodać łyżeczkę cynamonu i kilka goździków), stawiamy w szklanym naczyniu na 7 dni, używamy w razie potrzeby po ok. 50 g.

W przypadku dolegliwości żołądkowych lub niezytu jelit możemy też stosować likier orzechowy. Sporządzamy go podobnie jak nalewkę (ok. 30 g owoców, 1 l żytniej wódki i 1/2 l syropu z cukru), z tym, że należy odstawić likier na 4 tygodnie. Po tym czasie otrzymany napój precedzamy i zlewamy do butelek. Zażywamy w razie potrzeby po ok. 50 g.

Orzech włoski ma też właściwości wzmacniające. Już ksiądz Kneipp zalecał, aby dzieci słabe i krzywiczne kąpać raz w tygodniu w wywarze z liści i owoców – ok. 30 dkg liści i owoców gotować 1/2 godz. 1 l wody, wywar dodać do kąpieli, dziecko należy wykąpać tuż przed snem. Dla wzmocnienia zalecał także picie wina orzechowego: 3 garście świeżych liści utrzeć na miazgę i wymieszać z 1/2 l słodkiego wina (Malagi), po 7 dniach precedzić i podawać chorym 1 łyżkę rano i 1 wieczorem. Zalecałabym kąpać słabowite dzieci w kąpieli z mieszanki ziołowej :

Liście orzecha włoskiego	200 g
Rzepik	100 g
Macierzanka	150 g
Arnika	50 g

Zioła wymieszać i gotować w 2 l wody ok. 1/2 godziny, dolać do kąpieli. Kąpać dziecko raz w tygodniu przez 3 tygodnie.

Kąpiele w wywarze z liści orzecha włoskiego zalecałabym także paniom, które nie mogą się opalać. Na jedną kąpiel bierzemy ok. 1/2 kg liści, zalać 2 l wody i gotować ok. 1/2 godz.,

wywar dodać do kąpeli. Skóra ładnie i równomiernie przyciemnieje, a przy okazji znikną wszystkie wykwity i krostki.

Orzech włoski jest również znakomitym środkiem do pielęgnacji włosów. Panie o ciemnych włosach mogą stosować płukanki z mieszanki ziołowej sporządzonej w następujący sposób: liście lub owoce orzecha włoskiego, pokrzywa, tatarak, chmiel, macierzanka w równych ilościach – po 50 g gotować w 2 l wody przez ok. 30 min. na małym ogniu. Płukać włosy bezpośrednio po umyciu gorącym wywarem.

Z orzecha możemy także sporządzić farbę do włosów, nie niszczącą, a wzmacniającą nasze włosy. W tym celu mocno zgniatamy owocnię orzechów, następnie ważymy otrzymaną masę i zalewamy taką samą ilością spirytusu (np. 100 g owocni na 100 ml spirytusu) i odstawiamy w ciemne miejsce na 7 dni. Po tym czasie zlewamy płyn do ciemnych buteleczek. Po umyciu głowy wcieramy go we włosy (nie częściej niż raz w tygodniu).

Uwaga! Osoby uczulone na jodynę nie powinny w żadnym wypadku zażywać nalewek z orzecha włoskiego, żadnych kropli itp.

Sosna

Prastara legenda mówi, że Pan Bóg stworzywszy naszą Polską ziemię kończąc dzieła twórczenia i odpoczywając zauważył, że tu i ówdzie nagość żółtych piasków wypalonych słońcem męczy oczy i ulitował się nad nimi i **z dobroci serca specjalnie dla Polski stworzył sosnę i złotą dziewannę, nieodłączną towarzyszkę na zawsze**. Muszę jednak powiedzieć, że podobna legenda istnieje na całym świecie, wszędzie tam, gdzie na piaskach rośnie dumna i kojąca duszę sosna.

Jest to bardzo stare drzewo i wchodzi w skład europejskiej flory okresu kredy. W miejscu, gdzie 70 milionów lat temu szumiał las sosnowy dziś zbieramy bursztyny. Las był złożony z 4 gatunków sosny i jednego gatunku świerku, dziś nadal w Polsce występują 4 gatunki sosny, ale nie takie same jak niegdyś. Sosna zwyczajna była u różnych ludów drzewem świętym, szacunkiem darzyli sosnę Chińczycy i Japończycy, czczono jako świętą w Grecji i Rzymie, a Grecy poświęcili Matce Bogów sosnę, czyli bogini Kybele i jej ukochanemu Attisowi. Umiera tylko raz, ścięta nigdy nie wypuszcza pędów jak inne drzewa. Może dlatego zwykło się mówić, wśród żołnierzy: „wyciąć wroga jak samotny las”, czyli bez nadziei, że kiedyś się odrodzi, ale sosna ma inną ogromną zaletę – umie wyleczyć się z ran zadanych przez człowieka po odłamaniu gałęzi. Lipa, kasztan nie potrafią zabić swoich ran. Jest dla człowieka sosna bardzo szczodra, żywica sosnowa stanowi surowiec do produkcji terpentyny i kalafonii. Z żywicznej drzazgi człowiek zrobił luczyczo, a gałęzie sosnowe dają więcej ciepła, no i dom zbudowany z sosnowych bali jest dla człowieka najlepszy, oczywiście sosna jest również dla człowieka dobrym lekarzem. Wiosną zerwane młode pędy sosny wysuszone i sproszkowane, a potem połączone z miodem wrzosowym służą jako lek wszystkim chorym na oskrzela i na astmę. Trzeba przez 6 tygodni rano przed śniadaniem zażywać łyżeczkę preparatu, a wieczorem z kilku wysuszonych pąków zrobić herbatę i wypić przed snem przez 6 tygodni w przewlekłej chorobie.

Natomiast wszystkim polecam kąpiele w igliwiu sosny i macierzanki przynajmniej raz w tygodniu. Możemy również zrobić nalewkę z młodych pąków na alkoholu i zażywać rano i wieczorem po 21 kropli na kostkę cukru, natomiast przez cały rok powinny stać przy łóżku gałązki sosny w piasku bez wody. Kilka razy dziennie skapiemy wodą gałązki i mamy już doskonałe powietrze do oddychania.

Wierzba

O wierzbie powiadano w dawnej Polsce, że jest drzewem księżycy. Obsadzano nią brzegi rzek i stawów oraz polne drogi. Wyobrażając sobie wiejski pejzaż nie sposób nie umieścić w nim wierzby. Pod tym drzewem lubili wypoczywać podróżni zasłonięci od słońca zwisającymi warkoczami gałązek.

Wierzba wydziela wyjątkowo silne pole energetyczne – dlatego tak bardzo oddziałuje na ludzką psychikę: poprawia nastrój, leczy depresję, wyzwala radość. Dzieci przebywające w pobliżu wierzby dobrze rozwijają się emocjonalnie i umysłowo. Agresywne zwierzęta uspokajają się.

Z drzewem wierzby łączy się wiele ludowych zwyczajów leczniczych. Na przykład, w Niedzielę Palmową łykano poświęcone kotki wierzbowe, aby ustrzec się przed chrypką i bólem gardła. Z kory wierzbowej przyrządzano herbatę, która była lekiem przeciwgorączkowym, uśmierzała także bóle artretyczne i neurologiczne. To właśnie kora wierzby zawiera salicynę – substancję chemiczną, której odkrycie zapoczątkowało produkcję aspiryny – leku wszechczasów.

Korę wierzby możemy wykorzystać leczniczo w postaci: proszku, naparu i wywaru.

Sproszkowaną korę podajemy chorym (od 7 roku życia) z biegunką – 2 razy dziennie małą łyżeczkę.

Napar z kory wierzby (łyżeczka sproszkowanej kory zalana szklanką wrzątku) obniża temperaturę, działa moczopędnie, łagodzi bóle reumatyczne.

Wywarem (łyżkę stołową kory gotujemy przez 5 minut w dwóch szklankach wody) przeemywamy nim ciało latem przy problemach skórnych.

Receptariusz

Ziołolecznictwo jest prawie tak stare jak nasza Matka Ziemia i ludzki ród. A właściwie nawet starsze od ludzkości. Natura stworzyła lecznicze zioła, zanim na Ziemi pojawił się człowiek. Chore zwierzęta instynktownie szukały pewnych roślin i zjadały je, aby pozbyć się swoich cierpień. Pierwotny człowiek obserwował zwierzęta i ptaki, i to one były jego pierwszymi przewodnikami po uzdrawiających ziołach. Nasi praprzodkowie intuicyjnie rozumieli, że wszechświat i cała przyroda są jednością i że jeśli natura stworzyła niedoskonale istoty, które dręczą różne choroby, to musiała też stworzyć rośliny pomagające zwalczać te choroby. Później, kiedy człowiek poznał prawa i współzależność między kosmosem, gwiazdami, ziemią i ludźmi, stworzył królową nauk, astrologię. Jedną z dziedzin astrologii była astrologia herbalna, która zajmowała się badaniem wpływów poruszających się planet na człowieka w godzinie urodzin, a zatem wpływów na zdrowie w ciągu całego życia. Już w starożytnym Egipcie kapłani, zanim przystąpili do leczenia chorego, opracowywali jego dokładny horoskop astromedyczny. Na jego podstawie ustalano dopiero, jakimi ziołami i jak leczyć pacjenta.

Wraz rozwojem cywilizacji technicznej ta wiedza uległa zapomnieniu. Astrologia herbalna i ziołolecznictwo „zeszły do podziemia”. Dziś, kiedy odpady cywilizacji technicznej prawie zniszczyły naszą Ziemię, człowiek zaczyna rozumieć, jak wielkie znaczenie ma życie w zgodzie z prawami natury. Tylko powrót do natury może zapewnić ludzkości przetrwanie i dalszy pomyślny rozwój. Stąd też zainteresowanie ziołolecznictwem. Trzeba przy tym pamiętać, że zioła właściwie dobrane leczą różne choroby nie powodując niekorzystnych dla naszego organizmu skutków ubocznych, czego nie można powiedzieć o większości leków farmaceutycznych.

Mówiąc o ziołolecznictwie należałoby wspomnieć o jego powiązaniu z... kolorami, rzeczy bardzo mało znanej, a istotnej dla zdrowia. Ogólnie wiadomo, że poszczególne kolory mogą wpływać na psychikę i samopoczucie człowieka, w praktyce wiedzę tę jednak wykorzystuje się rzadko, a w medycynie właściwie w ogóle. Tymczasem, jak ustalili naukowcy, organizmy żywe promieniują nie tylko energią, ale i kolorami. Każdy zdrowy organ człowieka promieniuje określony kolor i gdy chorujemy, kolor tego promieniowania ulega zmianie. A zatem, aby przywrócić równowagę choremu organowi, musimy używać ziół promieniujących odpowiedni kolor.

Na przykład, kolor czerwony emanują kwiaty bzu czarnego, owoc i kora maliny, kwiat lipy, granat. Kolor czerwony przyspiesza obieg krwi, ma ogromny wpływ na przemianę materii. Dlatego zioła emanujące ten kolor rozgrzewają i stosujemy je we wszystkich chorobach wynikających z przeziębienia. Kwiat bzu, który dodatkowo emanuje jeszcze żółty i fioletowy, ma szersze zastosowanie. Kolor neutralny, czyli zielony, emanują m.in. mięta, gorczyca, jałowiec, kozieradka – leczą znakomicie układ trawienny. Zdrowy żołądek promieniuje właśnie kolor zielony. Kolor niebieski, fiolet i indygo to kolory pokrzywy, szałwi, chrzanu i ogórecznika. Zioła te są bardzo pomocne w leczeniu nerek i układu moczowego.

Trzeba jednak pamiętać, że zioła w mieszankach mogą zneutralizować nawzajem swoje kolory, natomiast odpowiednio dobrane mogą z kolei utworzyć jeden mocny kolor. Dlatego, jeśli chcielibyście Państwo w leczeniu swoich chorób ziołami uwzględnić także kolory, radzę zwrócić się o poradę do doświadczonego ziołarza.

Chorzy mogą się wspomagać kolorami nie tylko w ziołach, lecz także w odpowiednio dobranej kolorystyce urządzenia mieszkania, ubioru, a nawet poprzez spożywanie kolorowego jedzenia. Tu doradzić może Państwu radiesteta.

Pierwszą w odrodzonej Polsce książką z zakresu medycyny, w której zebrano i opracowano najważniejsze zagadnienia z zakresu ziołolecznictwa była 2-tomowa *Encyklopedia Życia*. Wydał ją, przy współpracy kolegów, dr med. Henryk Rodowski, który żył na przełomie naszego wieku. Rodowski poświęcił swoje życie ubogim chorym. Jego intencją było uświadomienie społeczeństwu problemów leczenia i pomocy chorym. Zawarte w *Encyklopedii Życia* recepty, zebrane z wiekowych doświadczeń lekarzy i zielarzy są aktualne w naszych czasach, gdy środowisko zostało zniszczone przez człowieka i świat znów wraca do ziół. A one czekają, aby pomagać swoją siłą i cieszyć nasze oczy kolorami tęczy, zawsze ciche i pokorne, skuteczne w działaniu, gdy zechcemy po nie sięgnąć.

Zioła wielokwiatowe parzymy zawsze wieczorem, aby były silniejsze w działaniu. Ich małe płatki zawierają ogromną siłę leczniczą, jeśli zostaną w odpowiednim dniu zebrane. O tym astrologicznym aspekcie oddziaływania napiszę w kolejnej książce, gdzie przedstawię działanie ziół na człowieka w ścisłym powiązaniu z datą jego urodzin. Opowiem, dlaczego człowiek urodzony w trygonie Ziemi nie powinien leczyć się ziołami, które przynależą do trygonu Ognia, a pomocnik Księżyc zawsze będzie bratem ludzi urodzonych w poniedziałek. Proszę pamiętać, że zioła powinniśmy pić zgodnie z naszym zegarem biologicznym, wówczas skutek będzie szybko widoczny. Nigdy nie łączymy ziół bez wiedzy o ich wzajemnej witalności.

Obecny receptariusz zielarski zawiera bardzo stare nazewnictwo ludowe, pozostawiony w takiej formie, jaką opracował dr H. Rodowski zbierając przez wiele lat przekazy ludowe o ziołach. Są one do dziś aktualne, z nich korzystał mój ojciec i jego przodkowie i chciałabym bardzo, aby te wspaniałe przepisy nadal służyły wszystkim potrzebującym.

Prowadząc kurację ziołową proszę zawsze pozostawać pod kontrolą lekarza prowadzącego. Bardzo często się zdarza, że chory samowolnie odrzuca leki i ukrywa ten fakt przed lekarzem i zielarzem, a tego robić nie wolno. Medycyna współczesna ma do zaoferowania bardzo bogaty asortyment leków roślinnych, bez których nie byłoby cudownych uzdrowień (np. naparstnica, z której jest wytwarzany lek nasercowy i wiele innych z wielu znanych ziół). W mojej książce specjalnie nie używam łacińskich nazw ziół, aby była prosta i przejrzysta dla każdego, kto zechce skorzystać z recept ziołowych. Bardzo proszę nie robić naparu z ziół stężonych - to nie przyspieszy ich działania, a tylko wprowadzi kwas do organizmu. Znam przypadki bardzo trudne, w których zioła pozwoliły choremu wyzdrowieć. Zioła będą wówczas skuteczne, gdy będziemy je stosować zgodnie z receptą. Zioła trzeba pić zawsze przez 9 do 21 dni, następnie zrobić przerwę 7-9 dni i powtórzyć kurację jeszcze raz, gdy zajdzie taka konieczność. Małym dzieciom podajemy zioła w postaci 1/2 szklanki naparu z odrobiną miodu, szczególnie zioła napotne. Nie zmuszajmy dzieci do picia ziół, gdy nie chcą ich pić - zmuszanie przynosi bowiem odwrotny skutek.

W receptariuszu są podane zestawy ziół w kilku mieszankach, aby chory wybrał dla siebie zgodnie z instrukcją ten zestaw ziół, który w jego odczuciu jest mu bliski. Pisząc o zawartości jednej filiżanki mam na uwadze 150 g naparu ziół, nie więcej. Proszę zawsze pić zioła w filiżance, a nie w szklance, gdyż ma to ogromne znaczenie lecznicze. Chińczycy w ogóle nie używają szklanek do picia herbaty i ziół. Kobiетom trzymającym je w prawej ręce grozi często rozładowanie energetyczne. Stosujemy zawsze nasze pocziwe filiżanki, a jeśli piszę o szklance naparu mam na uwadze szkło kryształowe.

Uwaga: podane wielkości wyrażone są w gramach! Suma substratów w każdym zestawie wynosi 100g.

Anemia

Zestaw I

Goryczka 25

Krwawnik 25

Perz 20

Koper 20

Kłębki słodczyki 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie; wskutek zawartości goryczki nie wolno podawać tej herbaty kobietom w ciąży.

Zestaw II

Stokrotka 20

Dziewięciornik 20

Płatki róży 20

Dziewanna 20

Kłębki słodczyki 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie (dzieci połowę).

Zestaw III

Pokrzywa 25

Marzanka 25

Liście orzecha włoskiego 25

Kwiat lipy 10

Goryczka żółta 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Zwiększa apetyt. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw IV

Goryczka żółta 20

Piołun 15

Oman wielki 20

Babka lancetowata 15

Arcydzięgiel 10

Szanta zwyczajna 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 3 razy dziennie po 1/2 filiżanki przed jedzeniem. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw V

Macierzanka 35

Podróźnik-cykoria 20

Tysiącznik 25

Szanta zwyczajna 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 3 razy dziennie po 1/2 filiżanki przed jedzeniem.

Zestaw VI

Dziurawiec 60

Tysiącznik 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 3 razy dziennie po 1/2 filiżanki przed jedzeniem.

Zestaw VII

Tysiącznik 20

Jałowiec 20

Szanta 20

Macierzanka 20

Hyzop 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą co 2 godziny po 1 łyżeczce. Nie podawać przy chorobie nerek. Wzmaga apetyt.

Zestaw VIII

Piołun 25

Liść orzecha włoskiego 25

Liście porzeczki 25

Liście jeżyny 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw IX

Skrzyp 20

Szanta zwyczajna 10

Oman wielki 20

Tysiącznik 10

Jałowiec 30

Kwiat lipy 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Nie podawać przy chorobie nerek. Przyspiesza przemianę materii.

Zestaw X

Liść jesionu 35

Pokrzywa 35

Pierwiosnek 10

Janowiec 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 2 razy dziennie po 1/2 filiżanki.

Zestaw XI

Boża trawa 35

Jałowiec 30

Krwawnik 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Zestaw XII

Rzepik 20

Storczyk 15

Bratki polne 15

Kwiat lipy 15

Podróżnik 10

Oman wielki 10

Jałowiec 10

Goryczka żółta 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Nie podawać w chorobach nerek lub w ciąży. Zioła pić przez 21 dni, zrobić przerwę 9 dni i kurację powtórzyć jeszcze raz przez 21 dni.

Arytmia serca

Zestaw I

Ciemiernik 4

Konwalia 20

Kozłek lekarski 40

Płatki róży 36

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-4 filiżanek (dzieci połowę) dziennie. Zioła pić 12 dni.

Zestaw II

Korzeń perzu 30

Koper włoski 30

Kozłek lekarski 30

Korzeń lukrecji 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek (dzieci połowę z tego) dziennie.

Zestaw III

Marzanka 20

Mięta pieprzowa

15 Ruta 10

Korzeń perzu 10

Koper 15

Kozłek lekarski 25

Tatarak 5

Orliki białe 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę 4 razy po 1/2 filiżanki dziennie. Zioła pić 12 dni.

Zestaw IV

Kozłek lekarski 10

Srebrnik 20

Kuklik goździkowy 10

Liście jeżyny 25

Liście pomarańczy 25

Mięta pieprzowa 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Zioła pić przez 12 dni.

Atonia żołądka

Zestaw I

Jagody jałowca 30

Tatarak 30

Biedrzeniec 10

Liść jeżyny 15

Piołun 5

Drewno jałowca 5

Korzeń lubczyku 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie, a mianowicie po 1/2-1 filiżanki przed jedzeniem. Nie podawać ciężarnym, ani też chorym na zapalenie nerek. Zioła pijemy 21 dni.

Zestaw II

Melisa 10

Dziurawiec 25

Bobrek - liść 30

Chmiel 10

Szanta zwyczajna 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki na 1/2 godziny przed jedzeniem. Pobudza łaknienie. Zioła pijemy przez 21 dni.

Biegunka

Zestaw I

Anyżek 25

Kozłek lekarski 25

Berberys - owoce 20

Śláz dziki 15

Ziele świętojańskie 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-4 filiżanek (dzieci połowę) dziennie. Zioła pić 3-4 dni.

Zestaw II

Korzeń pięciornika 30

Żywokost lekarski 30

Korzeń srebrnika 25

Korzeń drapacza (ostu) 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-4 filiżanek (dzieci połowę) dziennie. Zioła pić przez 3-4 dni.

Zestaw III

Ożanka 30

Piołun 25

Liście ostu białego 15

Tysiącznik 15

Bukwica lekarska 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem (dzieci połowę). Zioła pić 3-4 dni.

Zestaw IV

Rumianek 30

Liście mirtowe 25

Mniszek 15

Pomornik 15

Korzeń kobyłaka 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem (dzieci połowę). Zioła pić przez 3-4 dni.

Biegunka u dzieci

Zestaw I

Suszone borówki 40

Krwawnik 60

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy. Odwar podajemy dzieciom do picia 3 razy dziennie po 1/2 filiżanki stosownie do wieku, przy zachowaniu odpowiedniej diety. Zioła pić 3-4 dni.

Zestaw II

Korzenie żywokostu 50

Liść róży 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy. Odwar podajemy dzieciom do picia 3 razy dziennie po 1/2-1 filiżanki stosownie do wieku, przy zachowaniu odpowiedniej diety. Zioła pić 3-4 dni.

Błonica

Podawać środki napotne oraz zioła na zapalenia gardła. Poza tym: surowica.

Bolesne oddawanie i parcie na pęcherz - patrz mocz

Zestaw I

Prawoślaz 20

Sproszkowane żołądziejce 20

Pietruszka 20

Korzenie piwonii 20

Liście fiołka polnego 10

Liście ślazu 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10- 15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem (dzieci połowę).

Zestaw II

Tasznik pospolity 20

Grzybień 20

Kolendra 20

Liście fiołka polnego 20

Korzeń łopianu 10

Kora dębowa 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem (dzieci połowę).

Zestaw III

Głóg 25

Wilżyna ciernista 25

Ostrawka pomorska 20

Jagody jałowca 15

Skrzyp 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem. Nie wolno podawać herbaty przy zapaleniu nerek.

Zestaw IV

Liść porzeczki 20

Liść mącznicy 20

Słoma owsiana 20

Jagody jałowca 10

Korzeń wilżyny 10

Cebula ostrawki 10

Skrzyp 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem. Nie wolno podawać przy zapaleniu nerek.

Zestaw V

Liść mącznicy 50

Siemię konopi 25

Siemię lniane 25

1 łyżkę stołową ziół zalać trzema filiżankami wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy rano i wieczorem po 1/2 filiżanki.

Zestaw VI

Korzeń wilżyny 35

Korzeń lubczyka 25

Jagody jałowca 25

Korzeń lukrecji 15

1 łyżkę stołową ziół zalać trzema filiżankami wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy rano i wieczorem po 1/2 filiżanki.

Zestaw VII

Korzeń hebdy 20

Siemię lniane 20

Głóg kwiat 20

Liście porzeczki 20

Liście mącznicy 10

Ziele świętojańskie 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie. Zioła pić przez 14 dni.

Brodawki

Przykładamy cebulę. Zakrapiamy sokiem z cytryny. Zwilżamy odwarem z liści koszyczki, gotowanych pół na pół w wodzie i w winie. Wcieramy maść zrobioną ze świeżego deszczownika.

Morska choroba

Korzeń goździka 20

Jałowiec 40

Krwawnik 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać przy chorobie nerek.

Brzuch (kolki)

Zestaw I

Liść kobyłaka 100

1 łyżkę stołową = 10 g ziółek gotujemy w 1 szklance wina. Następnie herbatę precedzamy i pijemy co 2 godziny 1 łyżkę naparu.

Zestaw II

Korzeń tataraku 100

10 g korzenia tataraku gotujemy w 1 litrze wody i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Liść orlika białego 100

10 g ziółek gotujemy w 3 częściach wina i 1 części wody. Napar przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw IV

Koper 100

10 g kopru gotujemy pół na pół w wodzie i w winie. Napar przecedzamy i używamy go do okładów.

Zestaw V

Majeranek 100

1 łyżkę stołową zioła zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek codziennie. Zaleca się podawać tę herbatę kobietom w ciąży.

Zestaw VI

Koper włoski 100

10 g kopru włoskiego gotujemy 5-10 minut w filiżance mleka. Herbatę pijemy ciepłą w ilości 2-4 filiżanek dziennie. Zioła pić przez 9 dni.

Zestaw VII

Pomornik 100

Ciepłe okłady z odwaru pomornika gotowanego pół na pół w wodzie i occie.

Zestaw VIII

Mięta pieprzowa 10

Rumianek 10

Tasznik 15

Majeranek 10

Koper włoski 15

Liść maliny 25

Koper 15

Okłady robimy do ustąpienia bólu przez kilka lub kilkanaście dni. Łyżkę mieszaniny naparzyć w 1/4 l wody; po naciąganiu przez 10 minut przecedzić i pić napar gorący (3-5 filiżanek dziennie).

Bóle całego ciała – okłady

Zestaw I

Liść nostryka żółtego 50

Rumianek 50

Zioła zagotować w 1/2 l wody, powstałą miazgę owijamy w chustkę, którą wykręcamy należycie i w postaci ciepłego okładu przykładamy do czyraka.

Zestaw II

Kwiat lawendy 10

Liść mięty pieprzowej 10

Arcydzięgiel 50

Macierzanka 25

Goździki 5

Zioła zagotować w 1/2 l wody; powstałą miazgę owijamy w chustkę, którą wykręcamy należycie i w postaci ciepłego okładu przykładamy do czyraka.

Ból zębów

Zestaw I

Jastrzębiec 20

Mysie uszka 20

Skórka pomarańczowa 20

Grzybień 20

Babimor 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Mysie uszka 40

Srebrnik zwykły 40

Krwawnik 15

Biedrzeniec 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie.

Bezsenność

Kozłek lekarski 20

Krwawnik - kwiat 30

Bobrek - liść 30

Mięta pieprzowa 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po wystygnięciu odwaru podajemy go do picia co wieczór przed snem w ilości 1 łyżki w filiżance wody. Zioła pić 12 dni - przerwa 7 dni i następnie jeszcze raz przez 12 dni.

Bezsenność (nerwowość)

Liść jeżyny 30

Kozłek lekarski 20

Melisa 20

Wrzos 15

Majeranek 15

Zioła pić jak wyżej, 1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę w ilości 1 filiżanki około południa i wieczorem. Nie podawać kobietom w ciąży.

Choroby ogólne – okłady

Zestaw I

Liść ślazu dzikiego 20

Liść malwy 20

Siemię lniane 20

Rumianek 20

Nostrzyk żółty 20

Wymienione zioła należy zagotować w 1/2 l wody, następnie ciepłą miazgą, owiniętą w chustkę, okładamy bolące części ciała.

Zestaw II

Kwiat lawendy 20

Liść mięty 20

Macierzanka 20

Tymianek 20

Goździki korzenne 10

Kora kaliny 10

Wymienione zioła należy zagotować w 1/2 l wody, następnie ciepłą miazgą, owiniętą w chustkę, okładamy bolące części ciała.

Zestaw III

Liść ślazu dzikiego 25

Liść malwy czarnej 25

Siemię lniane 17

Rumianek 16

Bobrek trójlistny 17

Mieszanekę, zagotowaną w 1/2 l wody, zapakować w chustkę i przykładać, owijając okład suchą chustką wełnianą.

Chrypa - zapalenie gardła

Zestaw I

Płucnica 20

Rumianek 20

Szałwia 20

Bylica 20

Liść poziomki 10

Marzanka wonna 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Liść ślazu dzikiego 20

Malwa czarna 20

Rumianek 20

Kwiat bzu czarnego 10

Dziewanna 10

Płucnica 10

Skórka pomarańczowa 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III (do płukania gardła)

Ziele nawłoci pospolitej 30

Malwa 25

Podbiał 25

Srebrnik 10

Liść fiołka polnego 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzić i płukać gardło kilka razy dziennie.

Zestaw IV (do płukania gardła)

Srebrnik 20

Babka lancetowata 20

Liść głowienki 20

Szałwia 10

Czerwona róża - kwiat 10

Kwiat bzu czarnego 10

Czerwona rezeda 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzić i płukać gardło kilka razy dziennie.

Zestaw V (do płukania gardła)

Śláz dziki 25

Liść prawoślazu 25

Kwiat bzu czarnego 25

Dziewanna 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzić i płukać gardło kilka razy dziennie.

Zestaw VI

Miodunka leśna 25

Rumianek 25

Szałwia 15

Dziurawiec 15

Liść poziomki 10

Marzanka wonna 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Ziele ślazu dzikiego 60

Korzeń żywokostu 20

Słodkogórza 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3-4 filiżanek dziennie.

Zestaw VIII

Srebrnik 40

Koper 40
Rumianek 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw IX

Rdest ptasi 25
Kwiat lipy 25
Rzepik 10
Szałwia 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw X

Krwawnik 35
Rdest ptasi 15
Kwiat lipy 15
Szałwia 20
Rumianek 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw XI

Mech islandzki 35
Rumianek 20
Arcydzięgiel 15
Rozmaryn 20
Kwiat lipy 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Cukrzyca

Zestaw I

Babka lancetowata 40
Szczał zwyczajny 40
Liść czarnej jagody 10
Korzeń wilżyny 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie przed jedzeniem.

Zestaw II

Odpowiednia dieta oraz:
Korzeń lubczyku 20
Korzeń hebdy 20
Skrzyp 30
Liść porzeczki 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie przed jedzeniem. Zioła pijemy stale z przerwą 7 po dwóch dniach.

Dna

Zestaw I

Żywokost 30

Ożanka zwyczajna 30

Ziele świętojańskie 20

Liść drapacza lekarskiego 10

Wilżyna ciernista 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Dla chorych na żołądek po 1/2 filiżanki na 2 razy dziennie.

Zestaw II

Tatarak 15

Goryczka żółta 15

Lebiodka 15

Wilżyna ciernista 15

Bluszcz kurdybanek 15

Piołun 15

Liść ostu 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Z powodu zawartości goryczki nie wolno podawać tej herbaty kobietom w ciąży.

Zestaw III

Korzeń szczawiu zwyczajnego 25

Bobrek trójlistny 25

Ożanka 15

Liść brzozy 15

Stokrotka 10

Dziwięciornik 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie.

Zestaw IV

Szanta zwyczajna 30

Tatarak 30

Liść fiołka polnego 15

Żywokost 15

Bluszcz kurdybanek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie.

Zestaw V

Ziele pietruszki 20

Storczyk biały 30

Pokrzywa 30

Korzeń drzewianki 10

Hebd - liść 10

4 łyżki ziół zagotować w 3/4 l wody, przecedzić i 2 razy dziennie pić przez 2 dni.

Zestaw VI

Bobrek trójlistny 25

Bedreniec 10

Wilżyna ciernista 10

Pierwiosnek 10

Przetacznik polny 25

Storczyk biały 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zioła pić przez 21 dni.

Dychawica (astma, krótki oddech)

Zestaw I

Siemię lniane 20

Bedreniec 20

Mszaki - mech szary 20

Bluszcz kurdybanek 20

Podbiał 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Słodkogórza 10

Pierwiosnek 20

Liście mirtowe 15

Macierzanka 30

Włoski Matki Bożej 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Lukrecja 10

Liście prawoślazu 30

Pomornik 40

Korzenie prawoślazu 10

Kwiat malwy 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10—15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Liście mirtowe 5

Liście płucnicy 10

Mniszek lekarski 10

Pierwiosnek 10
Liść podbiału 15
Krzyżownica 15
Włos Matki Bożej 15
Warzęcha wodna 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody. po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Biedrzeniec 25
Pierwiosnek 20
Bluszcz kurdybanek 25
Złotnik 20

Siemię lnu 10 1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie.

Zestaw VI

Kwiat malwy czarnej 25
Dziewanna 25
Podbiał 25
Kwiat lawendy 15
Liście eukaliptusowe 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie. Zioła pić przez 6 tygodni.

Czerwotka

Zestaw I

Liść dębu 100

1 łyżkę stołową liści dębowych zalać pełną filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy 2 filiżanki dziennie.

Zestaw II

Pokrzywa 100

1 łyżkę stołową pokrzywy zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Kwiat lnu 100

1 łyżkę stołową zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy w ilości 1 łyżki stołowej co godzinę.

Zestaw IV

Kurze ziele 100

1 łyżkę stołową zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Kuklik 100

1 łyżkę sproszkowanego kuklika wsypujemy do szklanki wody, gotować przez 5 minut.

Zestaw VI

Arcydzięgiel 100

Sproszkowany korzeń arcydzięglu 2 lub 3 razy dziennie na koniec noża podawać w herbacie.

Zestaw VII

Drzewo sandałowe 100

Sproszkowany korzeń drzewa sandałowego 2 lub 3 razy dziennie na koniec noża podawać w herbacie.

Zestaw VIII

Korzeń arcydzięglu 20

Kora dębu 40

Korzeń drzewianki 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy, i podajemy do picia co 1/2 godziny po łyżeczce od kawy.

Czkawka

Zestaw I

Mięta pieprzowa 15

Szałwia 20

Rumianek 15

Boża trawa 20

Tysiącznik 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Kuracja wymaga 200-300 g.

Zestaw II

Anyżek 30

Koper 30

Liść jeżyny 25

Rumianek 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Czyrak w przewodzie usznym zewnętrznym

Zestaw I

Pokrzywa 30

Bobrek trójlistny 40

Miesiączek 5

Korzeń dębu 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Poza tym gorące okłady.

Zestaw II

Słoma owsiana 35

Rumianek 15

Liść poziomki 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Poza tym gorące okłady.

Czyraki

Zestaw I

Bobrek trójlistny 40

Pokrzywa 30

Miesiączek 5

Kora dębu 25

Zioła zaprawiamy zimną wodą, tak powstałą miazgę, nałożoną na płatku płótna, przykładamy do czyraka. Z tej samej mieszaniny sporządzamy i pijemy odwar w sposób zwykły (2 filiżanki dziennie).

Zestaw II

Rumianek 20

Słoma owsiana 40

Liść poziomki 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Figówka

Zestaw I

Skrzyp 100

1 łyżkę stołową sproszkowanego skrzypu zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i zmywamy twarz tym odwarem.

Zestaw II

Czepiec 100

1 łyżkę stołową sproszkowanego czepca zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę w ilości 2 filiżanek dziennie. Naparu tego używamy także do okładów.

Zestaw III

Skrzyp 40

Korzeń łopianu 30

Drzewianka 30

Zmywamy co 2 godziny odwarem.

Zestaw IV

Przetacznik 35

Boża trawa 35

Słoma owsiana 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar przedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Gardło - nieżyt

Zestaw I

Korzeń ślazu dzikiego 40

Podbiał 20

Dziewanna 20

Słodkogórza 10

Anyżek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Rumianek 20

Liść orzecha 25

Kwiat lipy 25

Krwawnik 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Środek napotny.

Glistnice

Piołun 60

Wrotycz 20

Rumianek 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten podajemy do picia co godzinę po 1 łyżeczce od kawy. Nie podawać kobietom w ciąży.

Glisty – robaki

Zestaw I

Kwiat cytwaru 100

1 łyżkę od herbaty kwiatu cytwaru zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw II

Kwitnący piołun 50

Paproć lekarska 15

Konitrud 15

Rumianek 10

Liść poziomki 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem. Zioła pić 6 tygodni.

Zestaw III

Korzeń kruszyny 40

Piołun 40

Wrotycz 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy kilka razy dziennie po 1/2 filiżanki. Nie podawać kobietom w ciąży. Kuracja wymaga 100 g.

Zestaw IV

Kwitające ziele piołunu 50

Rumianek 25

Liść poziomki 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy 3 razy dziennie po 1/2 filiżanki. Nie podawać kobietom w ciąży. Kuracja wymaga 100 g.

Zestaw V

Kwitające ziele piołunu 50

Wrotycz 25

Rumianek 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży. Kuracja wymaga 100 g.

Zestaw VI

Krwawnik 40

Kruszyna 40

Korzeń fiołka polnego 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. 200 g mieszaniny tworzy 1 kurację.

Zestaw VII

Ziele piołunu 50

Trędownik 30

Liść poziomki 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy 1 filiżankę herbaty przed śniadaniem. Nie podawać kobietom w ciąży. 100 g mieszaniny tworzy 1 kurację, która trwa 21 dni.

Gorączka bez znanej przyczyny

Zestaw I

Perz 25

Mniszek lekarski 25

Szczaw zwyczajny 25

Korzeń cykorii 10

Lukrecja 5

Tysiącznik 5

Liść ostu 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek rozdzielonych na 6 porcji dziennie.

Zestaw II

Bez 25

Kwiat lipy 25

Stokrotka 20

Płatki róży 15

Dziewanna 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek rozdzielonych na 6 porcji dziennie.

Zestaw III

Tysiącznik 25

Ciemierzuk 25

Nagietek 25

Ślazier mały 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2-1 filiżanki dziennie.

Zestaw IV

Kwiat lipy 20

Sasanka 20

Włoski Matki Bożej 20

Perz 15

Kwiat bzu 15

Płatki róży 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2-1 filiżanki dziennie. Zioła pijemy 3-4 dni.

Gorączka - środki napotne

Zestaw I

Kwiat lipy 35

Bez - kwiat 35

Rumianek 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę gorącą i dobrze osłodzoną w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Rumianek 30

Kruszyna - kora 30

Bez - kwiat 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę gorącą i dobrze osłodzoną w ilości 1-2 filiżanek dziennie. Środek napotny.

Zestaw III

Bez - kwiat 15

Tatarak 15

Kwiat lipy 15

Krwawnik 20

Stokrotka biała 10

Liść róży 10

Dziewanna 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy 3 filiżanki dziennie albo 6 razy po 1/2 filiżanki. Herbatę podawać osłodzoną miodem.

Zestaw IV

Korzeń perzu 25

Rdest ptasi 30

Korzeń cykorii 15

Słodkogórza 5

Drapacz 5

Tysiącznik 5

Ruta 10

Dziurawiec 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy 3 filiżanki dziennie albo 6 razy po 1/2 filiżanki. Herbatę podawać osłodzoną miodem.

Gościec mięśniowy, ostry

Zestaw I

Boża trawa 35

Bobrek trójlistny 35

Krwawnik 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Siemię lniane 30

Kminek polny 25

Bez czarny - kwiat 20

Pokrzywa 15

Rumianek 10

Zioła zagotować w 1/2 l wody; w odwarze zmoczyć chustkę lnianą, wykroić i przykładać na miejsca bolące; mokry okład przykrywamy chustką wełnianą.

Zestaw III

Pokrzywa 20

Kwiat topoli 20
Liść wierzby 15
Piołun 15
Estragon 15
Lniczka 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą z cukrem i cytryną w ilości kilku filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Gościec mięśniowy, przewlekły

Zestaw I

Babka lancetowata 20
Drewno gwajkowe 20
Szałwia 20
Drewno sasafra 20
Piołun 20

2 łyżki stołowe mieszanki odgotować w 6 filiżankach wody. Następnie napar przecedzamy i podajemy połowę rano w łóżku, a drugą połowę przed snem. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw II

Drewno gwajkowe 25
Kopytnik 25
Goryczka żółta 25
Tysiącznik 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą co 2 godziny po 1 łyżce stołowej. Nie podawać kobietom w ciąży.

Gościec stawowy, ostry

(reumatyzm, zapalenie stawów)

Zestaw I

Ziele świętojańskie 30
Bertram 30
Liść wierzby 20
Liść topoli 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw II

Tatarak 40
Pokrzywa 40
Ziele świętojańskie 10
Krwawnik 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw III

Storczyk 30

Krwawnik 30

Liść topoli 20

Liść wina pnącego 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy 1 pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Gościec stawowy przewlekły

Zestaw I

Drewno gwajkowe 50

Drewno jałowcowe 50

2 łyżki stołowe ziół zalać 6 filiżankami wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy połowę rano, a drugą połowę przed udaniem się na spoczynek.

Zestaw II

Rukwia 25

Bobrek trójlistny 25

Podróżnik 25

Ogórecznik 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw III

Tatarak 20

Mięta 20

Wilżyna ciernista 20

Korzeń piwonii 20

Warzęcha wodna 10

Rumianek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy 1 pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw IV

Wilżyna ciernista 10

Rzepik 10

Korzeń piwonii 10

Jałowiec 20

Tatarak 20

Mięta pieprzowa 10

Warzęcha wodna 10

Rumianek 10

2 łyżki stołowe ziół odgotować w 6 filiżankach wody. Następnie napar ten precedzamy i podajemy połowę rano, a drugą połowę przed spaniem. Nie pić przy chorobie nerek. Zioła pić 21 dni - przerwa 9 dni, następnie jeszcze raz 21 dni.

Gościec stawowy przewlekły

- okłady

(reumatyzm, zapalenie stawów)

Zestaw I

Siemię lniane 20

Podbiał 35

Ślazier leśny 35

Ziele maliny 10

Mieszaninę zagotować w 1/2 l wody. Następnie zanurzamy lnianą chustkę w tym odwarze i dobrze wyciśnięty okład kładziemy na bolące miejsce.

Zestaw II

Rumianek 10

Siemię lniane 20

Pokrzywa 25

Bez czarny - kwiat 15

Kminek 30

Zioła zagotować w 1/2 l wody. Następnie zanurzamy lnianą chustkę w tym odwarze i dobrze wyciśnięty okład kładziemy na bolące miejsce.

Gradówka na powiece ocznej

Zestaw I

Świetlik 25

Rozmaryn 25

Koper 25

Szałwia 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Świetlik łąkowy 25

Krwawnik 50

Rumianek 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Ewentualnie operacja.

Gruźlica (suchoty płuc)

Zestaw I

Poziewnik 20

Rzepik 10

Ziele świętojańskie 10

Skrzyp 30

Kłębki słodyczki 30

1-łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Poziewnik 30

Biedrzyeniec 30
Liść maliny 20
Perz 10
Skrzyp 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Pierwiosnek 30
Arcydzięgiel 30
Rzepik 20
Estragon 10
Storczyk biały 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą według potrzeby, po kilka filiżanek dziennie. Pobudza łaknienie.

Zestaw IV

Wewnętrznie: ziółka oczyszczające krew albo:
Zewnętrznie: okłady jak przy obrzękach albo:
Moczyć często w odwarze z 20 g kory dębu na 1 filiżankę wody.

Histeria i niedomagania nerwowe

Zestaw I

Goryczka żółta 20
Korzeń kozłka 20
Liść maliny 30
Ruta winna 10
Szałwia 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw II

Korzeń kozika 20
Bobrek trójlistny 15
Perz 35
Arcydzięgiel 15
Skórka cytrynowa 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie.

Zestaw III

Melisa 20
Kora dębu 15
Kokoryczka 20
Drzewianka 15
Drapacz duży 20
Ruta ogrodowa 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Herbaty tej nie wolno podawać kobietom w ciąży.

Zestaw IV

Kozłek 25

Mięta pieprzowa 15

Liść pomarańczy 20

Srebrnik 20

Bobrek trójlistny 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilościach 3 filiżanek dziennie. Zioła pić 36 dni.

Gruzoły szyjne - zapalenie

Okłady z odwaru kory dębu.

12 łyżek stołowych sproszkowanej kory dębu zalać 1/2 l wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i maczamy lnianą chustkę, którą (ciepłą) okładamy chore części ciała, przykrywając następnie suchą wełnianą chustką albo:

okłady z soku wyciśniętego z młodych gałązek dębu, zmieszanego ze spirytusem i odcedzonego po 2 tygodniach.

Grypa

Zestaw I

Kwiat bzu 100

1 łyżkę stołową suszonego kwiatu bzu zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy kilka filiżanek tego naparu dziennie.

Zestaw II

Melisa 100

1 łyżkę stołową suszonych liści zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Krwawnik 100

1 łyżkę stołową suszonych liści zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Rzepik 100

1 łyżkę stołową suszonych liści zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą, osłodzoną miodem, w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Krzyżownica 10

Podbiał 15

Mech islandzki 15

Korzeń ślazu 15

Kwiat lipy 15

Dziewanna 5

Anyżek gwiazdzisty 5

Słodkogórza 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Działa wykrztuśnie.

Zestaw VI

Mięta pieprzowa 15

Liść orzecha laskowego 25

Storczyk biały 20

Majeranek 10

Lebiodka 15

Skrzyp 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Szałwia 15

Tysiącznik 15

Koper 15

Kwiat lipy 20

Mięta pieprzowa 15

Liść orzecha laskowego 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw VIII

Podbiał 45

Anyżek 15

Korzeń ślazu 10

Warzęcha wodna 10

Korzeń storczyka 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie. Działa wykrztuśnie.

Zestaw IX

Tatarak 15

Rumianek 15

Skrzyp 15

Kwiat lipy 15

Stokrotka polna 10

Boża trawa 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Środek napotny.

Zestaw X

Krwawnik 35

Podbiał 35

Babka lancetowata 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie. Działa wykrztuśnie. Zioła pić 9 dni.

Jelito grube - zapalenie

Zestaw I

Babka lancetowata 12,5

Tasznik 12,5

Pokrzywa 12,5

Kurze ziele 12,5

Jagoda jałowca 12,5

Malwa czarna 12,5

Kora dębu 12,5

Drzewianka 12,5

Zioła gotować 1/2 godz. (50 g na 2 l wody). Odwar ten służy do kąpienia odbytu i do okładów.

Zestaw II

Korzeń kruszyny 35

Kminek 35

Koper 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Jelita - nieżyt

Zestaw I

Boża trawa 20

Szałwia 10

Jałowiec 25

Koper 10

Czarna jagoda

15 Storczyk 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 4 filiżanek dziennie. Przy chorobie nerek nie podawać jałowca. Ważne jest zachowanie diety.

Zestaw II

Ślaz dziki 60

Rumianek 20

Siemię lniane 20

5 łyżek ziół zagotować w 1 l wody i po 10 minutach naciągania podajemy odwar, jako lewatywę.

Jęczmień na powiece ocznej

Zestaw I

Boża trawa 20

Koper 25

Bez - kwiat 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Boża trawa 50

Liść bzu 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Liść ślazu 25

Liść malwy 25

Siemię lniane 20

Rumianek 10

Nostrzyk żółty 20

Zioła zagotować w 1/2 l wody. Następnie zanurzamy lnianą chustkę w tym odwarze i dobrze wyciśnięty okład kładziemy na bolące miejsce.

Jęczmień na powiece ocznej - okłady

Zestaw I

Bez 10

Rumianek 10

Siemię lniane 20

Pokrzywa 30

Kminek 30

Zioła zagotować w 1/2 l wody. Następnie zanurzamy lnianą chustkę w tym odwarze i dobrze wyciśnięty okład kładziemy na bolące miejsce.

Kamica (kolka) nerkowa

Tasznik 40

Głóg - kwiat 20

Rdest ptasi 20

Podróźnik 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Kamienie moczowe

Zestaw I

Mącznica lekarska 40

Szyszki kukurydzy 40

Skrzyp 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę 2 razy dziennie po 1 filiżance.

Zestaw II

Piwonia - kwiat 15

Sproszkowane żołądziejce 25

Nawłoc pospolita 20

Bluszcz kurdybanek 25

Rzepik 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzić i pić w ilości 2 filiżanki dziennie.

Zestaw III

Hebd 20

Skrzyp 30

Biedrzyeniec 10

Lubczyk - korzeń 10

Strączki fasoli 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Skrzyp 30

Głóg - kwiat 25

Rdest ptasi 25

Janowiec 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Kamienie nerkowe

Wilżyna ciernista 35

Liście mącznicy 40

Storczyk biały 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Ziola pić 6 tygodni.

Kamienie żółciowe

Zestaw I

Bluszcz kurdybanek 20

Korzeń fiołka polnego 20

Tawuła błotna 15

Rdest ptasi 15

Liść mięty 15

Nagietek 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Szczaw zwyczajny 20

Tysiącznik 20

Pomornik górski 10

Koszyczek polny 10

Piołun 10

Rzepik 10

Mniszek 10

Oman wielki 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Rumianek 30

Tasznik 30

Korzeń fiołka polnego 15

Goryczka żółta 15

Korzeń cykorii 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą ilości 2-3 filiżanek dziennie. Nie wolno tej herbaty podawać kobietom w ciąży.

Zestaw IV

Korzeń fiołka polnego 30

Rzepik 30

Tasznik 20

Rdest ptasi 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Anyżek gwiazdzisty 10

Korzeń fiołka polnego 10

Korzeń czarcikęsu 10

Rdest ptasi 35

Liść mięty pieprzowej 10

Jałowiec 20

Macierzanka 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki. Ewentualnie operacja.

Kaszak

Boża trawa 45

Rumianek 30

Bez 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Operacja.

Kaszel

Zestaw I

Korzeń prawoślazu 40

Liść podbiału 20

Dziewanna 25

Korzeń lukrecji 5

Kurdybanek 5

Korzeń kosaćca 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Liść prawoślazu 40

Kwiat prawoślazu 30

Kwiat malwy czarnej 15

Korzeń lukrecji 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Korzeń prawoślazu 25

Liść podbiału 25

Płatki maku polnego 20

Korzeń lukrecji 20

Anyżek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Liście płucnicy 25

Warzęcha 25

Pierwiosnek 10

Włoski Matki Bożej 10

Rdest 10

Podbiał 10

Korzeń lukrecji 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zioła pić 21 dni.

Katar pęcherza

Zestaw I

Skrzyp 30

Jagoda jałowca 30
Korzeń hebdy 10
Słoma owsiana 20
Liść dziurawca 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie: rano i wieczorem. W razie zapalenia nerek, pijemy tę herbatę bez jagód jałowca.

Zestaw II

Głóg - kwiat 25
Tymianek 25
Korzeń pokrzywy 25
Korzeń pietruszki 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Skrzyp 50
Siemię konopii 30
Liść mącznicy 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw IV

Głóg - kwiat 25
Liść mącznicy 25
Jałowiec 25
Kora dębu 15
Pietruszka 5
Korzeń pokrzywy 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Zestaw V

Głóg - kwiat 15
Skrzyp 25
Tarnina 5
Strączki fasoli 25
Pokrzywa 20
Pietruszka - nasiona 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Nie podawać chorym na nerki. Zioła stosować 21 dni.

Katar sienny

Zestaw I

Świetlik łąkowy 35

Bluszcz kurdybanek 35

Korzeń żywokostu 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Kwiat lipy 10

Rumianek 10

Bez - kwiat 10

Liść jeżyny 20

Jałowiec 20

Owoce maliny 20

Piołun 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Katar tchawicy

Zestaw I

Korzeń prawoślazu 30

Liść prawoślazu 60

Korzeń lukrecji 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Liść ślazu dzikiego 40

Korzeń ślazu 20

Podbiał 10

Lukrecja 10

Kąkol polny 10

Kwiat dziewanny 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Korzeń ślazu dzikiego 30

Liść podbiału 20

Bukwice 15

Korzeń lukrecji 5

Płatki maku polnego 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Ożanka 35

Kłębik słodyczki 35

Siemię lniane 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Liść ślazu dzikiego 40

Podbiał 20

Kwiat ślazu dzikiego 10

Kwiat malwy czarnej 15

Goryczka żółta 15

Łyżkę ziół w 3 filiżankach wody gotować do 2 filiżanek. Pić 3 filiżanki dziennie.

Zestaw VI

Miodunka leśna 25

Marzanka wonna 25

Szałwia 15

Dziurawiec 15

Liść poziomki 10

Rumianek 10

Łyżkę ziół w 3 filiżankach wody gotować do 2 filiżanek. Pić w ilościach 2-3 filiżanki dziennie.

Zestaw VII

Babka lancetowata 35

Pokrzywa 30

Krwawnik 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zioła stosować 21 dni.

Katar uszu

I. Łażnia parowa głowy z kwiatów siennych w ilości 100 g.

II. Zakrapianie ciepłą oliwą.

Katar wiosenny

Zestaw I

Bierzeniec 20

Dziurawiec 20

Anyżek 20

Miodunka 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 4 razy dziennie po 1/2 filiżanki z cukrem.

Zestaw II

Liść ślazu dzikiego 25

Liść dziewanny 25

Bez - kwiat 25

Malwa czarna 25

Odwarem (z 10 g ziół na 1/4 l wody wrzącej) precedzonym płukać gardło.

Kąpiele z ziół (przy drgawkach, skurczach, osłabieniu i wyczerpaniu nerwowym)

Kąpiele z ziół wzmacniają i orzeźwiają nerwy przy bezwładach, niedowładach i sztywnościach reumatycznych oraz przy osłabieniu ogólnym po długotrwałych i wyczerpujących chorobach.

Zestaw I

Rumianek 20

Lebiodka 20

Macierzanka 20

Lawenda 20

Rozmaryn 20

1/2 kg ziół zagotować w 3 l wody, precedzić i dodać do kąpieli.

Zestaw II

Korzeń lubczyku 20

Pokrzywa 20

Kwiat sienny 20

Rumianek 20

Igła świerkowa 10

Skrzyp 10

1/2 ziół naparzyć w 4 l wrzącej wody i dodać do kąpieli, w której chory pozostaje przez 1/2 godz. Kąpiele te zalecane są przy gościu mięśniowym, także przy dnie i osłabieniu ogólnym.

Zestaw III

Liść bazylii 35

Tymianek 35

Mięta 30

1/2 ziół naparzyć w 4 l wrzącej wody i dodać do kąpieli, w której chory pozostaje przez 1/2 godz. Kąpiele te zalecane są przy gościu mięśniowym, dnie i osłabieniu ogólnym.

Zestaw IV

Kora dębu 100

1/2 kg kory dębowej naparzyć w 4 l wrzącej wody i dodać do kąpieli, w której chory pozostaje przez 1/2 godz. Kąpiele te zalecane są przy cierpieniach reumatycznych.

Zestaw V

Igła świerku 100

1/2 kg igieł świerku naparzyć w 4 l wrzącej wody i dodać do kąpieli, w której chory pozostaje przez 1/2 godz. Kąpiele te zalecane są przy sztywnościach reumatycznych.

Zestaw VI

Igła sosny 100

1 kg igieł sosny, gotowanych przez 1/2 godz. w 2 l wody i dodanych do kąpieli, zalecamy wyczerpanym i chorym nerwowo.

Zestaw VII

Rumianek 100

1 kg rumianku dodajemy do kąpiele; działa uśmierzająco w stanach skurczowych. Kąpiele stosujemy 6 tygodni co 4 dzień.

Kolka (wiatry)

Zestaw I

Anyżek 20

Koper włoski 15

Pomornik górski 15

Majeranek 10

Rumianek 15

Dziewięciśli 15

Melisa 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie. Pędzi wiatry.

Zestaw II

Rumianek 15

Dziewięciśli 20

Mięta pieprzowa 15

Piołun 20

Kminek 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Pędzi wiatry.

Zestaw III

Rumianek 20

Jałowiec 40

Krwawnik 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Zestaw IV

Liść mięty 30

Liść melisy 30

Liść pomarańczy 30

Kolendra 5

Koper włoski 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy 1 pijemy herbatę ciepłą w ilości do 2 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Arnika 40

Rumianek 30

Anyżek 15

Melisa 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie. Zioła stosować 21 dni.

Koklusz - krztusiec

Zestaw I

Lebiodka 30

Rumianek 30

Koper włoski 20

Skórka cytrynowa 10

Tymianek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3-4 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Korzeń szczawiu zwyczajnego 40

Korzeń rosiczki 40

Korzeń lukrecji 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3-4 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Tysiącznik 25

Srebrnik 25

Pomornik górny 10

Liść orzecha 25

Kwiat lipy 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Koper 20

Rozmaryn 20

Macierzanka 20

Śláz dziki 20

Tatarak 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą z cukrem po 1/2 łyżki kilka razy dziennie.

Zestaw V

Rzepik 25

Lebiodka 25

Srebrnik 25

Słodkogórza 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 razy dziennie po 1/2 filiżanki.

Zestaw VI

Szałwia 20

Eukaliptus 20

Macierzanka 20

Liść orzecha 20

Korzeń fiołka leśnego 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą z cukrem w ilości kilku filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Korzeń ślazu dzikiego 20

Liść podbiału 35

Kwiat malwy czarnej 10

Słodkogórza 25

Anyżek 10

1 łyżkę ziół w 3 filiżankach wody wygotować do 2 filiżanek. Pić 3 filiżanki dziennie. Działa wykrztuśnie.

Kontuzje – okłady

Zestaw I

Dziurawiec 15

Makówka polna 50

Bez 15

Rumianek 10

Tasznik pospolity 10

Zioła zagotowane w 1/2 l wody dają odwar, którego używamy do letnich okładów.

Zestaw II

Hyzop 20

Szanta zwyczajna 15

Rumianek 15

Ziele jaskółcze 10

Szałwia 15

Rumianek 25

Z odwaru tego sporządzamy letnie okłady, maczając w nim chustkę lnianą.

Krew - oczyszczenie wiosenne

Zestaw I

Drewno jałowca 30

Korzeń łopianu 30

Perz 15

Jagody jałowca 15

Lukrecja - korzeń 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Zestaw II

Tatarak 20
Kwiat muskatołowy 20
Kłęb cytwaru 20
Oman wielki 20
Biedrzeniec 10
Lukrecja 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw VI

Jałowiec 20
Tysiącznik 10
Babka lancetowata 10
Skrzyp polny 15
Pokrzywa 10
Krwawnik 10
Storczyk biały 10
Piołun 5
Rozmaryn 5
Szałwia

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Tatarak 20
Liść jeżyny 20
Korzeń cytwaru 20
Oman wielki 15
Biedrzeniec 15
Słodkogórza 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem. Zalecana ostrożność w chorobach żołądka i nerek.

Zestaw VIII

Liść mniszka 15
Krwawnik 15
Liść jeżyny 25
Przetacznik 20
Ziele drapacza 15
Tysiącznik 10

Napar sporządzony z 1 łyżki stołowej ziół i 1/4 l. wody wrzącej, po naciąganiu 10-minutowym należy pić 2 razy dziennie rano i wieczorem po 1/2 filiżanki. Zioła pić przez 6 tygodni.

Kręgosłup - bóle z przemieszczenia

Krwawnik 30
Kwiat lipy 20

Liść porzeczki 10
Bazylija 10
Kozłek lekarski 10
Korzeń cykorii 15
Korzeń goryczki 5

1 łyżkę stołową zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy 1 pijemy herbatę ciepłą przed jedzeniem kilka razy dziennie.

Kręgosłup - bóle reumatyczne

Wilżyna ciernista 20
Korzeń piwonii 20
Tatarak 20
Mięta pieprzowa 20
Warzęcha wodna 10
Rumianek 10

2 łyżki stołowe tej ziół gotować z sześcioma filiżankami wody. Herbatę precedzamy i pijemy połowę rano, drugą połowę przed kładzeniem się do snu.

Krwawienie (krwotok) z nosa

Kora dębu 50
Babka lancetowata 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Krwawnice (hemoroidy)

Zestaw I

Liść pokrzywy 20
Szanta zwyczajna 20
Płatki róży białej 20
Szczaw zwyczajny 20
Krwawnik 10
Storczyk biały 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Zalecana jest ostrożności przy używaniu tej herbaty.

Zestaw II

Krwawnik 35
Szanta zwyczajna 20
Pokrzywa 35
Mniszek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Krwawnik 90

Dziewanna 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Jaskółcze ziele 30

Babka lancetowata 30

Lilia wodna 20

Dziewięciornik 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Jałowiec 35

Babka lancetowata 20

Podbiał 15

Drzewianka 20

Dziewięciornik 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Zalecana jest ostrożność przy używaniu tej herbaty.

Zestaw VI

Podróżnik 20

Krwawnik 20

Liść pokrzywy 20

Storczyk biały 20

Mniszek lekarski 10

Oman wielki 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3-4 filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Podróżnik 20

Piołun 10

Lilia wodna 10

Dymnica 10

Płatki róży białej 10

Szanta zwyczajna 10

Perz - korzeń 10

Babimór 10

Stokrotka biała 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Zioła stosować przez 21 dni.

Krwotoki jelitowe

Skrzyp polny 25

Tasznik 25

Krwawnik 25

Drzewianka 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy. Według potrzeby podajemy napar 3 razy dziennie.

Krwotoki maciczne i nadmierne miesiączkowanie

Zestaw I

Tatarak 20

Liść pokrzywy 20

Rdest ptasi 15

Ziele świętojańskie 15

Ziele nawłoci 15

Babka lancetowata 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Rojownik 30

Skrzyp 30

Jedlinka 20

Podróżnik 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zioła pić 7 dni przed okresem.

Krzywica

Zestaw I

Liść orzecha włoskiego 35

Marzanna wonna 35

Kora dębu 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Liść orzecha 25

Kora dębu 25

Szklak dziki 25

Kora wierzby białej 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Lewatywa

Zestaw I

Liść ślazu dzikiego 30

Skrzyp polny 30

Rumianek 20

Siemię lniane 20

2 łyżki ziół zaparzyć 1 l wody wrzącej i po 10-minutowym naciąganiu - wlewać ciepły odwar hegarem do odbytnicy.

Zestaw II

Ziele mniszka 30

Kora dębu 15

Korzeń mniszka 15

Jaskółcze ziele 15

Szanta 15

Rumianek 10

1/2 łyżki ziół zaparzyć 1 l wody wrzącej i po 10-minutowym naciąganiu wlewać ciepły odwar do odbytnicy.

Liszaje

Zestaw I

Trędownik 20

Rukwia 20

Dziewanna 20

Mniszek 20

Korzeń cykorii 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie po jedzeniu.

Zestaw II

Dymnica 30

Konitrud 30

Dziewanna 15

Rozmaryn 10

Jaskółcze ziele 10

Słodkogórza

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki dziennie.

Łaknienie – brak

Zestaw I

Piołun 25

Arcydzięgiel 25

Szałwia 30

Jałowiec 10

Podróżnik 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar przedzamy i pijemy herbatę ciepłą co 2 godziny po 1 łyżce stołowej. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Zestaw II

Skórka pomarańczowa 30

Kruszyna 35

Senes - owoce 34

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar przedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie. W razie występowania biegunki przerwać kurację.

Zestaw III

Liść piołunu 30

Bobrek trójlistny 30

Korzeń tataraku 5

Goryczka żółta 5

Tysiącznik 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar przedzamy i pijemy herbatę ciepłą przed jedzeniem. Nie wolno podawać tej herbaty kobietom w ciąży.

Zestaw IV

Piołun 20

Tysiącznik 20

Skórka pomarańczowa 20

Bobrek trójlistny 10

Korzeń tataraku 10

Korzeń goryczki 10

Cynamon - kora 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar przedzamy i pijemy herbatę ciepłą przed jedzeniem. Nie wolno podawać tej herbaty kobietom w ciąży. Zioła należy pić przez 14 dni.

Łupież

Zestaw I

Rozmaryn 100

Włosy myć wodą z odwarem rozmarynu, powstałym przez zalanie 50 g rozmarynu wrzącą wodą (napar jest gotowy po naciąganiu 10-minutowym).

Zestaw II

Paproć 100

1-2 gałązek paproci gotować w 2/3 l wody i 1/3 l wina.

Zestaw III

Bobrek trójlistny 35

Przetacznik 25

Skrzyp 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Ponadto zbadać i leczyć przyczynę choroby.

Zestaw IV

Pokrzywa 35

Korzeń łopianu 20

Rumianek 15

Liść jeżyny 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3-4 filiżanek dziennie. Ponadto zbadać i leczyć przyczynę choroby.

Łuszczycyca (rybia skóra, rybia łuska)

Kora wierzby 40

Rosiczka 40

Bratek polny - kwiat 20

Łyżkę stołową ziół naparzyć w 1/4 l wody, po naciąganiu przez 10 minut precedzić. W naparze tym namoczyć ręcznik lniany, wykręcić i przykładać do miejsc chorych.

Łydki – skurcze

Zestaw I

Kozłek lekarski 15

Anyżek 20

Tysiącznik 15

Mak polny 20

Liść mącznicy 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Tysiącznik 15

Rozmaryn 20

Chmiel 10

Lebiodka 45

Korzeń fiołka polnego 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Liść melisy 25

Korzeń kozika 25

Kwiat rumianku 25

Liść poziomki 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Rumianek 30

Dziewanna 30

Krwawnik 20

Liść poziomki 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzić i pić 3 filiżanki dziennie. Zioła pić 21 dni.

Mdłości

Omdlałemu dajemy pod nos do wachania rozarte liście mięty wodnej

albo: cebulę pokrajaną w talarki

albo: 10-15 kropli nastoju spirytusowego z korzenia goryczki

albo: 10-15 kropli nastoju spirytusowego z korzenia tataraku albo mieszaninę:

Melisa 40

Skórka cytrynowa 40

Gałka muskatołowa 10

Cynamon 5

Goździki 5

Zioła gotujemy w 1/4 l wody i po dodaniu 1/4 l spirytusu destylujemy ją na słońcu aż do wyklarowania. Podajemy 4 łyżki dziennie.

Miażdżycy

Zestaw I

Korzeń biedrzeńca 15

Korzeń trawy leśnej 15

Kora szklaka 15

Szałwia 10

Lebiodka 10

Liść jemioly 10

Strączki fasoli 5

Kwiat lawendy 5

Szanta zwyczajna 5

Drewno sasafrasu 5

Rosiczka 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę rano na czczo oraz wieczorem 1/2 godz. po jedzeniu 1 filiżankę. Pić bez cukru.

Zestaw II

Krwawnik 15

Perz 15

Morszczyn 20

Szklak - owoc 25

Wilżyna ciernista 10

Malwa czarna 5

Drewno sandałowe 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Miesiączka skąpa

Zestaw I

Melisa 20

Janowiec 15

Rumianek 15

Dymnica 15

Majeranek 15

Ruta ogrodowa 10

Szczaw zwyczajny 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Kolendra 25

Kłęb mistrzowca 20

Krwawnik 15

Liść akacji 15

Babka lancetowata 15

Glistewnik 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Mikołajek 30

Melisa 30

Goryczka żółta 20

Liść akacji 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Liść mięty 30

Liść melisy 30

Liść pomarańczy 15

Malwa czarna 20

Koper włoski 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Rumianek 30

Ziele jaskółcze 30

Krwawnik 20

Babka lancetowata 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10- 15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw VI

Ziele świętojańskie 30

Ruta ogrodowa 30

Szanta 20

Konitrud 10

Kora kaliny 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Dziewięciomik 20

Koper włoski 20

Czarcikęs 20

Orliki białe 20

Drewno sarsaparylanowe 10

Piwonia 5

Bazylija

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zioła pić 7 dni przed okresem.

Migdałki - zapalenie

Zestaw I

Liść ślazu 20

Ślazik leśny 20

Rumianek 15

Bez - kwiat 10

Dziewanna 15

Miodunka leśna 10

Skórka pomarańczowa 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Krwawnik 25

Skrzyp polny 25

Rumianek 25

Szałwia 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Podróżnik 30

Liść głowienki 20

Szałwia 20

Boża trawa 20

Korzeń drzewianki 10

Odwar z 1 łyżki ziół i 1/4 l wody po 30-minutowym naciąganiu służy jedynie do płukania gardła.

Zestaw IV

Korzeń drzewianki 30

Szałwia 20

Skrzyp polny 20

Kora dębu 20

Bez - kwiat 10

1 łyżka ziół naparzona w 1/4 l wody daje napar, który po 10-minutowym naciąganiu i po przedcedzeniu służy jedynie do płukania gardła.

Migrena

Zestaw I

Korzeń lukrecji 30

Pierwiosnek 25

Szczaw zwyczajny 15

Bez - kwiat 15

Goryczka żółta 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Wskutek zawartości goryczki nie wolno podawać tej herbaty kobietom w ciąży.

Zestaw II

Babka lancetowata 30

Rumianek 30

Kwiat lipy 20

Ruta ogrodowa 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Kwiat lipy 20

Korzeń piwonii 20

Szczaw zwyczajny 20

Korzeń kozika 10

Goryczka żółta 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Nie wolno podawać tej herbaty kobietom w ciąży. Zioła pić 21 dni.

Zestaw IV

Koper 20

Kozłek lekarski 20

Jagody jałowca 20

Krwawnik 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Zestaw V

Rumianek 20

Liść jeżyny 15

Kozłek lekarski 20

Krwawnik 15

Babka lancetowata 25

Lawenda 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Mocz

Zestaw I

Jagoda jałowca 50

Siemię pietruszki 25

Korzeń wilżyny ciernistej 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Zestaw II

Skrzyp 30

Lubczyk - korzeń 10

Mniszek lekarski 20

Wilżyna ciernista 20

Jagoda jałowca 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Mocz z krwią

Zestaw I

Dziurawiec 20

Nagietek 20

Ptasie oczko 15

Janowiec 15

Dymnica 15

Ruta murowa 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw III

Skrzyp 25

Ziele świętojańskie 25

Dziurawiec 20

Jaskółcze ziele 20

Nagietek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Moczenie nocne i niedomagania nerwowe

Zestaw I

Krwawnik 30

Bertram 30

Rzepik 20

Ziele świętojańskie 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Mącznica lekarska 50

Krwawnik 30

Tysiącznik 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Herbaty nie podawać wieczorem.

Zestaw III

Babka lancetowata 45

Drzewianka 35

Skrzyp 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy. Napar podajemy 3 razy po 3 łyżki stołowe dziennie. Herbaty nie podawać wieczorem.

Zestaw IV

Kora dębu 30

Krwawnik 20

Rzepik 20

Rumianek 10

Mącznica lekarska 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy. Napar podajemy 3 razy po 3 łyżki stołowe dziennie. Herbaty nie podawać wieczorem. Zioła pić przez 12 dni.

Nerki – zapalenie

Zestaw I

Babimor 20

Chmiel 20

Lubczyk 15

Liść mącznicy 15

Skrzyp 15

Prawoślaz 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw II

Liść brzozy 20

Głóg - kwiat 20

Ziele świętojańskie 15

Wilżyna ciernista 15

Bazylija 10

Bodziszek cuchnący 10

Korzeń cykorii 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw III

Rumianek 15

Liść brzozy 15

Głóg - kwiat 10

Storczyk biały 15

Wilżyna ciernista 10

Bazylija 10

Czarna jagoda 10

Korzeń cykorii 10

Stokrotka biała 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw IV (środek moczopędny)

Owoc głogu 100

Owoce głogu gotować w 1/4 l wody przez 10 minut, następnie precedzić herbatę i pić 1-2 filiżanek dziennie. Zioła pić przez 21 dni.

Nerwica serca

Zestaw I

Kozłek lekarski 10

Liść maliny 30

Kuklik goździkowy 10

Melisa 10

Mięta pieprzowa 10

Piołun 10

Liść pomarańczy 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Herbata działa uspokajająco.

Zestaw II

Mięta pieprzowa 60

Liść oleandra 40

2,5 łyżki stołowej ziół zalać 1,5 l wrzącej wody. Po ostygnięciu wypić herbatę w przeciągu 2 godz. Zioła stosować przez 21 dni.

Nerwobóle

Zestaw I

Rumianek 25

Liść poziomki 25

Ziele jaskółcze 25

Krwawnik 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Podróżnik 25

Mięta pieprzowa 10

Kwiat lipy 20

Rumianek 15

Kozłek lekarski 10

Liść jeżyny 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Zioła stosować przez 12 dni.

Nerwy

Zestaw I

Kozłek lekarski 50

Bobrek trójlistny 30

Mięta 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę w ilości 1 filiżanki na zimno przed spaniem.

Zestaw II

Rumianek 20

Melisa 20

Kozłek lekarski 20

Bertram 20

Marzanna wonna 10

Goryczka żółta 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw III

Płatki róży 30
Kozłek lekarski 25
Ruta murowa 20
Rozmaryn 15
Krwawnik 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw IV

Kokornak 10
Liść mirtu 10
Goryczka żółta 10
Bobrek 10
Liść fiołka polnego 10
Tysiącznik 20
Pierwiosnek biały 20
Bertram 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem. Nie podawać kobietom w ciąży. Zioła stosować przez 21 dni.

Nerwy - stan zapalny

Zestaw I

Kozłek lekarski 15
Arcydzięgiel 15
Kminek 15
Jasieniec - liść 15
Kwiat topoli 10
Rumianek 10 Chmiel 10
Ogórecznik 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy kilka filiżanek dziennie z cukrem i cytryną.

Zestaw II

Miodunka leśna 25
Liść ożyny 25
Kozłek lekarski 20
Rozmaryn 10
Krwawnik 10
Ruta 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw III

Mięta pieprzowa 10

Rozmaryn 20

Melisa 10

Ruta 10

Kozłek lekarski 20

Storczyk biały 20

Rdest ptasi 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy Napar podajemy do picia 3 razy dziennie po 2 łyżki stołowe.

Zestaw IV

Mięta 10

Storczyk biały 20

Ruta 5

Pierwiosnek biały 5

Korzeń fiołka polnego 10

Krwawnik 30

Piołun 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw V

Pierwiosnek 35

Korzeń fiołka polnego 30

Rozmaryn 20

Storczyk biały 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży. Zioła pić przez 21 dni.

Neuralgina międzyżebrowa (nerwoból)

Zestaw I

Liść jeżyny 20

Mięta pieprzowa 15

Lebiodka 20

Kwiat lipy 10

Krwawnik 20

Rumianek 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Ziele jaskółcze 25

Rumianek 75

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Neurastenia (osłabienie nerwów)

Zestaw I

Krwawnik 25
Liść poziomki 10
Majeranek 15
Igliwie sosny 20
Pierwiosnek biały 5
Podróżnik 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Kozłek lekarski 10
Liść jeżyny 15
Korzeń goździka 10
Liść poziomki 15
Mięta pieprzowa 15
Storczyk biały 10
Liść pomarańczy 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody. Napar stoi całą noc, a rano pijemy 1 filiżankę.

Zestaw III

Melisa 15
Kozłek 15
Majeranek 15
Liść ożyny 30
Wrzos 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży.

Nasieniotok

Kolendra 40
Czarna jagoda 40
Kłębki słodyczki 15
Korzeń lukrecji 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki przed położeniem się na spoczynek.

Nieżyt nosa - katar

Zestaw I

Rumianek 25
Kwiat lipy 25
Szałwia 25
Liść mięty 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i przepłukujemy nos letnim odwarem.

Zestaw II

Rumianek 10

Bluszczyk kurdybanek 25

Szałwia 35

Rozmaryn 15

Bez czarny - owoc 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Kuracja wymaga 300 g ziół.

Zestaw III

Świetlik łąkowy 20

Korzeń fiołka polnego 20

Piołun 20

Siemię lniane 20

Anyżek 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie, przez kilka dni pod rząd. Kuracja wymaga 300 g ziół.

Zestaw IV

Skrzyp 35

Świetlik 35

Korzeń kobyłaka 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Nieżyt oskrzeli i płuc

Zestaw I

Siemię lniane 20

Dziewanna 20

Ożanka 10

Korzeń prawoślazu 10

Liść podbiału 10

Bluszczyk ziemny 10

Kłębki słodczyki 10

Mech islandzki 5

Podbiał 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Anyż 15

Kwiat malwy 15

Korzeń ślazu 20

Włos Matki Bożej 5

Hyzop lekarski 5

Jęczyczki polne 10

Podbiał 10

Pokrzywa 10

Lukrecja - korzeń 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Podbiał 20

Bez - kwiat 20

Jęczyczki polne 20

Lukrecja 10

Kwiat ślazu 10

Koper włoski 10

Bławatek polny 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Poziewnik 20

Ruta 20

Podbiał 20

Mech islandzki 10

Lukrecja 10

Koper wodny 10

Anyz 5

Ziele jaskółcze 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zioła stosować 6 tygodni.

Nogi - obrzęk

Zestaw I

Melisa 100

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Rozmaryn 100

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Ziele jaskółcze 100

3 łyżki korzenia moczyć w 1/2 l wina, pić 2 kieliszki dziennie 20 g mikstury.

Zestaw IV (kąpiele)

Rozmaryn 100

100 g rozmarynu zalać litrem wrzącej wody, po 30 minutach naciągania napar ten przece-
dzamy i dodajemy do kąpieli.

Zestaw V

Podbiał 20

Storczyk biały 20

Rozmaryn 20

Skrzyp polny 20

Jałowiec 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten
przeceudzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Nie podawać cho-
rym na nerki.

Obrzęki ogólne

Chmiel 30

Rumianek 20

Kwiat lawendy 20

Rozmaryn 10

Macierzanka 10

Wrotycz 10

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy lnianą chustkę - ciepłą
okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

Obrzęki ropne – okłady

Podbiał 40

Śláz dziki 40

Dziewanna 10

Siemię lniane 10

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy lnianą chustkę - ciepłą
okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

Obrzęki zapalne – okłady

Chmiel 35

Rumianek 25

Lawenda 10

Rozmaryn 20

Kwiat wrotyczu 10

Zioła zagotować w 1/2 l wody: w ciepłym odwarze moczyć chustkę lnianą, wykręcić i przy-
kładać na miejsca bolące; mokry okład przykrywamy chustką wełnianą.

Oczyszczenie krwi (kuracja wiosenna)

Zestaw I

Mniszek lekarski 25

Podróżnik 25

Tasznik 25

Koper włoski 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw II

Piołun 25

Szałwia 25

Skrzyp 25

Kwiat tarniny 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw III

Drewno jałowca 30

Korzeń łopianu 20

Turzyca 20

Jagoda jałowca 20

Lukrecja 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw IV

Krwawnik 20

Rdest ptasi 10

Rzepika 10

Szklak - owoc 10

Liść poziomki 10

Tysiącznik 10

Bratek polny 10

Mniszek lekarski 10

Czarna jagoda 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw V

Korzeń lubczyka 20

Kwiat tarniny 20

Kwiat bzu czarnego

15 Tasznik 15

Ziele świętojańskie 10

Krwawnik 10

Jagoda szklaka 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw VI

Kwiat tarnina 20

Tasznik 20

Marzanna wonna 20

Storczyk biały 20

Korzeń kopru włoskiego 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Korzeń cykorii 30

Perz 30

Mniszek 10

Nasiona kopru włoskiego 15

Liść maliny 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw VIII

Mięsiączek 5

Malwa czarna 5

Jałowiec 10

Drewno sandałowe 10

Bratek polny 10

Liść orzecha 10

Krwawnik 10

Strączki fasoli 10

Kruszyna - kora 15

Pokrzywa 10

Mniszek lekarski 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy. Herbatę podajemy rano na czczo i wieczorem przed snem w ilości 1 filiżanki.

Zestaw IX

Liść brzozy 50

Bez - kwiat 10

Pokrzywa 30

Tarnina - kwiat 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw X

Pomornik 20

Tarnina - kwiat 10

Tasznik 20

Bez - kwiat 10

Storczyk biały 15

Krwawnik 20

Szklak - owoc 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie, dzieciom - połowę.

Zestaw XI

Tysiącznik 50

Drapacz lekarski 25

Krwawnik 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw XII

Jałowiec 10

Bławatek polny 5

Liść orzecha 15

Kozłek lekarski 20

Goryczka żółta 15

Tysiącznik 10

Słodkogórza 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy po śniadaniu i po obiedzie w ilości 1 filiżanki. Nie podawać kobietom w ciąży. Zioła pić 6 tygodni od marca na przedwiośniu.

Odra

Pokój zaciemnić albo:

soku malinowego na szklanę wody

albo: soku wiśniowego na szklanę wody

albo: soku cytrynowego na szklanę wody.

Zestaw I

Melisa 100

5 g melisy zalać 1/4l wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę w ilości 1 filiżanki dziennie.

Zestaw II

Korzeń mniszka lekarskiego 66

Mniszek lekarski 34

Zioła gotujemy przez 15 minut w 1 l wody, pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie.

Zestaw III

Kwiat lipy 20

Liść maliny 30

Czarcikęs 20

Krwawnik 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę kilka razy dziennie po 1/2 filiżanki.

Zestaw IV

Boża trawa 35

Liść jeżyny 20

Kwiat lipy 15

Piołun 10

Rumianek 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Kwiat lipy 30

Krwawnik 40

Słodkogórza 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy. Stosować: 1 łyżkę co godzinę.

Zestaw VI

Koper 30

Liść maliny 20

Srebrnik 30

Rumianek 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3-4 filiżanek dziennie.

Odmrożenia

Zestaw I (gorące kąpiele)

Kora dębu 100

3 łyżki kory dębu gotujemy w 1 filiżance wody, aż do wyparowania połowy; wystarcza na 1 litr kąpieli.

Zestaw II

Mącznica lekarska 50

Boża trawa 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Kora dębu 90

Kora wierzby białej 10

2 łyżki ziół zalać 1 filiżanką wody wrzącej i gotować aż pozostanie 1/2 filiżanki; po precedzeniu podajemy odwar do kąpieli. Ilość ta wystarczy na 1 litr kąpieli.

Okostna - zapalenie

Rumianek 20

Boża trawa 50

Liść mącznicy 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Omdlzenie

Zestaw I

Goryczka żółta 15

Rumianek 20

Kminek 15

Macierzanka 20

Rozmaryn 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw II

Liść maliny 20

Rumianek 15

Jałowiec 30

Piołun 20

Mięta 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Oparzenia

Zaczerwioną skórę posypujemy krochmalem lub smarujemy oliwą lub innym tłuszczem. Silniejsze oparzenia okładamy:

1. mieszaniną z oleju lnianego i wody wapiennej w równych częściach
2. surowymi tartymi ziemniakami
3. maścią z oczaru.

Zestaw I

Rumianek 15

Liść brzozy 20

Jałowiec 30

Wrotycz 25

Korzeń fiołka leśnego 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Chorym na nerki podajemy herbatę bez jałowca.

Zestaw II

Pomornik górny 5

Jałowiec 50

Owoce jeżyny 10

Korzeń fiołka leśnego 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Chorym na nerki podajemy herbatę bez jałowca.

Ospa wietrzna

Zestaw I

Koper 20
Kwiat lipy 15
Kruszyna 35
Macierzanka 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Boża trawa 35
Jałowiec 30
Krwawnik 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Otarcia – okłady

Zestaw I

Tysiącznik 40
Krwawnik 30
Bluszcz kudrybanek 15
Bobrek trójlistny 15

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy lnianą chustkę - ciepłą okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

Zestaw II

Liść czarcikęsu 20
Korzeń czarcikęsu 20
Rzepik 20
Ziele nawłoci 20
Tasznik 20

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy lnianą chustkę - ciepłą okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

Otyłość

Zestaw I

Jagoda jałowca 5
Jagoda czarna 5
Podbiał 10
Lukrecja 10
Dziewanna 10
Głóg - kwiat 10
Korzeń lubczyka 10
Liść senesowy 20
Kora szklaka 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie.

Zestaw II

Rumianek 10
Kwiat lipy 10
Bez - kwiat 10
Liść pokrzywy 30
Mięta 30
Szkłak - owoc 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę rano gorącą w ilości 2 filiżanek, na zimno dalsze 2 filiżanki w ciągu dnia.

Zestaw III

Liść orzecha włoskiego 10
Skrzyp 10
Liść brzozy 10
Drewno sasafrasowe 60
Kora szkłaka 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie. Nie stosować przy cukrzycy.

Zestaw IV

Kruszyna 30
Morszczyn 30
Liść jeżyny 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy na czczo 2 filiżanki gorącej herbaty, następnie w ciągu dnia kolejne 2 filiżanki na zimno.

Oprócz tego:

1. Rytmiczna gimnastyka
 2. Głębokie oddychanie
 3. Dieta jarska (surowe jarzyny i owoce)
- Zioła pić 6 tygodni.

Paraliż

Zestaw I

Bukwica 35
Rozmaryn 15
Jagoda jałowca 15
Pomornik 15
Szałwia 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. W razie zapalenia nerek pić herbatę bez jagód jałowca.

Zestaw II

Szczaw zwyczajny 30

Biedrzyca 25

Rozmaryn 20

Korzeń tataraku 15

Jagoda jałowca 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. W razie zapalenia nerek pić herbatę bez jagód jałowca.

Padaczka (epilepsja, choroba Św. Walentego)

Zestaw I

Mniszek lekarski 30

Konwalia 25

Korzeń piwonii białej 20

Ruta murowa 15

Liść pokrzywy 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie.

Zestaw II

Kozłek lekarski 30

Liść pokrzywy 30

Lilia wodna biała 20

Pomornik 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Babimor 25

Bylica - piołun 20

Korzeń piwonii białej 10

Mniszek lekarski 15

Liść jemioli 15

Korzeń żmijowca 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie (4 razy dziennie po 1/2 filiżanki). Chory powinien też stosować kilka łyków przed napadem, którego nadejście przeczuwa.

Zestaw IV

Melisa 30

Szczaw zwyczajny 20

Bylica - piołun 15

Korzeń kopru 15

Stokrotka 10

Lilia wodna 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie (4 razy dziennie po 1/2 filiżanki). Chory też powinien stosować kilka łyków przed napadem.

Zestaw V

Bukwica 10

Szałwia 20

Lebiodka 10

Melisa 20

Szczaw zwyczajny 20

Dziurawiec 10

Korzeń kopru 5

Stokrotka biała 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie (najlepiej 4 razy dziennie po 1/2 filiżanki). Oprócz tego podajemy choremu herbatę przed napadem.

Zestaw VI

Kozłek 25

Jemioła 15

Pokrzywa 35

Śláz dziki 10

Pomornik 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Jemioła 30

Skrzyp polny 30

Kozłek lekarski 10

Piołun 20

Śláz dziki 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżankę wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zioła pić 6 tygodni, przerwa 9 dni i powtórzyć 2 razy do roku po 6 tygodni.

Parkinsona choroba

Zestaw I

Kozłek lekarski 15

Piołun Bobrek 30

Liść jeżyny ciernistej 25

Mięta pieprzowa 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i podajemy do picia przed snem 1 łyżkę na filiżankę wody Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw II

Chmiel 15

Majeranek 15

Korzeń fiołka polnego 20

Jałowiec 30

Rumianek 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Paznokiec wrośnięty

Zestaw I

Rumianek 20

Słoma owsiana 40

Kwiat sienny 40

100 g ziół zalać 2 l wrzącej wody. Odwar ten dodajemy do kąpieli.

Zestaw II

Liść dębu 35

Słoma owsiana 30

Kora dębu 35

100 g ziół zalać 2 l wrzącej wody. Odwar ten dodajemy do kąpieli.

Piegi

Zestaw I

Rumianek 15

Kruszyna 35

Jałowiec 30

Krwawnik 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Zestaw II

Pierwiosnek 40

Szałwia 60

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Piersi - brak pokarmu

Zestaw I

Koper włoski 50

Anyżek 25

Nasiona koperku 25

1 łyżeczkę ziół na 1 filiżankę wody, naparzyć. Pić rano na czczo 1 filiżankę.

Zestaw II

Koper włoski 30

Nasiona koperku 35

Korzeń lukrecji 35

1 łyżeczkę ziół na 1 filiżankę wody, naparzyć. Pić rano na czczo 1 filiżankę.

Pęcherz moczowy - skurcze

Zestaw I

Korzeń fiołka polnego 20

Korzeń piwonii białej 20

Korzeń wilżyny 20

Skrzyp 20

Kolendra 10

Lilia wodna biała 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Glistownik 25

Bodziszek cuchnący 25

Skrzyp 15

Liść pokrzywy 20

Tasznik 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki, rozdzielonej na 3 porcje dziennie.

Zestaw III

Skrzyp 15

Ruta 15

Fiołek polny 15

Skrzyp 15

Wilżyna ciernista 15

Piwonia biała 10

Kolendra - owoc 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw IV

Mącznica 30

Liść brzozy 30

Lubczyk - korzeń 10

Jałowiec - owoc 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw V

Babimor 30

Liść brzozy 30
Korzeń lubczyku 30
Jagoda jałowca 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. W przypadku zapalenia nerek podawać herbatę bez jagód jałowca. Zioła pić przez 14 dni.

Pęcherz - nowotwór

Kwiat lipy 15
Bez - kwiat 15
Kwiat dziurawca 20
Liść jeżyny 35
Rumianek 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą 3 razy dziennie po 1/2 filiżanki przed jedzeniem.

Pęcherzyca ropna

Zestaw I

Bratek polny 25
Tasznik 40
Pomornik 10
Bez - kwiat 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Ponadto leczyć miejscowo.

Zestaw II

Jałowiec 50
Pokrzywa 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Ponadto leczyć miejscowo.

Piasek moczowy

Zestaw I

Wilżyna ciernista 50
Nawłóć pospolita 20
Rzepik 15
Lubczyk 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw II

Lubczyk 30
Wilżyna ciernista 30
Lukrecja 20

Jagoda jałowca 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. W razie zapalenia nerek pić herbatę bez jagód jałowca. Zioła pić 21 dni.

Plamy na twarzy

Smarujemy na noc dojrzałymi truskawkami, dzieciom dajemy pić co godzinę 1/2 łyżki odwaru z orlików.

Sposób przyrządzenia:

1/2 łyżki stołowej zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy.

Plamy żółte i piegi

Usuwanie myjąc twarz sokiem wyciskany z lilii.

Pokrzywka

Zestaw I

Krwawnik 35

Kwiat lipy 30

Jałowiec 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Zestaw II

Pokrzywa 50

Jałowiec 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Polipy nosa

Zestaw I

Boża trawa 35

Skrzyp 30

Krwawnik 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Wskazana jest operacja.

Zestaw II

Boża trawa 50

Rumianek 25

Tysiącznik 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Wskazana jest operacja.

Porost włosów

Smarować i nacierać skórę głowy sokiem z czosnku albo:

sokiem z korzeni tataraku albo:

nalewką spirytusową z pokrzyw (kilka dni moczyć pokrzywę w spirytusie) albo:

zmywać głowę odwarem (gotować 10 min.) z korzenia łopianu

Zestaw

Kminek 30

Anyżek 30

Tatarak 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy rano na czczo 1 filiżankę odwaru.

Postrzał lędźwiowy

Zestaw I (środek napotny)

Korzeń dzięgla 10

Rumianek 15

Kwiat lipy 10

Kwiat bzu czarnego 15

Dziewanna 20

Jałowiec 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie.

Zestaw II (środek napotny)

Boża trawa 25

Kwiat lipy 25

Pokrzywa 25

Nostrzyk złoty 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Poty - środki napotne

Zestaw I

Jagoda jałowca 50

Nasiona pietruszki 25

Korzeń wilżyny ciernistej 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Kwiat bzu czarnego 50

Kwiat lipy 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Arcydzięgiel 40

Rumianek 30

Dziewanna 15

Bobrek trójlistny 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Kwiat lipy 30

Krwawnik 25

Bez - kwiat 25

Dziewanna 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek przed snaniem. Nie podawać naparu przy gorączce.

Zestaw V

Kwiat lipy 10

Bez - kwiat 10

Szałwia 20

Piołun 20

Krwawnik 20

Pokrzywa 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek przed snaniem. Nie podawać naparu przy gorączce.

Zestaw VI

Anyżek 20

Krwawnik 40

Bez - kwiat 20

Kwiat lipy 10

Rumianek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek przed poceniem.

Próchnica zębów

Zestaw I

Warzęcha 35

Kora dębu 35

Nostryk 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Wskazane leczenie u dentysty.

Zestaw II

Skrzyp 50

Warzęcha wodna 35

Rumianek 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Wskazane leczenie u dentysty.

Zestaw III

Korzeń sarsaparylanowy 40

Pierwiosnek 35

Kora dębu 15

Korzeń łopianu 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem. Zioła pić do ustąpienia choroby.

Półpasiec

Zestaw I

Szałwia 25

Rumianek 10

Kora dębu 20

Nostrzyk złoty 35

Kwiat lipy 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Jałowiec 35

Boża trawa 35

Słoma owsiana 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Puchlina brzuszna

Zestaw I

Bez - kwiat 35

Jałowiec 35 Ziele lnu 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Zestaw II

Liść brzozy 30

Skrzyp 20

Jagoda jałowca 20

Liść mącznicy 20

Biedrzeniec 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Puchlina opłucnej (woda w worku płucnym)

Lubczyk 10

Korzeń słodkogórzy 35

Wilżyna ciernista 20

Jałowiec 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Puchlina wodna

Zestaw I

Korzeń hebdy 25

Skrzyp 25

Rozmaryn 15

Pokrzywa 15

Podbiał 10

Korzeń pietruszki 10 1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Hebd 20

Głóg - kwiat 20

Rozmaryn 15

Tasznik 15

Ziele świętojańskie 15

Jagoda czarna 10

Ziele nawłoci 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Pić bez cukru.

Rany

Zestaw I

Skrzyp 25

Rumianek 25

Boża trawa 25

Pomornik 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Ponadto ranę opatrzyć i leczyć miejscowo.

Zestaw II

Tysiącznik 15

Krwawnik 35

Bluszcz kurdybanek 15

Bobrek trójlistny 35

Zioła zagotować w 1/2 l wody; w ciepłym odwarze maczać chustkę lnianą, wykręcić i przykładać na miejscu bolące bez okładu suchego na wierzchu.

Ręce - pocenie

Zestaw I (kąpiele słoneczne)

Kora dębu 100

Zestaw II (kąpiele słoneczne)

Kora brzozy 100

Zestaw III

Pomornik górny 5

Szałwia 30

Szklak - kwiat 35

Kora dębu 20

Bez - kwiat 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Bez - kwiat 15

Podróżnik 35

Pierwiosnek biały 15

Korzeń dębu 20

Koper 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Co 2 godz. pić kieliszek wywaru szalwii zmieszanej z moszczem winnym.

Nagniotki

Przykładać kawałki surowej cebuli albo;

kawałki świeżej cytryny albo;

kąpać nogi kilka razy dziennie w odwarze z korzenia liliowego, gotowanego w winie po 3-dniowym naciąganiu.

Róża i środki napotne

Zewnętrzne okłady z naparu ziół:

Siemię lniane 20

Szałwia 20

Śláz dziki 15

Ziele świętojańskie 15

Kwiat lawendy 15

Rozmaryn 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie.

Różyczka

Zestaw I

Krwawnik 30

Liść maliny 30

Czarcikęs 20

Kwiat lipy 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy po 1/2 filiżanki kilka razy dziennie. Środek napotny.

Zestaw II

Krwawnik 20

Rumianek 20

Owoc szklaku 20

Koper włoski 20

Szałwia 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Stosować ostrożnie z uwagi na obecność szklaka.

Rumień (zaczerwienienie) nosa

Zestaw I

Boża trawa 35

Jałowiec 35

Pietruszka 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Nie podawać przy podrażnieniu nerek.

Zestaw II

Kora kruszyny 20

Liść tarniny 20
Liść senesu 20
Kwiat lipy 10
Bez - kwiat 10
Kwiat akacji 10
Anyżek 5
Koper 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać przy podrażnieniu nerek.

Rwa kulszowa (ischias)

Zestaw I

Bluszcz kurdybanek 20
Wilżyna ciernista 20
Ślázówka 20
Wrotycz 20
Szczaw zwyczajny 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Dziewanna 30
Krwawnik 20
Tasznik 25
Podróźnik 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Bluszcz kurdybanek 20
Wilżyna ciernista 20
Liść topoli czarnej 20
Wrotycz 20
Szczaw zwyczajny 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Zioła pić 6 tygodni.

Rwa twarzowa

Zestaw I

Kwiat bzu czarnego 10
Kwiat lipy 15
Rzepik 10
Arcydział 15
Rumianek 10
Dziewanna 15

Bobrek trójlistny 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek przed poceniem. Środek napotny.

Zestaw II

Jagoda jałowca 50

Skrzyp 20

Siemię pietruszki 15

Korzeń wilżyny ciernistej 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy 2-3 filiżanki przed poceniem. Środek napotny. Nie podawać przy podrażnieniu nerek.

Rzeźączka ostra

Ślázówka 35

Ziele świętojańskie 35

Jagoda jałowca 15

Korzeń łopianu 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Schudnięcie

Krwawnik 30

Kozłek lekarski 35

Pierwiosnek biały 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Sen - niepokój

Zestaw I

Rumianek 15

Krwawnik 20

Mięta pieprzowa 15

Tysiącznik 15

Piołun 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Rumianek 20

Anyżek 15

Kozłek lekarski 35

Krwawnik 15

Kruszyna - kora 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Korzeń tataraku 50

Jagoda jałowca 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać chorym na nerki.

Zestaw IV

Koper włoski 30

Kminek 30

Anyżek 20

Kozłek lekarski 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Napar pić przed snem. Zioła stosować 12 dni.

Spojówki oczne - zapalenie

Zestaw I

Świetlik łąkowy 40

Babka lancetowata 30

Koper włoski 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i wkraplamy odwar do oczu rano i wieczorem.

Zestaw II

Ruta murowa 50

Mniszek lekarski 25

Płatki róży białej 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i wkraplamy odwar do oczu rano i wieczorem.

Zestaw III

Liść maliny 30

Mniszek lekarski 20

Liść orzecha włoskiego 20

Liść róży białej 10

Korzeń drzewianki 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i wkraplamy ten odwar po kilka kropli rano i wieczorem.

Stłuczenia – okłady

Zestaw I

Hyzop lekarski 20

Szanta zwyczajna 20

Macierzanka 10

Lebiodka 15

Ruta 15

Szałwia 20

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy lnianą chustkę - ciepłą okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

Zestaw II

Główka maku polnego 60

Perz 15

Kwiat bzu 15

Rumianek 10

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy lnianą chustkę - ciepłą okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

Zestaw III

Rumianek 10

Hyzoplek 20

Szanta zwyczajna 15

Lebiodka 10

Ruta 10

Szałwia 10

Orliki białe 10

Dziewięciornik 10

Pomornik 5

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy lnianą chustkę - ciepłą okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

System nerwowy (osłabienie)

Zestaw I

Lubczyk - korzeń 20

Mięta wodna 15

Kwiat lipy 20

Przełęcznik 15

Pietruszka 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Zestaw II

Kozłek lekarski 20

Rumianek 20

Liść maliny 30

Jałowiec 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Środki przeczyszczające (silne)

Zestaw I

Jagoda szklaka 100

Zioła zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy do 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Kora kruszyny 100

5 g zalać 1 filiżanką wrzącej wody, po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy do 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Kora kruszyny 25

Liść tarniny 25

Liść senesu 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek rano i wieczorem.

Zestaw IV

Aloes 100

Miarką jest ilość mieszcząca się na końcu noża.

Zestaw V

Liść senesu 40

Kwiat bzu 30

Anyż 15

Koper włoski 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw VI

Liść senesu 35

Korzeń lukrecji 35

Koper włoski 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości do 3 filiżanek dziennie.

Zestaw VII

Senes 35

Kora kruszyny 35

Sporysz 15

Anyżek - owoc 5

Bez - kwiat

Słodkogórza 5

1 łyżkę stołową ziół ziół poddajemy działaniu zimnej (nie gorącej) wody; po naciąganiu kilkugodzinnym pijemy 1-2 filiżanek dziennie.

Środek wykrztuśny

Miodunka leśna 25

Rzepik 15

Korzeń fiołka polnego 20

Szałwia 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 4 filiżanek dziennie.

Świerzb

Zaleca się smarowanie balsamem peruwiańskim albo:

zmywanie chorych miejsc odwarem, sporządzonym z 20 g igieł jodły na 1 l wody.

Zestaw I

Pokrzywa 25

Szałwia 25

Tysiącznik 25

Piołun 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie. Ponadto można nim zmywać chore miejsca.

Zestaw II

Jałowiec 25

Kokorycz żółta 25

Bratek polny 15

Rozmaryn 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Tasiemiec

Ziarna dyni obrane ze skórki, roztarte i zmieszane z sokiem przecedzonych borówek. Ziola tą podajemy do picia na czczo przez 3 dni w ilości 1 filiżanki, po 2 godzinach następną.

Zestaw I

Wrotycz 50

Jemioła 26

Liść brzozy 25

5 g ziół naparzyć w 1/4 l wody wrzącej; po 10-minutowym naciąganiu przecedzić i pić 2 razy dziennie przez 2 dni (20 g wystarcza zatem na 1 kurację). Jeśli skutek zupełny nie nastąpił, należy kurację powtórzyć dopiero po upływie 4-5 tygodni.

Zestaw II

Kwiat wrotyczu 60

Liść senesu 40

25 g (2,5 łyżki stołowej) ziół naparzyć w 1/4 l wody wrzącej; po 10-minutowym naciąganiu precedzić i wypić na raz. O ile zupełny skutek nie nastąpił, można kurację powtórzyć dopiero po upływie 4-5 tygodni.

Trądzik

Drewno oliwkowe 20

Drewno jałowca 20

Korzeń sasafrasowy 10

Wilżyna ciernista 10

Korzeń łopianu 10

Łopian 10

Drewno sandałowe 10 Lukrecja 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Udar mózgu (apopleksja)

Kwiat pomornika 20

Storczyk biały 20

Tasznik 5

Szałwia 15

Krwawnik 20

Rozmaryn 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Udar słoneczny

Chorego przenieść w cieniste miejsce, podać mu świeżej wody.

Zestaw I

Dziewanna 30

Storczyk biały 30

Krwawnik 25

Ruta 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Goryczka żółta 20

Skórka pomarańczowa 20

Kolendra - owoc 20

Kwiat lawendy 20

Storczyk biały 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Nie podawać herbaty kobietom w ciąży.

Zestaw III

Ruta 10

Storczyk biały 10

Melisa 10

Przetacznik 20

Kwiat lipy 10

Fiołek polny 15

Rumianek 15

Kozłek lekarski 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę z cukrem i cytryną po 1 filiżance kilka razy dziennie.

Zestaw IV

Kozłek 20

Rozmaryn 15

Rumianek 20

Storczyk biały 15

Babka lancetowata 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw V

Przetacznik 20

Malina 20

Lawenda 20

Jeżyna ciernista 20

Ruta 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw VI

Piołun 40

Przetacznik 40

Pierwiosnek 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 2 razy dziennie po 1/2 filiżanki. Ziola pić przez 9 dni, zrobić przerwę 7 dni i znowu 9 dni.

Ukąszenia przez owady

Okładać zranione miejsce roztartymi liśćmi babki lancetowatej, albo pietruszki, albo mięty wodnej (patrz: okłady przy świeżych ranach).

Ukąszenie przez psa

2 lub 3 łyżeczki soku wyciśniętego z babki lancetowatej zmieszać z mlekiem lub rosółem; pić kilka filiżanek dziennie.

Uplawy białe

Zestaw I

Arcydzięgiel 40

Liść bazylii 20

Kozłek 20

Korzeń cykorii 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Ponadto tym samym ciepłym odwarem należy przemywać pochwę.

Zestaw II

Rumianek 25

Liść wiązu 25

Liść orzecha 25

Liść szalwii 15

Kora dębu 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i przemywamy pochwę.

Wargi bolące

Okładać odwarem z liści czepca.

Wągry

Zestaw I

Tarnina - kwiat 10

Tasznik 40

Marzanka wonna 20

Storczyk biały 10

Korzeń kopru 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Korzeń cykorii 30

Korzeń perzu 30

Mniszek 15

Siemię kopru 15

Liść maliny 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Wątroba – obrzęk

Zestaw I

Rzepik 20

Mniszek lekarski 15

Szczaw zwyczajny 15

Ziele jaskółcze 10

Tysiącznik 10

Bobrek trójlistny 10

Goryczka żółta 10

Podróznik 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki, rozdzielonej na 3 porcje dziennie. Wskutek zawartości goryczki nie wolno tej herbaty podawać kobietom w ciąży.

Zestaw II

Mniszek lekarski 25

Szanta biała 25

Korzeń cykorii 10

Ruta ogrodowa 10

Ziele jaskółcze 10

Koszyczek rumianku 10

Nagietek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki, rozdzielonej na 3 porcje dziennie.

Zestaw III

Mniszek lekarski 30

Chmiel 20

Nagietek 20

Orliki białe 15

Mącznica lek. 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 1/2 filiżanki, rozdzielonej na 3 porcje dziennie. Zioła pić 21 dni.

Włosy - wypadanie w następstwie ciężkich chorób

Liść jeżyny 20

Kozłek lekarski 15

Jałowiec 20

Mięta pieprzowa 10

Tatarak 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten przecedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Wole

Szanta czarna 15

Rzepik 15

Trędownik 15

Marzanka wonna 15

Kozłek lekarski 10

Melisa 5

Morszczyn 10

Janowiec 5

Ziele bukwicy 5

Goryczka żółta 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie na 1/2 godz. przedjedzeniem.

Wrzody śluzówki jamy ustnej

Zestaw I

Skrzyp 50

Szałwia 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Boża trawa 35

Krwawnik 35

Tatarak 20

Rumianek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Wrzody podudzia – okłady

Korzeń łopianu 35

Glistewnik 35

Kwiat bzu 15

Centuria 15

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy miana chustkę - ciepłą okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

Zestaw II

Liść mięty wodnej 40

Melisa 40

Rumianek 20

W odwarze z 1-2 łyżek ziół i 1/2 l wody (dobrze naciągnąć) maczamy lnianą chustkę - ciepłą okładamy chore części ciała, przykrywając suchą wełnianą chustką na wierzch.

Wrzodziańka

Okłady z papki, otrzymanej przez zmieszanie z zimną wodą 1 łyżki sproszkowanych nasion bożej trawy albo:

pić herbaty z bobrku trójlistnego albo:

pić herbatę z kwiatu lipy.

Wzmacniające zioła

Kwiat lipy 30

Krwawnik 30

Korzeń cykorii 15

Bazylija 10

Kozłek lekarski 10

Korzeń rzewienia 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości kilku filiżanek dziennie przed jedzeniem.

Wzdęcia (wiatry)

Zestaw I

Rumianek 20

Anyżek 20

Kminek 10

Mięta 10

Lawenda 10

Koper włoski 10

Kozłek lekarski 10

Piołun 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Lawenda 25

Liść mięty 25

Koper włoski 25

Ziarna kminku 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Rumianek 30

Kminek 30

Liść mięty 20

Korzeń kozika 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Kminek 30

Koper 30

Rumianek 20

Kozłek lekarski 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Wzrok osłabiony

Świetlik łąkowy 20

Mniszek lekarski 20

Ruta murowa 20

Kozłek lekarski 15

Babka lancetowata 15

Koper włoski 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Wykwity na twarzy i na skórze

Zestaw I

Bratek polny 10

Kokorzycz żółta 10

Drewno gwajkowe 20

Drewno jałowca 10

Korzeń sasafrasowy 10

Korzeń łośpianu 10

Korzeń żywokostu 5

Korzeń słodkogórzy 10

Przetacznik 10

Miesiączek mały 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw II

Bez - owoc 20

Tasznik 20

Pomornik górny 20

Czernica - liść 20

Bratek polny 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Podróżnik 30

Mniszek lekarski 30

Perz 30

Kminek 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Wymioty krwawe

Tasznik 20

Borówka - owoc 20

Drzewianka żółta 20

Krwawnik 20

Kora wierzby 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę chłodną, ewentualnie z małymi kawałkami lodu.

Wymioty krwawe (żołądek)

(patrz: choroby żołądka)

Tasznik 40

Bodziszek cuchnący 40

Szczawik zwyczajny 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę na zimno z małymi kawałkami lodu w ilości 3-4 filiżanek dziennie.

Wypryski

Zestaw I

Przetacznik 35

Jałowiec 35

Owies 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Liść jeżyny 25

Kora dębu 25

Szałwia 25

Piołun 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Szyszka sosny 70

Słodkogórza 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Wysięk w kolanie

Zestaw I

Kwiat pomornika 50

Szyszak świerku 50

Ciepłe okłady z odwaru 1 łyżki ziół, naparzonej w 1/4 l wody; w odwarze namoczyć chustkę miana, wykręcić i przykładać na miejsca bolące. Mokry okład przykrywamy chustką wełnianą.

Zestaw II

Skrzyp 30

Ziarna głogu 30

Jagoda jałowca 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Nie podawać przy zapaleniu nerek.

Wysypka skórna

Zestaw I (środek czyszczący krew)

Pierwiosnek 40

Liść orzecha 60

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 razy dziennie po 1/2 filiżanki.

Zestaw II (środek przeciw żółzowym zapaleniom oczu)

Mech islandzki 35

Krwawnik 35

Kminek 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III (środek przeciw wyrzutom skórnym na tle żółzowym)

Jałowiec 30

Wilżyna ciernista 15

Korzeń sasanasu 10

Skrzyp 30

Korzeń słodkogórzy 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw IV

Krwawnik 25

Pierwiosnek biały 25

Anyżek 25

Liść orzecha 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 razy dziennie po 1/2 filiżanki. Podawać do picia pół na pół z mlekiem obok tranu, lampy kwarcowej itd.

Zestaw V

Pędy świerka 20

Krwawnik 20

Dymnica 20

Bobrek trójlistny 20

Drewno jałowca 10

Korzeń tataraku 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw VI

Trędownik 30

Podbiał 20

Warzęcha wodna 20

Nagietek 10

Szczaw zwyczajny 10

Słodkogórza 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw VII

Liść orzecha włoskiego 30

Korzeń tataraku 30

Krwawnik 20

Podbiał 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1/2 filiżanki rano i wieczorem. Zioła pić 21 dni.

Zaparcia

Zestaw I

Świeży kwiat akacji 100

15 g zalać 1/2 wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy rano i wieczorem po 1 filiżance.

Zestaw II

Kora kruszyny 30

Rumianek 10

Liść mięty pieprzowej 10

Kwiat lipy 10

Kozłek lekarski 10

Liść jeżyny 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw III

Senes - owoc 25

Kruszyna - kora 25

Mięta pieprzowa 20

Słodkogórza 20

Psianka żółta 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zapalenie cewki moczowej

Zestaw I

Wilżyna ciernista 30

Prawoślaz lekarski 30

Skrzyp polny 20

Kwiat fiołka polnego 10

Korzeń piwonii białej 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki na 3 razy.

Zestaw II

Korzeń łopianu 25

Liść poziomki 25

Wilżyna ciernista 25

Skrzyp polny 25

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zestaw III

Ślazówka 30

Jasnota biała 30

Głóg - kwiat 20

Wilżyna ciernista 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki rano i wieczorem.

Zgaga

Zestaw I

Tatarak 35

Goryczka żółta 35

Koper 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw II

Pietruszka - owoc 30

Senes - owoc 35

Kruszyna - kora 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie. W razie wystąpienia biegunki przerwać kurację.

Zestaw III

Szałwia 30

Bukwica 10

Skrzyp polny 30

Piołun 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Oman wielki 20

Liść senesu 20

Drewno gwajakolowe 20

Lukrecja 20

Anyzek - owoc 10

Kolendra - owoc 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie przed jedzeniem.

Zestaw V

Mniszek lekarski 30

Płatki białej róży 30

Rzepik 15

Babka lancetowata 15

Biedrzeniec 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie przed jedzeniem.

Zestaw VI

Tatarak 40

Mięta pieprzowa 20

Krwawnik 40

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy. Napar podajemy do picia po 2 łyżki stołowe dziennie.

Zestaw VII

Oman wielki 20

Mięta pieprzowa 10

Podróżnik 25

Ziele bukwicy 10

Biedrzeniec 5

Liść jeżyny 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy. Napar podajemy do picia 2 razy dziennie po 1/2 filiżanki.

Zestaw VIII

Kora dębu 30

Słodkogórza 20

Tysiącznik 20

Szałwia 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy. Napar podajemy do picia po 3 łyżki stołowe dziennie. Zioła pić 6 tygodni.

Żołądka kurcze

Zestaw I

Rumianek 25

Skórka cytrynowa 25

Bobrek trójlistny 15

Kolendra - owoc 15

Krwawnik 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Dyptam 25

Biedrzeniec 25

Dziewięciomik 25

Korzeń arcydzięgla 20

Korzeń omanu 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Goryczka żółta 15

Skórka pomarańczowa 15

Tatarak 20

Rzewień 10

Anyżek 10

Kolendra - owoc 10

Kminek 10

Ruta murowa 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw IV

Liść mięty 30

Skórka cytrynowa 20

Krwawnik 20

Koper włoski 10

Rzewień 10

Goryczka 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie. Nie podawać kobietom w ciąży Zioła stosować 21 dni.

Żołądek - nerwica

Zestaw I

Dziewięciornik 20

Biedrzyeniec 20

Koper włoski 20

Melisa 20

Arcydzięgiel 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Bobrek trójlistny 10

Obrazki białe 30

Tatarak 30

Biedrzyeniec 10

Piołun 10

Drewno jałowca

Lukrecja 5

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw III

Tysiącznik 30

Bobrek trójlistny 20

Wrotycz 20

Korzeń arcydzięgla 20

Tatarak 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Zestaw IV

Korzeń kozika 50

Liść mięty 50

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie.

Żołądek - nieżyt

Zestaw I

Tatarak 15

Bobrek trójlistny 15

Tysiącznik 15

Goryczka żółta 15

Drapacz lekarski 20

Piołun 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie. Z powodu zawartości goryczki nie wolno tej herbaty podawać kobietom w ciąży.

Zestaw II

Melisa 40

Liść mięty 40

Korzeń tataraku 10

Korzeń goryczki żółtej 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1-2 filiżanek dziennie. Z powodu zawartości goryczki nie wolno tej herbaty podawać kobietom w ciąży.

Zestaw III

Kozłek lekarski 20

Krwawnik 20

Mięta pieprzowa 20

Piołun 20

Liść bzu czarnego 20 1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie, tj. po 1/2-1 filiżanki przed jedzeniem. Można podawać kobietom w ciąży.

Zestaw IV

Tysiącznik 20

Skórka pomarańczowa 20

Goryczka żółta 20

Janowiec 20

Mięta pieprzowa 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 1/2-1 filiżanki dziennie. Nie wolno podawać kobietom w ciąży.

Zestaw V

Melisa 10

Skrzyp 25

Mięta pieprzowa 10

Podróżnik 25

Tatarak 10

Rozmaryn 10

Goryczka żółta 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 3 razy dziennie po 1/2 filiżanki. Nie podawać kobietom w ciąży.

Zestaw VI

Koper 35

Srebrnik 35

Kminek 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Zioła stosować 6 tygodni.

Żółc - zastój

Korzeń fiołka polnego 30

Rzepik 30

Tasznik 20

Rdest ptasi 20

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2 filiżanek dziennie.

Żółtaczka

Zestaw I

Korzeń czarcikęsu 50

Koszyczek rumianku 20

Ruta ogrodowa 15

Orliki białe 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie.

Zestaw II

Koper morski 25

Berberys 15

Mniszek lekarski 15

Koszyczek rumianku 15

Nagietek 15

Chaber polny 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę depta w ilości 1,5 filiżanki rozdzielonej na 3 porcje dziennie.

Zestaw III

Jaskólcze ziele 25

Nagietek 25

Liść pokrzywy 20

Bławatek polny 20

Chmiel 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1,5 filiżanki rozdzielonej na 3 porcje dziennie.

Zestaw IV

Koszyczek rumianku 30

Oman wielki 30

Bobrek trójlistny 20

Piołun 10

Czarcikęs 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 1 filiżanki dziennie.

Zestaw V

Koper morski 30

Lebioda - polna 15

Bukwica 15

Rzepik 15

Tasznik 15

Bławatek polny 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zbadać tło choroby.

Zestaw VI

Korzeń cykorii 30

Rdest ptasi 30

Ruta ogrodowa 15

Rzepik 15

Orliki białe 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Zbadać tło choroby.

Zestaw VII

Lipa 35

Oman wielki 20

Piołun 30

Czarcikęs 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą 3 razy dziennie po 1/2 filiżanki.

Zestaw VIII

Ziele jaskółcze 15

Mniszek 10

Pokrzywa 10

Bławatek polny 5

Chmiel 10

Rzepik 10

Oman wielki 10

Piołun 20

Wilżyna ciernista 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 2-3 filiżanek dziennie. Zbadać przyczynę choroby.

Zestaw IX

Korzeń fiołka polnego 20

Rzepik 30

Tasznik 20

Rdest ptasi 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy rano i wieczorem po 1/2 filiżanki. Zioła pić 6 tygodni.

Żylaki

Zestaw I

Dziewięciśli 35

Kasztanowiec kwiat 35

Bez - kwiat 15

Tysiącznik 15

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i maczamy szmatę lnianą, którą przykładamy do żylaków.

Zestaw II

Bukowiec 20

Rozmaryn 20

Pokrzywa 20

Rumianek 15

Chmiel 15

Kwiat lawendy 10

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i moczymy szmatę lnianą, którą przykładamy do żylaków. Ewentualna operacja.

Żylaki – okłady

Dziewięciśli 15

Pokrzywa 40

Ziele jaskółcze 15

Bez - kwiat 15

Tysiącznik 15

Zioła zagotować w 1/2l wody; w ciepłym odwarze moczyć chustkę lnianą, wykroić i przykładać na miejsce bolące bez okładu suchego na wierzchu.

Żyły - skrzepy

Zestaw I

Chmiel 30

Rumianek 35

Krwawnik 35

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Ważny jest spokój, dlatego zalecane jest leżenie w łóżku.

Zestaw II

Rumianek 40

Liść mącznicy 30

Siemię konopi 30

1 łyżkę stołową ziół zalać 1 filiżanką wrzącej wody; po 10-15 minutach naciągania napar ten precedzamy i pijemy herbatę ciepłą w ilości 3 filiżanek dziennie. Zaleca się leżenie.

Bursztyn (jantar) — lecznicze złoto Bałtyku

Na koniec chciałabym opowiedzieć o cudownym i tajemniczym bursztynie - złocie polskiego morza, ponieważ jest to cudowny lek na wiele schorzeń, a tak często przez nas niedoceniany. Od niepamiętnych czasów było ono przedmiotem zainteresowań możliwych z całego świata. Wyrabiano z bursztynu ulubione talizmany i ozdoby, mimo że nie należy on do kamieni szlachetnych. Co pewien czas wraca fala podziwu dla bursztynu - obecnie znowu jest duże zainteresowanie złotem Bałtyku i jest on często używany w leczeniu wielu chorób. Już w czasach Homera był znany i ceniony nie tylko jako ozdoba; zalecano np. aby splekane pięty wycierać sproszkowanym bursztynem utartym z olejem arachidowym. W celach leczniczych używano jasnej odmiany bursztynu. Grecy nazwali bursztyn elektronem i przypisywali go Słońcu, a kapłani egipscy używali bursztynu jako kadzielnic z wonnymi ziołami. Do naszego kraju wędrowali kupcy z wielu krajów, aby zdobyć ten cud Bałtyku i wywozili go w świat tak jak złoto.

Po wielu wiekach uczeni znajdowali kawałeczki bursztynu pod skórą rąk mumii egipskich, Egipcjanie uważali bowiem, że bursztyn zabezpiecza mumie przed zniszczeniem i rozkładem. Egipcjanki lubiły się bawić kawałeczkami bursztynu - ponoć przywracał im siły, były bardzo długo młode. Bursztynem bawiły się też Rzymianki uważając go za kamień wiecznej młodości.

Wielki uczonej medyk Pliniusz, o którym tak często piszę, również poświęcił wiele uwagi bursztynowi polecając chorym mikstury bursztynowe. Uważał, że bursztyn rozarty na proszek i połączony z olejkiem różanym pomaga przy wielu chorobach wieku dziecięcego, poprawia bardzo szybko słabnący wzrok, przywraca siłę zmęczonym oczom, natomiast sproszkowany można stosować przy chorobach żołądka, przy chorobie wrzodowej o bardzo przewlekłym charakterze. Noszony na szyi leczy bardzo skutecznie bóle gardła, zapalenie migdałów, a Sokrates polecał noszenie bursztynu, aby chronił przed udarem mózgu.

W przeszłych czasach istniał na polskiej wsi przesąd, że mąż, gdy położy kamień bursztynowy na piersi śpiącej żony, pozna jej grzechy i nieczne zamiary. Legenda głosi, że bursztyn zebrany przed wschodem słońca ma wielkie moce lecznicze, a noszony przez kobietę ciężarną ułatwi poród. Astrologia jednak nie polecała noszenia bursztynu osobom urodzonym w znaku Byka.

Jak widać, przetrwały wieki różne metody stosowania bursztynu, leczono nim także zwierzęta. Niegdyś stajnie były bardzo często okładane bursztynem, kawałki bursztynu rozkładano przy głowach koni, aby nie chorowały, a chorym podawano do picia wodę bursztynową. Marcin Luter nosił zawsze przy sobie duży kawałek bursztynu wierząc, że to pozwala mu być zdrowym i uniknąć dolegliwości żołądkowych.

Wśród wielu kamieni tylko bursztyn ma tak szerokie zastosowanie lecznicze aż do dzisiejszych czasów. Dziś możemy spotkać ludzi, którzy pod poduszkę układają sznury bursztynu, aby sen był spokojny, aby ustąpiły zawroty głowy i omdlenia. Chorzy na serce zażywają sproszkowany bursztyn z miodem i czują się doskonale. Do celów leczniczych używamy też maści i nalewki bursztynowe, kadzidła bursztynowe wyciszają znerwicowany umysł i pozwalają spokojnie usnąć. Bursztyn może zapobiec chorobie oskrzelowej, jeśli chora osoba

będzie stale nosić przy sobie jasny bursztyn. Kobiety powinny nosić przede wszystkim bransolety na rękę i naszyjniki połączone ze srebrem. Na całym świecie kobiety noszą ozdoby z bursztynu, niestety polskie kobiety robią to sporadycznie. Trudno nasze panie przekonać, jak cudowny jest w działaniu noszony codziennie choćby przez jakiś czas. Dawniej nasze babcie bardzo pilnowały, aby małe dzieci zawsze przy sobie miały ukryty w ubrankach bursztyn, co miało chronić przed chorobą i złem; dziś znowu są takie mamy, które swoim pociechom wkładają bursztyn do kieszonek, ale niechętnie o tym mówią, aby nie narazić się na śmieszność. Nie wstyďte się takich odruchów, to nie są przesady, to są odwieczne mądrości natury. Z pobytu nad morzem powinniśmy koniecznie wrócić do domu z bursztynem, który pomoże nam wrócić do zdrowia.

Jeśli zechcemy zrobić nalewkę lub maść bursztynową, powinniśmy zawsze pamiętać, że do celów leczniczych służy jasny bursztyn w czystych kolorach. Najprostsze jest sporządzenie wody bursztynowej: sproszkować 50 g bursztynu, wsypać do szklanego naczynia lub butelki o żółtym - złotym kolorze i zalać czystą wodą, a następnie wystawić na 8 godzin na słoneczne okno. Taką wodę pijemy 2 razy dziennie jedną szklanekę. Działa kojąco na cały organizm, woda taka leczy też krwotoki wewnętrzne. Aby sporządzić nalewkę bursztynową, trzeba 100 g bursztynu zalać czystą źródlaną lub morską wodą i odstawić na 24 godziny w ciemne miejsce. Na drugi dzień dokładnie wyplukać bursztyn, rozłożyć na lnianym płótnie, aby się osuszył i dopiero po tym zabiegu zalać 1 l spirytusu i odstawić w miejsce nasłonecznione na 12 dni - po tym okresie nalewka będzie doskonałym lekiem. Bursztyn możemy zalewać tylko dwa razy. Potem możemy go sproszkować i używać do spalania w kadzidłach. Chciałabym dodać, że astrologia przypisuje bursztyn Merkuremu, a my już wiemy, że Merkury opiekuje się Bliźniętami, które bardzo często chorują na oskrzela i gardło, więc dla nich bursztyn jest doskonałym lekiem. Szczególnie dzieciom Bliźniętom powinniśmy wkładać do kieszonek bursztyn w okresie jesienno-zimowym, aby nie chorowały. Jeśli kamyki bursztynowe noszone jako korale lub bransoletka zmatowieją, to znak, że osoba nosząca bursztyn jest poważnie chora i powinna udać się do lekarza, aby poddać się badaniom wykrywającym przyczynę choroby.

Jak należy stosować nalewkę bursztynową? Otóż jest wiele przepisów i podam Państwu kilka, a Wy sami zdecydujecie, jak będziecie ją stosowali, Przy chorobach tarczycy należy pić ją 2 razy dziennie po 21 kropli (na cukier) przez trzy miesiące. W tym okresie należy też wcierać nalewkę bursztynową w okolice szyi przed snem. W trakcie leczenia zabrania się absolutnie spożywania kapusty pod żadną postacią. Kurację można przedłużyć nawet do roku. Ja swoją córeczkę leczyłam za radą ks. Cz. Klimuszki przez 2,5 roku i jest teraz zupełnie zdrowa. Każda choroba wymaga od nas cierpliwości - proszę o tym pamiętać.

Grypa, zaziębienie - 2 razy dziennie łyżeczkę nalewki bursztynowej dodajemy do herbaty; nalewkę wcieramy też w stopy i plecy, a dzieciom również w przeguby rącek. Aby wzmocnić organizm, powinniśmy w okresie jesienno-zimowym zażywać sproszkowany bursztyn z łyżeczką miodu: 1 łyżeczkę miodu spadziowego ukręcić z 1 łyżeczką bursztynu i to połączyć popijając gorącą herbatą. Zażywać rano i wieczorem przed snem przez 21 dni. Szczególnie polecam tym, którzy bardzo często się przeziębniają, cierpią na katar i uporczywy kaszel.

Można też sproszkowany bursztyn zażywać z ziołami. Oto przepis na wzmocnienie i ochronę organizmu przed złotą jesienią: 50 g bursztynu, 20 g rzepiku, 20 g lebiodki, 20 g macierzanki. Składniki sproszkować i zażywać 2 razy dziennie 1 łyżeczkę przez 6 tygodni rano i wieczorem. Jeśli będziemy zażywać taką miksturę, zapobiegniemy przeziębieniom. Możemy ją podawać też dzieciom od 4 roku życia, wkładając proszek w malutkie opłatki apteczne, aby nie było problemu z połknięciem.

Jeśli ktoś potrafi robić świece woskowe, może sam zrobić świece z odrobiną proszku bursztynowego. Ja robię takie świece dla siebie i swoich przyjaciół. Na rozłożony wosk przed skręceniem rozsypuję bursztyn wzdłuż sznurka i skręcam uciskając. Tak zrobiona woskowa

świeca jest doskonała na oczyszczenie naszego mieszkania, usuwa bakterie i orzeźwia powietrze przed udaniem się na spoczynek napędzając pokój pięknym aromatem. Możemy też sami zrobić kadzidełko. Należy do 50 g sproszkowanego bursztynu dodać po łyżeczce krwawnika, lawendy, tataraku, kwiatu bzu czarnego i mamy cudownie pachnące kadzidło, które powinniśmy rozpalać w pokoju do tego przeznaczonym każdego wieczoru, gdy zaczną nam kaloryfery ogrzewać mieszkanie. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie wszyscy zrobią kadzidło, zalecam jednak, aby w pokoju dzieci każdego dnia rozpylać nalewkę bursztynową. Trzeba 1 łyżkę nalewki dodać do 1 szklanki wody i kilkakrotnie w ciągu dnia rozpylać, a dzieci nie będą chorować i odczuwać zmęczenia po szkole.

Mam nadzieję, że zachęciłam wszystkich do używania naszego bursztynowego złota, które na całym świecie jest bardzo cenione z uwagi na swoje właściwości lecznicze.

Alfabetyczny wykaz roślin

Anyż - *Pimpinella anisum*
Arcydzięgiel litwor - *Archangelica officinalis*
Babka lancetowata - *Plantago lanceolata*
Berberys zwyczajny - *Berberis vulgaris*
Bez czarny - *Sambucus nigra*
Biedzeniec mniejszy - *Pimpinella saxifraga*
Bluszcz kurdybanek - *Glechoma hederacea*
Borówka czarna - *Vaccinium myrtillus*
Brzoza brodawkowata - *Betula verrucosa*
Cebula ogrodowa - *Allium cepa*
Centuria pospolita (tysiącznik pospolity) - *Centaurim minus*
Chmiel zwyczajny - *Humulus lupulus*
Chrzan pospolity - *Armoracia lapathifolia*
Cykoria podróżnik - *Cichorium intybus*
Czarnuszka siewna - *Nigella sativa*
Cząber ogrodowy - *Satureja hortensis*
Dąb - *Quercus*
Drapacz lekarski - *Cnicus benedictus*
Dziewanna wielkokwiatowa - *Verbassum densiflorum*
Dzięgiel leśny - *Angelica silvestris*
Dziurawiec zwyczajny - *Hypericum perforatum*
Estragon (bylica estragon) - *Artemisia dracunculus*
Fiołek trójbarwny - *Viola tricolor*
Glistnik jaskółcze ziele - *Chelidonium maius*
Głóg - *Crataegus*
Gorzycza biała - *Sinapis alba*
Hyzop lekarski - *Hyssopus officinalis*
Jałowiec pospolity - *Juniperus communis*
Jarząb pospolity (jarzębina) - *Sorbus aucuparia*
Jasnota biała - *Lamium album*
Jemioła – *Viscum*
Jeżyna - *Rubus*
Kalina koralowa - *Viburnum opulus*
Kasztanowiec zwyczajny - *Aesculus hippocastanum*
Kolendra siewna - *Coriandrum sativum*
Konopie siewne - *Cannabis sativa*
Konwalia majowa - *Convallaria maialis*
Koper ogrodowy - *Anethum graveolens*
Koper włoski - *Foeniculum vulgare*
Kopytnik pospolity - *Asarum europaeum*
Kozieradka - *Trigonella feonum-graeum*
Kozłek lekarski - *Valeriana officinalis*
Kruszyna pospolita - *Rhamnus frangula*

Krwawnik pospolity - *Achillea millefolium*
Lawenda – *Layandula*
Lebiodka pospolita - *Origanum vulgare*
Len – *Linum*
Ligustr pospolity - *Ligustrum vulgare*
Lipa drobnolistna - *Tilia cordata*
Lukrecja gładka - *Glycyrrhiza glabra*
Łopian większy - *Arctium lappa*
Macierzanka piaskowa - *Thymus serpyllum*
Mak lekarski - *Papaver somniferum*
Malina właściwa - *Rubus idaeus*
Marzana barwierska - *Rubia tinctorum*
Mięta - *Mentha*
Miłek wiosenny - *Adonis vernalis*
Mniszek pospolity - *Taraxacum officinale*
Mydlnica lekarska - *Saponaria officinalis*
Nagietek lekarski - *Calendula officinalis*
Nasturcja - *Tropaeolum*
Nostrzyk lekarski - *Melilotus officinalis*
Ogórecznik lekarski - *Borago officinalis*
Olsza czarna - *Alnus glutinosa*
Oman wielki - *Inula helenium*
Papryka - *Capsicum*
Perz właściwy - *Agropyron repens*
Pierwiosnek lekarski - *Primula veris*
Pietruszka zwyczajna - *Petroselinum crispum*
Pięciornik gęsi - *Potentilla anserina*
Pięciornik kurze ziele - *Potentilla erecta*
Podbiał pospolity - *Tussilago farfara*
Pokrzyk wilcza jagoda - *Atropa belladonna*
Pokrzywa zwyczajna - *Urtica dioica*
Połonicznik nagi - *Herniaria glabra*
Poziomka pospolita - *Fragaria vesca*
Przywrotnik pasterski - *Alchemilla pastoralia*
Rdest ptasi - *Polygonum aviculare*
Rokitnik zwyczajny - *Hippophae rhamnoides*
Rosiczka okrągłolistna - *Drosera rotundifolia*
Rozchodnik ostry - *Sedum acre*
Róża pomarszczona - *Rosa rugosa*
Rumianek pospolity - *Matricaria chamomilla*
Ruta zwyczajna - *Ruta graveolens*
Rzewień dłoniasty - *Rheum palmatum*
Słonecznik zwyczajny - *Helianthus annuus*
Sosna zwyczajna - *Pinus silvestris*
Szafran (krokus) – *Crocus*
Szałwia lekarska - *Salvia officinalis*
Śláz leśny - *Malva silvestris*
Śliwa tarnina - *Prunus spinosa*
Śnieżyczka przebiśnieg - *Galanthus nivalis*
Śnieżyca wiosenna - *Leocojum vernum*

Świerk - *Picea*
Świetlik łąkowy - *Euphrasia officinalis*
Tasznik pospolity - *Capsella bursa-pastoris*
Tatarak zwyczajny - *Acorus calamus*
Topola czarna - *Populus nigra*
Wawrzynek wilcze łyko - *Dehne mezereum*
Wierzba biała - *Salix alba*
Wilżyna ciernista - *Ononis spinosa*
Wrzos zwyczajny - *Calluna vulgaris*
Żarnowiec miotlasty - *Cytisus scoparius*
Żywokost lekarski - *Symphytum officinale*

Nazewnictwo ludowe

Kwiaty

Bez czarny - inaczej: bżowina, hyćka, bez aptekarski, lekarski.

Bławatek - inaczej: chaber, modrak, modrokwiat, modrzeniec, wasilek, wołoszek.

Czarna malwa - inaczej: czarna róża, czarne kwiaty, ślazowa róża, ślaz czarny lub ogrodowy, różowy, wysoki.

Dziewanna - inaczej: dziewanna lekarska.

Głóg - inaczej: głożyna, głóg pospolity.

Jarzębina - inaczej: jarząb pospolity, jarząbek.

Jasnota biała - inaczej: pokrzywa biała, głucha, martwa.

Kasztanowiec - inaczej: kasztan dziki, gorzki, pospolity.

Kocanka - inaczej, kocie łapki, nieśmiertelnik piaskowy, żółty, radostka, słomianka, suche ziele, suchołuski.

Koniczyna biała - inaczej: dzięcielina, koniczyna płożąca. Krwawnik - inaczej: stolist, żeniszek, złocien krwawnik.

Kupalnik - inaczej: arnika górską, pomornik, tranek górski.

Lawenda - inaczej: lawenda lekarska, prawdziwa, wonna.

Mak polny - inaczej: maczek zajączek, maczek polny, mak dziki, lekarski, zajączy.

Mniszek lekarski - inaczej: brodawnik mieczowaty, dmuchawiec, gołębi groch, mlecz, podróżnik mieczowaty, żabi kwiat.

Nagietek lekarski - inaczej: stulik, nagietek.

Pierwiosnka lekarska - inaczej: kwiat paraliżowy, kwiat kluczyków.

Podbiał - inaczej: boże liczko, końskie kopyto, ośla stopa.

Przelot pospolity - inaczej: wełnica, żółwie ziele.

Robina akacyjowa - inaczej: grochodrzew, akacja biała, fałszywa.

Rumian szlachetny - inaczej: rumian rzymski, włoski.

Rumianek pospolity (koszyczki) - inaczej: kamelka, maruna, rumianek, marunka, rumianek apteczny, polny.

Słonecznik - inaczej: słonecznik roczny, zwyczajny.

Stokrotka pospolita - inaczej: stokroć trwała.

Ślaz - inaczej: guziczkowe ziele, kędzierzawiec, malwa dzika, ślaz gęsi, leśny.

Śliwa tarnina - inaczej: korcipka, ciarki, ciernina czarna, tarka, żarnośliwa.

Więzówka - inaczej: kropidło błotne, parzydło wiązowe, tawuła błotna, łąkowa, wiązówka błotna.

Wrotycz pospolity - inaczej: swojski.

Wrzos zwyczajny - inaczej: wrzost.

Ziela

- Bazyliia właściwa** - inaczej: bazyliia anyżowa.
- Biedrzeniec** - inaczej: biedrzeniec włoski, pimpinella.
- Bluszcz kurdybanek** - inaczej: kondratka, bluszcz ziemny, zimowy, obłożnik.
- Bukwica zwyczajna** - inaczej: lekarska, betonijka.
- Bylica** - inaczej: boże drzewko.
- Bylica pospolita** - inaczej: bylnik.
- Cząber ogrodowy** - inaczej: cząber, żelazne ziele, cząber wielki.
- Drapacz lekarski** - inaczej: chaber kleisty, czubek benedyktyński, kardobenedykt, oset lekarski, Benedykta ziele.
- Dymnica pospolita** - inaczej: kokorczyk, polna rutka, ptasia rutka.
- Dziurawiec** - inaczej: arlika, ziele krzyżowe, świętojańskie.
- Estragon** - inaczej: bylica draganek, bylica estragon.
- Fiolek trójbarwny** - inaczej: bratek.
- Hyzop** - inaczej: izop, ziele Józefka.
- Janowiec barwierski** - inaczej: żółciało.
- Jemiola pospolita** - inaczej: jemiola biała, starzęśła.
- Komosa piżmowa** - inaczej: ambrozja, herbata jezuicka, komosa amerykańska, meksykańska, wonna, ziele lebiadowe.
- Kopytnik** pospolity z korzeniami - inaczej: narda leśna, kopyteń, kleśniec.
- Krwawnik pospolity** - inaczej: stolist, żeniszek, złocień.
- Lebiodka** - inaczej: duszka, macierzycza pospolita, lebiodka pospolita.
- Lnica pospolita** - inaczej: lenek Matki Boskiej, lnianka, lniczka, lwia paszczęka, ziele nocne.
- Macierzanka** - inaczej: dzięcielina, macierduszka włoska, cząber pospolity, duszka polna, tymianek wąskolistny, macierzanka piaskowa, pospolita, tymian macierzanka.
- Majeranek ogrodowy** - inaczej: kiełbaśnik, lebiodka majeran.
- Marzanka wonna** - inaczej: barwica wonna, majownik, marzanna.
- Miodunka** - inaczej: ziele adamaszkowe, płucne, miodunka lekarska, majowa, plamista.
- Nawłóć pospolita** - inaczej: polska mimoza, włóć, złota różga.
- Nostrzyk** - inaczej: nostrz, nozderk żółty, nozderk lekarski, zwyczajny.
- Ogórecznik lekarski** - inaczej: ziele barokowe, ogórkowe.
- Ostrożeń warzywny** - inaczej: chrabust, czarcie żebro, drapacz łąkowy, oset warzywny.
- Pięciornik gęsi** - inaczej: gęsie ziele, drabinek, srebrnik pospolity.
- Podróżnik** - inaczej: cykoria dzika, polna, podróżnik błękitny.
- Potocznik** - inaczej: gronka, ptasie mydło, wronie mydło, żabiak, żabie gronka, połocznik nagi, gładki.
- Poziewnik** - inaczej: kocipysk.
- Przelącznik leśny** - inaczej: lekarski, Weronika.
- Przywrotnik pasterski** - inaczej: gwiazdki, gwiazdosz, nawrotnik.
- Rdest ptasi** - inaczej: bździorst, drutowiec, świńska trawa, ptasie języczki.
- Rdest ostrogorzki** - inaczej: pieprz wodny, rdest wodny, żabieniec, sporysz ostrogorzki.
- Rozchodnik ostry** - inaczej: nieśmiertelnik dziki, pryszczornik.
- Rutwica lekarska** - inaczej: kozia ruta, rutewka.
- Rzepik pospolity** - inaczej: jabłecznik, parzydło, ziele wątrobowe.
- Serdecznik pospolity** - inaczej: lwi ogon, lwie serce.
- Skrzyp** - inaczej: chwoszczka, jedlinka, kocie ogonki, koński ogon, koszczka, krzemionka, przęstka, strzępka, świńskie orzechy.
- Szanta zwyczajna** - inaczej: krzecina, szanta biała.
- Świetlik** - inaczej: ptasie oczka, ziele świeczek, świetlik łąkowy.

Tasznik pospolity - inaczej, bydelnik, gryczka, kaszka, kaletka pasterska, kaletnik, tobołki pastewne.

Tymianek - inaczej: macierzanka tymianu, tymian właściwy.

Tysiącznik - inaczej: centuria, goryczka czerwona, tysiącznik pospolity.

Uczep trójdzielny - inaczej: dwuząb, strzałki, uczep dwuzębny.

Żarnowiec miotlasty - inaczej: barszczewnik, miętlica, mietlicha, janowiec miotlasty, zajęczy groch.

Liście

Babka lancetowata – inaczej: babka mniejsza, wąskolistna, jęczyczki, języki polne, żywiec.

Babka zwyczajna - inaczej: babka wiejska, baški, skołojrza.

Bobrek - inaczej: bobrowniczek, bobrek trójlistny, trójliść, koniczyna błotna, kozielek, trojan, krzyżełki.

Borówka brusznica -inaczej: brusznica, borówka wczesnozielona, czerwona jagoda, głogocha.

Borówka czernica - inaczej: borowina, czarna jagoda, czernica.

Brzoza - inaczej: brzezina.

Jeżyna - inaczej: malina czarna, czarnojagodowa, użyna, ożyna, jeżyna zwyczajna, baran.

Malina - inaczej: maliniak.

Mącznica - inaczej: chrościna, chruścian, chruścina jagodna, jagody niedźwiedzie, niedźwiedzie grono, mącznica garbarska.

Mięta pieprzowa - inaczej: miętkiewa, mięta pieprzna.

Melisa - inaczej: matecznik, pszczelnik, rojownik, miodek.

Orzech włoski - inaczej: orzech królewski.

Podbiał - inaczej: boże liczko, końskie kopyto, ośła stopa.

Pokrzywa - inaczej: pokrzywa dwupienna lub wielka, żgajka wielka.

Porzeczka czarna - inaczej: smorodina.

Poziomka - inaczej: koziomki, poziomka jadalna, pospolita.

Prawoślaz - inaczej: malwa prawdziwa, ślaz, topolówka lekarska.

Rozmaryn - inaczej: rozmaryn lekarski, rozmarynek.

Ruta - inaczej: ruta ostrowonna, ogrodowa, zielona, rutka.

Szałwia - inaczej: szalwia lekarska, ogrodowa.

Kora

Chinowa kora - inaczej: kora chińska lub kora chinowca.

Jesion pospolity - inaczej: wyniosły.

Kalina koralowa

Kasztanowiec - inaczej: kasztan dziki, gorzki, pospolity.

Kondurango

Kruszyna - inaczej: kruszczyna, kruszewina, szakłak kruszyna.

Szakłak pospolity - inaczej: bodzieniec, jeleni głóg, szakłak ciernisty.

Wierzba

Korzenie

Arcydziałekiel - inaczej: andżelika, korzeń anielski, archangielski, piersiowy, arcydziałekiel li-tworu, lekarski, działekiel.

Bez hebd - inaczej: bez karłowaty, leśny, niski, zielony, hebd.

Biedrzeniec - inaczej: pimpinella, biedrzeniec mniejszy, włoski.

Goryczka - inaczej: gencjana, goryczka węgierska, żółta, skowronkowy korzeń.

Krzyżownika cierpka - inaczej: grzechotnica, senega, korzeń indyjski wirginiański.

Lukrecja - inaczej: słodkie drzewo, korzeń siedzeniowy.

Lubczyk - inaczej: lubiśnik, łakotne ziele, mleczeń, lubczyk ogrodowy.

Łopian większy - inaczej: dziady, kostropacz, łopuch.

Mniszek - inaczej: brodawnik mlekowaty, dmuchawiec, gołębi groch, mlecz, podróżnik mierzowaty, żabi kwiat.

Mydlnica - inaczej: mydelnica, mydlik, mydlownik, mydlnica lekarska.

Oman - inaczej: dziewiosił, łamian, oman pospolity, prawy, wielki.

Pierwiosnka lekarska - inaczej: kwiat paralizowy, kwiat kluczyków.

Pietruszka zwyczajna - inaczej: domowa, siewna, pietruziele.

Podróżnik - inaczej: cykoria dzika, polna, podróżnik błękitny.

Pokrzywa zwyczajna - inaczej: wielka, dwupienna, żgajka wielka.

Prawoślaz - inaczej: malwa prawdziwa, ślaz, topolówka lekarska.

Przestęp pospolity - inaczej: przestęp biały, dwupienny.

Szczaw koński - inaczej: kobyłak, kobyli szczaw.

Wilżyna - inaczej: kolka, wiczyna, wilżyna ciernista, koląca.

Żywokost - inaczej: koszywał, żywy gnat, żywokost czarny.

Owoce

Anyż - inaczej: biedrzeniec.

Bez czarny - inaczej: bżowina, hyćka, bez aptekarski, lekarski.

Borówka brusznica - inaczej: brusznica, głogocha, czerwona jagoda.

Borówka czernica - inaczej: borowina, czernica, czarna jagoda.

Głóg - inaczej: głožyna, głóg pospolity.

Jałowiec - Szyszkojagoda.

Jarzębina - inaczej: jarzab pospolity, jarzabek.

Kalina koralowa - inaczej: kalina pospolita.

Kminek - inaczej: karba, karolek, kmin polny.

Kolendra - inaczej: polski pieprz, kolendra siewna.

Koper ogrodowy.

Koper włoski - inaczej: fenkuł włoski, fenkel, koperek.

Kruszyna - inaczej: kruszczyzna, kruszewina, szakłak kruszyna.

Malina - inaczej: maliniak, malina właściwa.

Pieprzowiec - inaczej: pieprznik, papryka, pieprz turecki.

Pietruszka - inaczej: pietruziele, pietruszka zwyczajna, domowa, siewna.

Róża - inaczej: nieszpulki, szypszyna, róża: cierniowa, dzika, głogowa, polna, pospolita.

Szakłak pospolity - inaczej: bodzieniec, jeleni głóg, szakłak ciernisty.

Śliwa tarnina - inaczej: ciarki, ciemię czarne, korciпки, tarka, żarnośliwa, tarnina.

Klęcza

Kosaciec - inaczej: fiołkowy korzeń, kosatka, mieczyk.

Kozłek - inaczej: waleriana, baldrian, kozłek lekarski.

Pieprz - inaczej: perz biały, właściwy.

Pięciornik - inaczej: dąbrówka, kurzy ślad, kurze ziele, srebrnik drzewianka.

Rzewień - inaczej: rabarbar.

Tatarak - inaczej: ajer, kalmus, łabuzia, szuwar, tatarczuch, tatarskie ziele.

Turzyca - inaczej: turzyca piaskowa.

Pączki

Brzoza - inaczej: brzezina.

Sosna - inaczej: chojar, chojka, choina.

Topola - inaczej: jasiokr, sokora, sokorzyna.

Inne

Chmielowe gruczoły - w składzie mieszanek ogólnie tonizujących.

Fasola - Naowocnia - inaczej: szabel tyczkowy, szablak.

Gołąbka słodkowodna - inaczej: badziaga, nadecznik rzeczny, wodny.

Kukurydza znamię (wąsy) - inaczej: koński ząb.

Morszczyn - inaczej: morskorost, porost morski, szuwar pęcherzykowaty, morszczyn pęcherzykowaty.

Porost islandzki - inaczej: karagon islandzki, mech górski, obrost, płucnica islandzka, piersiowy porost, tarczownik(ca) islandzki(ka), ziółka islandzkie.

Widłak-zarodnik - inaczej: babi mur, kołtun, pas św. Jana, swarzybaba, włóczęga, siarka roślinna, żywy proszek, widłak babimor, goździsty.

BIBLIOGRAFIA

- G. Baralkiewicz, *Mikroelementy w naszym pożywieniu*, Poznań 1984.
J. Biegański, *Nasze Zioła lekarskie*, Wyd. Arcta 1924.
St. Buyer, *W obronie ziół leczniczych*, Kraków 1912.
A. Czarnowski, *Zielnik lekarski*, Berlin 1905.
J. Głóg, *Zielarstwo Astrologiczne*, LOTOS, Kraków 1936.
Al. Gore, *Ziemia na krawędzi*, wyd. ETMOS 1996.
K. Herschel, *Historia Zielarstwa*, Kraków 1950.
KALENDARZ – MUDRY, Wydawnictwo A.W.J., Warszawa 1985.
A. Klimuszko, *Moje widzenie świata*, Warszawa 1926.
Z. Kuchowicz, *Leki i gusła w dawnej wsi*, Warszawa 1954.
B. Kuźnicka, M. Dziak, *Zioła lecznicze*, PZWL, Warszawa 1985.
J. Muszyński, *Ziołolecznictwo*, PZWL, Warszawa 1958.
J. Muszyński, *Roślinne leki ludowe*, PZWL, Warszawa 1983.
F. Müller, *Zioła i choroby*, Ulm 1860
J. Ochorowicz, *Bezwiedne Tradycje ludzkości*, Warszawa 1898.
Szymon Syreius, *Zielnik*, Kraków, Anno D. 1613.
M. Ziółkowska, *Gawędy o drzewach*, LSW, Warszawa 1983.

Marta Leśnicka (Marta T. Gawęda) opublikowała następujące książki:

- Żywa Woda – Zioła*, Bydgoszcz 1983.
Woda Żywa i Martwa, Płock 1986.
Horoskop zdrowia, wyd. Pegaz 1994.
Medycyna ludowa, wyd. Drukarz 1995.