

sadik sadiković



narodno zdravlje

Sadik Sadiković

Narodno zdravlje

Dragi moji čitatelji!

Nisam učen čovjek, niti sam vješt u pisanju da bih mogao ovoj vrijednoj knjizi iskititi predgovor na način kako to rade ljudi od pera. Iako sam od svojih mlađih dana tražio u stranim i domaćim knjigama znanja u liječenju ljudi, ipak se cijeli moj rad temelji uglavnom na dugogodišnjem iskustvu i pronalaženju ljekovitih trava, kojima obiluje naša zemlja. I mislim da se ne varam ako kažem da je iskustvo ponekad bolje od velike nauke.

Zdravlje je najveće blago na svijetu i teško onome tko ga ne zna čuvati, jer bolest dolazi na kilograme, a odlazi na grame. Zdrav čovjek je vedar, rad ga krijepi, a život veseli. On je i u starosti bodar, jer se ne stari od godina nego od bolesti.

Bolestan čovjek je mrk i mrzovoljan, bolest mu pomračuje dušu i zanosи misao, izbjegava rad, izbjegljiv je u hranu, uobražava da je bolesniji i jadniji nego što jest te je na smetnji i sebi i svojima. Mnoge duševne mane i poroci imaju korijen u tjelesnim bolestima.

Zato treba čuvati zdravlje. A ako ga izgubimo, treba što prije tražiti lijeka, dok ne bude kasno.

Gdje ima liječnik i gdje to bolesnik može, najbolje je zatražiti od njega pomoći, jer ako je liječnik savjesno učio, on zna mnogo i može pomoći.

To treba učiniti osobito kod bolesti koje moderna medicina najsigurnije liječi, kao što su sifilis, difterija itd.

Tamo gdje nema liječnika, od davnih davnina su se ljudi sami liječili ili tražili savjet odiskusnih narodnih ljekara, koji su ili predajom od oca na sina, ili kao samouki naukom i iskustvom stekli stanovito znanje.

Zar nije i znanstvena medicina skoro sve svoje znanje crplila iz narodnih lijekova, koji se i danas daju umjetno prerađeni i prodaju u apotekama? Pa i ti prerađeni lijekovi u najviše slučajeva pomažu samo naravi koja se odupire i svladava bolesti koje napadnu čovjeka.

Po mome mišljenju trave su najprikladnije za liječenje. Čovjek je stvoren za biljnu hranu, a to se vidi po njegovim zubima, želucu i crijevima. Meso ga samo kvari, pa ljudi koji jedu tešku hranu kao govedinu, svinjetinu, svinjsku mast, lako naginju svim mogućim bolestima, slažu oko srca nepotrebno salo i teško se odupiru jačim bolestima.

Alkohol, pomanjkanje gibanja i svježeg zraka skraćuju život.

Oni ljudi koji su vezani uz sjedenje počinju poslije četrdesete godine poboljevati. I prvi liječnički savjet je da ostave meso i da se vrate biljnoj hrani.

I, uistinu, ima dosta vrsta voća i povrća koji čiste krv, pospešuju probavu i čuvaju tijelo od raznih bolesti.

Sigurno ste opazili da mnoge životinje, kad obole, osobito one koje se hrane mesom, kao recimo mačka, neće jesti meso, nego se odvuku u vrt te kopkaju, traže ljekovitog bilja od kojeg će ozdraviti. Pa kako onda da ljekovite trave ne koriste čovjeku, kojemu je bilje određeno za hranu!

Po mome znanju, ljekovite biljke više puta mogu bolje po-

moći nego od njih napravljeni lijekovi kemijskim putem, jer se može vrlo lako dogoditi da se kod prerade ne upotrijebe svježe trave, a mogu dugim stajanjem izgubiti moć i snagu. Osim toga, trave iz južnih krajeva, osobito iz krša, mnogo su ljekovitije kad divlje rastu nego kad se uzgoje umjetno u sjevernim krajevima, gdje ni zemlja nije kao kraška, a ni sunce ne sije tako jako kao kod na jugu. Da se u to uvjerite, uzmite dva deke kamilice koja raste u Slavoniji, a uzmite dvije deke iz Dalmacije, pa i od jedne i od druge napravite čaj i vidjet ćete i po ukusu i po mirisu da je između ta dva čaja velika razlika.

Koliko ljekovitosti imaju trave iz raznih krajeva, možemo lako raspoznati i po medu, koji spada sigurno u najbolje domaće lijekove i najzdraviju hranu.

Kad bi ljudi živjeli kako to njihova narav traži, bilo bi vrlo malo bolesti. Mlijeko, sir, kruh, maslac, ulje od masline, zelen, povrće i voće trebalo bi biti ljudska hrana. Ljudi se moraju čuvati da budu u piću i hrani umjereni, da ne jedu i ne piju prehladno i prevruće, da hranu dobro prežvaču, da paze na se, da se peru i čiste i da rade, jer znojenjem otječu iz tijela škodljivi sokovi. Uz to bi trebali piti čajeve od ljekovitih trava, koji će pomoći unutarnjem čišćenju i odvratiti mnoge bolesti.

Ako bolest pak uza sve to dođe i navalii temperatura, treba pomoći da se savlada, a zato je najbolje odreći se svih gornjih mesnatih hrana i postiti.

Med i kuhanje ovčje ili kravljeg mlijeko dovoljni su da nas održe u snazi. Nema ništa gore negoli bolesnika natrpavati mesnatom hranom da tobože ne oslabi. Mršavljenje mu neće naškoditi, nego naprotiv, oslobođiti mu srce nepotrebna sala i ojačati ga.

Ovakvim bolesnicima dajte kuhanu vodu s raznim travama ili sokom od naranče ili limuna, jer nekuhanu vodu, osobito gdje nema izvora, nije uvijek zdrava, a i živa voda ima u sebi gdjegdje dosta vapnenca te može i zdravu čovjeku nagnati bolesti u jetra, bubrege i mjehur.

Ako bolest nije teška, neka bolesnik ne ostavlja rad pa bio i najlakši. Nema ništa strašnije nego kad se bolesnik samo bavi mišljem o svojoj bolesti. On se treba uvjeravati da će ozdraviti, da mora ozdraviti. On se treba s bolešću hrватi, a ne podleći joj. »Ja se ne dam« govori svaki pametan bolesnik, jer uzalud se tijelo opire bolesti ako joj duša podliježe. Zato stari i iskusni liječnici nikada ne plaše svoje bolesnike, nego ih, podcjenjujući bolest, hrabre i podižu iz potištenosti.

Duševne боли zajedno s tjelesnim ostavljaju na licu, u očima, u mišićima i na čitavom tijelu vidljive tragove. Bolesnikovo srce drugačije kuca. Bolesnik se drugačije ponaša, drugačije govori, drugačije se drži nego zdrav čovjek. Ovakvi znaci, koje liječnici zovu simptomima, otkrivaju vještom liječniku bolesti od kojih bolesnik boluje. Ali za to otkrivanje nije dovoljno samo znanje, nego je potrebno dugo iskustvo i upoznavanje samo onih znakova koji su za pojedinu bolest odlučni. Uz to je potrebna i velika pažnja prilikom samoga pregledavanja bolesnika. Meni se dogodilo da su mi dolazili tražiti savjet ljudi potpuno zdravi samo da me iskušaju. Opip bila i jedan dubok pogled bio mi je dovoljan da ih otpremim s podsmijehom. Jer nema toga bolesnika koji može kod pregledavanja biti miran, čije bilo neće odati duševni nemir, čije će lice ostati ravnodušno i oko mudro. Ne, moji bolesnici dolaze tjelesno i duševno bolesni, oni za vrijeme pregleda trpe i nadaju se, ali oni odlaze duševno umireni s nadom u ozdravljenje.

S raznih strana stižu mi pitanja kako ja raspoznajem razne bolesti. Većina mojih bolesnika me proglašiše vidovitim. Na ova pitanja teško je odgovoriti. Poznavanje bolesti nije lak posao, za to treba ne samo poznavanje njenih vanjskih znakova nego poznavanje i duše bolesnikove i našega čovjeka napose.

A sada da se vratim na ljekovite trave.

Kad ste gdjekada stupali kroz neobrađenu ledinu, kako li ste se ljutili skidajući sitne plodove čička sa svojih nogavica. Ili ako vas je negdje u staroj zidini opržio list sakriveno koprive, kako li ste prezirno grdili nemarnog gospodara, koji pušta da mu se širi ovakav korov.

Pa ipak niste bili u pravu. Ove prezrene trave kao i stotinu ostalih neuglednih i divljih, imaju čudesnu moć čuvanja i vraćanja zdravlja.

U ovoj knjizi naći ćete njihova imena i točan opis, a za nepoznate vrste i njihovu sliku. Svaki od vas koji je sam sebi prijatelj neka ih čuva, njeguje, širi i sabire. Njima su se liječili naši stari, njima su junaci vidali svoje teške rane, njihovu moć su opjevale narodne pjesme, gdje ćete čuti kako su njima vile u planini pružale pomoć ranjenim junacima. One su, napokon, i najjeftinije i svakom pristupačne, a najljekovitije su u najvećoj pustoši, po visokim planinama ili močvarama daleko od građova i apoteka.

U ovoj knjizi sabrani su recepti za razne bolesti, a svugde je navedena mjera i način pripremanja. Velik broj potječe od mene samoga, dok je ostalo uzeto iz starinskih knjiga te iz recepata priznatih narodnih liječnika sviju naroda. Ja sam sve to pregledao i našao da su ovo izvrsni lijekovi, koji ni u jednom slučaju ne mogu škoditi, a mogu samo koristiti. Kod toga sam osobito pazio da razmjeri i mjere pojedinih trava budu radije manji. Ne može se za svakoga odrediti točna količina, jer će kod jednoga i najmanji dio proizvesti isti učinak, dok kod druge osobe treba deset puta veća doza. Svatko neka na sebi okuša djelovanje lijeka, pa ako je preslab, neka ga pojača, a ako je prejak, neka upotrijebi manju količinu trave.

Ovo je razlog zašto nisam dopustio da se u ovu knjigu unesu neki lijekovi koji su – iako brzo i u najviše slučajeva sigurno djeluju – ipak prejaki i mogu se davati samo jakim ljudima zdrava srca. Liječenje po ovoj knjizi proračunato je na duže vri-

jeme i bolesnici moraju biti strpljivi i točno se držati propisanih uputa ako žele potpuno ozdraviti.

Bolesnik traži zdravlja, a svejedno je gdje će ga naći. Ovo je tako velika istina da su i neki liječnici dolazili k meni na savjet, a ja sam im nastojao pomoći, pa se mogu podićiti što među njima imam iskrenih prijatelja koji pravilno ocjenjuju moj ne-sebičan rad. To su ljudi velika ugleda, puni nauke i dobri praktičari, koji su svjesni da, kako kaže naš narod, samo svi ljudi sve znaju, pa ne podcjenjuju ni moje iskustvo.

Neka ovi moji savjeti donesu obilna ploda i povrate bolesnima najviše blago na svijetu – zdravlje. Njihova sreća bit će mi najveća plaća.

U to ime, dragi moji čitatelji, ja vas sve najsrdaćnije pozdravljam.

Ljubuški, dne 1. svibnja 1928.

Sadik Sadiković

NEKOLIKO OPĆENITIH SAVJETA

Bolesti koje su navedene u ovoj knjizi svrstane su po abecedi.

Kod težih bolesti navedeni su i uzroci, tj. kako se te bolesti dobivaju, znaci po kojima se bolesti raspoznaju i način kako se one liječe. Lijekovi koji se savjetuju u knjizi pomažu kad se bolesnik točno drži uputa i kad ih uzima duže vremena. Ovo ipak ne znači da liječnika treba smatrati nepotrebnim. Kod svih bolesti, dok još nije stigao liječnik i ustanovio bolest (dijagnozu), treba bolesniku najprije pružiti klizmu da se iz crijeva što prije uklone otrovni plinovi i nečist, a zatim staviti obloge, koji ni u jednom slučaju ne mogu škoditi.

Bolesnicima koji imaju temperaturu (groznicu) stavljaju se hladni oblozi, a topli onima kojima je hladno ili drhte od zime. Za obloge se uzima čista voda, ili se ova pomiješa sa octom, odvar od trine ili slame od zobi. Svaki oblog, bio hladan ili vruć, mora se previti suhim i toplim oblogom da hladan zrak ne može doprijeti do tijela.

Samo ovakvim postupkom postižu se željeni uspjesi. Oblozi ublažuju bol, otvaraju pore, pospješuju izlučivanje otrovnih sokova, rasterećuju rad srca i već u zametku lome oštricu bolesti.

Slabokrvnima, živčano rastrojenim i jako slabim ljudima, kao i djeci, ne smiju se stavljati oblozi sa sasvim hladnom vodom radi razdraženosti živaca. Za ovakve bolesnike voda mora biti temperirana dok se postupno ne priviknu na hladnu vodu. Ako se bolesnik osjeća neugodno zbog hladnih obloga ili ako ga počne tresti zima, tada se hladan oblog mora odmah skinuti i zamijeniti toplim. Hladni oblozi se mijenjaju svakih 1 i pol sat, a vrući svako pola do $\frac{1}{2}$ sata. Pri mijenjanju vrućih obloga treba tijelo češće i brzo oprati vodom i octom upola. I kod velike temperature nije dobro bolesniku stavljati obloge s ledom, već samo s dosta hladnom vodom i mijenjati ih svakih 5–10 minuta.

Bolesnik ne smije biti nikada odviše pokriven, a rublje se mora što češće mijenjati i kod pranja dobro iskuhati. Kada se bolesnik znoji, čim se dobro oznoji, treba ga brzo oprati i navući mu ugrijano čisto rublje. Isto se rublje ne smije osušiti i ponovno upotrebljavati, već ga treba oprati i dobro iskuhati.

Kada se kod čireva i rana, zbog uporabe lijekova, počne izlučivati gnoj i nečist u većoj mjeri, treba na cijeli organizam djelovati da što jače izlučuje, jer samo se onda bolesnik može spasiti ako se sva nečist izvuče kroz rane. Nakon toga rane brzo zacjeljuju. Zacjeljivanje rana prije vremena uništilo je mnoge ljude.

Pri upotrebi čajeva treba paziti da je bilje svježe, jer stara je ishlapljeno i nema nikakve vrijednosti. Ako se s čajem uzima med, treba ga s čajem i prokuhati da bolje djeluje. Čaja treba uzimati pomalo, ne preveliku količinu odjednom, da ne preoptereti rad želuca.

Kod čajeva je navedeno da ih se po nekoliko vrsta uzima i zajedno kuha. Ako nije moguće dobiti u pravi čas više vrsta, dovoljno je da se uzme jedna, ali je svakako bolje miješati više vrsta, jer se postižu bolji uspjesi. Stara

je rečenica i u liječničkim krugovima vrlo uvažena: »Koliko ima ljudi, toliko ima i bolesti«. Dakle, jednomo koristi ovaj čaj bolje, a drugome onaj, dok miješani svakome koriste, jer u djelovanju jedna biljka drugu popunjava.

Pošto nema svaka obitelj vagu da može bilje koje uzima za čaj vagati, tada neka se računa da jedna ravno napunjena žlica osušenog i isitnjene bilja sadržava 3 g, a mala žlica od čaja ravno napunjena 3 g bilo kojeg sjemena ili kore. Za obloge i ispiranje uzima se 2–3 i do 4 puta više čaja od količine koju pijemo.

Za svaku bolest ima u ovoj knjizi više recepata. Bolesnik neka upotrebljava onaj koji mu najviše odgovara i koji može najlakše uzimati. Ako mu taj za neko vrijeme ne bi pomogao, tada neka pokuša liječenje drugim, na koji njegov organizam više reagira.

Astma (zaduha) i pomanjkanje daha

Poteškoće u disanju znaci su različitih bolesti, kao: ždrijela, žljezde štitnjače, dušnika, pluća, srca ili grudnog koša. Odražava se u napadima kao da će se bolesnik ugušiti, strahovanjem, te kratkom ili teškom disanju. Uzroci su sužavanje i grčevito stezanje trepeljika u dušniku, otečena sluznica i proširenje plućnih mjeđurića.

Kada napad nastupi, treba ruke do ramena staviti u dobro toplu vodu i bolesniku dati da popije odmah jednu šalicu vruće crne kave. Nakon toga treba uzeti jako vruću kupku od 15–20 minuta za noge i umočiti ih do koljena. Čim se noge iz vruće vode izvade, treba ih staviti 1 minutu u hladnu vodu i pokretati ih kao da se gazi po vodi. Zatim treba bolesniku pružiti 1 šalicu jako toplog čaja od 6 g petoliste steže (*Potentilla anserina L.*), kadulje i istucanih smrakovih boba, te 2 g pelina, s 3 žlice meda i pola litre vode. Sve to treba kuhati petnaest minuta, zatim prelititi na 6 g kamilice, pomiješati, poklopiti i 5 minuta ostaviti poklopljeno, nakon toga procijediti.

Preko prsiju, a kod žešćih bolova i preko želuca i trbuha, stave se bolesniku šestostruki vrući oblozi s odvarom od tri-

na, ili s pola vinskog octa i pola vode. Suhim i toplim previti. Obloge treba svakih četvrt sata obnavljati.

Dnevno treba uzeti 3–4 žlice bademovoga ulja i po 2 šalice čaja, svako pola sata po gutljaj od 5 dag ječmene kaše, 1 i pol dag islandskog lišaja i 25 g korijena od sladiša. Ječmenna kaša, lišaj i sladiš kuhaju se u 2 i pol litre vode, dobro poklopljeno, tri sata, nakon toga se procijedi kroz sitno cjeđilo. Bolesniku se daje dnevno i 2–3 čašice vina od ružmarina, a 3 tjedna 2 puta dnevno na vrhu noža u prah istucanog korijena od odoljena (*Valeriana officinalis L.*). Osim toga, treba svako jutro kod umivanja pola minute polijevati vrat hladnom vodom, a 3 tjedna dnevno uzimati hladnu polukupku, i to postupno od 10 sekundi do jedne i pol minute s pranjem leđa. Svaku večer prije lijeganja u krevet treba hodati 1 minutu po hladnoj vodi. Kasnije je dovoljno uzeti polukupku 1-2 puta tjedno, i to jednom gornje, a jednom donje tijelo polijevati vodom. Glavno je kretati se po svježem zraku i duboko disati, osobito po šumama crnogorice. Dalje treba uzimati i zračne banje, isprva 3–4 tjedna, dok se tijelo ne privikne, praviti te kupelji u sobi kod otvorenih prozora, 2–6 minuta, kasnije u prirodi, najbolje na svježem šumskom zraku. Pri tome se odjeća polako skida i ispruženom rukom se čitavo tijelo lagano trlja i duboko diše. Zatim treba tjelovježbu činiti, brzo hodati i kretati se, ali pri tome gledati da se tijelo ne umori. Zračne kupke počinju s 5 minuta i svaki se dan produljuju za 5 minuta, dok se ne dostigne četvrt sata.

Sipnja ili zaduha te kašalj i muka u prsima lijeći se također ostrugovinom. Skuha se ostrugovina ili malinjak crveni (*Rubus caesius L.*), bokvica (za muške muška bokvica, za ženske ženska bokvica) i cvijet ili list bazge. Sve se to zajedno skuha, pa se ta voda (čaj) malo ohladi i pije. Pije se i neoslađena, i to izjutra, u podne i navečer po 1–2 šalice. Tako

neka radi svatko tko ima sipnju, kašalj ili ga steže u prsima dok ne osjeti da mu je bolje.

Za slabost u prsima uzme se ječam, kad počne pucati i ižopa trava, pa se zajedno s ječmom prokuha, procijedi i ta voda pije.

Tko ima zaduhu i teško diše ili ima kašalj hripavac, može se izlijeciti čajem ljekovitog sporiša (kunica, stolisnik). I prašak od ljekovitog sporiša isto tako povoljno djeluje ako se dnevno dva puta na vrhu noža uzima u vodi ili u hrani.

Sipljivost se liječi, također, ako se zimski ječam s borovim korijenjem kuha i pije.

Istući češnjaka, pa kroz krpicu procijedi, i onog soka sa šećerom nekoliko kapi popij po nekoliko jutara natašte, pa će nestati zaduhe, sipnje ili astme.

Bolesnik treba jesti četrdeset dana svaki dan po jednu naranču, i to čitavu, skupa s korom ili šest tjedana dvije kile meda pomiješanog s jednim kilogramom prave i sitno tučane kave. Ovaj lijek je mnogima pomogao. Preporuča se i ovaj lijek: Istuće se četvrt litre bobica od smrike (borovice) i stavi s 1 litrom vinovice na toplo mjesto da odstoji četiri tjedna. Toga se uzimaju tri žlice dnevno.

Mnogima je pomogao i natrveni hren pomiješan s pravim medom. Toga se uzima po tri male žlice tri puta dnevno.

Dobar je i ovaj čaj: Uzme se 1 velika žlica samljevenog sjemenja od komorača i kuha s 3 desetine litre mlijeka i 1 žlicom meda 15 minuta, zatim se prelije preko 6 g kamilice i ostavi 5 minuta pokopljeno.

Kod suhe astme (zaduhe) uzima se svakog sata po 1 mala žlica od: 6 g samljevenog aniša (despika, *Pimpinella Anisum L.*), 6 g osušenog cvijeća od divizme i 12 dag zdravog meda. Med se kuha 5 minuta s $\frac{1}{4}$ litre vinskog octa i četvrt litre vode, pa se kipuće prelije preko aniša i divizme, dobro poklopi i ostavi 10 minuta pokopljeno. Tjedno se treba 1–2 puta napariti na

odvaru od trine ili kamilice. Nakon parenja treba se brzo s pola vode i pola octa oprati, u krevet leći pola do 1 sat i dobro potkriti, ili tjelovježbu činiti i brzo se kretati. Iza parenja ne smije se izlaziti na zrak barem pola sata.

Kod mučnog i teškog disanja treba uzeti dnevno 2–3 šalice, uvijek samo po gutljaj čaja napravljena od 15 g omanova krijenja (*Inula Helenium L.*), 15 g željezanke ili verbene (*Verbena officinalis L.*) s pola litre vina i 10 dag meda. Takav se čaj kuha 30 minuta. Još je bolje ako se 12 sati potopi i 15 minuta kuha.

Drugi je lijek: Uzme se po 4 g cvijeta od divizme i divlje koprive, podbjela, sljeza i lišća od ljubičice i kuha se 15 minuta s tri žlice meda i pola litre mlijeka. Ovog lijeka uzima se svako pola sata po 1 žlicu. Njime se izvanredno čiste dušnik i pluća.

Protiv zaduhe, kašla i svake bolesti zbog koje se kašlje, uzmi rukovet rosopasi (*Chelidonium majus L.*), pola litre bijelogoga vina i žlicu meda, pa kuhaj u loncu dok ne iskuha trećina, ocijedi i ulij u posudu, a onu rasopas istući, pa umijesi u malene kolačiće kao novčić velik i prži na tavi, pa onu vodu pij i jedi po tri kolačića. To je izvrstan lijek protiv svih ovih bolesti.

Bijeli cvijet kod žena

Bijeli cvijet je velika nevolja za žene. Sprječava oplođivanje i užasno slabu tijelo. Znaci su: bijela, žućkasta, zelenkasta, a i gnojna sluz iz spolnih organa. Dolazi zbog spolnih veneričnih bolesti, bludne samookaljanosti, raznih upala, crvi u želucu i crijevima, slabokrvnosti, grušanja krvi u maternici, kao posljedica srčanih i plućnih bolesti te nepravilnog položaja maternice.

Za lijek treba uzeti dnevno 2–3 čašice vina od ružmarina. Dnevno natašte, pred ručak i navečer prije spavanja treba uzeti po šalicu čaja napravljena od 15 grama cvijeta od divlje ružice (*Rosa Canina*), mladog orahovog lišća (*Juglans regia L.*), metvice

što uz vodu raste (*Mentha aquatica*), preslice (*Equisetum arvense L.*), solomunova pečata uglastog (*Polygonum aviculare L.*), bijelog sljeza (*Althaea officinalis*), cvijeta bijele djeteline (*Trifolium pratense alba*), lišća od kravojca (*Angelica silvestris L.*). Te biljke se u 1 litru bijelog vina 12 sati potope, zatim prokuhaju i pola sata dobro poklopljene pare. Osim toga, treba još uzeti 3 komada zelenih šišarica od omorike (*Picea excelsa L. K.*), sitno ih izrezati i s pola litre vina dobro poklopljeno kuhati pola sata, a nakon toga čaju pridodati. Zatim se ispiru dnevno 2 puta spolini organi s 1 dag mlade hrastove kore iskuhanе pola sata u 1 i pol litri vode. Nakon 15 dana ispiranje se nastavlja tekućinom koja se dobiva ako se 15 g rusomače (*Capsella bursa pastoris L.*), 15 g kunice ili stolisnika (*Achillea Millefolium*) i 15 g divlje koprive s bijelim cvijetom (*Lemium album L*) kuha pola sata u 1 i pol litri vode. Poslije se opet ispire 15 dana hrastovom korom, a zatim 15 dana opet travama. Tijelo se dnevno pere octenom vodom, 3 puta tjedno hladno polijevanje i 3 puta se uzima hladna polukupelj postupno od 10 sekundi do 1 i pol minute.

Svježeg voća treba dosta jesti, osobito jabuka, jagoda, trešnja, grožđa, rajčice, kuhanе pšenice, bijelog mesa koje nije masno te zeljanicu od vrhova mlađih kopriva, mlade koprive i maslačka kao špinat, kiselog mlijeka bez vrhnja, kravljeg sira i kruha od prekrupe.

Bijeli cvijet kod žena lijeći se ako se bradajuščak (*Sedum sexangulare*) posuši, fino istuče na pečena jaja, posoli i jede; ili ako se držač rodnjak i smokvine grančice (veje) skuhaju i ona voda pije i njom pere.

Kad žena strada i dobije mjesto crvena cvijeta bijelo pranje, kuha se loza od pepeljuge (*Chenopodium*) i pije ta voda, te jedu pepeljuge dok još nisu posve zrele.

Kuha se i loza od bijele vinjage (*Vitis silvestris Gmel*) i u toj se vodi kupa.

Kad žena strada i dobije mjesto crvena cvijeta bijelo

pranje, neka kuha cvijet od božura (*Paeonia officinalis R*) u crnom vinu i neka ga piće.

Bljedobolja

Tu bolest dobivaju djevojčice kada su u razvitu. Kod najmanjeg napora jako se umore, mišići im klonu, daha im nestaje, nastupi lupanje srca uz vrtoglavicu i glavobolju. Lice im postane žuto, nemaju teka za jelo, pojavljuju se i bolovi u želucu, noge im oko gležnjeva oteknu, dobiju bijeli cvijet i modrim podočnjacima zasjenjene oči. Uzroci su toj bolesti loša krv prouzrokovana slabom, nedostatnom ili loše biranom hranom (kada se djeca hrane slatkšima, a ne zeleni i mlijekom), premalo kretanja po suncu i svežežem zraku ili kada su preopterećena učenjem. Više puta dobiju tu bolest nasljeđem, a i onda kada cvijet prerano dobiju.

Kao siguran lijek važi kopriva. Dva mjeseca treba piti čaj od mlađih kopriva, čitavog stabla s korijenom, ako se pola kg kopriva do upola ukuha s 4 litre vode, kave ili čaja. Dnevno se daje 3 puta na vrhu noža istucanog korijena od kravojca (*Angelica silvestris*). Dnevno se uzima i 1–2 tanjura juhe od mlađih vrhova koprive s vrhnjem, mlađim maslacem, s kojim žumanjkom i kruhom od prekrupe. Za juhu treba koprive malo osušiti i po 1 žlicu na 1 litru vode do pola ukuhati, dobro poklopiti. I zeljanicu od kopriva treba češće uzimati i po 3 žlice dnevno čaja od pelina (6 g na četvrt litre kipuće vode 2 minute ukuhati).

Ovim načinom dijete će se za 6 do 7 tjedana preporoditi svežežnom i bojom u licu. Za potpuno ozdravljenje treba barem godinu dana daljnog liječenja, dakako, ne tako strogog.

Svakih 10–14 dana neka se promijeni čaj, i to 10 g matocine (*Marrubium vulgare L*), 8 g komoljike (*Artemisia vulgaris L*) i 20 g koprive na $\frac{1}{2}$ litre vina do pola ukuhati i 4 žlice meda

staviti. Dnevno se uzima 2 male ili 1 veća šalica tog čaja. Nakon toga od macine trave 8 g (*Melissa officinalis L.*), mladog orahovog lišća 6 g (*Juglans regia L.*) i 20 g korijena koprive na $\frac{3}{4}$ litrr vina i 4 žlice meda. Za promjenu opet treba uzeti svježeg korijenja vodopije (*Cichorium Onybus L.*) ili korijena maslačka (*Taraxakum officinale L.*), isitniti ga i sok iscijediti na šalicu mlijeka 3–4 žlice toga soka i 1 žlicu meda. Lišće mladog maslačka i krstovnika ili dragušca (*Nasturtium officinale R. Br.*) s limunom jede se kao salata s kruhom od prekrupe. Taj kruh se jede s mladim maslacem i medom.

Hrana neka je krepka i više suha. Slatkiše treba odbaciti. Iz početka treba dnevno 2 puta gornje tijelo prati s pola vinskog octa i pola vode, isprva mlakom, a kada se tijelo privikne na pranje, hladnom. Prije spavanja treba po hladnoj vodi hodati i koljena polijevati postupno od 10 sekundi do 1 minute, a nakon toga stavljati na trbuh i želudac vruć oblog iz odvara od trina. Jednom tjedno treba čitavo tijelo umotati u vruću plahu umočenu u odvar od trina. Puno po suncu i svježem zraku se kretati i duboko disati. Dosta mlijeka pitи, najbolje kozjeg.

Bubuljice po bradi, obrvama i čelu

Osam dana treba dnevno glavu pariti ili na kamilici ili tri-nama ili preslici. Drugi i treći tjedan još po 2–3 puta tjedno napariti. Za odvar se uzme po 3 dag kamilice ili preslice, a trina 10 dag na 1 i pol litre vode. Pola sata se poistiha kuha. 6–8 tjedana treba dnevno natašte ujutro, pola sata pred ručak i pola sata pred večeru popiti po manju šalicu čaja od po 25 g mladog lišća od oraha, bazge, maslačka, bokvice, metvice niske što uz vodu raste (*Mentha aquatica*), kadulje, vrhova od koprive, vrhova smreke, 10 g kantarije, 6 g pelina, 2 dag izgnjenčenih svježih boba od smrike, četvrt kg meda na 2 litre zdra-

vog vina. To se 12 sati potopi i 15 minuta poistiha kuha te pola sata pari. 3 puta dnevno uzima se prašak od kravojca. Osobito se preporučuju hladna pranja, polijevanja i polukupke.

Kada bradavice ispucaju na prsima

Uzme se svježe kunice trave, zvane i stolisnik ili hajdučka trava (*Achillea Millefolium*). Trava se dobro opere da ne bi bila prašnjava, ocijedi, istuče i pomiješa s čistim maslinovim uljem i time se bradavice oblažu.

Na jednu žlicu istucanog sjemena od bosiljka (*Ocimum basilicum L*) i šaku lišća od crvene ružice prelije se četvrt litre kipuće vode i ostavi se 5–6 sati dobro poklopljeno. Ovim se odvarom stavljaju oblozi na bradavice i brzo se izliječe.

Bradavice na ruci ili licu

Tko ima bradavice po ruci ili licu, neka uzme sirovog drveta od jasena i neka ga stavi na vatru da gori. Onim sokom koji izlazi iz drveta neka maže bradavice.

Izgnjeći i iscijedi sok iz svježeg lista kiselice ili bršljana ili preslice. U ovu tekućinu umoći malo pamuka i privijaj na bradavice. Iscijeden sok iz crvenog luka također je dobar lijek protiv bradavica.

Bubrežne bolesti

Kod bolesnih bubrega prvi su znaci bolovi u leđima i slabimama, glavobolja, lupanje srca, otečene noge, često krvarenje iz nosa, bol u očima, dušnik bude pun sluzi, u mokraći ima bjelančevine boje zelenkasto-žute, a koža je uvijek suha.

Bubrežna je bolest jedna od najčešćih i najopasnijih bolesti. Dolazi od grušanja krvi u bubrežima ili oboljelih mokraćnih organa, težih nahlada i zbog pijenja alkohola. Rijetko napada sama, najčešće nastupa s drugim bolestima i treba na oprezu biti jer nosi teške posljedice. Temperatura se mora odmah pobijati hladnim oblozima preko leđa i prsiju, koje treba suhim i dobro toplim previti. Na izdašnu stolicu i izlučivanje loših sokova iz tijela kroz mokraću mora se velika pažnja obratiti. Bolesnik treba ostati u krevetu i svako jutro treba ga brzo i lagano s pola octa i pola vode oprati, a nakon toga dati mu da se dobro oznoji šalicu vrućeg čaja od po 6 g lipe, cvijeta od bazge, preslice, solomunova pečata uglastog (*Polygonum aviculare L.*), 10 g tucanih boba od smrike, 3 g pelina, 3 žlice meda na pola litre zdravog crnog vina Ovo treba 10 minuta kuhati. Na stopala i žile ispod koljena stave se vruće boce. Ako znoj ne nastupi za pola sata, doda se još 1 šalica čaja. Kada se bolesnik oznojio, treba ga ostaviti na miru 1 i pol do 2 sata, a onda ga mlakim octom i vodom brzo oprati i suhu toplu košulju mu presvući, pa pustiti ga opet s mirom 3 sata. Nakon toga dati mu hladnu polukupku s pranjem leđa 5–6 sekundi, pa opet natrag u krevet.

Za odvajanje loših sokova iz tijela kroz mokraću, treba bolesniku dati svakih pola sata do 1 sat po 1 žlica čaja od po 6 g preslice, krike (*Anagallis arvensis L.*), bosiljka, 10 g izgnječenih svježih boba od smrike, 20 g koprive lišća i 20 g koprive korijena. Takve trave potopiti u pola litre vode, a korijen isitniti u pola litre vode i potopiti 12 sati. Korijen treba kuhati poistihu pola sata, a trave samo 10 minuta, a onda procijediti i pomiješati. Čaj za znojenje, kupke i pranje treba uzimati 7–8 dana, dok bolesnik više nikakve bolove ne osjeća, pa može i ustati. Ovaj drugi čaj neka pije 4–6 tjedana 3 puta dnevno. Pranje octom i polukupke 2–3 puta tjedno koristit će tim više zdravlju. Treba držati strogu dijetu, mlječno jesti.

Plod (bobe, trine, trunle) od crnog trna namočen u rumu

daje izvrstan lijek za one koji boluju na bubrežima i mjeđuhru.

Ako kadulju kuhamo u vodi i vinu i taj uvarak pijemo, čiste se jetra i bubrezi. Još bolji je lijek i jače djeluje protiv bolesti bubrega ako kadulju pomiješamo s pelinom u jednakim dijelovima i onda taj uvarak pijemo.

Čaj priređen od vodopijije odstranjuje sluz iz želuca i oduzima suvišnu žuč, čisti bubrege, jetra i slezenu i odvodi škodljive i bolesne sokove kroz mokraću. U tu svrhu pije se redomice 3–4 dana skuhan čaj od vodopijije, svaki dan dvije čaše, i to ujutro, prije ručka i navečer.

Upala bubrega

Kod ove teške i opasne bolesti treba bolesniku obložiti leđa, križa, trbuh i želudac mladim, čistim i svježim lišćem od breze. Treba mu dati dnevno 3–4 puta, svakih 20–25 minuta jednu šalicu dobrog vrućeg čaja od 1 dag bazgina cvijeta, 7–8 zrna sirove istucane kave, koja se prije dobro opere, i 2 žlice meda u pola litre zdravog vina i pola litre vode. To neka se dobro poklopilo kuha 15 minuta. Pijenjem ovog čaja bolesnik će se oznojiti, što je najpotrebniјe, a onda ga se pusti da se znoji 2 do 2 i pol sata. Nakon toga brzo se mlakim octom i vodom čitavo tijelo opere i svakog mu se sata daje po 1 žlica čaja od sušenog brezovog lišća. Na četiri pregršti suhog lišća brezovog prelije se 1 i pol litre kipuće vode i pusti da lišće proključa 1–2 puta, a onda ga se dobro poklopjenog ostavi na vrućem mjestu da se pari dva sata.

Ako nema brezovog lišća, onda treba bolesniku stavljati da temperatura spadne preko čitavih leđa hladan oblog od s vodom i octom razmućene ilovače, a na trbuh i želudac stavi se jednostruk oblog od octa i vode svako pola sata, te se suhim i toplim previje. Da se bolesnik dobro oznoji, daje mu se

3–4 puta svakih 20–25 minuta čaj od bazge. Kada se dobro oznojio, ostavi ga se na miru 1 i pol do dva sata, nakon toga treba ga brzo mlakim octom i vodom oprati, a obloge treba mu i dalje stavljati te ga dobro pokriti. Svakog sata treba davati po jednu žlicu čaja od slame zobi 50 g, šipka 25 g, dvije male grančice ružmarina, korijena od puzave pirike (*Agropyrum repens*) 4 g, korijena aptovine u prah istucanog, pelina 3 g i 4 žlice meda s četvrt litre zdravog vina i pola litre vode. To se kuha pet minuta i 1 i pol do 2 sata dobro poklopljeno na vrućem mjestu pari. Jesti ne treba ništa osim mlijeka i u mlijeku kuhane riže, griza i ječmene prekrupe ili prekrupe od zobi.

Upalu bubrega, kronične bolesti bubrega, bubrežno krvarenje, oboljenja bubrežne zdjelice, mokračnjaka i mokračnog mjehura, kao i vodenu bolest lijeći uspješno čaj od mahuna od graha. Za taj slučaj uzme se dnevno 30–50 g mahuna na 1 litru vode, kao čaj. Tog čaja piće se tri puta dnevno po šalica.

Bubrežni katar

Za ovu bolest treba piti tri mjeseca čaj od po 50 g korijena koprive, korijena bijelog sljeza, korijena bazge, korijena kravojca (zvanog još i pirevina, šiviz, zubaca, troškot) (*Angelica sylvestris L*) i korijena od pirike puzave (*Agropyrum repens L*) na 1 i pol litru zdravog vina. To se 12 sati potopi i pola sata sa svim poistihama kuha te još dva sata na istom mjestu pari i pročiji u čiste boce i dnevno po 3 male šalice popije, jedan natašte, drugi pred ručak i treći pred večeru. Preko dana mjesto svakog drugog pića za žeđ i bez žeđi treba piti svaki sat po 1 žlicu čaja od 20 g lišća od koprive, 20 g istucanih boba od smrike, po 10 g od mačuhice, bogorodičine trave dobričice, krike, kunice i lišća od bazge na 1 litru vode, 12 sati se potopi, 5 minuta kuha i 10 minuta pari. Kada bolovi nastupe, napariti se 20 do

25 minuta na 5 dag preslice koja se četvrt sata kuha s tri litre vode. Posuda se stavi u dječji stalak ili dubak, bolesnik sjedne i dobro se pokrije, nakon toga treba odmah u krevet leći i gledati da se dobro oznoji. Za znoj neka se popije 1 šalica dobro toplog čaja od kore crnog ribiza, zvanog i svib (*Ribes nigrum L.*), 10 g ove kore kuha se s četvrt litre crnog vina 15 minuta i kipućom vodom prelije preko 10 g cvijeta od bazge i ostavi na vrućem mjestu još 10 minuta poklopljeno. Kada nastupi znoj, treba bolesnika s mirom pustiti 2 do dva i pol sata, a nakon toga mlakim octom i vodom brzo oprati. Tjedno uzeti 2 do 3 hladne polukupke s pranjem leđa 8–10 sekundi. Dnevno treba tijelo prati octom i vodom, a 1 do 2 sata kasnije uzeti polukupke od 10 sekundi, s pranjem leđa octom i vodom te ponovno jedan sat u krevet leći.

Prije spavanja po vodi hodati jednu minutu. Treba osobito paziti da je stolica uredna. Jesti treba više mlijecna jela, kuhanu pšenicu, ječam, prekrupu od zobi, kiselo mlijeko, mesa vrlo malo, i to samo pilećeg ili kuhanog janjećeg. Voće: jabuke, jagode, trešnje, borovnicu, brusnice.

Kad spadne bubreg

Ova bolest dolazi većinom kod starijih žena ili kod vrlo mršavih osoba zbog teškog dizanja. Svaku večer treba na leđa, slabine i bokove stavljati oblog od ilovače razmućene s pola vinskog octa i pola vode, suhim i toplim previti. Tjedno treba uzeti 2 do 3 hladne polukupke s pranjem leđa 8 do 10 sekundi i 2 do 3 puta treba polijevati koljena, bedra i leđa 6 do 8 sekundi. Nakon polukupke ili polijevanja ide se odmah u krevet i dobro se pokrije 1 do 1 i pol sat.

Tjedno neka se uzima dva puta topla kupka u velikoj kadi od 28°C s odvarom od trina ili slame od zobi, 3 kg na

10 litara vode. Ovo treba tri sata kuhati i vodi za kupku pridodati.

Svako jutro se treba potpasavati ili nositi poseban povoj. Na stolicu neka se osobito pazi. Hrana treba biti više lagana, ali krepka. Meso janjeće, pileće ili teleće, pa kuhanu pšenica, raž, ječam i zob prekrupa, puno mlijeka, oraha i voća.

Bubrežni kamenac

Kada se stanu kamenčići iz bubrega odvajati, nastupe užasnii bolovi. U tom slučaju treba odmah uzeti pomiješanog bademovog i orahovog ulja do 100 g. Istodobno sjedeći se napariti 20–25 min. na 5 dag preslice, koja je četvrt sata kuhanu u tri litre vode. Sud s kuhanom preslicom staviti u stalak, pa sjesti i dobro se pokriti. Nakon parenja treba leći u krevet, staviti električni jastuk pod leđa ili se obložiti vrućim bocama. Uz to treba prije parenja uzeti mlaku klizmu od kamilice (1 dag na 1 i pol litru vode, vrućom vodom preliti, nikako kuhati, 5 min. pariti i procijediti, a u cijev staviti 50–100 g čistog maslinovog ulja). Svaka 2–3 sata treba klizmu ponoviti.

Najbolji je čaj od tucanih prženih koštica od šipka (divlje ruže). Na 2 litre vode stavi 2 dag koštica, potopi se 12 sati i dobro poklopljeno kuha 3 sata, dok uvrije toliko da ostane $\frac{3}{4}$ litre čaja. Ujutro natašte uzme se 1 šalica toga čaja toplog, prokuhanog s 1 žlicom meda i limunovog soka, pola sata pred ručak druga šalica, i treća pola sata pred večeru. U pomanjkanju šipkovihi koštica uzme se na pola litre zdravog crnog vina po 10 g korijena koprive, bibernele, slame od zobi i 2 g korijena od sladića. Potopi se 12 sati i nakon toga poistiha kuha dobro poklopljeno pola sata. Na drugih pola litre vina stavi se po 10 g bogorodičine trave, mačuhice, zvane i šarena ljubičica, i carevo oko (*Viola tricolor L.*), preslice, so-

lomonovog pečata uglastog (*Polygon aviculare L.*), istucanih boba od smrike i po 3 g majčine dušice morocvijetne (*Thymus vulgaris L.*), kantarije pelina, sa 6 žlica meda. Potopi se 12 sati, kuha 5 minuta dobro poklopljeno i pari još 10 minuta, procijedi i pomiješa s vinom, gdje je korijenje kuhano. Ovaj ili čaj od šipka treba piti dnevno 6–8 tjedana.

Kod ove bolesti treba osobito paziti na stolicu. Kada se osjete bolovi, stave se topli oblozi od preslice ili slame od zobi, preko leđa, želuca i trbuha. Svakog dana 1 do 2 minute treba po vodi hodati i tjedno uzeti 2 do 3 hladne polukupke s pranjem leđa. Neka se jede mlijeko slatko i kiselo, kuhana pšenica, ječam i dva puta dnevno juha od prekrupu od zobi s koprivom, salata s limunom uljem od krstovnika, jagorčike, maslačka i vodopije. Od voća osobito su dobre jabuke, jago-de, trešnje i brusnice.

Crveni vjetar

Crveni vjetar, zvan i napretak, požarac, pogancac ili vrbanac lijeći se ovako:

Kod ove bolesti treba bolesniku prva 3–4 dana po nekoliko puta dnevno, a kasnije jedanput dnevno stavljati dobro tople obloge s odvarom od trine, previje se suhim i toplim. 3–4 žlice trine prelije se kipućom vodom i kuha poklopljeno poistiha 20–30 minuta. Prva 3–4 dana kasnije tjedno dva puta uz te obloge svaku večer treba uzeti dobro topnu kupku za noge do koljena u odvaru od trina. Odmah iza vruće kupke uzme se hladna kupka jednu minutu, do polovine listova i pokreću se noge kao da se gazi po vodi. Oko vrata stavi se hladan oblog s pola octa i pola vode, suhim i toplim se previje i svako pola sata mijenja. Tijelo treba 3–4 puta dnevno isprva mlakim octom i vodom oprati, a kada se tijelo privikne

na pranje, hladnim. Lice se umije dnevno 3–4 puta svježim nekuhanim mlijekom, a nakon toga stavlja se svježe lišće od podbijela, a naličje namaže ili svinjskom ili gušćjom masti.

Kada nema podbijela (*Tussilago Farfara L.*), uzme se čuvarkuće (*Sempervivum tectorum L.*) ili mišjakinje trave zvane i crijevac (*Stellaria media, Vill.*). Iz jedne ili druge iscijedi se sok, pa koliko žlica ima soka, toliko se žlica pridoda čistog 40–50% alkohola i tom se smjesom lice 3–4 puta dnevno namaže. Preko noći treba stavljati oblog od svježeg kravljeg sira. Sir se prst debelo razmaže po lanenoj krpi, koja se tako izreže da na očima i ustima ima otvor da bolesniku ne smeta. Tri puta dnevno treba uzeti po jednu žlicu čistog maslinovog ulja.

Za žeđ svako pola sata do jedan sat uzima se gutljaj limunade, još bolje hladan čaj od 30 g korijena od gaveza (*Sumphytum officinale L.*) na jednu litru vode 30 minuta kuhati. Uzima se tri puta dnevno po šalica dobro toplog čaja od 50 g mladog lišća i cvijeta od maline (*Rubus Idaeus L.*) na jednu litru vode i 8 žlica meda. Kipućom vodom se prelije i 15 minuta kuha. Bolje je ako se korijen gaveza, lišće i cvijet maline preko noći potopi, korijen kuha 15 minuta, a čaj 7–8 minuta. Na stolicu treba paziti i eventualno klizmom pomagati.

Ako je crveni vjetar unutra udario, treba ga izvući van dobro toplim oblozima od trine ili samljevenog sjemena grahotuše (*Trigonella Foenum graecum L.*) zakuhane s trinama, a onda dalje stavljati obloge od mladog sira. Čim se oblog ugrije, treba ga promijeniti. Ne može li se dobiti čaja od maline, neka se pije čaj od idirota (*Acorus Calamus L.*) na četvrt litre vode s dvije žlice meda. Taj se čaj popije u tri puta.

Za crveni vjetar dobar je ovaj lijek: Nastruže se donje zelene kore od bazge, (*Sambucus nigra L.*) pa se kozjim lojem dobro istuče, zatim u tavi ugrije, namaže prikladna lanena krpa i na lice privije.

Crveni vjetar ili pogonac liječi se i ovim: lice se namaže me-

dom i pospe u prah istucanom pogančevom travom ili tucanim bobicama od te trave. Pogančeva trava zove se još i ljoskavac skrletni, mahunice ili vučja jabučina (*Physalis Alkekengi L.*).

Dobar je i ovaj lijek: Uzme se soli, čistog katrana, loja, zdravog meda, voska i pogančeve trave, jednaki dijelovi. To se sve zajedno istopi, time namaže lanena krpica i još mlako na lice previje.

Dobro je lice namazati gušćjom ili svinjskom masti, pa dobro posuti brašnom od bijelog graha ili prženim bijelim jelenom (stipsom, alaunom).

Koji se god lijek upotrijebi, kod svakog treba uzimati obloge da se znojenjem i pijenjem čaja odvajaju loši sokovi iz tijela i krvi. Inače, znaju ostati loše posljedice ili oteknu noge ili navale kojekakve guke. Stoga je dobro, kada je bolesnik izvan svake pogibelji i temperature, da uzme bilo kakvo sredstvo za pročišćenje želuca i crijeva.

Neuredan cvijet kod žena

Popravlja se kada se osam dana prije vremena piće čaj od po 4 g gospina cvijeta (bogorodičina trava, strašno zelje, *Hypericum perforatum*), kantarije i kunice, s četvrt litre vode, 12 sati stoji potopljeno, 10 minuta kuha. Pola ovog čaja popije se natašte, a pola prije lijeganja u krevet. Uz ovaj čaj treba uzeti tjedno 2–3 hladne polubanje.

Kad je cvijet kod žena odviše slab

Da se to stanje popravi, treba tri mjeseca dnevno tri puta popiti po jednu šalicu čaja od 4 g lišća od trolisnjaka (*pa-kujac, Aquilegia vulgaris L.*), matočine (*divlja macina trava, Marubium vulgare*), komonjike (*divlji pelin, metljika, Arte-*

misia vulgaris L), kantarije, kunice, iđirota, samljevenog sjemena od aniža (*despika, Pimpinella anisum L*), 1 malu žlicu samljevenog sjemena od ižopa (*miloduh, ljupčac, Livisticum officinale Koch*). Ove se trave s pola litre vina 12 sati potope, s 2 žlice meda 5 minuta kuhaju, 20 minuta pare. Uz taj čaj treba dnevno popiti 2–3 male čašice vina od ružmarina i tjedno se uzmu 2–3 hladne polukupke od 8–10 sekundi. Za vrijeme cvijeta preko želuca i trbuha treba stavljati dobro tople obloge od pola vinskog octa i pola vode.

Veliki cvijet u žene

Kada žena ima preobilno mjesecno pranje, neka uzme kiselice (*Rumex Acetosa L*) ili divlje kiselice (štira), od toga kuha čaj i pije (20 grama na pola litre vode).

Ili neka kuha žile od koprive i pije taj čaj 3 puta dnevno (1 dag žila na pola litre vina, pola sata treba kuhati, prije toga 12 sati držati potopljeno).

Kada se za vrijeme cvijeta osjeća mučnina

Treba svako pola sata uzeti po 1 žlicu čaja od 20 g pelina na pola litre vode i 3 žlice meda. Pelin se prelije kipućom vodom, koja je 5 minuta kuhala s medom i ostavi poklopljeno 20 minuta. Uz to se uzima dnevno po 2 čaše dobrog zdravog crnog vina, u koje treba umakati i jesti na tanko rezane prepržene kriške kruha od raženog ili ječmenog brašna. Imaju li se pokraj povraćanja još i bolovi, onda treba tijekom dana popiti 2–3 šalice čaja od 25 g preslice, 20 minuta kuhane s pola litre vode.

Kada se cvijet zaustavi

Zbog nahlade, straha ili uzrujanosti, treba uzeti 3 puta dnevno po šalicu toplog čaja od 15 g kunice s 1 žlicom meda na osminu litre vina i 1 osminu litre vode, vrelim vodom prelit i 8 do 10 minuta kuhati. Na trbuš i želudac treba stavljati dobro tople obloge s odvarom od trina ili omorikinih vrhova ili zelenih šišarica.

Protiv izgubljenog mjesecnog cvijeta

Treba se hraniti kuhanom pšenicom i piti svaku večer jednu šalicu čaja od kamilice te uzeti vruću kupku za noge sa solju. To se čini tako dugo dok se stanje ne popravi. Dobro je piti također tri puta dnevno čaj od majčine dušice.

Koja žena nema pranja (cvijeta), neka kuha djetelinu (*Trifolium repens*) pa je pije s vodom.

Kad žena nema pranja (cvijeta), a ne rađa i ne doji dijete, niti je u drugom stanju, onda neka traži lijeka. Lijeći se ovako:

Neka nabere žućkastoga cvijeta od djeteline (*Trifolium agrarium L*). Taj cvijet neka skuha i topao piće 40 dana izjutra natašte. Ili neka kuha crno vino s tarčinom (cimetom) pa piće toplo. A vrlo je dobro piti i macinu travu (*Melissa officinalis L*).

Ako žena nema cvijeta, neka nariba hrena (*Armoracia rusticana*) u crno vino i pusti da prenoći, ujutro ocijedi vino i piće po dva decilitra naiskap.

Ako žena nema cvijeta, neka piće cvijet od trandofilja (*Athaea rosea*), osuši ga, zdrobi, uvečer potopi u hladnoj vodi, a ujutro piće tu vodu natašte u ono doba kada se nadala cvijetu.

Ako žena nema cvijeta, neka piće u vodi snijet s kukuruza (*Zea Mays*).

Ako žena nema cvijeta, a nije trudna, neka uzme rese od oraha, dobro osuši i piye čaj od toga praška: jedna mala žlica na četvrt litre vode i jedna žlica meda. Vrelom vodom prelitati i pet minuta kuhati. Čaj piti ujutro i navečer.

Ili ako žena nema cvijeta, neka uzme osam dana po komadić kamfora velik kao zrno riže s čašicom rakije.

Bolest crijeva s krvarenjem

Pojavljuje se s bolovima u glavi, klonulosti, bolovima u želucu, utrobi, odvratnošću prema jelu, bijelom naslagom na jeziku, lošom ili nikakvom probavom, a gdjekada i proljevom. Toj bolesti su ponajviše uzrok svakovrsni čirevi na želucu i crijevima.

Oni mogu doći naslijedjeni od predaka koji su bolovali na želucu, ali isto tako od neumjerenog uživanja u jelu, od neoprana voća, kada je čovjek ugrijan pa se napije hladnog pića, a i onda kada zanemari i za vremena ne uredi lošu probavu.

Kada proljev s krvi nastupi, treba dnevno uzeti po 3–4 mlake klizme od po 2 litre s odvarom zdrave mlade hrastove kore od 1 i pol dag na 2 i pol litre vode. 20 minuta poistihkuhati, još bolje 12–16 sati potopiti i 10 minuta kuhati. Dnevno treba uzeti toplu sjedeću kupku od 20 minuta u odvaru hrastovе kore, četvrt kg na 5–6 litara vode, 12–16 sati potopiti i pola sata kuhati, procijediti kroz krpu i vodi za kupelj pridodati, a nakon 1 do 1 i pol sat tijelo s pola octa i pola vode brzo oprati (hladno). Svakog sata treba uzeti po žlicu čaja od po 6 grama mladog hrastovog lišća (*Quercus pedunculata Ehrh.*), rusomače (*Capsella bursa – pastoria L.*), ljubičice, lišća i korijena (*Viola odorata L.*), preslice (*Equisetum arvense L.*) i islandskog lišaja (*Cetraria islandica Acharus*) s 2 žlice meda, 12 sati potopiti, 5

minuta kuhati i 10 minuta pariti. Svakog jutra natašte i prije spavanja uzima se po 1 šalica toplog čaja od 6 g usitnjenog korijena od kravojca (*Angelica silvestris L.*), 6 g korijena od čička (*Lappa officinalis All.*) s pola litre vode, 12 sati potopiti, 10 minuta kuhati i kipuće preliti na dva grama pelina (*Artemisia Absinthium L.*) i 6 grama oblog solomonovog pečata (*Polygonum Persicaria L.*), još pet minuta dobro poklopljeno kuhati i 10 minuta pariti.

(Napomenuti se mora da trave koje stoje više od godinu dana nemaju toliku ljekovitost kao svježe sušene, a korijen od čička nakon jedne godine nema više nikakve ljekovite snage).

Proljev i druge bolesti u crijevima

Uzima se klizma od 15 grama samljevenog sjemena od žutilovke svinjduše (*Trigonella Foenum graecum L.*) i 125 grama lišća od divizme (*Verbascum Thapsus L.*) i prelije s pola litre pitke vode te ostavi pola sata poklopljeno pariti. Nakon toga pridoda se dobro izmućeni žumanjak. Ova se klizma može i 3 puta dnevno uzeti. Za klizmu koja treba u crijevima ostati uzme se četvrt litre hladne vode.

Kolika

Komorač (*Foeniculum officinale All.*) je vrlo dobar lijek za bolesti koje nas često pohađaju kao kolika (grčevi u crijevima) i njoj slične bolesti. U slučaju takve bolesti uzme se brzo jedna žlica komorača i prokuha u mlijeku 5 do 10 časaka, pa se onda daje bolesniku tako vruće da piye koliko najviše vruće može podnijeti.

Cvatuća biljka majčina dušica (*Thymus serpyllum L*) s lišćem upotrebljava se kao dobar lijek protiv kolike i grčeva, a osobito dobro čini kada se ta biljka stavi u vodu u kojoj se kupamo.

Bolest crijeva

Kada se ima bolest crijeva, uzme se 10 g mladog hrastovog lišća, 10 g bokvice (*Plantago major L*), 6 g komonjike (*Artemisia vulgaris L*), 6 g češljuge (*Cnicus benedictus L*), 6 g kunice (*Achillea Millefolium*), 6 g kantarije (*Erytraea Centaur. Pers*), 4 žlice meda na tri četvrt litre vina, 12 sati potopiti, 10 minuta kuhati i 10 minuta dobro poklopljeno pariti. Ujutro natašte uzme se mala šalica tog čaja i navečer prije spavanja jedna mala šalica toplog, a preko dana svakog sata po žlica hladnog. Svaku večer na trbuh i želudac stavljaju se dobro topli oblozi od octa i odvara od trine po pola ili s odvarom zelenih omorikinjih češera.

Za dugotrajnu bolest u crijevima treba uzeti: 10 g mladog hrastovog lišća, 6 g bokvice (*Plantago lanceolata*), 10 g češljuge (*Cnicus benedictus L*), 10 g slatkog aniša (*Pimpinella anisum*) i dvije žlice meda s 1 i pol litre vode. Ostaviti 12 sati potopljeno, u istoj vodi prokuhati i ostaviti još 10 minuta na toplom mjestu. Ovog čaja treba svaku večer po jednu šalicu dobro mlakog popiti, a tijekom dana svaki sat po jednu žlicu. Svaku večer na trbuh staviti dobro topao oblog od pola vinskog octa i pola vode ili od odvara iz trina. Hladno piće ne treba piti, jesti dobro kuhanu pšenicu, riža na mlijeku, ječmenu kašu, žgance, od mesa piletinu, teletinu, janjetinu, i to dobro kuhanu i nemasno. Od voća treba jesti kuhanu, suhe šljive, kruške i jabuke kuhanu i pečene. To se čini tri mjeseca.

Katar u crijevima

Kod ove bolesti treba preko želuca i trbuha stavljati dobro tople obloge od pola vinskog octa i pola vode. Suhim i toplim previti. Tijekom 1–2 dana treba ove obloge mijenjati svaki sat, kasnije dnevno 5–6 puta. Uz ove obloge treba jednom dnevno čitavo tijelo hladnom octenom vodom oprati i dnevno uzeti hladnu polukupku od 5 sekundi, ne dulje; uvečer 3–4 sekunde po hladnoj vodi gaziti. Za čaj neka se kuha po 3 grama komorače, kadulje, gospina cvijeta, kantarije, istucanih boba od smrike, pelina i komoljike (*divlji pelin, Artemisia vulgaris L.*). S četvrt litre vode i četvrt litre vina, kipuće prelit, 15 minuta kuhati i 20 minuta dobro poklopljeno pariti. Ovog čaja odmah 1 šalicu dobro toplog uzeti, kasnije svakog sata, pa svaka 2 sata po 1 žlicu. Uz taj čaj treba uzeti 1–2 žlice tinkture od borovnice. Jedan do dva dana najbolje je gladovati, a kasnije za hranu uzimati 1–2 šalice kave od žira, na 1 šalicu mlijeka, 1 malu žlicu prženog žira, u mlijeku kuhanu prekrupu od zobi, riža ili griz. Uz to treba piti 1–2 čašice zdravog crnog vina ili s vinom pomiješanog po 1 žlicu sirupa od ribizla (meruzalke, *Ribes rubrum L.*) ili trpkovine (*Berberis vulgaris*). U ovo vino potope se i jedu tanko rezane prepržene kriške crnog ječmenog ili raženog kruha.

9 tjedana dnevno natašte i uvečer prije spavanja treba uzeti po jednu šalicu čaja od metvice. U četvrt litre vode i četvrt litre vina potopljeno se drži 12 sati 25–30 g metvice i kuha s jednom žlicom meda pet minuta, pa se pari 15–20 minuta. U čaj koji se uzme uvečer, prije spavanja, stavi se da ostane tri tjedna, ne dulje, po 10 kapi tinkture od odoljena. Daljnja tri tjedna piti čisti čaj, a zadnja tri tjedna opet stavljati po 10 kapi tinkture od odoljena (Za ovaj čaj se uzme *Mentha piperita* ili *Mentha aquatica*).

U pola litre vina potopljeno se drži 12 sati po 10 g isjeckanog korijena od koprive, bokvice i podbjela i kuha se s dvije žlice meda 10 minuta i pari 20 minuta. Ovog čaja uzme se jedna šalica natašte, druga pred ručak i treća navečer prije spavanja i pije dva mjeseca.

Crveni luk sitno se izreže i sok iscijedi. Na desetinu litre ovog soka stave se dvije desetine prepečene rakije ili čistog alkohola 50–60%. Ovog soka uzima se tri puta dnevno 12 do 15 kapi na jednu malu žlicu meda. Uzima se dva mjeseca.

Isto je dobro ako se uzme dnevno po 3–4 žlice na jednake dijelove pomiješanog soka od limuna s medom.

Nastupi li katar želuca i crijeva s bolom u prsim, treba i preko prsiju stavljati dobro tople obloge s octenom vodom. Suhim i toplim treba previti.

Protiv katara u crijevima uzme se klizma, koja vrlo povoljno djeluje; jedna žlica lanenog sjemena i kuha se s pola litre vode. Nakon toga procijedi se i pomiješa s čajem od kamilice.

Katar crijeva kod ljudi bolesnih na plućima

Na 2 žumanjka stave se 2 žlice šećera i muti dok smjesa ne postane pjenušava, onda se pridoda 2 žlice čistog maslinovog ulja i 2 žlice vinovice (Franzbrantwein) i ponovno se muti dok se ne zapjeni. Ove smjese daje se bolesniku svako pola sata po 1 velika žlica.

Katar želuca i crijeva lijeći se kada se 3 mjeseca dnevno natašte popije šalica dobro toplog kuhanog bijelog vina. Na četvrt litre vina stavi se 8 dag žutog šećera, zajedno se kuha i pri tome se pjena skida. U šalici se muti 1 svježe žumance

s 2 žlice vode, zatim dolije se kuhanim vinom. (vino treba kuhati dok se šećer rastopi).

Nakon pretrpljene bolesti treba dulje vremena nositi pojas od flanela i na hranu paziti. Više mlijecna jela jesti, zelen s uljem, bijelo meso i kuhano voće.

Upala slijepog crijeva

Kod upale slijepog crijeva osjeća se bodac s desne strane u trbuhu, osobito kada se desnom nogom makne; dalje se pati od mučnine. Dolazi od neuredne stolice, naslaga tvrde izmetine, ili kada se proguta koštica od naranče, limuna, trešnje, šiljaste koštice, a i dlaka od četkice za zube, te zbog neopreznog stavljanja igle u usta i nahlade zbog čega dolazi do upale i gnojenja sluznice u crijevima.

Kada se očuti takva bol, treba odmah uzeti do četvrt litre čistog ulja. Tko ne može piti ulje, neka rukom stisne nos, lako će ga uzeti i odmah neka proguta žlicu soka od limuna da očisti usta. Bolesniku treba dati i 2–3 klizme uzastopce s mlakom vodom i malo sapuna. Ako nema temperature, treba na trbuhi stavljati tople obloge od octa i vode, ili kuhanog lanenog sjemena i mijenjati ih svakih 20 minuta, dok bol ne umine. Ne prijaju li bolesniku topli oblozi, stavljaju mu se hladni od ilovače razmućene s octom i vodom. Ti hladni oblozi stavljaju se bolesniku i onda kada temperaturu ima. Isprva, dan-dva, mijenjaju se čim postanu vrući, a kasnije se po 2 sata ostavljaju. Svaki dan dati bolesniku 4–6 žlica ulja i svaki sat po žlicu čaja od 6 grama cvijeta od crnog trna (*Prunus spinosa L.*), 6 grama krkavine (*Rhamnus frangula L.*), 6 g kantarije (*Erythraea Centaur Pers.*), kadulje 6 grama (*Salvia officinalis L.*) i 4 mala žlica samljevenog kumina (*Caryum carvi*) u litru vode, kipućom vodom preliti i 10 minuta

kuhati, procijediti i pridodati 3 žlice meda i ponovno dobro prokuhati. Nakon 3 dana promijeniti čaj, i to uzeti 10 g lišća od kupine (*Rubus fruticocus*) i pola grama praška od aloja (*Aloe vulgaris Lam*) na pola litre vode, vrućom vodom prelit i prokuhati. Toga čaja daje se svako dva sata po jedna žlica, i to toplog, dva dana, a onda se opet uzima prvi čaj. Na noge treba stavljati tople obloge, vruć crijep ili vruće boce (boce se napune vrućom vodom).

Prva 3–4 dana osim ulja i čaja ne treba ništa za jelo dati, a poslije pomalo mlijeka i pasirane juhe od ječma ili riže. Bolesnik mora mirno ležati osam do četrnaest dana i strogu dijetu držati.

Grčevi na čmaru

Grč na čmaru više puta je povezan s velikim bolom. Uzrok su ozljede na sluznici koje dolaze od velikog naprezanja kod tvrde stolice. Ljudi koji nagniju kapi (infarktu) moraju se toga kloniti. Protiv toga treba uzeti dnevno tri puta topao klistir od odvara hrastove kore i preslice (*Equisetum arvense L*), od svake vrste po 15 g na pola litre vode i 20 minuta kuhati. Za klizmu treba uzeti i po litru odvara. Dnevno treba uzeti toplu polukupku, s naknadnim hladnim pranjem leđa s pola octa i pola vode. Kod lijevanja u krevet neka se na leđa stavljaju hladni oblozi. Nakon 8 dana iza tople klizme uzima se od pola litre vode hladna klizma. Imaju li se pokraj grčeva još i bolovi, treba 5–6 puta dnevno u čmar staviti odmah nakon klizme, a i između, male čepove od jednakih dijelova čiste svinjske masti i ušećerenog meda i što dublje ih gurnuti. Navečer, prije spavanja, treba na čmar staviti glavicu dobro i poistiha pečenog crvenog luka, koji se izgnjeći, na njega, još vrućeg, stavi se mala žličica čiste svinjske masti i

privije na čmar. To izvrsno djeluje i na bol i na ozljede. Ror (vrh cijevi) za klizmu i čmar moraju se prije klizme ili uljiti ili mašću namazati. Bobe od smrike treba jesti od 4 do 15 i od 15 na 4 bobe, šest puta ponoviti. Pije se dnevno 6 puta ovaj čaj: Uzme se kantarije (*Erythraea Centaur. Pers.*), crnog trna cvijeta (*Prunus spinosa L.*), kadulje (*Salvia officinalis L.*), bazge (*Sambucus nigra L.*), po 4 g pelina (*Artemisia Absinthium L.*), 2 g na pola litre vode, 12 sati se drži potopljeno, prokuha i 10 minuta pari. Dnevno pranje tijela s pola octa i pola vode i polijevanje hladnom vodom.

Čirevi u želucu

Čireve na želucu liječi sljedeći lijek: Uzme se zdrave kore od sasvim mladih hrastova, 15 do 20 g na pola litre vode, kora se drži potopljena 12 sati, s istom vodom kuha se dobro poklopljeno 20 minuta, procijedi i pomiješa s čajem od po 8 g lješture (*Sanicula europea L.*) i čuvarkuće (*Sempervivum tectorum L.*) i po 3 g od kadulje (*Salvia officinalis L.*), bokvice (*Plantago lanceolata L.*) i pelina (*Artemisia Absinthium L.*) na pola litre vode, 12 sati se drži potopljeno, prokuha i još 10 minuta ostavi se na topлом mjestu. Ovoga čaja treba uzeti 6 do 8 malih šalica dnevno. Svakog sata neka se uzme po jedna žlica razrijedenog rasola od kiselog kupusa, jednu žlicu rasola razrijediti sa šest žlica vode. Između toga svaka dva sata treba pojesti po žlicu svježeg kravljeg sira. Dalje, što više piti stepke od mladog masla, a za hranu neka se uzima mnogo kisela mlijeka. Treba jesti smrikove bobe i dobro žvakati: početi s četiri bobe, svaki dan bobu više do petnaest, od petnaest na četiri bobe. To se ponavlja osam puta.

Dok trave ne nabavite, kuhajte i pijte samo mladu hrastovu koru. Jesti smijete samo zelen s uljem i mlječna jela.

Od velike je važnosti dnevno polijevati čitavo tijelo odstajalom vodom, 10 sekundi do 1 i pol minute. To treba činiti ujutro kada je tijelo odmoreno i ugrijano.

Dnevno prije lijeganja u krevet po hladnoj vodi prohodati jednu minutu, a kada se ide u krevet, staviti dobro topao oblog na želudac i trbuh od odvara od trina i omorikinih vrhova. Dnevno treba uzeti tri od četiri puta topao klistir od 15 g preslice (*Equisetum arvense L*) i 15 g hrastovog lišća na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno i 20 minuta kuhati.

Može se uzeti i klistir sa samom hrastovom korom, 40 g na pola litre vode. Za klizmu neka se uzme do dvije litre odvara. Tjedno treba čitavo tijelo s pola octa i pola vode oprati, dva puta uzeti hladnu polukupelj s pranjem leđa i dva puta toplu kupku za noge do koljena u odvaru od trina. Nakon tri tjedna prestane se piti prvi čaj i rasol, a mjesto njega uzima se svakog sata po jedna žlica ovog čaja: Uzme se vrhova od koprive (*Urtica dioica L*), čička (*Lappa officinalis All.*), nevena (*Calendula officinalis L*), solomonov pečat obli (*Polygonum Persicaria L*) i solomonov pečat uglasti (*Polygonum aviculare L*), od svake vrste po 8 g, s četiri žlice meda, 12 sati drži potopljeno, prokuha, 10 minuta pari, procijedi i na svaku četvrt litre toga čaja 60 kapi tinkture od moravke dodati. Tinktura od moravke pravi se ovako: U jednu bocu širokog grla stavi se osušenog cvijeta od moravke i nadolije čistom prepečenom rakijom, začepiti ostavi na toplom mjestu 2–3 tjedna. Više puta mora se promućkati.

Alkohol i duhan treba odbaciti.

Čirevi u crijevima

Lijeće se i pijenjem čaja od islandskog lišaja (*Cetraria Islandica, Acharus*), jedan dag, i solomonov pečat obli (*Polygonum Persicaria L*) jedan dag, s četvrt kilograma meda na dvije litre vode, 12 sati drži potopljeno i pola sata poistiha kuha. Svakog sata preko dana uzeti po žlicu, a ujutro i navečer po jednu šalicu toplog čaja. Tijekom dana uzeti 2–3 mlake klizme od dvije litre odvara od 30 g mlade zdra- ve hrastove kore i 30 g preslice na 2 i pol litre vode, 12 sati držati pripojeno i pola sata kuhati. Svakog dana treba uzeti toplu sjedeću kupku od 20 minuta s odvarom od trina i slame od zobi, pola kilograma na 5–6 litara vode, dobro po- klopjeno 1 i pol do 2 sata poistiha kuhati. (Još je bolje ako se prije toga 12 do 16 sati slama ili trina potope.) Dnevno neka se da bolesniku hladan oblog od pola vinskog octa i pola vode. Taj se oblog ostavi 1 i pol do 2 sata.

Čireve u crijevima lijeći i čaj od kopriva. Na 3 dag suhe koprive i korijena i lišća stavi se 5 dag istucanih smrkihovih boba i četvrt kilograma meda (najbolje kaduljinog) na dvije litre vode, 12 sati drži se potopljeno i poistiha 2–3 sata do- bro poklopjeno kuha. Ujutro, natašte, i prije spavanja popije se po šalica mlakog čaja, a preko dana svako pola sata po gutljaj. Uz taj čaj treba isto uzimati klizmu, kupke i obloge.

Čirići ili fistule

Na zubnom mesu odstrane se mućkanjem i ispiranjem usta čajem od 5 g lišća od crvenog malinjaka (*Rutus Idaeus L*) 10 g vriježa od kupine obične (*Rubus fructicosus L*), 10 g kadulje, 6 g cvijeta od žličnjaka (*Cochlearia officinalis L*), 6 g preslice (*Equisetum arvense L*) i dvije male žlice na

pola litre bijelog vina, 12 sati držati potopljeno, 5 minuta kuhati i još 10 minuta pariti i mlakim usta i grlo ispirati.

Isto je dobro tinkturom od idirota (*Acorus Calamus L*) jednu malu žlicu na čašu vode uzeti i usta time mučkati i ispirati. Iđirot odstranjuje trulež u ustima i učvršćuje zube.

Protiv čireva

Uzocu kuhanog bobova brašno (*Vicia faba L*) upotrebljava se kao vruć kašast oblog za dozrijevanje gnoja u čirevima. Kad se kome pravi čir ili kakva guta na zdravo, uzme se borove (*Pinus silvestris L*) smole pa se rastopi kod temperaturi i razmaže na plavi pakpapir i privije na bolno mjesto, gdje ostane dok samo ne otpadne.

Da čir ili guta čim prije sazrije

Uzme se lanenog ulja ili ulja od repice i pomiješa se s malo neprosijanog brašna i žumanjkom od jajeta, pa se privije kao flaster na bolno mjesto.

Ili se iscijedi sok iz cvijeta i svježe stabljike od nevena, 1 žlica soka prokuha se s 2 žlice svinjske masti ili s 2 žlice kozjeg loja. Ova se mast stavlja kao flaster na čir ili gute i toplo privije.

Da se ublaže bolovi, treba bolna mjesta banjati u topлом odvaru od trina ili preslice, ili se ovim odvarom stavljaju topli oblozi.

Nadalje vidi divizma, lan, grahotuša (žutilovka, svinjeduša), čuvarkuća, med i ulje.

Kada se čirevi ili potkožnjaci liječe, treba uzimati sredstvo za čišćenje utrobe.

Za čišćenje utrobe

Kao izvrstan su lijek bobice (jagode) od pasdrijena za čišćenje utrobe, kada je zatvorena ili kada je izmet u čovjeku zapečen. Ovaj lijek djeluje povoljno i bezbolno. U tu svrhu priređuje se lijek na ovaj način: Uzme se 600 grama svježih i potpuno zrelih bobica, uz to 1 kilogram šećera i to se zajedno kuha tako dugo dok bude od toga posve gusta tekućina (sirup) koja će imati ljubičasto-crvenu boju.

Ili na ovaj način:

Uzmu se sasvim zrele jagode, koje se početkom listopada naberi i upola zgnječe. Ovako zgnječene stave se u lonac, koji se dobro pokrije i stavi na toplo mjesto osam dana. Poslije toga vremena izdvoje se jagode (bobice), a sok pročiji kroz kakvu čistu krpu, zatim ga se pomiješa sa šećerom ili vrcanim medom, doda mu se nešto malo cimeta, karanfila ili kakve druge mirodije i kuha tako dugo dok bude gusta tekućina (sirup). Ta tekućina izvrsno je sredstvo za čišćenje utrobe i tjera na mokraću (vodu). Za malenu djecu dovoljno je da uzmu malu kavenu žlicu tog lijeka.

I na ovaj način propisuje se uzimanje toga lijeka: U 150 do 180 grama vode razmuti se za odrasle 30 grama te tekućine, a za djecu dovoljno je 8–12 grama razmutiti u 90–100 grama vode, i toga lijeka uzima bolesnik svaki sat po dvije žlice.

Isto tako dobar je lijek za pročišćenje utrobe i ovaj: Uzme se 60 g tekućine od pasdrijena, 60 g tekućine od boba smrnikovih (*Juniperus communis L.*) i 50 g bazgova (*Sambucus nigra L.*) soka. Sve ovo dobro se promiješa i bolesnik uzima tog lijeka svako pola sata po pola žlice. Naposljetu bobice od pasdrijena ukuhane u šećeru upotrebljavaju se kao proljetni lijek koji će nas pročistiti od svih škodljivih sokova i plinova što su se tijekom zime u našoj utrobi nagomilali.

Jaka sredstva za čišćenje utrobe su: pasdrijen, raved (rabarbara) 3–4 puta uzeti, svaki put po pola grama, praška od aloja pola grama (malo na vrhu noža) prokuhan sa žlicom meda i 3–4 žlice vode 3–4 puta uzeti. Ili kada se natašte popije mlaka čaša vode, prokuhanе s jednom malom žlicom soli.

Blaga sredstva za čišćenje utrobe jesu: crni trn, krkavina (krušina, bazga, raved u manjim obrocima, kiseli kupus, gorka troliska, kantarija i preslica).

Ili neka se popije svakog dana po jedna čaša vina od bosiljka. U staklo od jedne litre stavi se šaka lišća od bosiljka, nadolije se zdravim vinom i ostavi 10–12 sati potopljeno, nakon toga dobro je za piće.

Ili neka se uzme četvrt litre vina i četvrt litre vode, 15 g sjemena od kopra mirisavog (*Anethum graveolens L*), potopljeno se drži 12 sati i kuha 5 minuta sa žlicom meda. Ovog čaja treba 1–2 šalice popiti svakih 1–2 sata po jednu žlicu.

Da dojilji mlijeko obilnije nadolazi

Treba uzeti 6 g sitnog šećera, po 3 g u prah istucanih isušenih korica od naranče i sjemena od komorača (*Foeniculum officinale All.*) i 25 g magnezija iz ljekarne. To se zajedno dobro pomiješa i razdijeli na sedam jednakih dijelova. Svaki dan sedam dana uzme se s vodom ili mlijekom jedan dio ovog praška. Prsa neka se oblažu u vinu kuhanom pitomom metvicom (matičnjak, *Melissa officinalis L*). Na jednu litru vina stavi se 80 g matičnjaka, potopljen se drži 12–16 sati i kuha dobro pokopljeno i poistiha jedan sat. Oblog svakih 1 i pol do 2 sata promijeniti. Nadalje neka se uzima tri tjedna tri puta dnevno na vrhu noža sjemena od koprive i s mlijekom ili vodom neka se popije.

Ili neka se popije svakog dana 1–2 šalice svakih 1–2 sata u mlijeku kuhanog sjemena od anija i komorača. Od svakog po pola male žlice na jednu šalicu mlijeka, kuhati treba 10 minuta s jednom žlicom meda.

U jelo neka se stavlja osušenog lišća ili svježeg lišća od krosuljice, krabuljice (*Anthriscus Cerofolium Hoffm.*), koje je vrlo ugodnog mirisa i okusa u jelu. Ako se ima podosta ove biljke, vrlo je dobro dnevno popiti po 1 do 2 male žlice iz svježe biljke iscijedjenog soka pomiješanog s mlijekom uz pridodatak male žlice meda.

Ako žena nema mlijeka, neka jede leću (*Ervum lens*).

Kad se dojiljama mlijeko zapeče, prsa zapale i prokinu

Treba na prsa privijati melem od sjemena grahotuše (pi-skavica, božja trava) (*Trigonella Foenum graecum L.*). Sjeme se samelje i zakuha kipućom vodom i vinskim octom. Na mokru lanenu krpu, na 3 cm debelo, premaže se i još toplo privija na prsa. Suhim i toplim preko. Ovi su oblozi prava blagodat, jer ne daju rani zamladiti prije dok ne izvuku sav gnoj i nečistoću iz rane. Osim ovih obloga, treba piti svakog sata po jednu žlicu čaja. Za čaj se uzme osam g korijena bibernele (*Pimpinella magna L.*) i kuha se s jednom litrom vina poistih pola sata. Onda se još kipuće prelije na 6 g kadulje (*Salvia officinalis L.*), 6 g majčine dušice (*Thymus Serpyllum L.*), 4 g kantarije (*Eryathrea Centaur. Pers.*), 3 g pelina (*Artemisia Absinthium L.*) i 6 žlica meda, kuha se još 5 minuta i 10 minuta dobro poklopljeno pari.

Ako se prsa prokinu zbog zapečenja mlijeka, treba staviti na prsa list cikle (*Brasicca vulgaris var. Cicla*) da izvlači što je zapečeno.

Ako se prsa prokinu zbog zapečenja mlijeka, dobro ih je obložiti listom ljiljana (*Lilium candidum L.*), pa će odlaknuti.

Kad prsa otvrdnu i žljezde se upale

Uzme se 1 dag lišća od koprive i kuha u 1 litri vode 10 minuta. Ovim odvarom zakuha se ječmeno brašno s mekinjama zajedno i na prsa privija.

Jednako je dobro prsa oblagati lišćem od bokvice (*Plantago major L.*), stolisnikom ili kunicom (*Achillea Millefolium*), lišćem ljubice (*Viola odorata L.*), a i mladim orahovim lišćem. Lišće se dobro opere i drži u hladnoj vodi. Prije uporabe malo se istuca. Mijenja se čim postane vruće i rani više ne godi.

Slabe mliječne žljezde

Treba tijelo dnevno octenom vodom oprati, a uvečer, prije lijeganja u krevet, na prsa priviti lanenu medom namazanu krpu i toplim previti.

Dalak (slezenobolja)

Dalak je bol slezene s većim ili manjim bolom na gornjoj lijevoj strani u trbuhi i iza zadnjeg rebra. Dolazi od dugotrajnog trčanja, teškog rada i teške stolice. A može nastupiti s oboljenjem srca i jetra, a ostaje i kao posljedica nakon tifusa, kozica, velikih groznica (malaria) i drugih teških bolesti. Na oteklinu se stavljaju topli oblozi od ječmenog brašna zajedno s mekinjama, zakuhanim vrelim odvarom od slame

od zobi ili odvarom od trina, po tri šake na jednu litru vode i pola sata kuhati. Ili se ječmeno brašno zakuha kipućim vin-skim octom.

Isprobani je i ovaj lijek: Zakuha se pogača od jara ječmena brašna s jednom žlicom kumina (*Carum carvi*). Kada je napola pečena, razreže se po sredini, namaže pravim medom, pospe sitno tucanim tamjanom i još vruća prelije na dalak. Za čaj treba kuhati i piti po 3 g lepezastog pakujca (*Aquilegia vulgaris L*), koprive, željezanke (*Verbena officinalis L*), kadulje (*Salvia officinalis L*) i vodopije (*Cichorium Intybus L*) na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno, prokuhati i još 10 minuta dobro poklopljeno na topлом mjestu pariti. Po tri šalice dnevno piti uvijek po gutljaj.

Damari pod koljenom

Ukoga se pod koljenom pohvataju damari pa ne može opružiti nogu, neka uzme, dok nije kasno, pa neka raskuha trine, i neka tim toplim trinama pari nogu odozgor po koljenu i ispod koljena, svuda gdje su se pohvatali damari. Tako neka pari, a sve pomalo rukom neka razmazuje svaka 24 sata. Može se mazati lovoričinim uljem. To se isto radi kad je u koga svinuta ruka.

Difterija

Difterija je jedna od novijih bolesti, koja se u prijašnje vrijeme nije poznavala, a danas spopada i staro i mlado, a kod djece osobito kao pošast hara.

Bolest počinje glavoboljom, bolovima iza ušiju, umorom (jezik dobije bijelu naslagu) i teškim gutanjem. Sjedište bole-

sti su krajnici. Kada djetetu vrhom žlice jezik malo pritisnemo i velimo da kaže A, onda se vide svuda naokolo bijele i žute točkice. To je opasna gljivica difterije, koja se rapidno širi i djetetu život ugrožava. Kod tih simptoma nužno je odmah liječnika pozvati. Ako se na njega mora čekati, a bolest se širi i ne čeka, uputno je do dolaska liječnika djetetu koliko-toliko pomoći.

Pošto mravlja kiselina u medu razara tu opasnu gljivicu, to je potrebno svakih 5 min. djetetu dati malu količinu dobrog pravog meda i svakih 20 minuta grlo sokom od limuna pošpricati ili pomazati. U isto vrijeme treba djetetu za otvor dati ricianusova ulja ili što je manje poznato kao sredstvo za čišćenje, a vrlo dobro služi, to je u mlijeku kuhanha bazga (zova, *Sambucus nigra*). Dalje treba oko vrata stavljati obloge od ilovače zemlje i octa i mijenjati svakih 6–8 minuta. (Ilovača se za oblog razmuti s octom da bude kao kašica, koja se na mokro platno za oblog namaže 3 cm debelo i time vrat previje).

To bi bili savjeti do dolaska liječnika i njegovih dalnjih odredbi.

Gdje nema liječnika u blizini te treba dugo čekati dok on stigne, dobro je upotrebljavati čokoladu sa sumpornim cvijetom. Čokolada mora biti svježa i masna, a sumporni cvijet isto svjež. Na 2 žlice nastrugane čokolade da se jedna žlica sumpornog cvijeta, dobro promiješa i daje djetetu po jedna žlica svaka 3 sata. Za otvor treba isto odmah nešto dati. Ako dijete ima vrućicu, treba na glavu hladne obloge stavljati, a oko vrata obloge s topnim čistim maslinovim uljem. Ulje se ugrije u zemljanoj posudi, oblog stavi četverostrukou, a da dulje drži toplinu i ne kaplje, previje se još i mušemom. Taj oblog treba preko dana nekoliko puta promijeniti. Sobi treba čistim katranom i terpentinom nakaditi. Na drvenu žeravicu pospe se katrana i terpentina i time se soba nakadi da ogrezne u dimu.

Taj dim bolesniku vrlo prija i pomaže, nadalje raskužuje i štiti ostale ukućane od zaraze. Ali katran mora biti pravi i čist, a ne umjetni kolomaz.

Divlje meso

Divlje meso obloži krpom umočenom u ocat ili zamijesi octom pšenične mekinje ili jara brašna, pa time obloži po divljem mesu.

Ili se uzme praška od suhog alojevog lista, pa se pospe po rani, a onda privije s melemom od meda. Melem: Uzme se na vrhu noža praška od aloja i proključa u 2 dcl vode. Na jednake dijelove uzme se meda i brašna te zakuha u melem s odvarom od alojevog praška i to se onda na ranu privije.

Istući trave pržene (*Scabiosa arvensis L.*), cvijeta od crnog trna (*Prunus spinosa L.*), malo soli i meda, napraviti kao melem i preko divljeg mesa previti.

Drhtanje ruku i nogu

Prašak od osušene kadulje (*Salvia officinalis L.*) s mesnom juhom liječi nervno drhtanje ruku i nogu.

Kome drhte ruke i trese se, neka uzme soka od komoljike (*Artemisia vulgaris L.*) i neka izmiješa s uljem i maže grijući uda koja se tresu.

Drhtanje udova liječi se također trljanjem sa, na jednake dijelove pomiješanim alkoholom s mravljom kiselinom, alkoholom od majčine dušice (vidi: majčina dušica) i uljem s glistama (vidi: ulje) uz pridodatak kamfora i nekoliko kapi salmijaka iz ljekarne (*Salmiakgeist*).

Katar dušnika

Nastupa sa žmarcima i potpunom klonulošću, kašljem s teškim izbacivanjem sluzi, pojačanim pulsom, lutanjem srca, teškim disanjem, strahovanjem, napadima kao da će se bolesnik ugušiti, navalom krvi u glavu, slabim appetitom, više puta i povraćanjem. Uzrok su upala sluznice u dušniku, zbog nahlade ili hladnog pića, zadržavanje u pregrijanim, neprozračenim i prašnim prostorijama, udisanje škodljivih plinova i pare. Nijedan se katar ne smije zanemariti i čekati da sam od sebe prođe. Kod katara mora se odmah pristupiti liječenju, jer zastarjeli i zanemareni katar vodi tuberkulozi.

Kod ove bolesti treba dnevno glavu i usta dva puta 15–20 minuta pariti na odvaru od kamilice ili trina. Nakon parenja glavu povezati, a tijelo brzo octenom vodom oprati. Oko vrata treba staviti oblog od pola vode i pola octa ili ilovače s octom i vodom razmućene. Ako bolesnik ima i povišenu temperaturu, onda treba u krevet leći i staviti oblog preko leđa, ramena i prsiju od pola octa i pola vode. Oblog se suhim i toplim previje i ostavi 1 i pol do 2 sata, 2–3 obloga dnevno. Ako nema temperature, onda uvečer prije lijeganja u krevet jednu minutu po vodi hodati i 3–4 večeri oblog od octa i vode preko leđa, ramena i prsiju stavljati. Ako bolesnika trese groznica (studen), onda mu treba staviti vrući oblog s odvarom od trina.

Dnevno treba uzeti 2–3 žlice čistog maslinova ulja i popiti 3–4 šalice čaja u manjim obrocima svako pola do jedan sat.

Za čaj se uzme po 5 g divizme, cvijeta i lišća od podbjela, bokvice, kadulje, sljeza i korijena od gaveza (*Symphytum officinale*) na pola litre zdravog vina i četvrt litre vode i tri žlice meda, 15 minuta kuhati i 20 minuta pariti.

Treba uzimati hranu laganu, više mlijecnu. Meso pileće, janjeće i teleće i dosta kuhanog voća. Na stolicu treba paziti da je u redu, eventualno klizmom se pomoći.

Epilepsija ili padavica

Prije napada nastupe bolovi oko srca i želuca, povezani sa zujanjem u ušima, nekim strahom i povraćanjem. A onda bolesnik krikne, padne, onesvijesti se i škripi zubima. Oči postanu nepomične, izbuljene, čitavo se tijelo stane trzati, lice postane modro-crveno a na usta navali pjena.

Dolazi kao nasljedna bolest, kada roditelji neumjereni uživaju alkohol ili od živčane rastrojenosti, duševne ili tjelesne preopterećenosti, od češćih nazeblina ili višekratne bolesti s visokom temperaturom, konačno od straha, pogotovo u snu. Bolest je izlječiva dok bolesnik nije duševno poremećen postao.

Kada napad nastupi, mora se bolesniku odriješiti odjeća da ga nigdje ne steže, a pogotovo treba oko vrata sve odstraniti i bolesnika na lijevu stranu položiti. Treba mu dati za piće po jednu poveću malu šalicu natašte i jednu navečer dobro toplog čaja od imele (*Viscum alba L*), lišća i cvata, bobe ne treba uzimati, i to od imele koja raste na hrastovom drvetu, pa cvat i korijen od moravke (*Arnica montana L*) 6 grama, lišća od rute (*Ruto graveolens L*), 1 gram i 2–3 grančice ružmarina (*Rosmarinus officinalis L*) na pola litre vode s hladnom vodom pristaviti, 5 min. kuhati i 10 minuta na vrućem mjestu ostaviti poklopljeno da se pari. Ovaj čaj treba 9 tjedana piti.

Uz taj čaj svako jutro treba uzeti po jednu žlicu čistog maslinova ulja te cijelo tijelo oprati s pola vinskog octa i pola vode. Ispočetka, dok se tijelo navikne na hladno umi-

vanje, može se ta octena voda malo smlaćiti. 2 tjedna treba uzimati dnevno 3 male žlice iscijedjenog soka od čuvarkuće. Dnevno treba 3–4 puta bosonog hodati po hladnoj vodi svaki put do 1–2 min. Dalje treba uzimati tjedno po 2–3 polukupke u hladnoj vodi od 3–5 sekundi. Dva puta tjedno polijevati bolesniku leđa, ruke i ramena a dva puta noge, koljena i slabine hladnom vodom. Dok bolesnik uzima hladnu polukupku ili polijevanje, neka drži u ustima hladnu vodu. Jednom tjedno treba umotati cijelo tijelo u plahtu koja se umoči u vrući odvar od trina, a jednom tjedno u plahtu koja se umoči u vrući odvar od vrhova omorike i zelenih omorikinih češera sitno isjeckanih (*Picea excelsa L.*), 1 do 1 i pol kg na 5 litara hladne vode pristaviti kuhati i 1, 1 i pol sat poklopljeno poistiha kuhati. Trina se uzme 1 i pol kg na 12 litara vode i kuha pola sata. Bolesnika se umota u tu vruću plahtu, preko te plahte trebaju doći drugi suhi i vuneni pokrivači osim krevetnih jorgana. Kada prode 1 sat, skine se bolesniku taj oblog i čitavo tijelo treba mu brzo u dobro toploj sobi octenom vodom oprati.

Nakon 9 tjedana treba čaj promijeniti, ali sve drugo i dalje obavljati. Sada se uzme za čaj mladog hrastovog lišća, žute broćike (*Galium verum*), kadulje (*Salvia officinalis*) po 10 grama i pelina (*Artemisia Absinthium L.*) na 1 litru vode.

Taj se čaj pripravlja i pije, kao i prvi, isto 9 tjedana.

Nakon toga vremena pije se dnevno čaj ovako pripravljen:

Uzme se šaka lišća i šaka isjeckanog korijena od abisa (*Succissa pratensis Moench*), divlje bokvice, 10 grama (*Betonica officinalis L.*), čuvarkuće 20 grama (*Sempervivum tectorium L.*), lipe i imele s hrastovog stabla po 10 g na 2 litre vode, 15 minuta kuhati, 10 pariti i procijediti, te piti svaki dan po 3 veće male šalice dok bolesnik sasvim ne ozdravi. Treba jesti lagana jela, kao meso pileće, janjeće i teleće, dobro kuhanu i nemasno.

Dosta svježeg voća i jabuka. Treba duboko disati i po svježem zraku dosta se kretati.

Korijen od komoljike (*Artemisia vulgaris L*) upotrebljava se kao izvrstan lijek protiv padavice, jer spada među gorke lije-kove. Uzme se 3–5 grama praha od korijena komoljike u pola litre ugrijanog slabog piva. Prije uzimanja ovog lijeka mora bolesnik u krevet leći, dobro se pokriti i onda toplo pivo pitи da ga znoj probije. Ovakav postupak najbolje bi djelovao kad bi se bolesnik liječio jedan dan prije nego ga padavica napadne.

Za epilepsiju se preporučuje ružmarin priređen kao kapljice, tj. grančice suhog ružmarina stave se u alkohol i ostave u njemu neko vrijeme, te bolesnik koji boluje od padavice mora uzimati svaki dan 12–15 kapljica u 4–6 žlica vode, ili na šećeru. Ustrajnim liječenjem na ovaj način bolest će popustiti i napokon nestati.

Prašak od osušene metvice s mekim jajima ako se uzima 40 dana, liječi padavicu.

Kuhan plod od divlje ruže (šipak), daje se također protiv padavice.

S vinom i vodom kuhan preporučuje se plemeniti dupčac (*Theucrum Chamaedris L*) kao lijek protiv padavice.

Ukuhan korijen od apte (*Sambucus Ebulus L*) upotrebljava se protiv padavice ili nevolje (gorske bolesti).

Korijen od božura (*Paeonia officinalis*) kuhan u vinu liječi padavicu, a razrezan i provrtan korijen od božura, kada se naniže na užicu i nosi o vratu, također je dobar lijek protiv padavice i ludila.

Padavica se liječi kada se 6 tjedana uzima natašte po jedna mala žlica svježeg zrnja od gorušice (muštarde, *Sinapis arvensis L*) i popije s čašom hladne vode.

Padavicu odlično liječi i odoljen (vidi: odoljen).

Uzmi devet zdravih korijena od trave maslačka. Isjeckaj jedan korijen na sitne komadiće, stavi u čistu drvenu žlicu sa

svježom vodom, tome dodaj sitno tucanog tamjana, može se među dva prsta uzeti, i to sve popij, odnosno progutaj ujutro natašte. To se uzima 9 dana.

Fras (grč koji nastaje od straha)

Otklanja ruta, pola grama na malu šalicu vode, vrelom vodom preliti i jednom provrati sa žlicom meda, pa s mlijekom pomiješati i djetetu dati. Osim toga, istare se dijete odvarom od rute (60 grama na 1 litru vode, 5 minuta kuhati). Ovim se odvarom stavljuju i topli oblozi na želudac i trbuh.

(Dalje vidi: dječje bolesti)

Fistule na zubnom mesu (vidi čirevi)

Protiv gripe

Tko boluje od gripe, najbolje je da jede češnjak i pije dva put prepečenu rakiju. Osobito to vrijedi kad gripa vlada, pa se tim lijekom predusretne.

Daljnji dobar lijek je sljedeći: Uzme se sitno tucanog papra jedna mala kavena žlica i uspe u četvrt litre dvaput prepečene rakije i dobro promiješa. Kad vlada gripa ili španjolska groznica, neka se više puta dnevno popije mala šalica te rakije. Nestat će odmah bolesti kao da je i nije bilo. Osobito to vrijedi ako se to odmah, u početku bolesti upotrebljava ili ako nije čovjek bolestan od gripe ili španjolske groznice, ako pije tu rakiju više puta dnevno, neće oboljeti od te bolesti ma koliko ona harala.

Bolesnika treba natrljati vunenom krpom umočenom u ocat, ulje i kamfor ili gotovim preparatom sastavljenim od biljnih lijekova, a to je »Alga«. Potiljak mu treba obložiti naribanim hrenom, a na noge mu se navuku torbe s ugrijanim makinjama.

Bolesnik treba držati najstrožu dijetu. Mora se paziti da je stolica u redu.

Groznica

Groznicom zovemo rastrojeno zdravstveno stanje koje dolazi zbog oboljenja pojedinih organa i skupljenih loših sokova u tijelu. Počinje s glavoboljom, klonulošću, nejelošću, nesanicom ili nemirnim spavanjem i teškim snovima. Čovjek oslabi i postane nesposoban za duševni i tjelesni rad.

Kod velike groznicice nastupa groznica s velikom temperaturom, bulažnjenje, velika žed, drhtanje udova, strahovanje, zatvor, zijevanje i brzi puls. Sprječavati se ne smije, samo se mora smanjiti, da se srce rastereti, a to se postigne oblozima. Kod groznicice mora se nastojati da se poluči što jače odvajanje loših tvari iz tijela, i to isparivanjem kroz pore zbog obloga i odvajanjem kroz mokraću i stolicu.

Razni lijekovi protiv groznicice

Tri glavice češnjaka dobro istući i stavi u litru bijelog vina i neka stoji 12 sati, a kad osjetiš da će te groznicu uhvatiti, kroz krpnu procijedi vino i češnjak, pa popij vino. To je sigurna ljekarija za starije. Za mlađe i slabe nije.

Ako koga trese groznica i neće ga pustiti, neka uzme pa-

pra 11 zrna i stolisnika (*Verbena officinalis L*) 27 lista, neka istuče sve zajedno, kuha u vinu i pije.

Uzmi lišća od javora (*Acer Pseudoplatanus*), lišća od masline (*Olea europea L*), pelina (*Artemisia Absinthium L*), kadulje (*Salvia officinalis L*), ivice (*Teucrium chamaepitys L*), dupčaca (*Theucrimum Chamaedrys L*) sve podjednako, skuhaj u čistu loncu u tri litre vode, neka dva dijela ukuhaju, treći ostane, zatim popij u tri puta natašte.

Za groznicu uzmi lišća dudova (*bijeli dud, Morus alba*). Isuši, istuci u prah, stavi u to jednu žlicu vina, popij kad te počne hvatati grozница.

Za groznicu je vrlo dobar lijek janjetina trava (*Teucrium polium L, Arnoseris pusilla Grtu*), koju treba kuhati i taj čaj piti natašte po jednu žlicu.

Uzmu se dvije žlice samljevene kave, pa se ukuha kao obična kava. U to se ucijedi sok od jednog čitavog limuna i dodaju se 4 žlice ruma. To se sve popije najednom.

Izvrsno je sredstvo i ovo: Uzme se korijen od maslačka (mlječak), izreže nasitno i stavi u komovicu rakiju. Popiju se tri čašice na dan skupa s isjeckanim korijenom, kojeg treba sažvakati.

Dobar je i čaj od kantarije ili čaj od kunice (hajdučke trave) s medom. Uzima se tri puta dnevno.

Kod svih vrsta groznice glavno je da je probava u redu, pa treba uzeti sredstvo za čišćenje.

Grčevi u želucu i slaba probava

Uzme se lišća petoprste steže (*Potentilla anserina*), metvice pitome (*Melissa officinalis L*), metvice koja raste uz vodu (*Mentha aquatica*) i rute (*Ruta graveolens L*) po 2 male žlice, korijena od odoljena (*Valeriana officinalis*), 6

grama, i jednu veliku žlicu komorača (*Foeniculum officinalis All.*), tucanog ili samljevenog na 1 litru mlijeka, i kuha sa svim poistiha 10 minuta. Toga vrućeg čaja treba piti 3 puta dnevno po 1 šalicu, i to natašte, pola sata pred ručak i prije spavanja. Taj čaj treba piti svaki dan 3 tjedna: Onda se uzme vrtića (*Tanacetum vulgare L.*) 75 g i 75 g cvata od kunice (*Achillea Millefolium*) na 1 i pol litru pravog bijelog vina, ostavi 12 sati potopljeno, 10 min. poistiha dobro poklopljeno kuhati i još 10 min. ostaviti pariti na topлом mjestu. Toga vina uzima se svaka 2 sata po 1 žlica, to se čini 6 tjedana. A nakon toga 3 puta dnevno uzimati po 15 kapi u čaši vode izvadak od ravedi i lincure 2–3 mjeseca.

Izvadak: izreže se nasitno 50 g od ravedi (*Reum officinalis Billon*) i 155 grama korijena lincure (*Gentiana lutea L.*) na $\frac{3}{4}$ litre čiste prepečene rakije i ostavi 6–8 tjedana na topлом mjestu.

Dok se trave kuhaju, treba uzeti te vruće trave i na pupak priviti. Svaku večer treba vrući oblog na želudac i trbuh staviti od odvara trina i 2 sata ga držati. Dva puta tjedno, i to ujutro, polijevati hladnom vodom leđa, vrat i ruke i 2 puta noge, koljena i slabine, od 8 sekundi, postupno do 1–1 i pol min. Jednom tjedno treba uzeti toplu kupelj od 20 min. u odvaru od trina. Alkohol odbaciti i duhan po mogućnosti.

Razni grčevi

Čaj priređen od petoprsta ranog (*Potentilla verna L.*) izvrstan je lijek protiv grčeva, pojave li se oni u želucu, u utrobi ili gdje bilo. Čim se pojave znakovi grčeva, odmah dajmo bolesniku vrućeg mlijeka (vruće neka bude toliko koliko ga može bolesnik podnijeti), u kome se ukuha petoprsnog čaja toliko koliko ga s 3 prsta uhvatiti možemo. Dvostruko

ublaži bol onda ako još povrh toga trbuh i želudac obložimo okuhanim biljem petoprsta.

Grčevi u trbuhu

Mogu doći i od glista. Kada grčevi nastupe, odmah uzeti klistir za čišćenje s malo sapuna i 10–15 kapi kamforova ulja na komadić šećera. Nakon toga treba izgnječiti 2 glavice zdravog češnjaka i 20 min. kuhati s 1 i pol litre vode, onda kroz krpu procijediti i kada se prilično ohladi, ovim odvarom bolesniku klizmu pružiti i što dulje da je u sebi zadrži. Na trbuh i želudac treba stavljati tople obloge od trina ili octa. Još su bolji oblozi ako se 4–5 zelene omorikine šišarice istucaju i s 2–2 i pol litre vode pola do 1 sat kuhaju i ovim toplim odvarom želudac i trbuh oblaže. Tijekom 8–10 dana treba uzimati vina s češnjakom 5–6 puta dnevno po malu čašicu.

Vino s češnjakom: na 1 litru vina stavi se 10 dag izgnječe-nog bijelog luka i ostavi se 5–6 sati ostati.

Kamforovo ulje: U pola litre čistog maslinovog ulja stavi se kao orah velik komad istucanog kamfora.

Želučani i trbušni grčevi kod male djece

Kamilica (*Matricaria Chamomilla L*) se upotrebljava kao čaj kod nahlade, osobito ako je spojena s groznicom. Isto se tako tim čajem liječe želučani i trbušni grčevi kod malene djece, ako taj čaj piju a želudac i trbuh oblažu okuhanom bilinom. Kod žestoke navale krvi preporučuje se kamilica kao vrlo dobar lijek.

Maloj djeci pravi se klistir od čaja kamilice kad ih u trbu-hu boli, kad imaju grčeve i kad su zapečena.

Grč u nogama

Svaku večer uzeti toplu kupelj za noge od 10 dag korijena paprati (*Aspidium Felix-mas*) na 5 litara vode, 45 minuta poistiha kuhati. Od toga odvara treba tople obloge na noge stavljati. Nakon kupelji od paprati 1 minutu u hladnoj vodi nogama kretnje činiti kao da se gazi po vodi, a onda topao oblog uzeti i dobro se pokriti.

Glista obična

Dobro je pitи čaj od crvenog ili bijelog luka, tj. kuhanu vodu od luka, i to po nekoliko žlica dnevno. Dobro je također sredstvo pitи sok od mrkve ili sok od češnjaka pomiješan s medom.

Kod djece osobito se preporučuje mljeku u kojem se kuhao češnjak.

Otečene žlijezde (guke)

Otečene žlijezde (guke), zatim vanjske otekline i kraste liječe se ovim lijekom:

U tu svrhu priređuje se čaj ovako: Uzme se 2–6 g svježeg nevena (*Calendula arvensis*) lišća i cvijeta i kuha se u jednoj litri mlijeka tako dugo dok se ukuha do polovine. Toga čaja pije se dnevno dva puta po jedna čašica.

Za izvansko bolesti upotrebljava se svježe iscijeđen sok pomiješan sa svježim nesoljenim maslacem. Na 30 g maslaca uzme se do 6 g soka. Ovako priređen namaz povezuje se na bolesni ud tri puta dnevno. Za liječenje ozljeda rabi se izvadak načinjen od nevena. Isto tako svježe rane, ako se pore-

žemo, zacijele brzo, bez svake upale, ako upotrebljavamo taj lijek.

Kad oteknu vratne žljezde (guke) i odstranjenje guše

Čaj od hrastove kore (*Quercus Ilex L*) upotrebljava se uspješno kada oteknu vratne žljezde, a odstranjuju se i guše.

Da takav odvar pripremiš, uzmi 20 g mlade hrastove kore na 180 g vode i pola sata kuhaj. U taj mrzli odvar namoči platenu krpu i njom omotaj bolestan vrat te svakih 20 minuta, odnosno tri puta na sat mijenjaj taj oblog.

Isto je tako taj odvar dobar lijek za unutrašnje bolove vrata i grla ako njim grgljamo i ispiremo grlo.

Guke po vratu od nazeblina

Guke po vratu od nazeblina, koje mogu biti velike kao ptičja jaja, lječe se ovako:

Ponajprije ih se istrlja uljem iz koštica od sunokreda (*Helianthus annus*), a nakon toga privije se s gorkim tucanim lješnjacima (*Corylus Avellana ili C. Colurna*). Lješnjaci se istucaju te ostave dok omekšaju i voda iz njih udari. Ne može li se lješnjaka dobiti, uzme se čiste prepečene rakije ili čistoga alkohola, lanena se krpa smoči u taj alkohol, pospe se tucanim paprom i privije se oko vrata. Suhim i toplim preko da zrak do obloga ne može doprijeti.

Otečene žljezde ili guke

Oko žljezda treba stavljati obloge od octa ili ilovače. Dnevno treba žljezde 3–4 puta lagano natrljati dobro toplim glicerinom ili orahovim uljem. Dnevno popiti po dvije šalice čaja od po 3 g podbijela (*Tussilago Farfara L.*), bokvice. (*Plantago lanceolata L.*), kadulje (*Salvia officinalis*) i 2 g pelina (*Artemisia Absinthium L.*) na pola litre vode, 12 sati kvasiti, s istom vodom prokuhati, a pola sata ostaviti pariti dobro poklopjeno na toplo mjestu. Dnevno tijelo prati octenom vodom.

Tri do četiri puta dnevno stavljati dobro tople obloge od soda vode, a preko noći neka se stavi dobro topao oblog od sjemena žutilovke svinjduše (*Trigonella Poenum graecum L.*). Sjeme se samelje, s kipućom octenom vodom zakuha, dok postane kao melem, onda se 3 cm debelo preko lanene krpe premaže i koliko se toplo može podnijeti stavi preko žljezda, a onda treba suhim i toplim previti. Uz to treba popiti šalicu toplog čaja od sjemena žutilovke svinjduše. Uzme se jedna mala žlica samljevenog sjemena od komorača (*Foenicum officinale All.*) na četvrt litre vode sa žlicom meda, 2 minute kuhati. Tijekom dana tog čaja uzeti svakog sata po žlicu, ali uz njega i po dvije šalice čaja od podbijela, bokvice, kadulje i pelina. I svakog dana treba uzeti toplu polukupelj ili sjedeću od trina 10 minuta.

Upala žljezda ili guka

Uzme se oko vrata hladan oblog od hrastove kore (40 g na pola litre vode, pola sata kuhati, pa čim oblog postane vruć, promijeniti ga). Preko želuca i trbuha staviti dobro tople obloge s pola octa i pola vode. Dnevno treba uzeti dobro toplu kupelj za noge do koljena od trina, a preko žljezda po-

sebno još oblog od kokotca (*Melilotus officinalis L.*), 30 grama i 1 žlicu meda kuhati 15 minuta.

Gnojne guke

Svaki sat uzeti žlicu čaja od po 4 g matočine (*Marubium vulgare L.*), kadulje i kantarije (*Erythraea Centaur. Pers.*), 2 g pelina i 1 žlicu samljevenog sjemena od žutilovke svinjoduše i 2 žlice meda na 1/2 litre vode, 12 sati držati potopljeno, provriti i 20 min. ostaviti poklopljeno. Dnevno treba prati tijelo octenom vodom i dnevno od 10 sek. postupno od 1/2 min. hodati po hladnoj vodi i uz to brzo donje tijelo oprati, ogrnuti se, dobro pokriti i leći. Tjedno treba 2–3 puta umotati tijelo u hladnu plahtu umočenu u odvar od trina, suhu plahtu preko i vuneni pokrivač 1 i pol do 2 sata ostaviti. Tjedno se uzima 2–3 hladne sjedeće kupke od trina od 10 sek. do 1 i pol min. Hranu jesti krepku, ali dosta lagani i kavu od žira. Dnevno treba uzeti po 2 žlice ribljeg ulja.

Za škrofulozne ili sifiliistične guke

Koje mogu doći i od vanjskih ozljeda, pije se čaj od 6 g stolisnika (*Achillea Millefolium*), 4 g preslice (*Equisetum arvense*), 4 g gorke trolistke, 2 g pelina i 2 žlice meda na pola litre vode. Trave se potope 12 sati, s istom vodom provriju i ostave još 10 min. poklopljeno. Po 2 velike šalice dnevno, uvi-jek po gutljaj uzeti. Obloge treba stavljati od 15 g preslice i 15 g kunice na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno i pola sata kuhati. Kada ima svježe kunice, najbolje je svježe lišće istucati i to lišće na guke privijati. Uz to treba dnevno tije-lo prati octenom vodom i hladna polijevanja upotrebljavati te dva puta tjedno dobro se oznojiti s umatanjem u plahtu

umočenu u vrući odvar od trina. Taj oblog ostaviti 2 sata.

Guke ili škrofule kod djece

Kad dijete dobije guke ili škrofule (otečenost vratnih žlijedza), skuha se zelena orahova lišća (*Juglans regia L.*), ako nema zelena, može podnijeti i suho, i nezreloga oraha. Lišće se kuha, pa se toplo oblaže po gukama, a one vode od njega neka nekoliko puta pije. Mlada oraha treba mu davati neka nekoliko jutara natašte pomalo jede. Od toga prolaze škrofule ako se počinju na vrijeme liječiti.

Otekline ili guke na koljenu

Uzme se sjemena grahotuše (*Trigonella Foenum graecum L.*), samelje se i zakuha s kipućim octom i vodom da postane kao melem. Taj se melem 3 cm debelo namaže po mokroj lanenoj krpi i vruće preko otoka obavija ili se čine vrući oblozi od trina. Ili trinama koljeno dobro napariti, pa onda vrući oblog preko i dobro umotati. Uz te obloge treba pitи čaj od 8 g kadulje (*Salvia officinalis L.*), 8 g gorke trolistke (*Menyanthes trifoliata L.*) i 4 g pelina (*Artemisia Absinthium L.*) na pola litre vode, kipućom vodom prelit i 5 min. kuhati, svakog sata treba po 1 veliku žlicu uzeti.

Razni lijekovi protiv guše

Guša dolazi većinom od straha ili duševnih depresija. Protiv ove bolesti, koja i ne boli, uzme se dnevno tri puta po 30 kapi tinkture od odoljena. Uz to treba pitи čaj od po 3 g

bogorodičine trave, kadulje, stolisnika, pelina i 5 g istucanih smrnikovih boba na 3/10 litre vode. Ostavi se preko noći potopljeno, ujutro u istoj vodi i s jednom žlicom meda provriti i pet minuta kuhati. Procijediti, pola popiti ujutro, a pola navečer prije spavanja. Svakog dana svježi čaj kuhati. Svaku večer prije lijeganja u krevet oko vrata stavljati obloge od četvrt litre rafiniranog petroleja, četvrt litre vode i isto toliko čistog maslinovog ulja. Ta se smjesa dobro izmućka i njome dobro natopi šestostruka lanena krpa, pa se pospe s malo tucanog papra i privija oko vrata. Suhim i toplim previti da zrak ni s koje strane ne može dopirati.

Dobar je i ovaj oblog: ilovača zemlja se razmuti s odvarom od hrastove kore, 3 cm debelo na krpu namaže i privije. Suhim i toplim previti. Na 1 dag hrastove kore stavi se jednu litru vode, preko noći se kvasi, a ujutro s istom vodom kuha se 20 minuta.

Izvrstan je i ovaj oblog: Ilovača se razmuti s odvarom od 1 dag na jednu litru vode, korijena od paprati ili korijena od đurdice zvane i gumbelija, bokorić ili carevo cvijeće (*Convallaria majalis*). Korijenje se preko noći potopiti, a ujutro kuha 20 minuta. Oblozi se mogu po volji mijenjati, jer ima ljudi koji ne podnose miris petroleja.

Uza sve ove obloge i pijenje čaja treba tijelo dnevno oprati octenom vodom, dva puta tjedno polijevati gornje tijelo a dva puta koljena i slabine, uz dvije polukupke u hladnoj vodi s pranjem leđa od 5 do 8 sekundi. Uz to dva puta tjedno naporiti glavu na kamilici 10 do 15 minuta. Na 3 dag kamilice prelititi 2 litre kipuće vode i odmah se pariti, a nakon parenja jedan do dva sata ne treba na zrak izaći. Svaku večer prije spavanja od 1 do 2 minute po vodi hodati, što više se sunčati i po svježem zraku se kretati.

Upala krajnika

Nastupa s porastom temperature i jakom vratoboljom. Osobito otežava žvakanje, gutanje i govor. Vrat pocrveni, nepce je natečeno, na nepčanim lukovima i resici nalaze se sitni čirići. Dolazi od nahlade, a kod mnogih ljudi od prirođene sklonosti ovoj bolesti.

Kod ove bolesti treba dva puta dnevno glavu napariti na kamilici, 3 dag na 2 litre vode. Nakon parenja glavu pokriti kakvom maramom, a tijelo za nekoliko sekundi octenom vodom oprati. Oko vrata staviti hladan oblog od pola octa i pola vode ili razmijećene ilovače. Čim se oblog ugrije, treba ga promijeniti. Obloge suhim previti. Jednom dnevno treba uzeti dobro toplu kupku za noge do koljena sa odvarom od trina, za 15–20 min., nakon te vruće kupke 1 min. u hladnu vodu staviti noge i kretati kao da se gazi po vodi. Pranja octom i vodom dnevno 5–6 puta ponoviti. Svaku večer prije spavanja 1 minutu po hladnoj vodi gaziti.

Svakih četvrt sata grlo izzgrgljati s odvarom od 25 g kadulje, 25 g preslice, 25 g isjeckanih zelenih omorikinih češera i 4 žlice meda na 1 litru vode, pola sata kuhati.

Svakog sata treba uzeti po 1 žlicu čaja od 2 žlice samljevenog sjemena od žutilovke svinjduše (*prosenjače Trigonella Foenum graecum L.*), 1 žlica samljevenog sjemena od komorača (*Foeniculum officinale All.*), 2 žlice meda i pola litre vode, kipućom vodom preliti, 2–3 min. kuhati. Dnevno uzeti 5–6 puta 1 malu žlicu pola meda i pola limunova soka, osobito odmah nakon parenja djeluje.

Limun čisti, a med liječi i razara čiriće. 2–3 dana najbolje je ništa ne jesti, osim malo mljeka. Na stolicu treba paziti, eventualno klizmu uzeti.

Za grgljanje umjesto navedenog čaja dobro je uzeti i čaj od 1 žlice samljevenog sjemena grahotuše, s četvrt litre kipuće vode preliti i s 1 žlicom meda 1–2 min. kuhati pa procijediti.

Ovaj čaj hlađi, blaži bolove, jača glasovnice i sluzne žlijezde.

Johino (*Almus glutinoca Gaert*) lišće uzima se skuhano kad u grlu boli ili kad kroz uši boli. Mjesto da se skuha, može se i samo malo ugrijati. Kad u grlu boli, lišće se oblaže, a ona se voda od njega piće.

Grlobolja se liječe ako se vrat izvana oblaže lišćem od di-vizme (*Verbascum Thapsus L*), a čajem od te biljke se grglja.

Hrapav glas

Svakih 10 min. treba grlo izgrgljati što dublje da se grgljava i ne čuje, tinkturom od moravke (*Arnika montana L*), 60 kapi na pola čaše vode. Nerazrijeđenom tinkturom vrat namazati, a razrijeđenom tinkturom, 4 žlice na 1 litru vode, obloge oko vrata stavljati i mijenjati svaki 1 i pol do 2 sata. Svaki sat treba uzeti po 1 žlicu čaja od čestoslavice (*Veronica officinalis L*), solomonovog pečata (*Polygonum aviculare L*) i bokvice (*Plantago media L*), po 6 g na pola litre vina, 20 min. poistiha poklopljeno kuhati.

Ljudi koji moraju mnogo govoriti, neka uzmu 7–8 puta dnevno po 10 kapi tincture od moravke na žlicu vode, to jača glasovne organe.

Protiv katara u grlu

Uzmi prijesno jaje, razmuti u šećernoj vodi i to pij dva puta dnevno.

Dobro je također uzeti malve (*trandovilje, Althaea Rosea*) 10 g u pola litre mlijeka ili vina s jednom žlicom meda, kuhati i piti tri puta dnevno po jednu šalicu. Navečer uzmi oblog od ilovače i octa. Dobri su i oblozi od crve-

nog luka sitno isjeckanog s nekoliko kapi ulja, dalje oblozi s prijesnim naribanim krumpirima te konačno oblozi od poljske preslice (*Equisetum Arvense*), od koje se uzme 40 g na pola litre kipuće vode, kuha se 20 minuta i nakon toga se ostavi još 10 minuta na vrućem mjestu poklopljeno. Obloge treba svakih 15 do 20 minuta mijenjati.

Isto je dobar izvadak od korijena bibernela (*Pimpinella magna L.*), komorača (*Foeniculum officinale*), korijena od sladiša (*Glyzyrhiza glabra*), majčine dušice (*Thymus vulgaris*), ruskog komorača (*Pimpinella anisum*), kadulje (*Salvia officinalis*), lišća od ljubičice (*Viola odorata*). Od svih ovih trava uzima se po 10 g, samo od kadulje 5 g i lišća od ljubičice 15 g.

Sve te trave stave se u pola litre 80-postotnog alkohola i ostave dva do tri tjedna na topлом mjestu. Nakon toga se ocijedi i uzima se 15–20 kapi na šećeru svaka 2–3 sata. Djeci se daje 5–10 kapi.

Grlobolja

Za grlobolju najbolje je jelovog (*Abies pectinata*) lišća (iglice) skuhati, pa onom vodom ispirati grlo, a toplim lišćem oblagati s one strane gdje te boli.

Kad grlo boli, neka se uzme ražena (*Secale cereale L.*) brašna i neka kuha na tavi s maslacem, pa se privija na grlo.

Glavobolja od navale krvi u glavi

G lava postaje teška, a nosnice suhe uz neugodan osjećaj. Vrućica i snenos spadaju čovjeka uz vrtoglavicu i zujanje u ušima. Dolazi do prebrzih kretnji, uzrujanosti, zabune, slabe probave i grušanja krvi.

Kada nastupi takvo stanje, treba odmah uzeti mlaku klizmu s 1 žlicom rastopljene soli da se čovjek pročisti. Hladne obloge stavljati na čelo, vrat i potiljak, ali ne led. Ilovača zemљa razmućena s vodom ili vodom i octom najbolje služi, a ako se nema ilovače, onda hladne obloge s vodom, eventualno i octom. Treba odmah uzeti dobro vruću kupku za noge, po mogućnosti do koljena, sa šakom-dvije soli, od 15–20 minuta i odmah iz vruće vode 1 min. noge do članka u hladnu vodu staviti i pokrete činiti kao da se gazi po vodi.

Da se otkloni česta navala krvi u glavu, treba uzeti natašte ujutro u podne pred ručak i navečer prije jela po 1 šalicu čaja od: 10 g bogorodičine trave (*Hypericum perforatum L*), 10 g macine trave, zvane i matičnjak (*Melissa officinalis L*), 10 g kamilice (*Matricaria Chamomilla L*) i 2 g rute (*Ruta graveolens L*), na pola litre zdravog bijelog vina, 12 sati potopiti, 5 min. kuhati i 10–15 min. poklopjeno pariti. Tjedno treba uzeti po 3 vruće kupke za noge u odvaru od slame od zobi i odmah hladnu banju od 1 min. Dnevno pranje tijela octenom vodom, hladna polijevanja i polukupki s pranjem leđa, vrlo su preporučljivi za pravilnu cirkulaciju krvi.

Tupa bol u glavi

Ova bol dolazi od neuredne probave, slabokrvnosti, uzrujavanja, ljutnje i bolesti spolnih organa. Dnevno treba prati tijelo octom i vodom, hladne polukupke s pranjem leđa i hladna polijevanja od 8 sekundi, postupno od 1 i pol min. osobito se preporučuju. Tjedno uzeti 2–3 tople kupke za noge do koljena u odvaru od trina ili slame od zobi do 20 min. i odmah noge u hladnu vodu 1 min. staviti i pokretati kao da se gazi po vodi. Natašte ujutro, u podne pred

ručak i navečer prije spavanja popiti po šalicu čaja od po 10 g bogorodičine trave (*Hypericum perforatum L.*), petoprste (*Potentilla anserina L.*), metvice niske što uz vodu raste (*Mentha aquatica L.*) i kunice (*Achillea Millefolium*), 2 g rute (*Ruta graveolens L.*), 4 g pelina (*Artemisia Absinthium*), 2 dag izgnječenih boba smrikovih (*Juniperus communis*) i 4 žlice meda na $\frac{3}{4}$ litre vode, 12 sati potopljeno držati, 5 min. kuhati i 10 min. pariti.

Žestoka glavobolja u potiljku

Znak je bolesne jetre ili spolnih organa. Dnevno treba prati tijelo s pola octa i pola vode, tjedno jednom polijevati gornje i jednom donje tijelo, 2 puta polukupelj s pranjem leđa i 2 tople banje za noge do koljena u odvaru od trina ili slame od zobi, od 20 minuta; odmah iza vruće banje uzeti hladnu kupku do članaka 1 minutu s kretanjem kao da se po vodi gazi. Dnevno treba uzimati po 2 čašice vina od smrike. Svaku večer stavljati na želudac i trbuh dobro tople obloge od preslice (*Equisetum arvense*), trina ili slame od zobi. Prvih dva do tri dana svako pola sata uzeti po gutljaj čaja od pelina, 10 grama na pola litre vode, 5–6 sati držati potopljeno i 5 min. kuhati. Ujutro natašte, u podne pred jelo i navečer pred jelo uzeti po šalicu čaja od po 8 grama bogorodičine trave (*Hypericum perforatum L.*), crnog trna (*Prunus spinosa L.*), stolisnika (*Achillea Millefolium*) i kadulje (*Salvia officinalis L.*) na pola litre zdravog crnog vina, 12 sati držati potopljeno, 5 minuta kuhati i 10 minuta pariti. Taj čaj treba piti 4–6 tjedana.

Česta glavobolja zbog loše probave

Uzme se dnevno 20 zdravih svježih smrnikovih boba, dobro sažvače i popije s pola čaše svježe vode. Uz to treba uzeti na vrhu noža u prahu istucanog korijena od kravojca (*Angelica silvestris*) i s pola čaše svježe vode popiti ujutro, natašte, pola sata prije ručka i pola sata prije večere. To treba činiti 4–6 tjedana.

Protiv glavobolje i vrtoglavice

Glavobolju odlično liječi ovaj narodni lijek: Istući tri do četiri glavice crvenog luka i pomiješaj s uljem i soli. S ovim stavi oblog na glavu i najdalje za jedan sat nestane bol.

Protiv vrtoglavice iskušan je ovaj lijek: U 1 litru vode skuha se 200 grama jagoda. Ovaj čaj pije se tri puta dnevno po jedna čaša.

Glavobolja zbog neuroze

Bol glave s jedne strane znak je velike neuroze. Dolazi od prenapornog duševnog i tjelesnog rada, brige ili tuge. Kada nastupi takva glavobolja, bolesnik treba odmah leći barem 1 sat. U sobi neka se zastori spuste da bude tama. Potiljak, vrat, zaušnice i sljepoočnice dobro istrljati alkoholom od ružmarina. Na čelo, potiljak i vrat treba staviti hladne obloge, ali ne led, već od vode, ili ako se ima razmućene ilovače. Hladna polijevanja s pranjem leđa i dnevno pranje octenom vodom izvanredno dobro djeluju. Tjedno uzeti 2–3 vruće kupke za noge od 15–20 minuta, s hladnom kupkom od 1 minute. Za umirenje živaca svako 1–2 sata uzeti po 1 žlicu

čaja od po 10 grama macine trave (*Melissa officinalis L*), čestostlavice (*Veronica officinalis L*), ljubičice (*Viola odorata L*), stolisnika (*Achillea Millefolium*), cvijeta od divlje ruže (*Rosa canina L*) i 4 grama korijena od odoljena na pola litre bijelog zdravog vina, 12 sati držati potopljeno, 5 minuta kuhati i 10 do 15 minuta poklopljeno pariti.

Bol u sljepoočnicama

Bolovi u sljepoočnicama nastaju zbog slabokrvnosti. Liječenje traje dugo i iziskuje osobitu pozornost. U prvom redu tijelo treba otvrdnuti polijevanjem hladnom vodom i hladnim pranjem octenom vodom, nadalje, dobru, krepku, više suhu hranu uzimati i vrlo često jesti prijesnog kiselog kupusa s crvenim lukom i uljem. Dnevno popiti 1–2 čašice vina od ružmarina s trandoviljem i medom. U bocu od 1 i pol litre bijelog vina stavi se 4–5 grančica ružmarina i 40 g trandovilja (*Althaea rosea cov.*) i četvrt litre meda, dobro izmućka i ostavi 14 dana, nakon toga se pije. Svaki dan treba uzeti natašte i prije spavanja po malu žlicu svježeg zrnja od bijele gorušice (*Sinapis alba*). Svježe bobe od smrike treba jesti i dobro sažvakati. S četiri zrna početi, svaki dan bobu više do 15 boba, od 15 boba svaki dan bobu manje do 4 bobe. To treba devet puta ponoviti.

Za čaj neka se uzima po 10 g vrhova od koprive (*Urtica dioica L*), bokvice lišća (*Plantago lanceolata L*) i maslačka lišća (*Taraxakum officinale L*) na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno, provriti, još 10 minuta na toplome mjestu pariti, procijediti i pomiješati s mljekom kuhanim s komoračem (*Foeniculum officinale All.*). Na četvrt litre mljeka uzeti žlicu komorača, samljeti i 10 minuta u mljeku kuhati. Taj čaj treba piti nekoliko puta dnevno umjesto kave ili čaja, a osladiti medom.

U proljeće treba uzeti svježih trava, iscijediti i dnevno 3–4 žlice soka pomiješanog s medom uzeti. Svakog sata uzeti po žlicu mlijeka kuhanog s komoračem, nekoliko puta dnevno po krišku svježeg kravljeg sira ili kisela mlijeka s raženim kruhom i medom. Oraha i lješnjaka treba dosta jesti, a i drugog voća, osobito jabuka. Kolače i slatkiše odbaciti.

Dnevno treba dva puta čitavo tijelo prati s pola vinskog octa i pola vode. Tjedno dva puta uzeti polukupku s pranjem leđa jednu minutu u hladnoj odstajaloj vodi i dva puta tjedno polijevati noge, koljena i bedra. Svaki dan preko dana uzeti toplu kupku za noge sa šakom sali ili pepela. Hladne polukupke ili polijevanje uvijek ujutro uzeti kada je tijelo vruće i odmoreno, nipošto kada je bolesniku hladno. Svaki dan prije spavanja jednu minutu po hladnoj vodi hodati. Svaki dan staviti oblog od octa i vode kada se pode spavati, i to naizmjence, jedan dan staviti oblog na trbuh i želudac, a drugi dan preko leđa i prsa. Oblog treba staviti tri četvrt do jedan sat na tijelo, onda tijelo octenom vodom oprati, ali brzo, za 8–10 sekundi, leći spavati.

Svako pola sata do jedan sat uzeti po gutljaj čaja od 20 g korijena i lišća od koprive (*Urtica dioica*), 8 g režuhe (*Cardamine pratensis L.*), 4 g mladog orahovog lišća (*Juglans regia L.*), 4 g kantarije (*Erithraea Centaur Pers.*), 6 g kadulje (*Salvia officinalis L.*), 10 g maslačka (*Taraxakum officinale L.*), 20 g boba smrikovih (*Juniperus communis*), 4 žlice meda na tri četvrt litre crnog pravog vina, 12 sati držati potopljeno, 5 minuta kuhati i još 10 minuta pariti. U proljeće, šest tjedana svaki dan uzeti po 3–4 žlice iscijeđenog soka iz svježeg korijena vodopijje (*Cichorium intybus L.*) u šalici mlijeka, 10 minuta kuhanog s jednom žlicom samljevenog sjemena od komorača (*Foenicum officinale All.*).

Nahlada i trganje u glavi

Glavu treba napariti u uvarku od kamilice, 3 dag na dvije i pol litre vode, samo dobro prokuhati ili četvrt kilograma trina na dvije i pol litre vode, pola sata poistiha kuhati, dobro poklopljeno. Onda uzeti po 20 g pržene stipse (*alau-na*), 20 g tucanog šećera i 20 g čiste širke. Sve zajedno pomiješati i sitno u prah istucati, pa od te smjese svako četvrt ili pola sata pomalo u nos ušmrkati. Dalje: 60 g suhog lišća od kupine (*Rubus Fruticosus L*) s pola litre vode 5–6 sati držati potopljeno i 15 minuta kuhati. Ili se uzme 1 dag kamilice, prelije se s pola litre kipuće vode, pari 5 minuta, procijedi i tim jednim ili drugim odvarom 8–10 puta dnevno grlo, nos i usta ispirati. Navečer treba uzeti dobro vruću kupku od 15 do 20 minuta za noge do koljena s odvarom od trina ili sa šakom-dvije soli. Odmah nakon vruće kupke treba uzeti hladnu do članaka jednu minutu i pokretati nogama kao da se voda gazi. Ujutro i navečer po šalicu čaja od kamilice: 20 g na četvrt litre kipućom vodom preliti i 5 minuta pariti. Preko dana uzeti više puta malo meda i soka od limuna.

Glavobolja od koje svaka vlas boli

Neka se uzme 1 dag isitnjenog korijena od komoljike (*Artemisia vulgaris L*), 12 sati drži potopljeno u pola litre bijelog zdravog vina i pola sata dobro poklopljeno poistiha kuha. Tim odvarom uzastopce tri dana glavu oprati, proći će.

Liječenje hipohondrije

Hipohondri su ljudi koji ne osjećaju veće bolove već su turobni i vrlo mušičavi. Oni za to nisu krivi, to je bolest čitavog organizma. Uzrok toj bolesti su nezdravi sokovi u tijelu i grušanje krvi. Čim se ti uzroci odstrane, oni postaju veseli i dobre su volje. Za ovu bolest treba piti 14 dana po dvije šalice dnevno, u obrocima od jedne žlice na sat, čaj od 45 g kantarije (*Erythraea Centaura Pers.*), 25 g kadulje (*Salvia officinalis L*) i 10 g pelina (*Artemisia Absinthum*) na jednu i pol litru vina, 12 sati držati potopljeno, prokuhati i 10 minuta pariti. Uz taj čaj treba uzimati tri puta dnevno svaki put po 30 kapi tinkture od odoljena (*Valeriana officinalis L*). Nakon 14 dana treba prestati piti čaj i tinkturu, a mjesto toga treba uzimati dnevno po dvije šalice čaja u obrocima po jednu žlicu na sat: 8 g macine trave (*Melissa officinalis L*), 8 g paprene metvice (*Mentha piperita L*) i 2 g rute (*Ruta graveolens*) na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno, provriti i 10 minuta pariti. Nakon 14 dana treba opet prvi čaj i tinkturu uzimati. Jedan dan neka se pere gornje tijelo, a drugi dan donje tijelo hladnom octenom vodom. Prije spavanja treba 10 sekundi do 1 i pol minute po hladnoj vodi hodati i ne obrisavši noge u krevet leći, na želudac i trbuh staviti tople obloge od pola vinskog octa i pola vode. Tjedno treba dva puta umotati tijelo u plahtu umočenu u vruć odvar od trina, suho i toplo preko njega staviti, držati 1 i pol do 2 sata, onda skinuti i dvije hladne sjedeće kupke uzeti. Nakon 14 dana dva hladna polijevanja poduzeti, i to koljena, gornje tijelo i leđa. Polijevanja i kupke od 10 sekundi postupno do 1 i pol minute. Hranu lagantu: bijelo meso i voće.

Protiv nezdrave i pokvarene hrane

Kada tko pojede nezdravu, pokvarenu ili inače škodljivu hranu, može se izlječiti čajem od korijena, lišća i stabiljike biline kravojca. Tim se odstranjuju škodljive hranljive čestice koje su s nezdravom hranom dospjele u krv. Kada osjetimo u želucu neugodnu studen ili hladnoću, moramo uzimati šalicu toga čaja da odmah dobije želudac potrebitu toplinu. Najbolje je ako taj čaj pijemo tri puta dnevno, i to ujutro, o podne i navečer.

Ako škodljivi plinovi prouzrokuju bol u trbuhu, opet je čaj ove biljke uspješan lijek. Jaka sluz u plućima i prsimi, zatim u dušniku, kao i žgaravica odstranjuju se ponajviše i najlakše ovim čajem.

Protiv hunjavice i katarra

Kupaj noge u toploj vodi, u nju stavi šaku-dvije soli, u svaku ruku uzmi po šaku soli te je čvrsto u ruci drži. Spusti u isto vrijeme i noge i ruke u toplu vodu, što dublje, to bolje. Ovako drži ruke u toploj vodi, dok se sva sol u ruci ne rastopi. Čim se rastopi, lezi odmah u krevet, popij čašicu kineskog čaja s rumom. Ujutro ćeš osjetiti da je hunjavica i uopće katar znatno popustio. Tako čini još jednu-dvije večeri i katar će se sasvim izgubiti.

Dobro je ispiranje nosa čajem od kadulje (*Salvia officinalis L.*), toplina 18°C. Tome se pridoda na vrhu noža malo ugljične kiseline. To otklanja zanemarenu hunjavicu, a čuva i od gripe.

Kod težih slučajeva hunjavice uzme se jedan dubok sud s kipućom vodom i ulije se u nj mala žlica kamfor-špirita. Od papira se napravi škarnicla i stavi preko suda. Usta se zatvore, a pred nos se stavi mali otvor od škarnicla kroz koji para prolazi.

Ako je hunjavica došla od hladnih nogu, kupaj noge prije lijeganja u topli krevet u vrućoj vodi, vrućem pijesku ili s ugrijanim mekinjama, preko kojih treba omotati vunenu maramu.

Protiv hunjavice treba se što više kretati po svježem zraku jer to je mnogo probitačnije nego sjediti u toploj sobi ili leći u krevet.

Od hunjavice i prehlada sigurno se može sačuvati i na ovaj način: Čovjek koji je slab pa se neprestano nahlađuje treba tijelo ojačati sportom i gimnastikom. No kako to nije moguće svakom čovjeku, a kako se događa da i dobri sportaši obole od hunjavice, dobro je u trenutku kad čovjek osjeti da ga podilazi zima dobro zatvoriti usta i ispustiti zrak iz pluća, napeti sve mišice i u tom stanju ustrajati tako dugo dok se zbog napora mišića ne osjeti u tijelu toplina. Nakon toga može opet duboko disati, onda taj pokus nekoliko puta opetovati. Tko tako čini, može za probu izlaziti nakon plesa na zimski zrak i po pola sata u košulji na hladnom zraku stajati ili se bez cipela šetati po snijegu pa se neće nikad prehladiti.

Još je ponajbolje tko se nauči na hladno pranje, na hladne kupke, kupanje nogu jutrom i večerom u hladnoj vodi, nakon čega treba istrljati noge nečim grubim. Nadalje, tko ušmrkne svježu vodu, taj će imati malo posla s hunjavicom.

Išijas (kukobolja)

Protiv išijasa treba uzeti 25 dag žila od kopriva, 25 dag pićevine, zvane zubača ili troskot (*Angelica sylvestris*), 25 dag žila od aptovine (*Sambucus Ebulus L*), 25 dag žila od ljeske (*Corylus Avellana L*) i 25 dag žila od smrike (*Juniperus communis*). (Ako je korijenje suho, onda se uzme po 10 dag od svake vrste, a samo u sirovom stanju po 25 dag). To se stavi u 4 litre zdravog crnog vina i u čist zemljjan sud i poistiha

dobro poklopljeno napola ukuha. Nakon toga se procijedi u čista stakla i tvrdo začepi. Svaki dan treba popiti po 1 malu šalicu ujutro natašte, drugu u podne pred jelo i treću uvečer pred jelo. Dalje treba staviti što više od koljena do članaka u ljekarni kupljenih Empflasterum albes peyres. Flasterovu crnu stranu prema vatri malo ugrijati i na tijelo pritisnuti. Taj flaster treba stajati 24 sata. Onda ga treba skinuti i baciti. Mjehur treba tada otvoriti da se izlije žuta voda, koju je flaster izvukao, pa namazan čisti list od zelenog kupusa, bokvice, bršljana, lukavca ili blitve s mladim neosoljenim maslacem na mjehur priviti, čim se lišće osuši, drugi svježe priviti. Kada ranica prođe, drugi flaster staviti. Flaster se može staviti i s prednje strane od koljena do kuka, 24 sata treba držati, mjehure otvoriti i lišćem namazanim maslacem privijati. Za hranu treba uzimati kuhan ječam, pšenicu, rižu, paštu, makarone, vrhovi od kopriva, špinat, blitvu, rotkvu, sve vrte tikve, kuhano mlijeko, pravo maslo. Od mesa: pileće, janjeće i teleće, dobro kuhanou, a slabo soljeno. Kruh od prekrupe, kod kuće pečenu pogaču od raženog brašna i dvopek. Liječenje je malo naporno i nešto dulje traje, ali uspjeh je siguran.

Išjas (kukobolja) lijeći se uspješno time da se tri puta dnevno piye po čaša čaja od zobi, a svaka četiri sata oblažu se bolna mjesta oblozima od kuhanе tople zobi. U tu svrhu napune se dvije vrećice zobi, pa kad se uskuhaju, onda se redom na spomenuti način oblažu bolna mjesta.

Vrlo dobar je također sljedeći lijek: Natući, positno dosta tamjana i izbockati iglom positno plavi pakpapir, pa taj papir politi dobrom rakijom, a zatim posuti tamjanom. To se stavi na bolno mjesto. I to dobro prione uz tijelo, a kad se zapeče, onda opet treba onaj papir odozgo nekoliko puta politi dobrom rakijom. Na bolnome mjestu pusti neka stoji dokle god ne izvuče bol s onog mjeseta. Dobro je također kukove dobro natrti »Algom«.

Kada se noga ili ruka iščaši

Uzme se deblji razvijač, iščašeni ud se stavi na razvijač i njime se valja na sve strane. Iščašena kost doći će na svoje mjesto.

Izvrstan je i oblog od ilovače, razmućen s vodom i vinskim octom. Taj se oblog mora suhom i vunenom krpom obaviti. Mjenja se kada se krpa na kojoj se ilovača 3 cm debelo premazana počinje sušiti. Oblozi od ilovače u velikoj mjeri ublažuju bol.

Kod iščašenja ruke ili noge stuće se i obavije trava gavez mali (*Cynoglossum officinale L.*).

Kraj svih ovih navedenih lijekova treba bolno mjesto 4–5 puta dnevno lagano istrti kamforovim ili ljiljanovim uljem.

Za jačanje nakon teških bolesti

Treba piti čaj od 5 g češljuge (*Cnicus benediktus L.*), žutih tilovke (*Genista germanica L.*), mladog hrastovog lišća (*Quercus pedunculata Erhr.*), lišća od jagoda (*Fragaria vesca L.*), bosiljka (*Ocimum basilicum L.*), stolisnika (*Achillea Millefolium*) i lincure korijena (*Gentiana lutea L.*) na jednu litru vina i četiri žlice meda, 12 sati držati potopljeno, 5 minuta kuhati i još 10 minuta pariti. Svaki dan popiti po jednu oveću šalicu, svakog sata po gutljaj uzeti.

Dobro je uzeti uz pijenje čaja, tjedno dva puta, banju za okrjepu, i to po 20 g moravke (*Arnika montana L.*), kumina (*Carum sarvi*), bazge (*Sambucus nigra L.*), trina, korijena, iđirota (*Acorus Calamus L.*), kamilice (*Matricaria Chamomilla L.*), despika (*Lavandula vera D. C.*), macine trave (*Melissa officinalis L.*), ružmarina (*Rosmarinus officinalis L.*), majčine dušice (*Thymus vulgaris L.*), preslice (*Equisetum arvense L.*) i metvice niske, koja raste oko vode (*Mentha aquatica*). Te

trave treba potopljene držati 16–20 sati, a nakon toga s istom vodom dobro poklopljene pola sata kuhati.

Za jačanje crijeva i želuca

Uzme se 30 g samljevenog sjemena od aniža (*Pimpinella Anisum*) i 20 g od komorača (*Foeniculum officinale All.*) i po 40 g u prah istucanog korijena od kravojca (*Angelica sylvestris L.*), omana (*Innula Helenium L.*) i piskavice (*Succissa pratensis Moench*), stavi u staklo i prelije čistom prepečenom rakijom. Drugo staklo, širokog grla, treba napuniti bobama trpkovine (*Berberis vulgaris*) i preliti ih čistim 75–80% alkoholom. Oba stakla češće promućkati i ostaviti na suncu ili toplom mjestu 6–8 tjedana, zatim ocijediti i na svaku litru ove rakije pridodati i dobro promiješati po 35 dag na gusto ukuhanog žutog šećera. Ove rakije uzima se tri puta dnevno po 20–25 kapi s malo vode.

Bolesti jetre

Jetra izlučuje žuč iz istrošene krvi, koju dovodi vena vratarnica iz crijeva. Osim vena, dolaze u jetru i arterije, tako da je to velik splet krvnih žilica, koje zajedno tvore poseban jetreni krvotok. Izlučena žuč skuplja se u žučnom mjeđuhuru, odakle se kroz žučovod odvodi u prvi dio crijeva, dvanaesnik. Kada zbog grušanja krvi dvanaesnik oboli, začepi se žučovod, žuč prelazi u krv i čovjek oboli od žutice.

Bolesti jetre moraju se odmah liječiti, inače upala jetre prelazi u otvrđenjenje jetre, a onda nema izgleda za ozdravljenje.

Znaci oboljenja jetre jesu: smeđe fleke na licu ili tije-

lu, nejelost, neuredna i loša probava, zatvor, napuhavanje, otužnost, glavobolja, bolovi na desnoj strani i otečena jetra. Ova bolest dolazi zbog neurednog života, masnih, jakih i ljutih jela, uživanja alkohola, loše probave i nahlade. Za vrijeme liječenja mora se držati najstroža dijeta. Glavna hrana neka je riža na mljeku, ili na vodi kuhanata, začinjena s malo ulja od maka. Nadalje, dva puta dnevno po tanjur juhe od prekrupe od jećma ili zobi, radi hranjivosti i čišćenja, kiselo obrano mljeko, kruh od prekrupe i zelen s malo ulja. Brašnena jela i šećerom ukuhano voće treba odbaciti. Od voća su najpodesnije jabuke, jagode, ribiz, grožđe i bobe od bazege. Tko može bez muke piti ulje, 2 do 4 žlice dnevno, dobro će mu činiti. Svako jutro natašte treba popiti po jednu šalicu mlakog čaja od 2 g gospina cvijeta, crnog trna, kadulje i kunicice. Trave preko noći potopiti i 5 minuta kuhati. A navečer treba popiti šalicu čaja od 25 g jećmene slame i 3 g pelina sa žlicom meda. Slamu i pelin preko dana potopiti. Dnevno po 2–3 čaše vina od smreke uzeti ili svježe bobe od smreke jesti. Od vremena do vremena čaj mijenjati i piti gorku trolišku, kadulju i maslačak ili solomonovog pečata i pelina (vidi bilje). Uz pijenje čaja dnevno po hladnoj vodi hodati jednu do dvije minute prije lijeganja u krevet. Dva-tri puta tjedno uzeti (hladnu polukupku od 5 sekundi postupno do dvije minute i dva puta tjedno umatati se u vruću plahtu umočenu u odvar od trine ili parnu kupku uzeti. I druge blage uporabe hladnom vodom izvrsno djeluju.

Tko boluje na jetru, neka uzme dnevno dva puta na nožnom vrhu pelinova praška ili u juhi ili u kojoj drugoj hrani.

Sporiš ljekoviti (stolisnik, hajdučka trava) rabi se za liječenje jetre, bubrega i slezene, kad se piye kao čaj tri dana ujutro, o podne i navečer.

Čajem od biljke zvončaca liječe se bolesti jetre, a osobito onda ako tome čaju pridodamo nešto malo praška od aloja, što

ga dobijemo u svakoj ljekarni. Taj lijek tako povoljno djeluje da često čitave pahulje škodljivih sastojaka s mokraćom iz bolesnika iznese, no treba se piti više dana uzastopce.

Od tuberkuloze i svake bolesti koja je unutra u jetri i od koje se kašlje izvrstan je sljedeći lijek: uzme se 100 listova lovorike i stavi u malen lončić, ulije pola litre vode i stavi pola litre meda i anija, to se kuha dok se ukuha trećina, zatim se ocijedi u čisto i piće tako vruće koliko se može izdržati, navečer u postelji.

Jetrene mrlje odstranjuju se ovim: Boca se do polovine napuni sitno isjeckanim hrenom i nadolije najjačim čistim alkoholom. Dobro se začepi i ukopa u zemlju, gdje ostane 14 dana. Nakon toga se procijedi i time se mažu mrlje po nekoliko puta dnevno.

Isto djelovanje se postiže i vodom kišnicom u koju se stavi mnogo isjeckanog zelenog peršina i ostavi da stoji 3–4 sata, a nakon toga se ocijedi.

Bolesti kralježnice

Ova teška bolest pozna se po ovim pojavama: snaga popušta i čovjek počinje mršavjeti, noge postaju teške, a i svi živci oslabe i bole, očni vid i sluh oslabi. Bolesnik također teško mokri i nema stolice.

Za ovu bolest treba uzeti svakog sata po 1 veliku žlicu čaja od sljedećeg ljekovitog bilja: pelin (*Artemisia Absinthium L.*), kadulja (*Salvia officinale L.*), poljska preslica (*Equisetum Arvense*), korijen od poljske steže ili petolista (*Potentilla Tormentilla Sibith*). Od svake biljke uzme se po 3 g. To sve, osim korijena petolista stavi se u pola litre vode i drži potopljeno punih 12 sati. Iza toga se kuha 10 min. u istoj vodi, a dalnjih 10 min. ostavi poklopljeno. Korijen petolista se posebno u četvrt litre vode drži potopljen 12 sati i nakon toga kuha se pola sata

u istoj vodi, procijedi i primiješa travama nakon kuhanja.

Osim ovoga čaja, uzima se 3 puta dnevno na vrhu noža prašak od korijena kravojca (*Angelika Silvestris*), te tri puta dnevno po mala žlica maslinova ulja.

Dalje treba svako jutro istrljati noge do koljena krpom umočenom u pola vode i pola pravog vinskog octa. Ta octena voda treba biti mlaka a trljanje smije trajati samo 1 min. Prije i poslije podne treba staviti mlake obloge preko čitavih leđa od šišarica od jele, 40 g šišarice stavi se u pola litre vode i 12 sati drži potopljeno, a nakon toga pola sata lagano kuha. Navečer prije spavanja da se bolesniku lagani čaj od poljske preslice (3 g) i mladog hrastova lišća (3 g). To se prelije s četvrt litre kipuće vode i ostavi 10 minuta na toplojem mjestu poklopljeno.

U slučaju da bolesnik nema nikako stolice, treba uzeti ručnik, umočiti ga u hladnu vodu, dobro ocijediti i šesterostruko ga složiti, pa dati da bolesnik na njemu sjedi dva puta dnevno po 10 minuta.

Nakon osam dana ovog liječenja (lijek treba i dalje uzimati) treba početi polijevanjem koljena odstajalom vodom. Pri tome bolesniku na glavu staviti hladni oblog. Polijeva se od pete preko listova, zaokruži pod koljenom, pa opet prema peti. To se čini dva-tri puta na obje noge. Nakon toga se bolesnika okreće pa se opet polijeva, od nožnog palca do koljena, na koljenu zaokruži pa opet prema dolje do palca. Bolesnik neka se za vrijeme polijevanja u krugu lagano okreće. Nakon 3–4 dana počinje se s polijevanjem bedara, gornjeg tijela i hodanjem po vodi. Na taj se način bolesnik postupno osam dana polijeva od pete, preko listova, bedara i prijeđe preko plećke i vrata na drugu stranu prema peti. To polijevanje ponavlja se tri-četiri puta, a ne smije trajati dulje od jedne do tri minute. Nakon polijevanja ogrne se bolesnik toplo i stavi odmah u krevet, a tek onda se otaru glava i kosa koja se smočila. Nakon tih osam dana treba

bolesniku dva puta tjedno polijevati gornje tijelo, leđa, bedra i koljena. Pri tome se bolesnik mora naprijed nagnuti i sam se trljati u krugu trbuha i prsa. Polijevanje ne smije dulje trajati od dvije-tri minute. Dok se bolesnik privikne na hladnu vodu, može se uzeti i mlaka. Bolovi u nogama olakšaju se time da se bolesniku nataru noge tri-četiri puta dnevno s pola vode i pola octa uz dodatak tinkture od moravke (Arnike), koja se s vodom i octom prokuha.

Grušanje krvi – čišćenje krvi

Svaki se čovjek treba brinuti za svoje zdravlje, a u vezi s tim su prvom redu za pravilno kolanje krvi, jer i najmanje grušanje krvi često dovodi do najtežih bolesti. Lakše je bolesti otkloniti nego ih liječiti. Kada bi se zdrav čovjek mišlu češće zaustavio kod bolesnih i kada bi po koji put obilazio od raka bolesne, od kapi uzete ili kad bi se zdrave žene češće sjetile svojih bolesnih sestara koje pate od teških unutarnjih bolesti ili grčenja žila, s pripomenom da nitko od nas na te bolesti nije imun i rečenice: »Danas tebi, a može biti već sutra ovo zlo i meni!«, tada bismo shvatili dužnost prema sebi samima, da naše tijelo samo zbog lijenosti ne smijemo izlagati iskušenju. Dužnost je svakog čovjeka da u proljeće i jesen očisti i obnovi svoju krv, a time otkloni i loše sokove iz tijela. To su osobito dužni činiti intelektualci i ljudi koji su svojim znanjem vezani za sjedenje i zatvorene prostorije. Zdrav čovjek ima umjereno tople ruke i noge, hladne ruke ili noge već su znak neurednog kolanja krvi.

Protiv grušanja krvi

Treba tijelo svako jutro oprati s pola octa i pola vode, odmah čim se ustane iz kreveta, brzo za sedam-osam sekundi, pa ili natrag u krevet leći pola sata ili se obući i brzo kretati. Tjedno treba dva puta umotati tijelo u vruću plahu umočenu u odvar od trina ili slame od zobi, suhim i toplim previti, oblog staviti 1 i pol do 2 sata. Nakon toga treba tijelo brzo octom ili vodom oprati. Mjesto plahte može se uzeti za ovu svrhu napravljena dugačka košulja s rukavima. Ovakve košulje osobito su zgodne za ljude koji nemaju spretnih osoba oko sebe, već su upućeni sami na sebe. Osim ovih obloga, treba uzeti tjedno dvije-tri hladne kupke uz pranje leđa od 8 do 10 sekundi i 2 do 3 dobro tople kupke za noge do koljena u odvaru od trina 25–30 minuta. Odmah čim se noge iz vruće vode izvade, staviti ih treba u hladnu vodu jednu minutu s pokretima kao da se gazi po vodi. Svaku večer treba 1 do 3 minute po hladnoj vodi hodati i češće tijelo polijevati. Neka se uzimaju zračne i sunčane kupke, a treba se, također, po zraku mnogo kretati i duboko disati. Hranu mješovitu i krepku, a osobito treba paziti na stolicu da je u redu. Treba odbaciti s obuće visoke pete kao i steznike. Tijelo mora biti oslobođeno od svakog sticanja.

Uz to, da se krv popravi, treba piti 8 do 10 tjedana čaj od 10 g korijena od lincure (*Gentiana lutea L.*) i korijena od piskavice (poljske prženice, *Succissa pratensis*, Moench ili *Knautia arvensis*) i po 6 g gospina cvijeća, solomonovog pečata uglastog (*Polygonum aviculare L.*), isjeckane slame od zobi, cvijeta od crnog trna (*Prunus spinosa L.*), kantarije i 3 g pelina. Korijenje se potopi i stoji 12 sati u pola litre vode i kuha 15 minuta, trave 5 minuta s 4 žlice zdravog meda, sve zajedno pari 20 minuta. Toga čaja treba dnevno popiti po dvije šalice, svako pola sata po gutljaj.

Za čišćenje krvi

Pije se 6 tjedana po 1 manja šalica natašte, druga pola sata pred ručak, a treća prije lijeganja u krevet čaja od po 3 g koprive, gospine trave (*Hypericum perforatum L.*), kunice, kadulje, ružmarina, cvijeta od crnog trna, kantarije, istucanih boba smrikovih, mladog orahovog lišća, bokvice, bazge preslice, svježeg sjemena od čička, podbjela, sljeza, divizme, solomonovog pečata uglastog i idirota 6 g. Ove se trave 12–16 sati drže potopljene u 1 litri vina i kuhaju sa 6 žlica meda 15 min., nakon toga se pare još 20 min. Uz ovaj čaj tko može dobro piti ulje, neka uzme 3 puta dnevno po 1 žlicu čistog maslinovog ulja i 3 puta na vrhu noža praška od korijena kravojca. Uz ovaj čaj treba tijelo dnevno octenom vodom oprati, svaku večer prije lijeganja u krevet po hladnoj vodi gaziti, 2–3 puta tjedno polubanju uzeti i 1–2 puta tijelo polijevati. Osim toga, 1–2 puta uzeti toplu banju od 25–30 min. u velikoj kadi s odvarom od trina. Odmah iza kupke tijelo se brzo octenom vodom opere. Ako se nema zgode za veliku banju, onda barem treba jedan put tjedno umotati tijelo u vruću plahtu umočenu u odvar od trina ili slame od zobi, osim toga 2–3 banje za noge do koljena od 25–30 min. u odvaru od trina s hladnom banjom od 1 min. Što je moguće više se po zraku kretati i duboko disati. U proljeće treba uživati što više mladu zelen, kiselog kupusa, mladog sira, kiselog mlijeka i voća. U jesen boba od bazge, ukuhane sa šećerom i vinom.

Dobar je i ovaj lijek:

Prva dva tjedna pije se i ovaj čaj: uzme se 6 g svježe osušenog korijena od kravojca, bibernele, aptovine, koprive, čička, idirota i kore od crnog ribiza (*svib. Ribes nigrum L.*) s jednom litrom vina, 12 sati se drži potopljeno i s 4 žlice meda sasvim poistiha poklopljeno jedan sat kuhati. Tri puta dnevno po jednu malu šalice uzeti. Druga dva tjedna pije se ovaj čaj: uzme

se po 6 g korijenja od kravojca, bibernela, iđirota, moravke (*brđanke*, *Arnica montana L.*), pelina, preslice i kantarije s jednom litrom vina, 12 sati se drži potopljeno, pola sata kuha i tri puta dnevno po jednu malu šalice popije.

Treća dva tjedna piće se čaj od 6 g korijena poljske steže, bazge, mladog hrastovog lišća, lišća od jagoda, čička, kadulje, koprive, metvice (*Mentha piperita* ili *Mentha aquatica*), macine trave, pelina, lišća suručice brijestoliste (*lazarice*, *Cochlearia officinalis L.*), režuhe (*Cardamine pratensis*) i tri komada zelenih šišarka omorikinih, s jednom litrom vina, 12 sati se drži potopljeno, pola sata poistiha s četiri žlice meda kuha. Dvije do tri šalice dnevno uzeti svakih jedan do dva sata po gutljaju.

Kome je teško trave kuhati ili nema za to zgode, neka uzme po 10 g korijena od lincure, kravojca, poljske steže, koprive, iđirota, kravljaka (*Carlina acaulis*), puzave pirike (*Agropyrum repens*), piskavice, omana (*Inula Helenium*), apte, bijelog sljeza, istucanih boba smrnikovih, osušenih koričica od naranče, tri komada razrezanih zelenih oraha, 3 g sjemenja od čička, tri grančice od ružmarina i po 5 g: kantarije, pelina, komorača, kunice, kamilice, macine trave, metvice i kadulje i stavi se 1 i četvrt litre čistog alkohola ili prepečene rakije 6 do 8 tjedana na sunce ili toplu mjestu. Od ove tinkture tri puta dnevno treba uzeti po 12 do 15 kapi na šećeru ili s malo hladne ili prokuhanе tople vode.

Borovi izbojci u rano proljeće od bijelog bora (*Pinus sylvestris L.*) preporučuju se kao lijek za čišćenje krvi i izlučivanje mokraće.

Uvarak biljke od broća (*Rubin tinctorum L.*) s medicom unaprjeđuje, tvoreći i čisteći krv, djelatnost unutarnjih organa.

Naljev od dupčaca (*Theuerium Chamaedris L.*) piće se kao želučani lijek i za tzv. čišćenje krvi.

Krvarenje

Krvarenje nastupa različito, prema ozljedama tjelesnog tkiva, staničja ili stijenki, ako pukne koja žila, navalom ili grušanjem krvi u kapilarama, zbog pretjeranosti u radu ili športu, zbog velikog uzrujavanja, uživanja razdražljivih jela i neumjerenog pijenja alkohola.

Vanjsko krvarenje nastupa izlučivanjem krvi na nos, usta, uši, maternicu i crijeva. Kod unutarnjeg krvarenja krv se izljeva u trbušnu, prsnu ili lubanjsku šupljinu ili u opna pojedinih organa. Tada nastaju krvave guke ili ako je ozljeda zbog udara ili prgnječenosti, onda ozlijeđena mjesta oteknu i pocrne. Svako nенaravno krvarenje ili ako je krv sluzava ili vodenasta, treba odmah liječiti.

Krvave guke ili druge ozljede gdje se krv ispod kože skupila, treba oblagati hladnim oblozima od pola octa i pola vode ili octenom vodom razmućenom ilovačom. Još je korisnije ako se ilovača razmuti ili s odvarom od preslice (1 dag na litru vode, pola sata kuhati) ili s odvarom od 1 dag korijena od poljske steže (na 1 litru vode, pola sata kuhati). Kod guka najbolje je kuhati 1 dag od korijena paprati s pola litre vina i pola litre vode 1 sat, ovim ohlađenim odvarom ilovaču zakuhati i obloge stavljati. Ovim se odvarom i bez ilovače mogu guke oblagati, ali s ilovačom još je korisnije.

Vrlo su korisni i oblozi s odvarom od mladih omorikinih vrhova ili zelenih češera. Na 1 kg omorikinih vrhova ili češera stavi se 6 litara vode i kuha dva sata sasvim poistiha i dobro poklopjeno. Obloge treba stavljati s hladnim odvarom i čim postanu vrući, treba ih promijeniti. Svaki oblog treba suhim i toplim previti. Nerazrijedena tinktura od moravke ublaži bolove i brzo lijeći guke i prgnječena mjesta kada se njome dobro nataru.

Povraćanje krvi

Ako je krv koju bolesnik povraća smeđa i gušća, s nešto jela pomiješana, onda dolazi od želuca. Ako je krv pjenušava i svijetlocrvena, onda dolazi iz pluća. Kada krv iz želuca provali, uzrok može biti ozlijeden jednjak ili želudac, a može biti i rak i cirevi u želucu. Kada krv iz pluća provali, uzrok je tuberkuloza.

Protiv krvarenja iz želuca kuha se 15 min. s pola litre vode i 2 žlice octa od trpkovine (*žutike trpke, Berberis vulgaris*), 4 g korijena poljske steže, 4 g mlade hrastove kore, i po 3 g boba smrikovih, preslice i macine trave. Ovog čaja popije se po 3 šalice dnevno, svakih četvrt do pola sata po gutljaj. Ako nema octa od trpkovine, može se uzeti i zdravog vinskog octa.

Ako je krv sa sluzi pomiješana, onda treba uzimati svakog sata po 1 žlicu od 1 velike žlice samljevenog sjemena žutilovke svinjduše (*prosenjače, Trigonella Foenum graecum*) i pola žlice komorača (*Foeniculum officinale All.*) s pola litre kipuće vode prelit i 2 min. kuhati.

Ako bolesniku ne prija ovaj čaj, onda treba kuhati po 6 g lišća od lječure (*milogled, Sanicula europea*), lišća od mišjakinja (*crijevac, Stellaria media Vill.*), korijena od poljske steže, preslice i šiljaste bokvice, s četvrt litre zdravog vina, četvrt litre vode i 2 žlice octa od trpkovine. Ovaj čaj treba 15 minuta kuhati i svako pola sata po gutljaj uzeti. Uz čaj treba uzeti dnevno 3 puta po 1 žlicu čistog maslinova ulja, a još je bolje ulja od badema (vidi: ulje).

Dnevno uvečer prije spavanja 1–4 minute treba po hladnoj vodi hodati i tri puta tjedno uzeti hladnu polubanju od 10 sek. s pranjem leđa.

Sjemenje, cvijet ili kora od bijele vrbe (*Salix alba L.*) treba kada tko baca krv. Ostavi se 12 sati potopljeno, a onda se

kuha 15 g na pola litre vode 15–20 minuta. Uzima se tri puta dnevno po mala šalica.

Da se obustavi bacanje krvi, presličin čaj najbolji je lijek. Isto tako kada krv navalii na nos, možemo je začas zaustaviti ušmrknemo li koji put u nos toga čaja.

Bolest krvavih mrlja

Po tijelu, a najviše po nogama, izaspri se crvene mrlje, one kasnije pozelene, pomodre i konačno požute. Bolesnik ili dobije krvarenje na nos ili povraća krv, a češće su i mokraća i stolica pomiješani s krvlju.

Kod ove bolesti treba dnevno tijelo octenom vodom oprati odmah izjutra čim se ustane iz kreveta. Pranje smije trajati nekoliko sekundi, nakon toga treba tjelovježbu činiti ili natrag u krevet za pola sata leći i pokriti se. Svaku večer prije spavanja jednu do tri minute po hladnoj vodi gaziti. Tjedno treba dva puta uzeti dobro toplu banju u velikoj kadi 20 do 30 minuta u odvaru od trina ili omorikovih vrhova i zelenih češera. Čim se iz banje izide, ne smije se tijelo obrisati već se brzo octenom vodom oprati i u krevet leći tri četvrt do jedan sat. Uz ove banje treba tjedno uzeti i dvije-tri hladne polukupke s pranjem leđa od osam do deset sekundi.

Neka se kuha i pije dvije-tri šalice dnevno, svako pola do jedan sat po jedna žlica ovog čaja: uzme se po 6 g korijena poljske steže, preslice, čestoslavice (*dupčac, Veronica officinalis L*) i solomonovog pečata uglastog (*Polygonum aviculare L*) s pola litre vina, 12 sati se drži potopljeno, 10 minuta kuha i 20 minuta dobro poklopljeno pari. Osim toga čaja, tri puta dnevno uzeti na vrhu noža u prah istucanog korijena od kravojca.

Hranu treba krepku i mješovitu uzimati. Po svježem zraku treba se mnogo kretati i duboko disati, uz to uzimati i sunčane banje.

Krvavo mokrenje

Lijeći se pijenjem čaja od žutilovke bodljive, zvane i zlatna ruža (*Genista Germanica L*), željezanke (*Verbena officinalis L*), istucanih boba od smreke (*Juniperus communis*), kantarije (*Erythraea Centaur, Pers.*), po 5 g i 2 dag istucanog zrnja od ječma s pola litre kipućeg bijelog vina preliti, pridodati dvije žlice meda i poistiha 15 minuta kuhati. Svako pola sata treba po gutljaj uzeti. Dnevno uzeti po 20 minuta sjedeću banju s odvarom od četvrt kg slame i četvrt kg preslice, dva sata kuhati.

Krvavo mokrenje lijeći se i pijenjem čaja od 15 g korijena od božura (*Paeonia officinalis*) i 10 g cvijeta od žute broćike (*Galum verum*), s pola litre kipućeg vina preliti i 15 minuta kuhati. Svako pola sata treba po gutljaj uzeti, uz to treba uzimati sjedeće banje.

Velika navala krvi kod rodilja

Čaj od bijele imele (*Viscum album L*) obustavlja veliku navalu krvi kod rodilja. Ovom čaju može se pridodati nešto čaja od poljske preslice (*Equisetum arvense L*) jer ova biljka ima jednako ljekovitu moć. Kad je navala krvi velika, uzima se cijela čaša, a inače samo 2–3 žlice.

Neurednost krvotoka kod žena

Čim se opazi neuredan krvotok, treba uzeti korijena od kupine i sitno isjeckati. Dvije šake od toga kuhaju se u čistom crnom vinu dok se pola ne ukuha. Ta smjesa se pročiji, ohladi i uzima tri puta po jedna čaša dnevno.

Čaj od kupine (Čitave stablike s lišćem i korijenom) također je izvrsno sredstvo protiv prekomjernog izljeva krvi.

Iskušano i pouzdano sredstvo protiv prevelikog krvotoka jest konoplja. Uzme se pregršt čistog konopljinog sjemena i prelije vrelom vodom da se ljsuka od jezgre očisti. Jezgra se istuče u mužaru, prelije se jednom litrom hladne vode i dobro izmiješa. To se ostavi 5-6 sati stajati, procijedi se i od toga pije po tri čaše dnevno.

Kada kap mozak udari

Kap udari kada se jedna od žila kucavica prekine te krv u mozak navali i time okružno mišićje umrtvi. Od kapi ponajviše stradaju jaki ljudi s usaljenim srcem. Predznaci su: uvijek hladne noge, nepravilan puls, velika glavobolja, navala krvi u glavu, stezanje u udovima i vratnim žilama te zujanje u ušima.

Zbog odveć velike navale krvi u glavu pukne žila, čovjek se onesviješten sruši i pojedini dijelovi tijela obamru. Ako je napadnuta desna strana mozga, umrtvi se lijeva polovina tijela, bude li napadnuta lijeva strana, umrtvi se desna polovina i tada se većinom izgubi dar govora. Ne nastupi li napadaj 2-3 puta uzastopce, postoji mogućnost da se bolesnik još spasi.

Ponajprije treba odjeću raskopčati te bolesnika gornjim tijelom visoko položiti, a na vratne žile, potiljak i glavu hladne obloge staviti, ali ne led. Ako je moguće, valja bolesniku od-

mah pružiti dobro topalu kupku za noge, voda mora dosezati do koljena. U vodu treba staviti 1 do 1 i pol kilogram soli. Kupka nogu traje 15 minuta, a za nekoliko minuta treba vruć kamen ili crijeplj u vodu staviti da voda ostane vruća. U isto vrijeme valja i ruke u dobro topalu vodu staviti i omotati vrućim oblozima od octa i svakih 7 minuta mijenjati. Ako nije moguće bolesniku odmah vruću kupku za noge pružiti, treba mu noge, a osobito stopala, grubom krpom ili četkom dobro trljati. Nakon toga mu se ponajprije noge, a onda stegna, pa donje tijelo i napokon gornje tijelo dobro toplim octom istrlja, a pogotovo obamrle dijelove tijela. Vruću kupku za noge valja dva-tri puta nakon jednog sata ponoviti. Na trbuh i slabine treba stavljati dobro topao oblog od octa i svakih 10 minuta mijenjati. Odmah nakon prvog trljanja neka se bolesniku dade klistira sa žlicom soli i malo sapuna. Zatim treba uzeti na vrhu noža praška od aloje i sa žlicom meda na četvrt litre vode prokuhati i bolesniku lagano po gutljaj pružati. Zatim treba uzeti plahtu, umočiti je u vruć odvar od trina i oduzetu stranu tom plahtom obložiti, suhim preko i još vunenim pokrivačem omotati. Takav oblog valja na bolesniku ostaviti od 1 do 1 i pol sat. Ovakav oblog još bolje djeluje od pranja octom. Obloge, umatanje u plahtu umočenu u odvar od trina, pranje i trljanje tijela octenom vodom treba 8 dana ponavljati. Nakon toga treba bolesnika na rub kreveta staviti i početi s polijevanjem hladnom vodom, ponajprije noge, pa stegna i ruke. Ako je moguće da se bolesnika uz pripomoć podigne, valja polijevati koljena, stegna i ruke, a nekoliko dana stegna i leđa ili mu dati polukupke s pranjem leđa. Pranje i polukupke ne smiju trajati duže od jedne do jedne i pol minute.

Nakon pranja treba na oduzeta mjesta staviti oblog od jednakih dijelova 80% čistog alkohola, vinskog octa i vode, ako je alkohol slabiji, ne treba vode. Oblog treba sa svježe istucanim paprom posuti i gledati da dobro primi na oduzeta mjesta, toplo omotati i ostaviti 2–3 sata. Nadalje treba bolesniku dnev-

no napariti noge na odvaru od trina, a kad uzmogne noge u odvar staviti, uzeti kupelj do koljena 15–20 min. Kada se bolesnik malo pridigne, treba pranjem octom dnevno nastavljati i tjedno po dvije polukupelji uzeti s pranjem leđa i 2–3 puta napariti noge uz kupelj u odvaru od trina. Deset dana davati mu svakih četvrt do pola sata gutljaj čaja od 6 grama mladog hrastovog lišća (*Quercus pedunculata Ehrh.*) i kadulje (*Salvia officinalis L*) te 4 grama pelina (*Artemisia Absinthium L*) na pola litre vode, vrućom vodom prelit i kuhati 15 minuta. Nakon 10 dana promijeniti čaj i uzeti po 5 grama troliske gorke (*Menyanthes trifoliata L*), kadulje (*Salvia officinalis L*), kantarije (*Erytraea Centaur, Pers.*), kunice (*Achillea Millefolium*) na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno, u istoj vodi provrati i još 10 minuta poklopljeno na topлом mjestu pariti. Bobe od smreke treba jesti i dobro sažvakati od 4 do 15 – na 4 bobe i 7–8 puta ponoviti, ili dnevno popiti po 3 čašice vina od smreke ili 3 puta dnevno po 10–15 kapi tinkture od boba smrekovih. Bolesniku treba dobru, ali laganu hranu davati, a dobije li želju za bilo kojim jelom, treba mu udovoljiti.

Ako bolesnik ne može govoriti, treba mu dati piti čaj od korijena šumske trte (*Anacyklus officinarum Hayne*) i sjemena žutilovke (*Trigonella Foenum graecum L*) po 10 g na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno, 10 minuta kuhati i još 10 minuta pariti, 3 puta dnevno po 1 šalicu dobro toplo piti. Dalje svakih 15–20 minuta grgljati odvarom od kadulje i majčine dušice (*Thymus vulgaris L*) po 25 grama na 1 litru vode, kipućom vodom prelit i 15 minuta kuhati. Treba paziti da se bolesnik ničim ne uzrujava.

Kako da se čovjek očuva od udara kapi

Kada se navrši četrdeset godina života, treba solidno i u svakom pogledu umjereno živjeti. Dnevno treba piti dvije-tri male čašice ružmarinova vina i po jednu šalicu čaja natašte i jednu šalicu prije spavanja od petprstice (*Potentilla anserina*), cvijeta crnog trna (*Prunus spinosa*), kore od krkavine (*Rhamus Frangula L*) i kantarije (*Erythraea Centaura Pers.*) od svake vrste po 4 g na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno, provriti i pola sata pariti. Čaj svakih 10 do 14 dana mijenjati i uzeti: petprstice, češljuge (*Cnicus benedictus L*), korijena steže (*Potentilla Tormentilla Sibth*) po 4 g na pola litre vode, pripravljati kao i prvi. Po tri puta tjedno natašte uzeti malu žlicu svježeg zrnja od bijele gorušice s čašom vode. Dnevno treba pojesti po malu glavicu crvenog luka s uljem, uz to treba jesti kuhanu pšenicu, mesa više kuhanog nego pečenog. Od voća treba jesti osobito jabuke i piti kozjeg mljeka dnevno jedan do tri litre.

Giht ili kostobolja

Ima s reumom mnogo sličnosti. Ali ova bolest prouzrokuje lupalu kostiju i napada pojedine zglobove koji oteknu. Da se užasni bolovi ublaže, treba, kao i kod reume, bolna mjesta vunom ili kakvom rutavom krpom trljati, a pri tome hladnom vodom ili vinskim octom pomiješanim s vodom poljevati. Nakon toga na bolna mjesta stavljati vrećice napunjene trinom i prelivene kipućim vinskim octom, pa previti suhim i dobro toplim oblozima da ne može zrak dopirati.

Još prije nego se stave vrećice s vrućim trinama treba na bolna mjesta priviti čistu lanenu krpnu, dobro namazanu zdravim medom. Obloge, čim se ohlade, treba promijeniti. Na že-

ludac i trbuh neka se stavljujaju dobro vrući oblozi od trina te suhim i toplim previju. Svaku večer neka se uzme vruća banja do koljena od 25–30 minuta s odvarom od korijena paprati. Nakon vruće banje 1 minutu hladnu banju uzeti samo do gleznjeva s pokretima kao da se gazi po vodi. Dnevno treba tijelo octenom vodom oprati. Na stolicu treba paziti da bude redovita, a eventualno i klizmu bolesniku davati. Tjedno 2–3 puta umotati čitavo tijelo u vruću plahtu umočenu u odvar slame od zobi, pri tome neka se piye vrući čaj od 10 grama bazgina cvijeta i 10 grama izgnječenih boba smrekovih s 1 žlicom meda i četvrt litre zdravog vina.

Kada se bolesnik oznoji, pusti ga se dva do dva i pol sata u miru, nakon toga ga treba brzo oprati i presvući. Dnevno mu treba dati 3–4 žlice maslinova ulja. Svako pola sata limunadu s mnogo limuna i sirupom od jagoda. Uz to neka dnevno popije od jedne do jedne i pol litre vode u kojoj su kuhanata tri do četiri celera i tri do četiri šalice uvijek samo po gutljaj čaja od žutilovke, jagorčike, pelina i izgnječenih boba smrekovih, po 5 dag svake vrste na pola litre vina i dvije žlice meda, 10 do 15 minuta kuhati. Jesti treba kuhanu pšenicu, ječam, prekrupu od zobi, celer, repu, kiseli kupus prijesan, kiselo mlijeko, mladi sir i zelen.

Trganje u kostima lijeći se ovako: istući borovice, bobe od smreke, pridodaj malo prave rakije (rakiju od vinskog tropa) i još malo tuci da postane kao kašica. Bolesna mjesta najprije rakijom malo istari, a onda tom kašicom od smrekovih boba previj, pa još nečim vunenim omotaj i ostani u toploj.

Natopi se zečja kožica (*Lepus timidus*), gdje su dlake, petrolejem i privije. Ili se natopi zečja kožica alkoholom, pospe tamjanom, privije i drži na mjestu sve dok ne otpadne.

Uzme se čista lanena krpa i dobro natopi prepečenom grozdovačom ili čistim 60% alkoholom. Zatim treba ovu natopljenu krpnu dobro posuti korijenom od idirota u prah istucanim i s malo tucanog papra previti na bolna mjesta i još raki-

jom dobro pokvasiti. Zatim čistim suhim ručnikom ili krpom previti, a preko toga vunenom maramom dobro umotati da ni s jedne strane zrak ne može doprijeti.

Kostobolju liječi i samobojka, zvana i dobričica (*Glechoma hederacea L.*). Od ove trave uzme se 3 dag svježeg lišća i cvijeta i prelije se s pola litre kipućeg pravog vinskog octa i pola litre vode, pa dobro poklopljeno poistiha kuha jedan sat. Ovim vrućim odvarom treba mesta bolna obložiti i dobro toplim previti. Svakih pola do tri četvrt sata oblog promijeniti. Svakog dana, bez prestanka, piti dvije-tri šalice čaja od brezovog lišća, uvijek po gutljaj, čaj piti 4 do 6 tjedana.

Kostobolju liječe i oblozi s kamilicom. Na 5 dag kamilice, koja se stavi u lanenu vrećicu, prelije se pola litre kipućeg vinskog octa i pola litre vode. Ove vrećice, dobro vruće, stavljaju se na bolna mesta, pa se suhim i toplim previju. Svako pola do tri četvrt sata oblog promijeniti.

Uz te obloge pije se čaj od matičnjaka ili macine trave pitome (*Melissa officinalis L.*) koja po vrtovima raste. Na 10 g macine trave ulije se pola litre kipućeg bijelog vina, pridoda dvije žlice meda i kuha dobro poklopljeno pet minuta. Od ovog čaja dvije-tri šalice popiti, uvijek po gutljaj. Taj čaj krijeći živce, grije želudac, čisti krv i osvježava čitav organizam, a u narodu ga zovu »lijek za sve bolesti« jer utječe povoljno na čitav organizam. Taj čaj treba bez prestanka piti 4 do 6 tjedana.

Kod svih vrsta kostobolje osobito se preporučuje masiranje »Algom«. Nakon toga bolno mjesto umotati vunenom krpom.

Bolovi u križima

Tko ima bolove u križima, neka kuha lišće od žalosne vrbe (*Salix babylonica L.*), loze od repe (*Brasuca rapa L.*), rajčice (*Solanum lycopersicum L.*), vriježa od krastavaca (*Cucumis sativus L.*), bundeve (*Cucurbita pepo L.*) i ljske od jaja.

Istucano sjeme od poljske gorušice (*Sinapis arvensis L.*) kuhano s octom pomaže protiv bolova u križima i u prsima.

Koga križa bole, neka kuha komoljiku (*Artemisia vulgaris L.*) u ulju i još toplu privije na križa.

Protiv kašlja i rashlade

Ako je kašalj od nahlade, uzme se čistog ivanjskog zelja (*Inula Helenium L.*), sitno se izreže i stavi u lončić od litre. Lončić se nalije vodom, poklopi koricom kruha, a ovaj poklopac oblijepi tijestom da ne bude oduška. Kad se stavi na vatru, ne smije se ni odmicati ni primicati dok se ne skuha. Ovaj lijek piće se jutrom i večerom.

Za lagano izlučivanje sluzi kod velikog kašlja

Uzme se mala žlica žutog šećera, nasitno istuca i dobro razmuti s dvije žlice čistog maslinovog ulja. Kada je ulje dobro izmučeno sa šećerom, pridodaju se još dva žumanjka i još malo razmuti. Toga lijeka uzima se po mala žlica više puta na dan, a i noću kada kašalj navalii.

Ili: uzme se jabuka, izreže na komadiće, prelije s мало воде, исцједи сок од једног лимуна и пусти да се растува. Када је јабука готово као кашица постала, придодју се две

žlice meda i pusti da još dva-tri puta dobro proključa. Toga lijeka treba uzimati po malu žlicu više puta na dan, a i noću.

I ovo je izvrstan lijek za lagano izlučivanje sluzi:

Uzme se rotkva, izriba se i prelijije kipućom vodom, a onda kuha 5 minuta. Nakon toga se procijedi. Na četvrt litre toga soka stave se dvije žlice meda i još tri-četiri puta proključa. Toga lijeka treba uzeti svakih 20 minuta po malu žlicu.

Ili uzeti dnevno tri-četiri puta bademovog ulja. Isto i preko noći kada kašalj navalii.

Dnevno glavu 20 minuta na trinama napariti, najbolje navečer prije lijeganja u krevet kada se više ne izlazi. Ako se preko dana poduzme parenje, dva-tri sata nakon parenja ne smije se izaći iz sobe.

Protiv kašlja hripavca

Čaj priređen od lišća ljubičice, a može se i korijen uzeti, ali taj se mora prije smrviti, vrlo je dobar ustuk protiv kašlja hripavca (kukurikavca, rikavca). U četvrt litre vode ukuha se puna šaka svježeg ili suhog lišća od ljubičice, pa se onda daje bolesnom djetu svaka dva-tri sata po dvije-tri žlice toga čaja. Odraslima, ako imaju zastarjeli hripavac, pomaže taj čaj ako ga se uzima tri puta dnevno po jedna šalica ili čaša. Tuberkuloznima također ublažuje kašalj i raskida sluz. Takvi bolesnici neka taj čaj uzimaju poput lijeka, tj. svaka 2 do 3 sata po tri do pet žlica.

Protiv prsobolje i kašlja

Prsobolju odlično lijeći ovaj lijek:

Uzme se litra dobre prave komovice, pola kilograma meda

i pola kilograma kravljeg masla. Ta se smjesa kuha dok se ne ukuha jedna trećina. Uzima se ujutro natašte i uvečer po jedna žlica. Za šest tjedana može se potpuno ozdraviti.

Vrlo je dobar i čaj od bazginog cvijeta, koji treba piti s medom po jednu čašu ujutro i navečer.

Hripavac kašalj lijeći se i time da se bolesniku nekoliko puta dobro natrljaju tabani tučenim češnjakom.

Prokušan je i ovaj lijek: uzme se četvrt kg očišćenog i na kriške izrezanog crvenog luka, četvrt kg meda, četvrt kilograma šećera i jedna litra vode. To se gusto ukuha kao sirup i od toga uzme po tri žlice dnevno.

Mnogima je pomogao i ovaj lijek:

Skuha se čaj od bijelog sljeza, podbjela i kunice (hajdučke trave), procijedi se i stavi u staklo. Od ovog se čaja svako jutro i večer odlije po šalica i ugrije. U šalicu takvog čaja stavi se četvrt male žlice očišćenog mišadora (salmijaka) pa se pije. Osladiti se može medom i šećerom jer je vrlo gorko. To treba uzimati deset dana.

Lijek protiv kamena u žuci, bubrežima i mjeđuru

1. Uzme se pola kilograma žila od kopriva, koje se moraju dobro očistiti od drugih trava i zemlje. Te se žile dobro operu, isijeku na komadiće i kuhaju s četiri litre pravog, čistog i nepatvorenog crnog vina u čistom loncu. Kuha se poklopjeno tako dugo dok se polovina ne iskuha. Ohlađeno se procijedi u čisto staklo, čvrsto začepi i pije po tri male šalice na dan: jedan ujutro, natašte, drugi u podne pred jelo, a treći uvečer pred jelo.

2. Pola kilograma kopriva (žila, lista i stabljike s cvjetom i sjemenkom) kuha se u četiri litre vode dok se pola ne

ukuha. Taj se čaj pije mjesto svakog drugog pića. Ne smije se za vrijeme uzimanja ovog lijeka jesti mesa, mesne juhe, kruha, jaja, šećera niti suhog voća. Meda treba jesti po mogućnosti što više, nadalje kuhanu pšenicu, kašu, raž, žgance, mlijeko, rižu, pečene jabuke i svježe voće.

Lijek broj 1 treba se pet puta obnoviti, a tako dugo čaj od kopriva piti (lijek broj 2) i dijetu držati.

3. Treba nositi trbušni pojас i uopće trbuх držati u toplini.

Tko boluje od ove bolesti, neka uzme sporišta, kunice i betonike od svakog podjednako i neka kuha u bijelom vinu i taj čaj neka pije tri puta dnevno: ujutro, u podne i navečer. Tko može neka ga pije i više puta dnevno.

Uzmi žila od vrbe i od zanovijeti bijele, ostruži gornju koru, pa uzmi od obje podjednako i kuhaj u bijelom vinu pod poklopcem omotanim krpom i pij tri puta dnevno. To je također vrlo dobar lijek protiv kamena.

Kamen u mjehuru lijećiš još i ovako: skupi rese (cvat) od duda jalovca (dud koji ne daje ploda), pa ih u hladovini dobro osuši, zatim stavi u platnenu vrećicu i ostavi na mjestu gdje je propuh. Pri teškom mokrenju od toga kuhaj čaj, zasladi ga šećerom i svaki dan popij po jednu šalicu.

Uzmi vlasti koje se nalaze na vrhu klipa kukuruza, a rastu oko zrnja u klipu, pa te vlasti kuhaj i pij tu vodu. To je dobar lijek protiv kamenca.

Kuhaj bijeli sljez u bijelom vinu i pij.

Božje drvce kuhaj u bijelome vinu i pij.

Cvijet (rese) od oraha naberi, posuši i u prah istuci i taj prah stavljaj u juhu. Taj lijek pomaže protiv kamenca. To se čini dok kamenac ne izide.

Uvarak od lista i izbojaka bršljanovih ublažava iznutra kada reže mokraća i pri kamencu.

Čaj od cvijeta ljubičice vrlo je dobar lijek protiv kamen-

ca. Preslica poljska osobito je dobar lijek protiv kamenca, jer blaži bol i otvara organe za mokraću, te je stoga nenadoknadvrijedan lijek kojim se voda u mjeđuhuru zatvara.

Kostolom

Slomljena ruka ili noga izlijeći se ovako: Istuče se korijen od malog gaveza (*Cynoglossum officinale L*), koji je bijel kao snijeg. Raskuha se u mljeku pa se obavije prelomljeno mjesto – i zaraste. Ovaj lijek ima takvu snagu da kad bi istučenim i u mljeku raskuhanim gavezom obavio zdravo koljeno, držao nekoliko dana, ne bi mogao poslije koljenom micati. Tako zaraste. Naravno, prije toga treba polomljenu kost postaviti na svoje mjesto da noga ili ruka ne ostane sakata.

Kao lijek protiv kostoloma rabi se korijen crvenog gaveza (*Symphytum officinalis*).

Kila

Prašak od ovnaka (*Inula Helenium L*) istucan i u vinu kuhan smanjuje kilu.

Kad oteknu jaja (mošnje, u čovjeka ili djeteta) ili kad se tko na njih udari, lijeći se gavezom. Istuče se korijen od gaveza (*Cynoglossum officinale L*), uzme meda pa se oboje u tavi zajedno skuha. Ako nema meda, može se korijen od gaveza skuhati u mljeku. Taj lijek treba po otoku priviti tri puta, a svaki zavoj po 24 sata držati. Ovaj lijek vadi bol i otok.

Protiv ispadanja kose

Pere se glava jedan do dva puta tjedno u lukšiji od drvenog pepela, u kojoj je prokuhan 1 dag lišća i 2 dag bobica od kaline (*Viburnum lantana L.*). Prelije se s tri litre vrele lukšije i 25 minuta kuha.

Preporučuje se također pranje glave tekućinom od jednog dijela ricinusovog ulja i pet dijelova vinovice. To je izvrsno sredstvo protiv ispadanja kose.

Glava se navečer natare iscijeđenim sokom od crvenog luka razrijedjenim s vinovicom. Glava se preko noći umota.

Dobro je isto tako svaku večer prati glavu pivom u kome ima malo hmelja.

Protiv pjega i krastica na licu

Pjege i krastice na licu liječe se ako se lice dnevno četiri-pet puta opere vodom u kojoj je kvašen svjež ili suh pelin. Na tri litre vode drži se 24 sata potopljeno 30 dag svježeg ili 3 dag suhog pelina.

Dobar je i ovaj lijek:

Lice se dnevno opere četiri-pet puta odvarom od kunicе. Uzme se 1 dag na jednu litru vode, 24 sata se drži potopljena i u istoj vodi se 5 minuta kuha. Osim toga, za čišćenje krví dnevno treba popiti po tri manje šalice čaja od macine trave, 10 g na četvrt litre vode ili, još bolje, pola vode i pola bijelog vina s jednom žlicom meda. Svaki dan svježe treba kuhati i travu preko noći potopiti i pet minuta kuhati. To se radi četiri do šest tjedana.

Liječenje raznih lišaja

Lišajevi, čirići, ospice, bubuljice, kožne su bolesti koje napadaju zglobove, laktove, koljena, bokove a ospu se i po celu i po obrazu. Dolaze od oboljelih unutarnjih organa, koji se na taj način pokazuju, te nezdrave krvi i loših sokova u tijelu, kojima je često uzrok naslijede. Lišajevi budu vlažni i suhi, u obliku peruti i kožu izjedaju (*Lupus - lišaj*). Kod ovih bolesti pijenjem čajeva za čišćenje krvi te uporabom hladne vode na čitav organizam utjecati, što često iziskuje dulje vremena za potpuno ozdravljenje.

Za sve vrste lišajeva mora se piti ujutro, natašte, pola sata prije ručka i pola sata prije večere po šalicu čaja od po 25 grama mladog orahovog lišća, mladog lišća od bazge, maslačka, vrhova od koprive, bokvice, metvice niske, koja uz vodu raste (*Mentha aquatica*), kadulje, vrhova od smreke i preslice, 10 grama kantarije, 6 grama pelina, 2 dag svježih, zdravih izgnječenih boba od smreke i četvrt kilograma zdravog meda, na dvije litre čistog naravnog vina. To sve se potopi i stoji 12 sati, 15 minuta poistiha kuha i još pola sata ostavi da se pari na toplo mjestu, dobro poklopljeno. Osim toga, uzme se tri puta dnevno, na vrhu noža, praška od korijena steže ili kravojca.

Uz pijenje toga čaja treba svako jutro, odmah, čim se izdiže iz kreveta, oprati tijelo s pola vinskog octa i pola vode, 10–20 sekundi. Dva puta tjedno treba polijevati koljena, bedra i leđa 2–5 sekundi. Tjedno dva puta treba umotati tijelo u vruću plahtu, umočenu u odvar slame od zobi te suhim i toplim previti. Ovaj oblog ostavi se jedan sat, 2–3 puta tjedno treba napariti glavu na odvaru od trina 20–25 minuta, jedan sat nakon parenja uzeti hladnu polu-banju s pranjem leđa 2–5 sekundi. Za to vrijeme jede se kuhana pšenica, prekrupa od raži ili ječma, zelen, mlijeko, riža,

dosta voća, svjež sir, kisela obrana mljeka i kuhanog tjestenja.

Vlažni lišaj

Na mjesto gdje je lišaj izbio treba stavljati obloge od ilovice razmućene odvarom od preslice i korijena poljske steže. Korijena steže uzme se 80 g, a preslice 60 g, potopljeno se drži 12 sati u jednoj litri vode i pola sata poistiha kuha. Istim odvarom treba lišaj ispirati. Dalje se piće čaj za čišćenje krvi, kao što je navedeno kod lišaja, i uzimaju se banje, polijevanja i pranja octom i vodom.

Suhi lišaj ili perutac

Za ovu bolest treba piti čaj, poduzimati polijevanje i pranje octom i vodom i polukupelji kako je navedeno kod lišaja. Osim toga, 1–2 puta tjedno uzeti banju u velikoj kadi s odvarom od 3 kg slame od zobi. Lišajeva mjesta treba dnevno odvarom od preslice dobro izbanjati i s istim odvarom praviti obloge te suhim i toplim previti, a svaku večer namazati mašću od bundevinih koštica. Za odvar od preslice uzme se 1 dag preslice na 1 litru vode, 12 sati se drži i potopljeno pola sata poistiha kuha.

Lišaj (lupus) koji kožu izjeda

Ova bolest udari gotovo uvijek na obraz. Ako se odmah počne liječenje, siguran je uspjeh, a ako se zapusti, liječenje je vrlo teško te iziskuje mnogo truda i dugo traje.

I za ovu vrstu lišaja upotrebljava se isti čaj, pranja, banje i polijevanja kao i kod drugih vrsta. Kod velikog izlučivanja nečisti stavljaju se oblozi od ilovače razmućene s octom. Kada se izlučivanje smanji, stavљa se na obraze četverostruki oblog s odvarom od 50 grama korijena poljske steže, 50 g preslice i 50 grama pelina na jednu litru vode, što se 12 sati drži potopljeno i pola sata poistiha kuha. Za ispiranje koje se dnevno poduzima 3–4 puta, uzme se 1 dag mlade zdrave hrastove kore na jednu litru vode, što se 12 sati drži potopljeno, pridoda se jedna mala žlica pečene stipse i kuha pola sata, a nakon toga kroz čistu krpicu procijedi. Za ispiranje treba svaki put uzeti čisti pamuk. Dobro je ispirati postarjele bolesti s 2 dag bršljanova lišća, kuhanog pola sata u jednom litru octa. Preko noći namaže se dobro mašću od čička i čisto previje. Mast od čička pravi se ako se uzme na tri velike žlice samljevenog svježeg sjemena od čička, a ako nema sjemena, onda se 6 žlica korijena, četvrt litre mlijeka i pola kilograma svinjskog sala dva sata poistiha kuha i procijedi.

Za svaku vrstu osipa, lišaja, grinte i bobuljica vrijedi ovaj lijek: Uzmi 80 grama korijena od trave kravljaka (*Carolina acaulis L.*) na pola litre bijelog vina i pola litre vode. To se najprije drži potopljeno 12 sati, a onda kuha dobro poklopljeno pola sata. Tim se mlakim odvarom osip najprije dobro opere, a nakon toga stave oblozi od istog odvara i glava dobro omota. To se čini 2–3 puta dnevno i osip prođe.

Bolovi u ledjima

To su bolovi oko vrata praćeni velikim umorom i bolognjima u rukama i nogama. Bolesnika spopada neki nemir, velika žed, nema probave, uriniranje često, poneki put

nikakvo. Navalna krvi u glavu, lutanje srca, ne može spavati i duševno klone. Uzrok je odveć velika navalna krvi u vrat ili slabokrvnost i živčana klonulost zbog teških duševnih depresija, prekomjernog duševnog ili tjelesnog rada, a i bludnog života. Za tu bolest treba dnevno popiti za okrjeput po 3 šalice čaja od kunice (*Achillea Millefolium*), koji se dobije ako se 25 g kunice drži potopljeno 12 sati u pola litre vode, 5 min. poistiha kuha i još 10 minuta dobro poklopljeno pari. Svakog dana se po tri puta operu leđa toplim octom s pola vode, a nakon toga se natrlja kamforovim uljem kojem se pridoda deseti dio terpentinovog ulja i malo salmijaka. Dnevno, ujutro, opere se cijelo tijelo hladnom octenom vodom. Tjedno treba uzeti 2–3 sjedeće kupelji u odstajaloj vodi s istodobnim pranjem leđa. Kupelji smiju trajati od 10 sekundi postupno do 1 i pol minute.

Korijen i list od apte (*Sambucus Ebulus L*) spari se pa se privija kad leđa i noge bole.

Za ljepotu, mladost i gipkost

Tko se pere jutarnjom rosom, proljepšat će mu se i pomladiti lice.

Za gipkost tijela dobro se umivati i natrti tijelo mlinovim uljem.

Umivanje u mlijeku od magarice najidealnije je sredstvo za dobivanje baršunaste i nježne puti.

Izvanredan ten dobiva se također kupanjem u kineskom čaju najbolje kvalitete.

Istuci lukovice od mladolika (*Ornithogallum tenuifolium*) i maži time lice.

Uzmi jednaku količinu limunova soka i bjelanjka, dobro izlupaj i u čistom lončiću na vatri skuhaj dok ne

postane čvrsto kao maslac te ostavi na hladno mjesto. Zasebno skuhaj mekinja i vodu procijedi. Svako jutro i večer namaži se onom mašću, pusti je na licu neko vrijeme.

Zatim operi onom vodom od mekinja i dobit ćeš prekrasan i fini ten kože.

Protiv sunčanih pjega izvrsno je sredstvo sljedeće:

Naribaj hrena, stavi u bocu s jakim vinskim octom i ostavi 72 sata na sunce ili toplo mjesto. Tom tekućinom natriljaj svaku večer lice i sunčanih će pjega nestati.

Suhi ljuskavi takozvani govedi lišaj

Za ovakav lišaj treba uzeti 1 dag trave od broća, štira crvenog, pirevine (takozvane zubača i troskot) i 1 dag lupina od lješnjaka u $\frac{3}{4}$ litre vode, dobro poklopljeno ukuhati na polovinu i taj čaj tri puta popiti; pola četvrti natašte ujutro, pola četvrti u podne prije jela i pola četvrti navečer pred jelo. Osim toga, treba se izbanjati u umjereno mlakom odvaru lišća od bršljana. Na 10 litara vode stavi se 25 dag bršljanova lišća i kuha, dok se 1 litru vode ukuha, a 9 litara ostane, a nakon toga se procijedi. Nakon banje otire se čistim suhim ručnikom i mujasilova mjesta dobro namažu ovim melemom: uzme se pola kile neprosijanog prosenog brašna i četvrt kg kozjeg loja od bubrega, stavi se na vatru, miješa i dogotovi kao hamur za halvu, onda se pridoda pola četvrti čistog pravog maslinovog ulja i pola četvrti čistog voska. To se mora brzo miješati dok uđe jedno u drugo, a nakon toga se skine s vatre, ohladi i ulije u čistu staklenku. Gore spomenute biljke kuhaju se i piju neprekidno, pa makar trajalo i pola godine. Kada melema nestane, napravite drugi. Za cijelo vrijeme toga liječenja ne smije se jesti papar, paprika, lju-

tika, luk, ocat, riba, grah, sir, zec, kozje meso, guska, purica, orasi, lješnjaci, bademi i kiseli kupus.

Mora

Morom zove naš narod osjećaj kada ga, povezano s nekim strahom, nešto tišti i guši u prsima i ne da mu da diše. Taj osjećaj dolazi od užitka preobilne kasne večere, razrovanosti živaca, greške na srcu te prekomjernog uživanja alkohola, kave, duhana i morfija. Da ne bi došlo do toga, treba umjerenog živjeti, paziti na redovitu stolicu, spavati kod otvorenog prozora na tvrdom krevetu, bez pernatih jastuka. Prije spavanja treba uzeti 2 male žlice samljevenog sjeme na od despika (*aniža, Pimpinella anisum L*) i popiti s čašom hladne vode. Tri puta dnevno treba uzeti po šalicu čaja od kantarije (*Erithraea centaur L*) i popiti s čašom hladne vode. Tri puta dnevno treba uzeti po šalicu čaja od kantarije (*Eri-thraea Centaur. Pers.*), kadulje (*Salvia officinalis L*), kunice (*Achillea Millefolium*) po 6 g i pelina (*Artemisia Absinthium L*) 2 g, što se drži potopljeno 12 sati, proključa i još 10 minuta ostavi na topлом mjestu da se pari. Treba otvrđnuti tijelo polijevanjem hladne vode i dnevnim pranjem octenom vodom. Time se ospješuje ozdravljenje.

Malaria

Malarija nastupa s groznicom. Bolesniku postane hladno ili ga stane studen toliko tresti da zubima cvokoće. Ta studen ga pati od pola do pet-šest sati. Nakon toga nastupa visoka temperatura, a nakon temperature oblije ga znoj. Bolesnika prati velika glavobolja, od slabosti sav drhti, probave

nema, osjeća mučninu i slezena mu otekne. Malaria spopadne čovjeka većinom u močvarnim predjelima, a dobiva se infekcijom od uboda komaraca. Za lijek treba uzeti svako dva sata po žlicu čistog maslinova ulja i svako pola sata po žlicu čaja koji se dobije ako se 10 g kore bijele breze (*Betula alba L*) i 10 g korijena od bibernele (*Pimpinella magna L*) u tri četvrt litre bijelog vina dobro poklopljeno poistiha 20 minuta kuha i kipuće prelije preko lišća od bazge (*Sambucus nigra L*), kunice (*Achillea millefolium*), majčine dušice (*Thymus vulgaris L*), lazarkinje (*Asperula odorata L*), lišća od jagode (*Fragaria vesca L*), po 5 g od svake vrste, arišove smole (*Larix europaeus E. C.*) 3 g i 6 žlica meda. To se sve zajedno kuha još 5 minuta, zatim 10 minuta dobro poklopljeno pari. Dok bolesnika studen trese, treba mu staviti vruće boce na noge, a na želudac i trbuh jako vruće obloge od vinskog octa ili odvara od trina. Oko obloga polože se vruće boce, bolesnika je zatim dobro pokriti i pustiti da miruje. Čim temperatura nastupi, obloge treba skinuti i svako pola sata bolesniku tijelo brzo oprati s pola octa i pola mlake vode, a kada se privikne, i hladnom. Svako jutro i navečer neka uzme po veću šalicu čaja koji se dobije ako se po 10 g pelina (*Artemisia Absinthium L*), kadulje (*Salvia officinalis L*), kantarije (*Erytraea Centaur. Pers.*) i istucanih boba od smreke (*Juniperus communis*) u pola litre vode 12 sati drži potopljeno, 5 minuta kuha i još 10 minuta dobro poklopljeno na topлом mjestu pari.

Dalje treba barem dva puta tjedno tijelo hladnom vodom polijevati pa će se primjetiti poboljšanje.

Svakog dana tijelo treba oprati octom i vodom, dva-tri puta tjedno uzeti toplu banju od 20 minuta s odvarom od 2 kg trina, pola kilograma istucanih boba i četvrt kilograma česnjaka izgnječenog s ljuskom. To se mora poistiha dobro poklopljeno 1 i pol do 2 sata kuhati, procijediti i u banju izliti.

Malaria se također liječi koprivama. Uzme se kopri-ve od svakog korova dobro očišćene, čitava stabljika s ko-rijenom zajedno, pa se na pola kilograma koprive četvr-litre dobrog vina zdravog i pola kilograma čistog meda, najbolje kaduljinog, dobro poklopi, ostavi 12 do 16 sati, a onda stavi kuhati i kuha sasvim poistiha 2 sata. Toga čaja popije se jutrom i večerom jedna šalica, ali jako toplog, a preko dana svakog sata po jedna žlica.

Polijevanje tijela hladnom vodom i pranje octenom vodom polučuje pravilnije kolanje krvi. A banje s trinom, bijelim lukom i bobama smrekovim izlučuju znoj, a time i loše sokove iz tijela.

Skuhaj četvrt litre naravne kave bez drugih primjesa. Procijedi je i ponovno stavi kuhati u čistoj posudi s dva veća ili tri manja limuna isječena zajedno s korom. Kada na hla-dnom ognju ishlapi polovica, ohladi i procijedi istisnuvši dobro limunove. To zatvori u jednu bocu i pij u proljeće ili u jesen (tada malarija vlada) četrdeset dana svaki dan po tri velike žlice: jednu ujutro iza kave, drugu iza ručka, treću iza večere. Ne smije se u to stavljati šećera. Ako se bolest pojavi ljeti, može se i tada piti. Redovito čovjek ozdravi već nakon neko-liko dana uporabe tog lijeka. No zato se ipak odmah ne smije prestati piti taj lijek, nego ga treba uzimati svakih četrdeset dana, i to ne samo tada, već i sljedećeg proljeća ili jeseni. Ako se bolest slučajno opet koji put pojavi, liječenje se ponovi.

Melankolija

Melankolija je bolest živaca koja se pojavljuje u ve-likoj slabosti čitavog organizma. Ovakvi bolesnici vrlo mnogo pate od velikih uzbudjenja i duševno i tjelesno. Njima je zima pri najvećoj žegi, a noge i ruke su im uvijek

hladne. Uzroka toj bolesti ima mnogo, a najviše joj podliježu mekušci. Inače dolazi od prenapornog duševnog i tjesnog rada, teških i dugotrajnih bolesti, zbog gubitka tjelesnih sokova kroz razvratan život, prevelikog gubitka krvi od mijene i pri porođaju, velikih briga, jada, nevolje i katastrofa. Ovi se bolesnici moraju s mnogo ljubavi i samoprijegora njegovati.

Kod ove je bolesti najprobitačnija umjerena upotreba hladne vode. Zlatna poboljšanja opažaju se već nakon 10 do 14 dana. Svako jutro opere se tijelo 3 do 4 sekunde s pola vinskog octa i pola vode, a zatim se legne natrag u krevet pola do tri četvrt sata. Osim toga, jednom prije podne i jednom poslije podne stavljaju se ruke u hladnu vodu jednu do dvije minute, i to tako da donja strana ruke stoji do ramena pod vodom, a istodobno se stave i noge u hladnu vodu i pokreću kao da se gazi po vodi. Ako je zgodde, još je bolje po vodi hodati jednu do dvije minute prije podne i jednu do dvije minute poslije podne. Tjedno dva puta umota se bolesnika isprva u mlaku plahtu, a kasnije u hladnu, umočenu u odvar od trina, zatim se previje dobro suhom i topлом i ostavi taj oblog jedan do jedan i pol sat. Uz to se uzimaju 2 do 3 hladne polubanje s pranjem leđa 5 do 10 sekundi. Svakog dana treba pojesti jedan do dva limuna. Zdrav limun dobro se opere, na tanke kriške izreže, jedan pojede natašte, a drugi navečer. Osim toga, popije se po jedna mala šalica čaja izjutra, druga u podne pred jelo i treća navečer pred jelo od: 6 g rike zvane i pelenika (*Angalis arvensis L.*), korijena iđirota, odoljena, čestoslavice zvane i zmijina (*Veronica officinalis L.*), macine trave, metvice paprene (*Mentha piperita*), dvije žlice meda i pola litre zdravog vina, što se drži potopljeno 12 sati, kuha 5 minuta i pari 10 minuta. Hrana neka je lagana i krepka, neka se uzima i kozjeg mlijeka.

Mucanje

Tko muca ili ne može dobro govoriti, neka pije čaj od jasenka (*Dictamnus albus L.*) i drži u ustima.

Uzmi jasenka trave (*Dictamnus albus L.*), stavi je kuhati u dobru vinu ili u vodi, vruće pij. Riječ se brzo povrati.

Ruta (*Ruta graveolens L.*) isto tako, no lijek se ne pije, već se drži u ustima dok se ohladi.

Isto svojstvo ima i ružmarinova (*Rosmarinus officinalis L.*) i lijerova voda.

Sok iz korijena iz koprive (*Urtica dioica*) liječi mucaњe kad se danomice nekoliko puta po dvije kapljice kanu na jezik.

Bolovi u maternici

Kimlin, orašak i malo cijelog šafrana te lovoroovog lišća stuče se u prah, smiješa se u ulje ili maslac, pa se dobro ugrije i stavi u jednu orahovu lupinu i priveže na pupak. Ako se razide po tijelu, a bol ne prestane, tada se kadi dimom od upaljenog trputca (*Plantago*), i to tako da dim u usta ide.

Koju ženu maternica grize, neka kuha cvijet od bosiljka (*Ocimum Basilicum L.*) u zobi (*Avena sativa L.*), pa neka u četiri puta onu vodu popije.

Uzmi tri šake cvijeća od pelina i stavi ga u čistu bocu. Odozgo nalij prave komovice ili šljivovice rakije. Dobro začepi i ostavi na suncu 5 do 8 dana. Od ovog uzimaj dnevno 20 do 30 kapljica trideset dana.

Bolove od maternice također liječi uspješno kupanje u smjesi orahova lišća ili parenje na metvici (nani).

Kada maternica spadne

Treba dnevno dva-tri puta trbuš lagano izmasirati kamforovim uljem, kojem se pridoda 1/10 terpentinovog ulja i malo salmijaka. Prije lijeganja u krevet treba se napariti. Uzme se 15 g bogorodičine trave (*Hypericum perforatum L.*), kamilice (*Matricaria Chamomilla L.*), nevena (*Calendula officinalis*) i macine trave (*Melissa officinalis L.*), četvrt litre ulja, jedna litra vode i četvrt litre arnika tinkture. To se sve zajedno pola sata kuha i time pari, a vruće se trave previju po donjem trbušu. Kada se iz kreveta ustaje, mora se žena povezati isto kao i roditelja.

Kad maternica spadne, treba pitи macinu travu. Macina trava cijela s korijenom i s listom izlomi se u lonac vode, skuha se i stavi malo metvice i piće se kao kava, onako nezaslađena, jer je od sebe malo slatka, ali može se i sladiti. To se piće ujutro natašte po jedna šalica. Može se pitи i navečer. Tako treba raditi četrdeset dana.

Kad maternica spadne od nazeblina

Uzme se goveđeg svježeg mesa krtine i dobro istuče. Nakon toga pospe se tucanim cimetom, kalompirom (*Caphrophyllos aromaticus L.*), pa prelije čistom prepečenom rakijom i čistim alkoholom 50–60%. To meso previje se na donji trbuš i toplo obavije te zagrije utrobu i povuče maternicu na svoje mjesto. To se čini tri-četiri puta. Preko dana se žena mora podvezivati.

Micina

Micina je posljedica pokvarene krvi i loših sokova u tijelu. Mnogo puta napada inače zdravog čovjeka, jer može biti naslijedena od roditelja.

Ona mnogo ne боли, više smeta. Pojavljuje se između krvakova, pazuha, a ponekad i po glavi. Isprva se opaža kao lješnjak ispod kože, raste sve više, dok ne postane oteklina velika kao jaje, a i veća. Na koži nema nikakvih mrlja dok se ne počne gnojiti, onda postane modrikasto crvena i boli. Čim se opazi da se počela micina skupljati, treba odmah dobro očistiti želudac. Nakon pola sata treba uzeti po gutljaj čaja koji se dobije od korijena žutog karanfilića (*Geum urbanum L.*), jednu malu žlicu usitnjenog i malu žlicu korijena od čička (*Lappa officinalis All.*) i gladuše (*Cochlearia officinalis L.*) i u litru vina i četiri žlice meda potopi se i drži tako 12 sati, 10 minuta kuha i 10 minuta pari. Onda se istuče jedna mala žlica tamjana i dobro natopiti prepečenom rakijom ili čistim alkoholom 50–60%. Pa se uzme plavi pakpapir, igлом izbuši, premaže tamjanom i privije na micinu. Oblog treba ostaviti tri-četiri dana dok micina prođe. Dlakava mjesta moraju se prije obrijati.

Kod liječenja micine ne treba obavljati teške poslove, niti hodati, već jedino sjedeći po koji lagani posao. Za to vrijeme treba uzimati vrlo malo hrane, i to lagane. Mlijeka puno piti, najbolje kozjeg i jesti kuhanu pšenicu ili prekrupu od ječma ili zobi.

Ako se micina skupila te postala velika i tvrda, treba je previjati toplim oblozima od samljevenog sjemena od žutičkovke svinjduše (*Trigonella Foenum greacum L.*) zakuhanim s kipućom vodom i vinskim octom. Kada je micina sazrela i provalila, mora se ispirati odvarom od preslice (*Equisetum arvense L.*), 30 g kuhati 15 minuta u pola litre vode ili odvarom od kadulje, isto 30 g na pola litre vode, kuhati 15 minu-

ta. Kada se rana isprala, treba staviti šesterostruki oblog od bilo kojeg odvara, najbolje od preslica. Uz obloge treba piti svakog sata po žlicu čaja od kravojca (*Angelica sylvestris L.*), mladog hrastovog lišća (*Quercus pedunculata Ehrh.*), kori-jena čička, kadulje, kantarije (*Erytraea Centaura Pers.*) po 8 g i pelina 3 g na litru vina i 4 žlice meda, 12 sati držati potopljeno, 5 minuta kuhati i 10 minuta pariti. Osim toga, tri puta dnevno treba uzeti na vrhu noža korijena od kravojca u prah istucanog.

Micina se liječi i morskom repom (*Scilla maritima L.*). Istruže se na trenici pa obloži po micini dok ne počne sazrijevati. Tada se morska repa peče i onako vruća obloži. Pod tim se micina brže provali.

Micina se, kada se već skupila, prokida i liječi ako se sva-ko jutro i večer obloži pečenim jabukama, koje se dobro pospu šećerom.

Micinu prokida i liječi takoder privijanje dobro kuha-nog, neslanog i izgnječenog bijelog graha.

Katar mokraćnog mjehura

Katar mokraćnog mjehura manifestira se bolovima u tr-buhu, čestim mokrenjem, a mokraća žeže i pali. Često se voda i ne odvaja, ili vrlo slabo. Mokraća je mutna, grušava ili sluzava, a na dnu ostaje crveni ili bijeli talog. Ova bolest mora se odmah liječiti, inače postaje neizljječiva uz teške posljedice.

Dolazi uz nahladu, hladno piće, zadržavanjem mokraće i infekcijom. Kod ove bolesti treba se svaku večer napariti na preslici (*Equisetum arvense L.*), a na trbuhi i želudac stavljati dobro tople obloge. Svako jutro se tijelo hladnim octom i vodom brzo opere i istrlja, a zatim je potrebno brzo kreta-nje (tjelovježba ili rad). Ako bolovi otežavaju kretanje, treba

leći pola sata do jedan sat ponovno u krevet. Barem dva puta tjedno potrebno je polijevati tijelo odstajalom vodom, i to 8 sekundi do 10 minuta, jednom gornje tijelo, jednom donje. Jednom ili dva puta tjedno treba uzeti veliku toplu banju od 20 do 25 minuta s odvarom od trina ili slame od zobi. Odmah iz početka, kada se bolest pojavi, dobro je pariti se i na kamilici, ali preslica još bolje djeluje. Uzima se ovaj čaj: 15 g kore od crnog ribiza (*Ribes nigrum L.*) i jedan veliki korijen od peršina izreže se sitno, s pola litre vina kuha 20 minuta, a onda kipuće prelije se na 5 g cvijeta od bazge (*Sambucus nigra L.*), 5 g lišća od peršina, po 5 g lišća od brusnice (*Vaccinium Vitis idaea L.*), preslice, kantarije (*Erythraea Centaur s. Pers.*), izgnječiti boba smrekovih, 3 g smole arišove (*Larix europaeus D. C.*) i 2 žlice meda. To se još 5 minuta kuha i 10 minuta pari. Uzima se tri puta dnevno po šalica, a preko dana svakih pola sata po gutljaj. U proljeće se uzima šest tjedana dnevno po tri žlice soka od iscijedjenog korijena od maslačka.

Također je dobar čaj od 20 g lišća i korijena koprive, 10 g mlade hrastove kore, 3 g preslice, 3 g žutilovke bodljikave (*Genista germanica L.*), 4 g kantarije i 5 g izgnječenih boba od smreke na tri četvrt litre vina i 4 žlice meda, 12 sati držati potopljeno, 5 minuta kuhati i 10 minuta pariti. Uzima se dnevno po tri šalice: ujutro, u podne i navečer, a preko dana svako pola sata po gutljaj. Dnevno se uzima dva puta juha od prekrupe pšenice, ječma ili zobi.

Pristavi tri glavice bijelog luka u 3 dcl čistog starog bijelog vina da se dobro skuha. Taj čaj treba piti svaki dan navečer prije spavanja. Čaj treba biti mlak. To se čini 14 dana. Uz ovaj čaj umjesto vode pije se čaj od ječma. Čaj od ječma pripravlja se tako da se u litru kipuće vode uspe pregršt čistog opranog ječma, sud dobro poklopi i ostavi da se ohladi.

Upala mokraćnog mjeđura

Protiv upale mokraćnog mjeđura neka se pije čaj od bršljana (*Hedera helix L.*) triput dnevno: ujutro, u podne i navečer. Na četvrt litre vode stavљa se 2 grama bršljana.

Bol u mjeđuru

Kada nastupe bolovi u mjeđuru, koji bolesnika užasno žepate, treba odmah uzeti 1 šalicu čaja od 10 g lišća crnog ribiza (*Ribes nigrum L.*) i 5 g cvijeta od bazge (*Sambucus nigra L.*) na četvrt litre vina. Vrelo vino prelije se preko trava i dobro poklopljeno 10 min. kuha. Taj čaj se da bolesniku vruć. Ako se može dobiti, još je bolja kora od lista crnog ribiza. Od kore se uzme 20 g. Ako nema ni lišća niti kore od ribiza, onda se kipućim vinom prelije 20 g kamilice, pokrije i nakon 5 min. bolesniku pruži da popije. Uz taj čaj napariti se na preslici, koja se u količini od 60 g na 1 litru vode pola sata poklopljeno kuha. Prije parenja treba trbuš polako komforovim uljem po pola »Algoma« istrljati.

Kada mokraća prži

Uzme se 10 grama cvijeta i lišća nevena (*Calendula officinalis L.*), 6 grama preslice (*Equisetum arvense L.*), 5 g konopljinog sjemena, koji se malo izgnjeći, i 5 grama konopljinog lišća (*Cannabis sativa*) prelije s pola litre kipućeg vina, pridoda 3 žlice meda i kuha 10 minuta dobro poklopljeno. Natašte i prije spavanja popije se mala šalica, a preko dana svakog sata po jedna žlica. Svaku večer treba se napa-

riti na preslici i nevenu, ako se od svake vrste po 30 grama na jednu litru vode pola sata kuha.

Kada prži mokraća, treba uzeti 20 grama bosiljka (*Ocimum basilicum L*) i kuhati ga u pola litre vode s dvije žlice meda. Jedna trećina se ukuha dobro poklopljeno. Toga čaja se polovina popije natašte, a druga polovina prije spavanja. To se uzima 3–4 tjedna.

Protiv mokraćnog gruška i kada stane mokraća

Kuhaju se suhe komuške od graha, 25 g ili 3–4 dag ožiljaka (žica) od mladog svježeg graha na 2 litre vode, 3 do 4 sata se kuhaju dok napola uvriju, pa se toga uzima ujutro natašte i prije spavanja po šalica, preko dana svako pola sata po gutljaj.

Ili se uzme suhog lišća od breze (*Betula alba L*) 1 dag, prelije se s pola litre kipućeg vina i kuha s dvije žlice meda 15 minuta. Od toga čaja uzima se tri puta na dan po šalica, a između tog vremena svaki sat po žlica.

Isto je dobar lijek čaj od čubra (*Saturea hortensis L*). Uzme se 1 dag lišća od čubra i jedan veliki paštenjak. Paštenjak se samo izreže i prelije s pola litre kipućeg vina i kuha 15 minuta. Uzima se tri puta dnevno po šalica, a preko dana svako pola sata po gutljaj. Vruć obaren korijen od paštenjaka i čubar privija se kao oblog na donji trbuh.

Savjeti i lijekovi za mijenu kod žena

Mijena kod žena prirodni je zakon, ali koji ipak loše utječe na cjelokupni organizam. Mjesečno pranje dolazi

neposredno, ili ranije ili kasnije, ili suviše, ili premalo. Traje ili prekratko, ili se odviše produlji, pa se prije reda opet vraća. Slabunjave, boležljive žene, ili žene koje teško rade dolaze prije u mijenu i mnogo više trpe nego žene koje su pošteđene teškoga rada i raznih životnih trzavica. Žene jake građe i zdrave nemaju kod toga mnogo nevolje. Neke u ovim godinama odebljavaju, a u nekim prevlada nagon za često spolno općenje. Opće su pojave: navala krvi u glavu, rastrojeni živci, omaglica, nesanica, bol glave, zujanje u ušima, jako znojenje, nemoć i velika slabost.

Slabe žene moraju se dobro hraniti, i to mesom, zeljem, kuhanim i pečenim tjestom, orasima, lješnjacima, bademom, šećerom i medom. Češće treba uzeti kokoš pa je kuhati s prekrupom od pšenice ili ječma, zatim kuhanu pšenicu ili ječam s dosta mlijeka i svakovrsnog voća. Na-protiv, žene koje naginju debljini moraju odbaciti brašnena i slatka jela, šećer i krumpir, a jela koja uzimaju treba sa-svim malo začiniti.

Za vrijeme mijene treba dnevno uzimati jednu do dvije šalice čaja, i to uvijek po gutljaj. Za čaj se uzme po 6 g kunice, macine trave, bazge, gospine trave, željezanke, preslice, a po 3 g kantarije, korijena iđirota i pelina, što se na jednu litru vode preko noći potopi, ujutro s 3 žlice meda ukuha jedna trećina. Kod navale krvi u glavu uzima se po 15 g izgnječenih boba smrekovih i preslice, pa s tri četvrt litre vode dobro poklopljeno pola sata kuha; toga čaja preko dana se popije veća šalica, uvijek po gutljaj. Odijelo i obuća neka su dosta komotni da nigdje ne stežu. Visoke pete treba s cipela skinuti i paziti da je probava u redu. Osim toga se dnevno cijelo tijelo 4 do 5 sekundi s pola octa i pola vode opere, a svaki drugi dan uzme 8 do 10 sekundi hladna polubanja. Ako je navala krvi u glavu velika, onda svaki dan, svaku večer potrebno je uzeti irrigaciju

s odvarom od hrastove kore 1 i pol dag na jednu i pol litru vode, kuhati 20 minuta.

Preveliko krvarenje

Kada kod mijene nastupi veliko krvarenje, onda treba odmah leći u krevet i namjestiti glavu niže, a donje tijelo poviše. Treba uzimati čaj kao što je gore navedeno, uz to stavljati na trbuh obloge s pola vinskog octa i pola vode. Osim toga, 2–3 puta dnevno toplo se irigirati odvarom od 50 grama mlade zdrave hrastove kore i 50 grama preslice na jednu litru vode, 20 minuta kuhanе. Treba uzimati mješovitu i krepku hranu i više puta tijekom dana piti po 2–3 čaše crnog vina.

Osjećaju li se uz krvarenje još i bolovi, onda treba dnevno 3–4 dana uzimati dobro toplu banju 1 sat, u velikoj kadi s odvarom od trina. Kada se voda u kadi stane hladiti, staviti u vodu 1–2 kamena.

Nastupi li zbog velikog krvarenja pljuvanje krvi na usta, onda treba uzeti 20 grama hrastovog i 60 grama vrbovog lišća i mlađih vrhova na 1 litru vina, dobro poklopljeno napola ukuhati i dnevno piti. Najprije 1 čašu, a kasnije svako pola do jednog sata, a kasnije i svako dva sata po jednu žlicu.

Vrlo je dobar i ovaj lijek: Uzme se po 15 grama rusomače, preslice, metvice niske što uz vodu raste, lišća i mlađih grančica od imele (najbolja je imela s hrastovog stabla) na 1 litru vina dobro poklopljeno jednu trećinu ukuhati, a dvije trećine da ostanu. Prvog sata dvije šalice popiti, a kasnije svakih pola do jedan sat po žlicu uzimati.

Nakon velikog krvarenja dolazi obično bijeli cvijet

Bolesnica treba i nadalje ostati 4–5 dana u krevetu, a na trbuh joj treba stavljati dobro tople obloge s odvarom od trina. Oblog treba svako pola do tri četvrt sata mijenjati. Svako jutro čitavo tijelo se 4–5 sekundi pere s pola vinskog octa i pola vode, a preko dana samo jednom gornje tijelo. Osim toga, tri puta dnevno se popije po jedna šalica čaja od 75 grama ploda i koštica od divlje ruže i po 8 grama istučanih boba smrekovih, mladog orahovog lišća i macine trave, na 1 litru vina i 3 žlice meda. To se mora 1 sat dobro poklopljeno poistiha kuhati.

Dobar je i ovaj lijek: Uzme se cvijeta od bijele djeteline 40 g i solomonovog pečata uglastog (*Polygonum aviculare L*) 40 grama na litru vina, 12 sati se drži potopljeno i 20 minuta s 3 žlice meda kuha. Uzima se po 3 šalice dnevno. Pokraj svih ovih čajeva treba dnevno piti 2–3 čašice vina od ružmarina.

Otekлина spolnih organa

Ako spolni organi oteknu, onda treba uzeti po 15 grama: podbjela, kantarije, bokvice, solomonovog pečata uglastog, s pola litre vina i pola litre vode dobro poklopljeno kuhati dok se na polovinu ukuha. Toga se čaja pije preko dana dvije-tri šalice, svako četvrt do pola sata po gutljaj. Na spolne organe stavlju se oblozi sa svježim, dobro opranim i izgnječenim lišćem od podbjela ili hladnim odvarom od 1 dag suhog lišća, koje se u jednom litru vode 12 sati drži potopljeno i 10 minuta kuha. Ako lišće nije potopljeno, kuha se 25 minuta.

Mijena kod muškaraca

Ikod muškaraca se javlja prijelaz u starost. Oko 50-ih godina, a kod mnogih i ranije, nastupa doba mijene, a javlja se sa zamorenošću, utučenošću, apatičnošću i nervozom. I ovdje se preporučuje voda, koja sve zapreke odstranjuje i pogoduje cirkulaciji krvi. Svako jutro treba oprati čitavo tijelo s pola octa i pola vode, a svaku večer do pola listova, a ako je moguće, do koljena gaziti po vodi jednu do tri minute. Tjedno treba uzeti dvije-tri hladne polubanje od 8 do 10 sekundi uz pranje leđa, jednom prelijevati koljena, bedra i leđa, a jednom treba čitavo tijelo. Dnevno treba piti 2 do 3 čašice vina od ružmarina i uzimati više puta preko dana jednu do dvije šalice čaja, u manjim obrocima. Za čaj se uzme po 7 g kadulje, kunice, mladog hrastovog lišća, mladog orahovog lišća, kiselice, sljeza, 4 g korijena od iđirota, 3 g kantarije i 3 g pelina, koje se u jednu litru vina potopи i stoji 12 sati, 10 minuta kuha i procijedi i još 2 do 3 minuta proključa s 4 žlice meda. Ovaj se čaj pije od vremena do vremena, 4 do 6 tjedana. Pranje octom i vodom dnevno nastaviti i prije lijeganja u krevet, barem svaku drugu večer po vodi gaziti. Uporabom hladne vode osjetiti će svaki tko jednom iskuša njezinu djelotvornu moć i ugodno čuvstvo.

Umor i obamrllost mišića

Obamrllost mišića počinje od palca te se protegne na čitavo tijelo uz velike bolove. Lijeći se čajem od mlađih grančica i cvijeta imele, koja raste na hrastovom stablu (*Viscum album L*), kadulje (*Salvia officinalis L*), kantarije (*Erythraea Centaura Pers.*) i vrhova od smrekе (*Juniperus communis*) po 4 g, pelina 3 g, što se sve u pola litre vode potopljeno

drži 12 sati, prokuha i još 10 minuta pari. Dnevno se uzima sedam-osam puta meda u malim obrocima, zatim boba od smreke od 4 do 15 boba i 15 do 4 bobe, 6 do 3 puta. Tjedno treba tri-četiri puta bolna mjesta odvarom od trina oblagati. Obloge držati jedan do jedan i pol sat. Gornje tijelo treba polijevati dva puta tjedno i dva puta donje, jednom leđa i jednom cijelo tijelo. Osim toga, treba uzeti jedan do dva puta polukupelj. Polukupelj i polijevanje poduzimaju se hladnom vodom u vremenu od 10 sekundi, postupno od jedne do jedne i pol minute. Jednom do dva puta tjedno treba uzeti veliku toplu kupelj za opću okrjeput, i to: od trina, slame od zobi, smreke, boba ili ružmarina. Trine i slame uzme se dva i pol do tri kilograma, smreke 1 kg, ružmarina 1 kg. To se 12 sati drži potopljeno, pola sata kuha te u kadu ovaj odvar ocijedi.

Otečene noge ujutro

Uzrok su slabokrvnost i grušanje krvi, povezano s bolo-vima u maternici, a ostanu i kao posljedica nakon bo-lovanja crvenog vjetra, šarlaha, bubrežnih i jetrenih bolesti. Znak su da u tijelu još ima neizlučenih, nečistih sokova.

Kod ovih bolesti treba dnevno uzeti dobro topalu kupku za noge do koljena od 20 minuta u odvaru od korijena paprati. Uzme se na 5 litara vode 10 dag korijena od paprati (*Aspidium Felix mas*), 12 do 16 sati držati potopljeno i pola sata kuhati. Odmah čim se noge izvade iz tople banje, stavi ih se do gležnja u hladnu vodu i po vodi jednu minutu čine pokreti kao da se voda gazi. Na stopala i listove, do pola, treba staviti hladan oblog od ilovače razmućene s pola vinskog octa i vode, a na želudac i trbuš dobro topao oblog od od-vara trina i vinskog octa. Barem dva puta tjedno treba poli-

jevati jednom gornje i jednom donje tijelo hladnom vodom, od 10 sekundi postupno do jedne i pol minute. Po dva puta tjedno neka se uzme hladna polukupelj s pranjem leđa od 8 sekundi do jedne i pol minute i po dvije tople banje u velikoj kadi od 20 do 25 minuta, u odvaru od jedan i pol kilogram trina, četvrt kilograma istucanih smrekovih boba i četvrt kilograma bijelog zdravog, izgnječenog luka s ljuskama, 12 do 16 sati držati potopljeno u 10 litara vode i dobro poklopljeno jedan do dva sata poistiha kuhati. Ako se ne može pripremiti banja u velikoj kadi, onda treba bolesnika umotati u vruću plahtu umočenu u isti odvar, suhu plahtu preko i vuneni ogrtač uz jorgan, da se bolesnik dobro oznoji. Oblog neka se ostavi jedan i pol do dva sata, a nakon toga treba brzo mlakim octom i vodom tijelo oprati. Za čaj se uzima: 15 g isitnjenog korijena koprive, 6 g iđirota (*Aerus Calamus L*) i 16 g korijena bijelog sljeza (*Althaea officinalis L*), 12 do 16 sati se drži potopljeno u 1 litru bijelog vina i pola sata poistiha kuha, još vruće prelije preko 10 g bogorodičine trave (*Hypericum perforatum L*), 10 g podbijela (*Tussilago farfara L*), 10 g cvijeta od bazge (*Sambucus nigra L*), 20 g istucanih boba (*Juniperus communis*), 6 g preslice (*Equisetum arvense*), 6 g, ružmarina, 2 g pelina i četvrt kilograma meda, još 5 minuta kuha i 20 minuta dobro poklopljeno na topлом mjestu pari. Toga čaja uzima se svakog sata po gutljaj, a ujutro natašte i prije spavanja po jedna mala šalica. Dva puta dnevno neka se uzme na vrhu noža praška od kravojca.

Otečene noge uvečer

Znak su nepravilne cirkulacije krvi. Ako je lijeva noga otečena, onda ili srce ili bubrezi loše funkcioniraju, a ako je desna noga otečena, sluti se na bol u maternici i na

vodenu bolest. Kod te bolesti dnevno treba prati tijelo octom i vodom, tjedno dvije do tri polukupelji u odstajaloj vodi s pranjem leđa od 10 sekundi do jednu i pol minutu. Svakog drugog dana treba prije lijeganja u krevet navući lanene gaće umočene u hladan odvar od isjeckane slame od zobi, pola kilograma na 6 litara vode i 5 dag istucanih boba smrekovih i 5 dag bijelog izgnjećenoj luka, 12 do 16 sati držati potopljeno i pola do jedan sat poistiha kuhati. Preko ovih gaća navući suhi i vuneni pokrivač, tako da je svaka noga posebno dobro umotana. Ako je bolesniku hladno, na noge staviti vruće boce. Ovaj oblog ostaviti jedan i pol do dva sata. Za čaj neka se uzima jedan dekagram satrvenog korijena apte (*Sambucus Ebulus L*), 3 dag žila od koprive, 1 dag satrvenog korijena od bibernele (*Pimpinella magna L*), 10 g iđirota (*Acorus Calamus L*), na jednu litru zdravog vina, 12 do 16 sati držati potopljeno, pola sata poklopljeno poistiha kuhati i kipuće prelitи preko 10 g brezova lišća (*Betula alba L*), 2 dag istucanih boba smrekovih (*Juniperus communis*), 10 g mažuranke (*Ariganum majorana L*), 4 žlice meda, 10 g kadulje (*Salvia officinalis*) i 4 g pelina (*Artemisia Absinthium L*). To sve zajedno 5 minuta kuhati i 20 minuta pariti. Od ovog čaja treba svakog sata uzeti po jednu žlicu i tri puta dnevno na vrhu noža prašak od kravojca (*Angelica sylvestris L*). Ne smije se jesti mesa barem dva mjeseca, već kuhanu pšenicu, ječmenu prekrupu, rižu, mlijeko i zelen svake vrste, osobito koprive i špinata, te kruh od prekrupe. Neka se uzme lišća od vrbe (*Salix alba L*). Ako je lišće svježe, uzme se 40 g na pola litre octa, ako je suho, 20 g. Lišće se mora u octu dobro ugrijati, onda se izažme i koliko je bolesniku moguće izdržati vruće, na noge privije. To neka se čini jutrom i navečer.

Neka se uzme korijena od apte (*Sambucus ebulus L*), zobi i maka, sve skupa neka se dobro protuče pa pofriga na salu kokošjem i privije na otok tri do četiri puta.

Ako kome noge otiču (bilo od kakve bolesti), neka uzme bršljanova (*Hedera helix L*) lista te ga u tavi, na ulju ili masti, prži i tako neka čini dva-tri jutra i time neka oblaže noge i neka ne hoda već leži.

Znojenje nogu

Kod velikog znojenja nogu bolestan je čitav organizam. Stoga se i ne smije znojenje silom kojekakvim mastima odstraniti. Učini li se to, ide se u susret teškim posljedicama, jer znoj koji se više ne izlučuje na noge udari na unutarnje organe. Kod ove bolesti treba liječiti čitav organizam. U prvom redu treba utjecati na pravilno kolanje krvi, što se polučuje hladnim polijevanjem. Tjedno treba dva puta polijevati gornje tijelo i dva puta donje, uzimati dvije hladne polukupelji uz pranje leđa, od 10 sekundi do jedne i pol minute, i dva puta tjedno umotati tijelo u vruću plahtu umočenu u odvar od trina. Taj oblog treba ostaviti jedan i pol do dva sata. Noge treba kupati u odvaru od 20 dag omorikinih grančica ili zelenih češera, 20 dag orahovog lišća, 20 dag hrastove kore i 20 dag kore od vrbe i 20 dag trina s 10 litara vode, dva sata poistiha dobro poklopljeno kuhati. To se čini dva-tri puta tjedno, 15 do 20 minuta, nakon te banje jednu minutu u hladnoj vodi nogama kretanje činiti kao da se gazi po vodi. Na noge treba staviti hladan oblog od istog odvara, dobro se pokriti i leći. Dalje treba se tri-četiri puta tjedno namazati ovčjim lojem, široku obuću nositi i dnevno čarape mijenjati. Natašte, u podne i prije spavanja, treba popiti šalicu čaja od 4 g krike (*Anagallis arvensis L*), kunice (*Achillea Millefolium*), kadulje (*Salvia officinalis L*), bazge (*Sambucus nigra*) i od 2 g pelina i 2 žlice meda, na pola litre vode 15 minuta kuhati.

Isto je dobro prije spavanja na noge staviti obloge od

kukuruznog brašna, zakuhane hladnom vodom. Ovi oblozi izvlače temperaturu.

Kada udare u koljena veliki bolovi

Treba uzeti smrekovih boba, dobro ih istucati i s jabukovim octom na temperaturu staviti da se raskuhaju. Nakon toga uzme se ilovače, tim vrućim octom i tucanim bobama razmuti ilovaču da postane kao melem, onda tu ilovaču na tri dijela razdijeli i tri puta debelo na mokru krpu namaži i time bolna koljena 3–4 puta dnevno obloži. Ovaj je lijek izvrstan za bolove u koljenima i križima. Ako se ne može dobiti jabukovog octa, može se uzeti i vinski ocat, ali je jabukov mnogo bolji.

Ako ne prođe bolest, onda se uzme bjelanjak od jajeta, sapuna pa dobro promijesi i onom smjesom dobro debelo namaže i vlaknom utegne.

Slabost u nogama kod starih ljudi

Uzme se topla kupelj za noge od 5 dag kore od vrbe na 5 litara vode i kuha 1 i pol sat. Od toga odvara i obloge na noge stavljati prije lijeganja u krevet.

Hladne noge

Hladne noge znak su loše cirkulacije krvi i slabokrvnosti. Protiv toga pomaže ako se tjedno uzme po tri dobro tople kupelji za noge u odvaru od trina, slame od zobi ili se stavi 2–3 šake u vodu. Obuća mora biti prostrana, ne smije stiskati.

Žulj (mjeđur) na nozi koji se obućom nažulja

Izlijeći se kukuruznim brašnom. Zamuti se kukuruzno brašno, samo hladnom vodom, i privije na žulj. To se čini dva dana. Treći se dan zamuti vinskim octom i privije, a četvrti dan maslinovim uljem i žulj će zamladiti.

Žuljevi na nozi izlijeće se kada se svaku večer na žulj previje istucan korijen ljiljana.

Trudovi koji se nalaze najviše na palcu noge ili ruke previjaju se tucanim ljiljanovim listom i prolaze.

Kada noge ili ruke zamiru

Kome je cirkulacija krvi poremećena te mu noge ili ruke zamiru, treba uzeti vodopije (*Cichorium intybus L.*), sljeza (*Althaea officinalis L.*), bokvice (*Plantago major L.*), kunice (*Achillea Millefolium L.*) po 12 g i korijena aptovine (*Sambucus Ebulus L.*) 15 grama. Korijen se isjecka nasitno i drži potopljen 12 sati u četvrt litre vode, a nakon toga kuha u istoj vodi pola sata. Ove druge trave potope se isto u litri vode i stoje 12 sati, kuhaju se u istoj vodi 5 minuta, proči-jede se i pridoda se čaj od korijena apte i dvije žlice meda. Tog čaja treba uzeti svaki put po jednu žlicu, a uzeta mjesta istim čajem dobro istrljati, toplim kuhanim travama obložiti i dobro umotati. Taj oblog treba ostaviti jedan do jedan i pol sat, a nakon toga uzeta mjesta alkoholom i jabukovim octom istrljati i toplim previti.

Taj je lijek vrlo dobar i kada naglo u koljenu i zglobo-vima zaboli.

Kada se nekom smrznu noge ili ruke

Smrznuti udovi namažu se salom od jazavca (*Meles Taxus*) i zamotaju u krpe.

Uzmi mozga i loja kozjega (ovis copra) ili ovčjega (ovis aries) i kuhaj u vodi dokle sve ukuha, a ostane samo mozak te tim toplim mozgom maži gdje boli.

Nazebline ili ozebline

Nazebline se pare na dobro vrućem odvaru od samljevene hrastove kore. Na 4 dag samljevene kore uzme se 6 litara vode i kuha dobro poklopljeno pola sata. Pari se i banja 20–25 minuta, nakon toga se pola minute hladnom vodom polijeva i dobro omota.

Nazebline se pare 20–25 minuta i na odvaru od trina, zatim se pola minute hladnom vodom polijevaju, a nakon toga previju s dobro toplim oblozima s odvarom od korijena poljske steže (*Potentilla Tormentilla Sibth*). Na četvrt litre, pola vode, pola vinskog octa, kuha se 20 minuta 15 grama isitnjene korijena steže.

Protiv nazeblina dobro je napariti noge ili ruke na odvaru vrtnog čubra (*Saturea hortensis L*) ili u slanoj vodi na 5 litara vode četvrt kg soli uzeti.

Korijen od dinjice (*Pimpinella Saxifraga L*) ili crnpure male upotrebljava se kao lijek za nazeb i promuklost, kad se pije kao čaj ujutro, u podne i uvečer. 15 grama na pola litre vode. Vrućom vodom prelit, 5 minuta kuhati.

Uzmi hrastove kore, kuhaj, pa onom vodom grlo isperi, pa ćeš se riješiti promuklosti. 40 grama na pola litre vode, 20 minuta kuhati.

Osušen i u prah istucan list čemerike bijele (*Veratrum*

album) preporučuje se za kihanje pri okorjeloj nazebi i glavobolji.

Nadutost u želucu i trbuhu

Od te bolesti pate najviše ljudi koji mnogo sjede a premašuju se kreću. Uzrok je slaba probava. Gdje kada dolazi i od hrane, a i od hladnog pića.

Protiv te bolesti treba uzimati tri puta dnevno po jednu šalicu čaja od 2 g zelene korice od bazge (*Sambucus nigra L.*) (zelena je korica kada se gornja koža ostruže, nalazi se još jedna korica zelena), kadulje (*Salvia officinalis L.*), lišća od bazge i korijena petoliske (*Potentilla anserina L.*) po 6 g, preslice (*Equisetum arv. L.*) 4 g i pelina (*Artemisia Absinthium*) 2 g na pola litre vina, 12 sati držati potopljeno, 5 minuta kuhati i još 20 minuta pariti. Taj čaj treba uzimati 10 dana. Nakon 10 dana uzima se čaj od 6 g lišća od čička (*Lappa officinalis All.*), 15 g vrhova od koprive, 6 g metvice (*Mentha piperita*), 6 g bosiljka (*Ocimum basilicum L.*) i 3 g kopra (*Anethum graveolens*) na pola litre vina, 12 sati držati potopljeno, 10 minuta kuhati i još 20 minuta pariti. Nakon toga čaja uzima se dva mjeseca dnevno prije spavanja 30 kapi tinkture od pelina u jednoj šalici prokuhanе vode i dobro toplo popije.

Dnevno treba prati tijelo hladnim octom i vodom, dva tri puta tjedno uzeti od 20 minuta dobro toplu banju za noge do koljena od odvara trina ili slame od zobi. Odmah iza vruće banje noge držati pola do jedne minute u hladnoj vodi i praviti pokrete kao da se gazi po vodi. Kada se ide spavati, na želudac i trbuh se stavljaju topli oblozi od odvara trina s octom. Hladna polijevanja i polukupelji osobito se preporučuju jer pospješuju cirkulaciju krvi i time krijepe čitav organizam. Treba se po svježem zraku dosta kretati i duboko

disati. Dok ima rotkve, jesti rotkve tanko narezane s uljem i kuminom ili prijesnog kiselog kupusa s uljem i kuminom, i crvenog luka s uljem. To čisti i krijeći želudac. Treba jesti i kuhanu pšenicu i prekrupu od ječma i zobi. Bobe od smreke neka se jedu i dobro sažvaču, od 4 do 15, a od 15 po bobu manje na 4. Šest puta treba ponoviti.

Napuhanost (vjetrovi)

Bosiljak (*Ocimum Basilicum L*) liječi napuhanost (vjetrove) i pospješuje probavu kad se pije kao čaj jutrom i večerom. (vidi dalje vjetrovi).

Kad tko ne može jesti, nejelost

Neka načupa lišća od pelina, iskriža u vrcani med, pa onako nekuhano jede svaki dan po jednu žlicu kavenu natašte. Čim opaziš da možeš jesti, nije više potrebno uzimati taj lijek.

Kad ne možeš jesti, stavi lišće od pelina u rakiju pa pij. Muško treba muški, a ženske ženski pelin. Muški pelin ima crven korijen, a u ženskog je bijel korijen. Lišće je jednakovo. Žena i muž moraju izmiješati i muškog i ženskog pelina pa jesti.

Za pelin se općenito zna da tjera iz želuca pokvarene plinove, podržava i poboljšava želučane sokove, daje bolji tek i probavu, osobito kao prigotovljen lijek, tj. kao čaj ili kao prašak.

Kad tko ne može jesti, a želi da dobije dobar apetit za jelo, neka uzme lišća od ružmarina i stavi u vodu da dobro proključa, poslije neka procijedi i onu vodu neka prilijeva

u vino kad pije, tako isto neka načini od kruha juhu i neka prilije malo one vode i jede pa će dobiti dobar apetit. Od ružmarina se upotrebljava lišće, stabljika i cvijet.

Katar u nosu

Dva-tri puta tjedno napariti glavu na trinama, najbolje na večer prije lijeganja u krevet, jer se nakon parenja glave ne smije dva sata izlaziti na zrak. Noge treba pariti i kupati dva-tri puta tjedno u trinama, isto uvečer. Na čašu vode s medom (na četvrt litre vode jedna velika žlica meda, 5 minuta pustiti da se kuha) staviti 12 kapi tinkture od moravke (*Arnica montana L.*) i 12 kapi tinkture od poljske steže (*Potentilla Tormentilla Sibth.*), i to u nos ušmrkati ili pumpicom ispirati od 4 do 6 puta dnevno. Dnevno treba tri puta po hladnoj vodi hodati od 10 sekundi postupno do 2 minute i dva puta tjedno polijevati bedra. Bobe od smreke treba jesti, i to počevši od 4 bobe, svaki dan jednu više do 15, a od 15 svaki dan bobu manje do 4. To šest puta ponoviti. Dnevno tri puta popiti po šalicu čaja od broćike žute (*Galum verum*), kadulje (*Salvia officinalis L.*), kunice (*Achillea folium*) i bokvice (*Plantago medio L.*) po 3 g na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno, provriti i 10 minuta pariti na vrućem mjestu, zatim procijediti.

Čir ili polip u nosu

Lijeći se ovako: uzme se 50 g čiste svinjske masti, 8 g kamfora, 4 g glicerina i jedna žlica meda. Ta se smjesa dobro promiješa, tankodrvce obavije se tvrdo pamukom te se stavi masti mali komadić na pamuk i gurne koliko se dublje može u nos. To treba činiti četiri puta dnevno. Pamuk svaki put treba

promijeniti. Dnevno treba ušmrkavati ili, još bolje, pumpicom ispirati čajem od kadulje pomiješanim s medom 20 g kadulje u pola litre vode potopljeno držati 12 sati, provriti i još 10 minuta na vrućem mjestu ostaviti. Nakon toga se ocijedi, pri-doda jedna velika žlica meda i još jednom proključa.

Dnevno se sedam-osam puta pumpicom ispire nos ča-jem od poljske preslice (*Equisetum Arvense*). Uzme se 40 g na pola litre vode i potopljeno drži 12 sati, a nakon toga kuha 10 minuta i 10 minuta pari na topлом mjestu. Tome se doda žli-ka meda i time se ispire nos. Svaku večer stave se noge na jed-nu minutu u hladnu vodu i ne brišući ih treba leći u krevet i dobro se pokriti. Ovim liječenjem polipi će sasvim iščeznuti.

Začepljen nos

Dnevno 10–15 minuta ušmrkavati (ili pumpicom ispira-ti) hladnu vodu te jesti tvrd kruh.

Protiv crvenog nosa

Preko noći stave se oblozi od krpa nakvašenih u vodi u ko-joj je rastopljena stipsa. Nakon kratkog vremena crvenilo nosa iščezava.

Dobro je također ušmrkavanje ili ispiranje nosa mlakim svježim mlijekom.

Dnevno više puta kišnicom istuširati ili snijegom natrljati nos, a preko noći staviti oblog od vinskog octa ili ilovače.

Kada krv na nos navali

Kada krv na nos rijetko curi, ne škodi ništa. Ali kada se to često ponavlja, ne smije se olako uzeti jer vodi velikoj slabosti, bljedobolji, dapače tuberkulozi i drugim bolestima. Uzrok može biti u snažnom brisanju nosa, u brzom trčanju, odviše teškom radu, slabokrvnosti, sagibanju, u jednostranoj i nedostatnoj hrani, koja oslabljuje organizam, u nervozni, te bolesti srca ili bubrega.

Kada navali krv na nos, odmah treba začepiti nosnice pamukom, ruke dići u zrak i držati hladan oblog oko vrata. Skuha se jak čaj od 40 g preslice (*Equisetum arvense L.*) ili 40 g rusomače (*Capsella bursa pastoria L.*), koja se s pola litre kipuće vode prelije i 5 minuta kuha. Ohlađen čaj potjera se u nos i odmah se ispije jedna do dvije šalice. Ne pomogne li to, onda treba gornje tijelo hladnom vodom polijevati 8 do 10 sekundi, a mlaz vode na vrat puštati. Odmah iza polijevanja treba uzeti toplu kupelj za noge s jednom do dvije žlice soli. Tjedno treba dva puta polijevati gornje tijelo i dva puta donje tijelo, uzeti dvije hladne polubanje i pranje leđa od 6 do 8 sekundi. Svaki drugi dan treba uzeti jako topalu kupelj za noge s jednom do dvije šake soli. Hrana neka je lagana i krepka. Kod velike slabosti uzima se svakog sata po jedna žlica mlijeka, kuhanog sa samljevenim sjemenom od komorača. Na jednu šalicu mlijeka stavi se jedna žlica komorača (*Foeniculum officinalis All.*) i kuha se 10 minuta.

Krv iz nosa obustavlja se kada se u nos poteže sok od svježe koprive ili ušmrkava u prah istucano lišće suhe kopitive.

Ili kad se u nos poteže sok naranče.

Ili svježim lišćem od kadulje ili koprive obložiti čelo, osobito vrat i potiljak.

Dobar je i ovaj lijek: od crvenog luka iscijedi se sok i pomije-

ješa s vinskim octom. U tu tekućinu umoči se pamuk i stavi u nosnice. Na čelo, vrat, a osobito potiljak stavi se hladan oblog, a ruke se dignu u zrak.

Protiv neuroze

Vrlo dobro sredstvo protiv neuroze jest: dnevno trljati tijelo toplim lojem. Ako to nije moguće svaki dan, a ono barem tri puta tjedno. Svakih 15 dana treba tijelo natrljati toplim naravnim crnim vinom.

Vrlo je dobro sredstvo i hladno kupanje u vodi u kojoj se kuhala mlada hrastova kora. Ona krijepi nerve i kožu.

Preporučuje se što više šetnji po svježem zraku. Spavati treba u hladnoj sobi, a ljeti kod otvorenih prozora.

Dalje je vrlo dobro sredstvo sljedeće: Dnevno uzeti dva limuna, dobro oprati i na tanke kriške izrezati. Jedan limun pojede se ujutro natašte, a drugi navečer prije spavanja. To se čini toliko dana koliko je osobi godina.

Za vrijeme liječenja mora se bolesnik kaniti alkoholnih pića i pušenja te po mogućnosti držati dijetu, tj. ne jesti mesa.

Neurozna vrtoglavica (nesvjestica)

Uzme se 6 g odoljena (*Valeriana officinalis L.*), 4 g despika (*Lavandula vera D.*), 6 g ružmarina i jagorčine (*Primula officinalis Yay.*) na pola litre kipuće vode i kuha se 5 minuta. Uzme se tri puta dnevno po šalica natašte, pred ručak i prije spavanja.

Od lišća matičine (*Melissa officinalis L.*) i drugih mirisavih biljka pravi se aromatična žesta i aromatična alkoholna vodica. Ove tekućine upotrebljavaju se i kao unutarnji i kao vanjski

lijek za mazanje. One osvježuju, oživljuju i razdražuju, zato se upotrebljavaju kad je tko slab i ima nesvjesticu i povraćanje.

Češća nesvjestica

Uzme se petoprste steže (*Potentilla anserina L.*), kumina (*kima, Carum carvi*), čestoslavice (*Veronica officinalis L.*) po 4 g i korijena odoljena (*Valeriana officinalis L.*) 6 g. Te se trave preliju s pola litre kipuće vode i kuhaju 15 min. Toga čaja uzima se uvijek samo po gutljaj i popiju se 2 šalice preko dana. Dnevno treba tijelo prati s pola octa i pola vode, polijevati dva puta tjedno gornje tijelo, a dva puta noge, koljena i slabine od 8 sek. postupno do 1 i pol min. Tjedno treba dva puta uzeti do koljena toplu kupku za noge u odvaru od trina i dva puta umotati tijelo u vruću plahtu, umočenu u odvar od trina. Taj oblog ostavi se 1 i pol do 2 sata.

Nesanica

Nesanica dolazi zbog poremećene cirkulacije krvi, hladnih ruku i nogu, navale krvi u glavu, nedostatnog izlučivanja loših sokova iz tijela i napuhavanja (vjetrova). Od navale krvi u glavu ponajviše trpe ljudi koji su umno odviše zaposleni. Oni trebaju uzimati tri puta dnevno po šalicu čaja od kamilice, a u čaj staviti 25 do 30 kapi tinkture od korijena odoljena i iđirota. Tinktura od odoljena i iđirota dobije se ovako: uzme se boca širokog grla i napuni do polovine; sitno narezanim korijenjem od odoljena i iđirota na jednake dijelove nadolije se čistom prepečenom rakijom i ostavi na suncu ili toplom mjestu tvrdo začepljeno 4 do 6 tjedana, a nakon toga procijedi se u čisto staklo. Za čaj od kamilice uzme se 6

g kamilice, prelije s četvrt litre kipuće vode, s jednom žlicom meda kuha se 5 minuta, dobro se promiješa i ostavi dobro poklopljeno ostati 5 minuta. Nakon toga se procijedi i odmah pije. Čaj od kamilice ne smije se kuhati ni dugo stajati, inače ishlapi najveći dio ljekovitog eteričnog ulja koje kamilica u sebi sadrži. Ovaj čaj s tinkturom od odoljena treba uzimati tri tjedna, ne dulje. Nadalje, uzima se tri tjedna, tri puta dnevno po jedna šalica čaja od čestoslavice (*Veronica officinalis L.*), cvijeta od kunice i macine trave, svake po 15 g. Ove se trave potopljene drže 12 sati, kuhaju se 10 minuta s dvije žlice meda. Raditi se ne smije previše, a u krevet se mora rano lijegati, pred spavanje popiti čašu vode prokuhanе sa žlicom meda ili čašu kiselог mlijeka. Po hladnoj vodi treba gaziti, a ako je moguće, do koljena jednu do tri minute. Noge netreba brisati, već odmah u krevet leći. Preko želuca i trbuha treba staviti hladan oblog od pola octa i pola vode, suhim i toplim previti. Kod velike navale krvi u glavu svaki drugi dan treba uzeti hladnu polubanju od 10 sekundi i oko vrata oblog s pola octa i pola vode. Uz hodanje po vodi izmjenično treba uzeti tri puta tjedno jako vruću banju za noge do koljena od pola sata u odvaru od trina zatim staviti noge iz vruće banje minutu u hladnu vodu i pokretati njima kao da se gazi po vodi. Osjeća li se veliki umor u očima i težina u očnim kapcima, treba preko čela i očiju staviti oblog od odvara 20 g kadulje i 20 g pelina s pola litre vinskog octa, što se sve drži potopljeno 12 sati, 10 minuta kuha, pari, procijedi i ohladi. Dva puta tjedno treba naporiti glavu na odvaru od kamilice (3 dag na dvije litre vode). Iza parenja ne smije se izlaziti jedan sat na zrak. Hrana neka je lagana, ali krepka i mješovita, a osobito se preporučuje puno voća. Na stolicu paziti da je redovita, eventualno pomoći laganim sredstvima za otvor. Spavati kod otvorenih prozora. Jastuk pod glavu treba napuniti svježe sušenim lišćem od ljeske, hmelja ili omorikinim iglicama.

Tko ne može spavati u bolesti, neka kuha ljubicu u bijelome vinu i neka taj čaj pije. U isto vrijeme neka maže zglobove uljem od ljubičice i zaspavat će brzo.

Protiv nesanice treba prije lijeganja sažvakati žličicu anisa i popiti s vodom. Osim toga, uzmite ujutro natašte, pola sata pred ručak i pola sata pred večeru po jednu veću šalicu čaja od korijena od kravljaka velikog (*Carlina acaulis L*) i korijena lincure (*Gentiana lutea L*) po 3 g svakog, 5 g korijena idirota (*Acorus Calamus L*) s malom grančicom ružmarina na četvrt litre vina i jednu žlicu meda. To se drži potopljeno 12 sati, 10 minuta se kuha. Uzima se 3 do 4 tjedna.

Jedna velika žlica meda uzeta prije lijeganja umiruje živce i pospješuje san. Također se preporučuje jesti kisele jabuke prije spavanja.

Dobar san dobiva se kada se prije spavanja čitav dio tijela između prsiju i pupka te nožni prsti natru rakijom od prave pšenice.

Protiv nespavanja zbog neuroze dobro je i ovo sredstvo: pomiješa se tučeni pelin sa sredinom kruha u octu. Tom smjesom obloži se želudac.

Nespavanje zbog glavobolje

Istučaj malo mažurana, iscijedi malo soka i ušmrcaj kroz nos 2–3 kapi. Nakon toga se slatko spava.

Bol očiju

Za svaki bol očiju treba uzeti tjedno 2–3 vruće banje za noge do koljena u odvaru od trina, od 20 min. i odmah iza ove vruće banje za 1 min. hladnu banju do članaka s kret-

njama kao da se gazi po vodi. Tjedno se uzimaju po dvije polukupelji s pranjem leđa od 10 sek., postupno do 1 min. i jednom tjedno umota se u vruću plahtu, umočenu u odvar od trina ili još bolje isjeckane slame od zobi. Pored uporabe vode uzima se ujutro natašte, u podne pred ručak i navečer prije spavanja, po jedna manja šalica ovog čaja: po 6 g očanice, zvane i vidac (*Euphrasia officinalis Hayn*), kadulje (*Salvia officinalis*), cvijeta od bazge (*Sambucus nigra L*), bogorodičine trave (*Hypericum perforatum*), kantarije zvane i kičica crvena (*Erithraea Centaur. Pers.*) i 3 g pelina (*Artemisia Absinthium L*) s 2 žlice meda, potopi se u pola litre vode i stoji 12 sati, 5 minuta kuha i još 10 min. dobro poklopljeno pari.

Kad koga oči bole, uzima se lišće od višnje. Uzmi jedan pregršt lišća od višnje, dobro ga operi navečer i kad podeš spavati, privij na oči. Tako neka ostane do sutra. A onda ga skini s očiju u mračnoj sobi i umij se svježom hladnom vodom. Tako radi 3–4 dana.

Očanica (vidac, *Euphrasia officinalis Hayn*) uspješan je lijek za očne bolesti. Za lijek se upotrebljava lišće bilo suho ili smrvljeno, i to kao čaj ili kao prašak. Njim se Peru tijekom dana 2–3 puta bolesne oči ili se moći čista platnena krpica u taj čaj te se privija na oči preko noći. Do jutra oči se pročiste i zjenica ojača. Ali čim se bolesnik probudi, neka odmah odstrani obloge. Uz to neka se uzme dnevno jedanput na vrhu noža očanična praška, bilo u juhi ili vodi, jer će time očni živci još više ojačati. Ovaj lijek je vrlo dobar.

Za oči, kada su upaljene, nabuhle i krmeljave, treba uzeti na četvrt litre vode, 1 malu žlicu čistog meda i kuhati 5 min. i tom medovinom kada se ohladi 4–5 puta na dan oči ispirati. Pored toga, treba uzeti lanenu krpnu, šesterostruku je složiti, umočiti u medovinu, iscijediti i obloge na oči stavljati. Te obloge treba svekih 10–15 min. mijenjati. Preko noći treba oblog staviti. Nakon obloga ne smije se barem 1 sat izići na zrak, a i na jako svjetlo

ne izlaziti barem pola sata nakon skidanja obloga. Izvrstan je lijek za upaljene, nabuhle i krmeljave oči i ovaj: Uzmi osrednju glavicu crvenog luka, očisti je, razreži na poveće komade i stavi je s 1 žlicom meda kuhati u pola litre kravljeg mljeka (od zdrave krave) i pusti da lagano kuha 10 min. Onda procijedi kroz tanku krpicu i tim mlakim lijekom isperi oči 4–5 puta dnevno. Ovaj lijek izvanredno djeluje i jača oči.

Isto tako je vrlo dobro stavljati na oči obloge od čiste prepečene rakije.

Uz obloge i ispiranje očiju treba uzeti tjedno 2–3 puta jako toplu kupku za noge u odvaru od trina. Noge treba pri tome pokriti da para u noge udara. Odmah nakon kupke treba polijevati odstajalom vodom cijelo tijelo, u početku pola min. pa postupno do 1 i pol min., a zatim se brzo ogrnuti i leći u krevet. Ova su polijevanja za jačanje i reguliraju koljanje krvi u tijelu.

Kada su oči krmeljave i kada puno suze, treba oči 2–3 puta tjedno napariti na odvaru od komorača. Uzme se 6 velikih žlica samljevenog sjemena od komorača, prelije se s 1 litrom kipuće vode i kuha još 10 min. Pored parenja treba oči dnevno 3–4 puta oprati odvarom od aloje i komadićem čistog pamuka (svaki put čisti pamuk, a odvar mora biti dobro poklopljen). Odvar od alojevog praška (*Aloa vulgaris Lam*) dobije se ovako: Uzme se obilno pun vrh noža alojevog praška i prelije se četvrt litre kipuće vode, dobro se promiješa, poklopi i ostavi dok se ohladi i izbistri, a zatim kroz čistu krpicu procijedi. Pranje očiju odvarom od aloje žeže i boli, ali se ne treba prepasti. Ono čisti i liječi oči.

Titranje i mrak pred očima

Kad pred očima mnogo titra, treba leći, dobro se pružiti i oči zatvoriti barem pola sata. Svaku večer treba prije

spavanja 2–3 minute po hladnoj vodi hodati ili hladne obloge na noge staviti, pa suhim i toplim previti. A na oči treba staviti svaku večer oblog od kamilice. Na 30 g kamilice stavi se $\frac{3}{4}$ litre vode, pusti da voda uzavre i kipućom se prelije preko kamilice te ostavi dobro poklopljeno da se pari. Još mlaka kamilica procijedi se kroz čistu krpu da ne bi ostalo trunja.

Ako očima svjetlo škodi

Treba svaku večer na oči stavljati hladne obloge s odvarem od očanice (*Euphrasia officinalis Hayn.*). Na 50 g očanice prelije se pola litre kipuće vode i pusti da se pojistiha 5 min. kuha. Ohlađen odvar se kroz čistu krpicu procijedi i tim istim odvarom preko dana 3–4 puta oči se operu čistim pamukom i svaki put drugi pamuk uzme. Uz to treba uzeti ujutro natašte, u podne pred ručak i navečer pola sata prije jela na vrhu noža prašak od suhog samljevenog lišća očanice s pola čaše svježe vode.

Biona ili poganac

Za ovu bolest očiju treba oči dnevno 15 do 20 minuta napariti na odvaru od komorača. Uzme se šest velikih žlica samljevenog sjemena od komorača, prelije se jednom litrom kipuće vode i kuha još 10 minuta dobro poklopljeno. Oči treba dnevno banjati tri-četiri puta, svaki put od 8 do 10 minuta u ovom odvaru: uzme se na vrhu noža praška od aloja (*Aloe vulgaris L.*), po 10 g od mišjakinje trave, zvane i crijevac (*Stellaria media Vill.*), pelina, korijena od poljske steže (*Potentilla, Tormentilla Sibth.*), jednu veliku žlicu samljevenog sjemena od komorača i tri velike žlice meda. Takve treba 12

sati držati potopljene, 10 minuta kuhati i još 10 minuta pariti, kroz čistu krpu procijediti i tim odvarom oči banjati, a preko noći obloge od toga odvara na oči stavljati. Ako iz očiju počinje izlaziti gnojna tekućina, to je dobar znak. Nakon parenja ne smije se barem jedan sat iz sobe izaći, a nakon obloga ne smije se izlaziti barem pola sata na svjetlo.

Za liječenje bione kuha se i pelin u čistom zdravom vrćnom medu i privija se na oči da mrena spadne. I za upalu očiju dobar je taj lijek. Pelin se mora prije toga dobro očistiti, oprati, ocijediti i tek onda u medu kuhati.

Ako nemate čunka za banjanje očiju, neka se uzme polovina ljsuske od jajeta.

Jačanje očiju

Za kratkovidnost pomaže ispiranje očiju dva puta dnevno čajem od kamilice. Kamilica se mora kroz krpu procijediti i onda tek oči umivati da u oči ne dođe nikakav trun.

Vrlo dobro sredstvo je i sljedeće: ružmarinovim alkoholom svaki dan natrljaj čelo, sljepoočnice, lice i vratne žile, a osim toga, ušmrkavati ga duboko kroz nos. Ružmarinov alkohol pravi se na sljedeći način: uzme se tri četvrt litre najjačeg čistog alkohola i napuni s cvijetom i grančicama ružmarina. Boca se dobro začepi i čep poveže da ne iskoči i ostavi na vrućem suncu tri dana, a ako nema sunca, može se staviti i kraj tople peći. Svaki dan treba to promučkati dva-tri puta. Nakon toga se procijedi, ulije u čistu bocu i pomiješa 3 do 4 g kamfora. Trlja se tako dugo dok koža upije alkohol.

Osip

Ako je osip vlažan, treba dva puta tjedno napariti glavu, 20 do 25 minuta, na odvaru od trina i odmah nakon parenja uzeti polukupelj u odstajaloj vodi, uz tu kupelj oprati brzo i leđa. Kupelj s pranjem leđa ne smije trajati dulje od jedne sekunde, postupno do 3 sekunde. Jednom tjedno treba oprati čitavo tijelo u pola vinskog octa i pola vode. Pranje smije trajati od jedne i pol postupno do 3 sekunde. Jednom tjedno treba umotati cijelo tijelo u mokru plahtu, koja se umoči u odvar slame od zobi, a preko toga staviti još jedan suhi i vuneni ili sukneni pokrivač, uz krevetni pokrivač. U ovom oblogu treba bolesnik ostati 3 sata. Zatim treba uzimati svježeg zrnja od smreke ili borovica (*Juniperus communis*) i zrnje dobro prožvakati. Prvi dan se uzimaju 4 zrna, svaki dan jedno zrno više do 15, a od 15 svaki dan po jedno zrno manje, dok se dođe na 4 zrna. To se mora pet puta ponoviti.

Svaki dan jutrom natašte i navečer prije spavanja pije se šalica ovog čaja: po 4 g mladog hrastovog lišća i kadulje i 2 g pelina, 12 sati se drži potopljeno, zatim se prokuha u istoj vodi i još 10 minuta ostavi poklopljeno. Nakon toga 8 do 10 dana promijjeni se čaj i uzima ovaj: po 4 g bokvice (*Plantago lanceolata L.*), kantarije (*Erythraea Centaurium Pers.*) i 2 g pelina drži se potopljeno 12 sati, prokuha i pari 10 minuta. Osim toga, uzima se dnevno tri puta na vrhu noža praška od korijena kravojca (*Angelica silvestris*). Glavu treba dnevno pariti na odvaru od smreke i poljske preslice (po 15 g na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno i pola sata lagano kuhati). Može se upotrijebiti i smreka i kadulja izmjenično. Obloge treba stavljati s ilovačom, koja se razmekša s odvarom smreke i preslice, na lanenu krpnu, ali ta se najprije pokvasi, a zatim se stavi ilovača 3 cm debelo. Kome nisu dragi oblozi od ilovače, neka natare dobro bolna mjesta uljem i pospe čistom u prah istucanom ilovačom.

Ako je osip suh, treba piti isti čaj i na vrhu noža praška od korijena kravojca tri puta dnevno, pola sata prije jela. Tjedno dva puta umotati se u plahtu koja se umoči u odvar slame od zobi, a jedanput tjedno uzimati kupelj u odvaru slame od soli (3 kg na veliku kadu, jedan sat kuhati i pridodati vodi za kupelj). Tjedno treba dva puta polijevati čitavo tijelo i dva puta uzimati polukupelj s pranjem leđa.

Hrana mora biti dobra i miješana.

Otok

Uzme se korijena od krina i bijelog sljeza i kuha u mlijeku. To se tako dugo kuha dok postane gusto kao cavarica. U tu se smjesu doda žlica ulja, žlica domaćeg kvasca i nešto malo šafrana. To se sve dobro izmiješa, podebelo namaže na lanenu krpu i time obloži otok. Oblog treba ostati 12 sati.

Izvrsno je sredstvo i oblog od skuhane crne rotkve kuhane u sirutki. Ovakav oblog treba ostati po nekoliko sati. To se ponavlja nekoliko dana.

Tvrde otekline

Protiv otoka je dobro staviti sol s kvasom, medom, maslacem i svinjskim salom zajedno smiješano.

Kad otekne žličica

Često oteče i napne se žličica, pa bude tvrda kao kamen. Za oteklinu je najbolje skuhati u octu isjevine (mekinje)

od heljdina (*Polygonum sagophirum L*) brašna, i tim obložiti žličicu, gdje je otekлина.

Melem za opeklne

Nabere se podosta mlađih grančica od bazge (*Sambucus nigra L*), gornja kora se ostruže i baci, zelena korica s grančica se ostruže te s čistim voskom i maslinovim uljem na tihoj vatri dobro iskuha i procijedi. Tim melemom mažu se opeklne.

Dobar je i ovaj lijek: Uzmi pravog čistog meda, maslinovog ulja i bjelance iz jajeta, podjednake dijelove. Tu smjesu dobro umuti i time maži opeklne.

Ospice crne i bijele

Kod ospica se pokazuju po prsima i donjem tijelu šiljaste bubuljice. Bolesnika spopada velika malaksalost, temperatura, glavobolja, nesanica i odvratnost od jela. Nastupa epidemijom. Kod ove bolesti treba uzeti tri puta dnevno na vrhu noža praška od korijena kravojca (*Angelica sylvestris L*) i svaki sat po jednu žlicu čaja od 6 g kantarije (*Erythraea Centaur. Pers.*), macine trave 8 g (*Melissa officinalis L*), 8 g poljske steže (*Potentilla Tormentilla Sibth.*), kadulje 8 g (*Salvia officinalis*) i pelina 4 g (*Artemisia Absinthium L*) na jednu litru vina, koje se vrelo prelije, 5 minuta kuha i 10 minuta dobro poklopljeno pari. Onda se procijedi, pridoda 4 žlice meda i još jednom proključa. Svakog sata treba oprati čitavo tijelo toplim odvarom od preslice (*Equisetum arvense L*) ili odvarom od sljeza (*Malva rotundifolia*), po 30 g na jednu litru vode, 15 minuta kuhati. Nakon svakog pranja 20 do

25 sekundi treba umotati tijelo u vruću plahtu umočenu u odvar od trina (pola kilograma trina na 12 litara vode, pola sata kuhati). Jednom do dva puta dnevno daje se bolesniku mlaka polukupelj sa sljezom, trinom ili preslicom. Ta polukupelj traje 5 do 8 minuta. Bolesnika se ne smije odviše pokrivati, ali treba da je dobro umotan da se od obloga ne rashladi. U sobi neka je uvijek svjež zrak. Za piće neka se uzima sok od jagode, limunada ili malina, 1 do 2 dana ne smije se ništa jesti, poslije pomalo mlijeka, kuhanog voća ili druge lagane hrane.

Plahta za obloge mora se dobro oprati i iskuhati.

Kada se tko razboli od ospica, neka skuha divlje siline (*Isatis silvestris*), koja je bolja od pitome, pa neka se okupa u onoj vodi kad je bolestan.

Otrovanje krvi

Otrovanje krvi kroz vanjsku ozljedu nastupi kada ozlijedimo kožu zahrdalim željezom ili se povrijedimo kakvim otrovnim predmetom ili biljkom, a i zbog ujeda psa ili mačke. Ovakve su rane vrlo pogibeljne i odmah treba pristupiti liječenju. Najprije se potiskuju krvne žile smjerom od srca prema rani da dobro iskrvare. Onda treba podvezati i ako imаш zdrave neraspucane usne i zdravu sluznicu u ustima, samo onda ranu isisaj i ispljuj krv koju si isisao, pa otkloni povez i isperi ranu čistom prepečenom rakijom u koju se stavi žlica soli. Kod ugriza psa ili mačke, nakon što se rana ispere, treba nastojati da se što prije pođe u Pasteurov zavod. Ako li ozljede teže naravi, treba isto krv istisnuti i pustiti ranu da dobro iskrvari, pa oprati slanom rakijom.

Za ovo vrijeme neka se kipuća voda preko trina prelije. Ove vruće trine previju se na rane i treba ih što je moguće

duže držati, a ozlijedeni dio tijela stavi se u vruć odvar od trina zajedno s oblogom. Da banja bude vruća uvijek, treba vrućim odvarom doljevati. Ako ozljede jako bole, treba oblog od trina izmijeniti, pa ponovno tijelo u vrućem odvaru držati, makar trajalo i 6 do 8 sati, dok bol sasvim ne umine.

Uz ove banje treba čitavo tijelo svaka dva sata hladnom octenom vodom oprati i svako četvrt do pola sata popiti po jednu šalicu ovoga čaja: po 10 g cvijeta od bazge, kadulje i pelina s pola litre kipuće vode prelit i 5 minuta kuhati. Tko ovo učini, otklonit će svaku opasnost od otrovanja krvi.

Nadalje treba za što veću sigurnost sedam dana svaku večer umotati tijelo u vruću plahu ili dugačku košulju što se upotrebljava za obloge, umočenu u slanu vodu. Na 6 litara vode uzme se pola kilograma soli. Ovaj oblog ostavi se na tijelu jedan do jedan i pol sat, onda se oblog skine, a tijelo octenom vodom opere. Uz to se tri tjedna tri puta dnevno pije po jedna manja šalica čaja od 10 g komuški sa sjemenjem od žutilovke (*Genista Germanica L*) i po 5 g od korijena i 5 g lišća od piskavice (poljske prženice, *Succissa pratensis Moench* ili *Knautia arvensis*), korijena od bibernale (*Pimpinella magna*), krike (pelenike, *Anagallis arvensis L*), pelina, kadulje i kantarije, što se u jednoj litri zdravog vina drži 12 sati potopljeno i s dvije žlice meda 10 minuta kuha i još 20 minuta pari, a zatim procijedi.

Otrovanje jelom

Kod svakog otrova koji je u želudac dospio treba bolesniku u prvom redu i što prije pružiti kakvo sredstvo za povraćanje. U tu svrhu upotrebljava se mlaka voda sa solju ili se u litru vode razmpute 2 do 3 bjelanjka ili se bjelanjak razmuti u čaju od kamilice ili se u litri mlijeka proku-

ha šaka hrastove kore ili 1 dag lanenog sjemena. Dobro je uzeti jednu litru mlake crne kave s 1/8 litre vinskog octa i piti tako dugo dok povraćanje ne nastupi. Nakon povraćanja treba pružiti bolesniku da pije pola litre mlakog rasola od kiselog kupusa ili da jede tanjur prijesnog kiselog kupusa s uljem. Ako nema kupusa, tada pet-šest žlica meda ili svježeg kravljeg sira, svako pola sata po žlicu i pola litre tople sirutke. Na želudac i trbuhi treba stavljati vruće obloge sa slanom vodom. Svakih 10 do 15 minuta oblozi se mijenjaju. Ove obloge treba stavljati 5 do 6 sati.

Odmah nakon povraćanja treba bolesniku pružiti klizmu s odvarom od 75 g matičnjaka i 75 g metvice s 1/10 litre ulja. Bolesnik se mora hraniti jedan do dva tjedna samo mlječnom hranom, dva-tri tjedna dva puta tjedno umotati se u vruću plahtu umočenu u odvar od trina i uzimati dnevno po dvije male šalice čaja od svježeg sjemena od čička (6 g na četvrt litre vode i jednu žlicu meda). Ili umjesto toga po dvije šalice čaja od 5 g idirota, 3 g preslice i 2 g pelina sa žlicom meda na četvrt litre vode. Potrebno je pranje octom i blaga uporaba hladne vode.

Otrovanje olovom

Otrovanje olovom je dugotrajna bolest, koja od vremena do vremena s velikim bolovima nastupa. Kod te bolesti bolesnik se osjeća duševno i tjelesno slomljen, probave nema, niti teka za jelo. Često nastupe grčevi u mišićima i veliki bol u trbuhi oko pupka. Ne može spavati, u ustima ima neki sladak ukus, loš zadah iz usta, a oko korijena zubi na čeljusti neku sivu boju. Tijelo i ruke mu klonu i gubi glas. Poneki put dolazi neka slabost i uz to napadno dugo spavanje, a više puta bolesnik bulazni.

Ovo otrovanje dolazi od neopreznog baratanja olovom, disanjem olovnih para, od praška koji se primiješa kojekakvim bojama te od jela koje se kuha u kositrenom loncu.

Kada bolovi nastupe, treba najprije uzeti pola litre jako tople vode s malo soli za povraćanje, a nakon toga svježe jaje i razmutiti u šalici vode i popiti. To treba tri puta ponoviti (uvijek svježe, ne odjednom) da se želudac dobro očisti. Nakon toga treba stavljati na želudac i trbuh vruće obloge iz odvara od čička: na 1/2 litre vode 30 g korijena (*Lappa officinalis L*) ili s odvarom od trina i postupno 4–6 žlica pravog meda. Uz to treba piti odmah jako vrući čaj od lišća kravojca (*Angelica silvestris L*) i mladog hrastovog lišća po 10 g i pelina 4 g na pola litre vode, vrelom vodom preliti i 10 min. kuhati. Toga čaja treba uzimati i dalje ujutro, u podne i na večer po šalicu. Svako pola sata treba dati po žlicu mlijeka kuhanog s komoračem (*Foeniculum officinale All.*), jednu žlicu samljevenog komorača i kuhanog s 1/4 litre mlijeka 10 minuta. Bolesniku treba dati jesti prijesni kiseli kupus s crvenim lukom i uljem te svježi kravlji sir, kiselo mlijeko bez vrhnja i kuhanu pšenicu, a piti razrijeden rasol (na 1 žlicu rasola 4 žlice vode).

Za potpuno ozdravljenje bolesnik treba dnevno prati tijelo octenom vodom, dva puta tjedno polijevati gornje tijelo, a dva puta donje, zatim uzimati tjedno dvije hladne polukupelji i vruće banje za noge do koljena u odvaru od trina (20 min. po dva puta).

Preporučuje se ljudima koji s olovom rade da predusretnu tu bolest vodom, tj. polijevanjem, banjama, pranjem octenom vodom i uzimanjem dnevno 2 čašice vina od ružmarina ili dva puta dnevno po 15 kapi tinkture od pelina.

Ovapnjenje žila

Dnevno se uzima šalica čaja od prženih i tucanih šipkovih koštica (10 g na pola litre vode) i suhih komuški od graha (25 g na pola litre vode). To se 12 sati drži potopljeno i dva-tri sata polagano kuha dok ukuha na jednu trećinu. Mogu se i zajedno kuhati te sa šećerom i limunom kao ukušan čaj pripraviti. Dalje treba uzimati svaki sat po jednu žlicu ovog čaja: po 3 g breze, kadulje, lista i korijena od koprive i sušenih lјusaka od jabuke na pola litre vode, 12 sati držati potopljeno, provrati u istoj vodi, 10 minuta pariti na toplo-mjestu, a onda ocijediti. Tjedno treba dva puta umotati tijelo u plahtu, koja se umoči u vrući odvar od sijena (trine). Ovakav oblog treba uzeti i onda kada prsa bole. Preko te vruće mokre plahte treba staviti vruću plahtu i previti vunenim ili suknjenim pokrivačem, uz krevetne pokrivače. Taj se oblog ostavi 2 do 3 sata. Jednom tjedno treba uzeti banju od trina (jedan i pol kilogram soli, jedan i pol kilogram trina i pola kilograma smrekovih boba na veliku kadu). To treba 12 sati držati potopljeno, bobe istucati, pola sata kuhati i opet ostaviti stajati 12 sati, procijediti i vodi za kupelj pridodati. Tjedno treba dva puta polijevati čitavo tijelo od jedne do dvije sekunde. Iz početka može se uzeti mlaka voda, a poslije, kada se bolesnik već privikne na polijevanje, odstajala hladna voda. Treba osobito paziti na stolicu da je u redu. Sedam dana se uzima prženi ječam i kozje mlijeko. Kozjeg mlijeka treba što više piti. Svako jutro natašte uzimati malu žlicu svježeg zrna od slaćice. Dnevno pojesti jednu do dvije glavice crvenog luka sitno isjeckanog s uljem, izmjenično s rotkvom na ribež ribanom i uljem. Treba jesti mnogo voća, pa zelen i brašnastu hranu uopće, više gustu, a tekućine, osim navedenih čajeva, što manje uzimati. Tijelo treba više puta lagano masirati i što više kretati se po svježem zraku i duboko disati.

Kod ove bolesti bilježi vrlo dobre uspjehe pijenje čaja od divlje ruže s korijenom od koprive, tri puta dnevno po jednu šalicu. Čaj se dobije ako se po 80 g od svake vrste, na jednu litru vode, polagano i dobro poklopljeno 2–3 sata kuha dok ukuha na pola, zatim procijedi i sa žlicom meda još jednom proključa. Uz taj čaj dnevno treba po jednu-dvije litre kozjeg mlijeka popiti, jesti jagode, borovnice, brusnice, kupine i maline, prijesni kiseli kupus, crveni luk i kuhanu pšenicu. Meso samo bijelo i dobro kuhanu.

Bolesti pluća

Plućne bolesti počinju s mnogo naznaka: probadanjem u prsima, ledima, porebrici, kratkim disanjem, kašljem, promuklošću, temperaturom, umorom, napadno rumenim obrazima, noćnim znojenjem, odvratnošću od jela, mršavosću i velikom slabokrvnosti. Kod ove bolesti treba na bolna mjesta staviti obloge od loja ili još bolje čiste svinjske masti. Lanena krpa namaže se lojem ili mašću i stavi kuda probada i pali. Krpu, lojem namazanu, treba držati prema vatri da se malo ugrije i da bolje uz tijelo prione. Preko ovih masnih krpa treba stavljati i ručnike nakvašene u vodu i ocat, za suzbijanje temperature, a njih previti suhom trostrukom plahtom da s nijedne strane zrak do obloga ne dopre. Oblozi se mijenjaju svaki 1 i pol sat, a masna krpa kada je koža upila mast.

Kod ovih bolesti čini osobito dobre usluge sirup od omorikinih vrhova i češera, 5–6 komada zelenih. Omorikini češeri sitno se izrežu, preliju vodom, pokriju i ostave potopljeni 20–30 sati. nakon toga kuhaju se u istoj vodi i kada su proključali, poistiha se kuhaju 1 sat. Onda se uzme mladih omorikinih vrhova, sitno se isijeku pa dobro iscijede

i pomiješaju s odvarom češera. Koliko ima soka od češera i vrhova, uzme se 6 puta toliko zdravog meda i kuha zajedno oko pola sata. Ovaj sirup bolesnika nevjerljivo jača, čisti krv i pluća i razara zarazne bakterije, a daje se po jedna mala žličica svakog sata. Osim toga, ujutro, u podne i navečer po jedna šalica ovog čaja: po 4 g žila i lišća od koprive, mladog hrastovog lišća, dobričice, lišća od maslačka, cvijeta od kune, kadulje, korijena gorke krestušice (*Polygala amara L.*), 1 žlica samlijevenog sjemena od žutilovke svinjoduše i 2–3 žlice iscijeđenog soka od krstovnika (*Nasturtium offic. R. Br.*), drži se potopljeno 12 sati u pola litre vode, 10 minuta se kuha i pridoda sok od krstovnika kada se stavlja kuhati. Hrana neka je lagana, ali krepka. Jesti što više mlijeka, jaja, kuhanu pšenici, ječam, prekrupu od zobi, zelen, bijelo meso i mnogo voća. Kod bolesti pluća ne smije se uzimati nikakva polijevanja ili banja osim kratkih banja za čistoću.

Da se očuvamo od plućnih bolesti, treba se čuvati boravka na lošem zraku, prevelikog rada i nahlade. Spavati treba u dobro prozračenim prostorijama i kod otvorenih prozora. Na noge paziti da su uvijek tople i probava da je u redu. Nježna pluća treba što više otvrdnuti kretanjem i dubokim disanjem po svježem zraku, osobito po šumama crnogorice. Dubokim se disanjem pluća šire i time u cjelini svojoj doprinose hranjenju i čišćenju krvi. Kod dubokog disanja napune se plućni mjehurići svježim zrakom kroz koji kisik u krv struji i polučuje se izlučivanje otrovne ugljične kiseline. Kada se ne diše duboko, onda veći dio pluća ne radi, pa oboli i obamre od nerada.

Kod slabih pluća za jačanje treba piti ovaj čaj: po 6 grama cvijeta od kune, šiljaste bokvice i kadulje, 3 g kantarije i 3 g pelina drži se potopljeno 12 sati u pola litre zdravog vina, pridoda 2 žlice meda, zatim se 10 minuta kuha i 20 minuta pari. Od ovog čaja uzima se dnevno 2–3 šalice na manje obroke. Po svježem zraku mnogo se kretati, duboko disati te zračne

i sunčane banje uzimati. Dnevno prije spavanja 1 minutu po hladnoj vodi gaziti. Hranu krepku i mješovitu uzimati. U proljeće se koristiti mladim biljem (vidi blijedobolja).

Upala pluća javlja se žmarcima, drhtanjem od studeni, što zna trajati pola sata, a više puta i dulje od sata. Nakon žmaraca nastupa jaka temperatura i povraćanje. Zbog velike temperaturе bolesnik bunca i vrlo je nemiran. Odmah na početku bolesti kašlje, a kašalj je bolan i mučan, suh i kratak. Kada upala dozrije, postaje laki. Izlučevina je crveno-smeđa ili posve krvara. Upala napadne ponajčešće vrh desnog donjeg krila pluća, a bolovi se odražavaju žestokim žeženjem uz bodac. Uzročnika toj bolesti ima više. To su bakterije koje se za vremena, kada ima malo sunca, u velikom broju namnože, pa kada se čovjek nahladi ili dobije jak udarac u prsa, oboli od upale pluća. Ako se kod upale pluća ne razvije još i koja druga bolest, nastupa nakon 7–10 dana preokret, koji kod lakših slučajeva završava ozdravljenjem. Čim se bolest pojavi, treba dati bolesniku jednu veliku žlicu bademova ulja, a kasnije svaka tri sata opet po žlicu. Pijenje ulja izvanredno dobro utječe i protiv bolova i upale. Ako nema bademova ulja, što je bolje, može se uzeti i čisto maslinovo ulje. Preko prsa, leđa i ramena staviti oblog od čiste svinjske masti, a preko ovog obloga oblog od mladog kravljeg sira, razmućenog sa sirutkom, ili ilovače razmućene s pola octa i pola vode. Čim se oblog osuši, zamijeniti ga. U pomanjkanju sira i ilovače, mora se staviti svako pola do tri četvrt sata oblog od hladne vode. Svaki oblog koji se daje mora se suhim i toplim previti da zrak ne može do tijela doprijeti. Na noge treba svako pola sata vruće obloge stavljati s pola octa i pola vode i vruće boce na stopala i pod koljena.

Bolesnicima na srcu ne smiju se davati nikakvi hladni oblozi, već samo oblog od masti. Ovaj oblog mora biti debelim slojem masti namazan i čim tijelo upije mast, oblog zamijeniti. Oblozi od masti izvrsno djeluju protiv bolova, otklanjaju

bodac i suzbijaju temperaturu. Koji su bolesni na srcu, treba ih umjesto umatanja hladnim oblozima svako pola sata oprati s pola litre hladne vode i pola octa i jednom dnevno dati im hladnu polubanju uz pranje leđa od 8–10 sekundi. Druge bolesnike, kod promjene obloga treba ih uvijek oprati s pola vode i pola octa. Ova se pranja moraju vrlo brzo činiti da budu što kraća, a tim je i uspjeh bolji.

Da se bolesnik što prije oznoji, treba mu skuhati ovaj čaj: uzeti po 5 g korijena od čička, lišća od maline, lipe, cvijeta od bazge, 2 zrna prijesne tucane kave s četvrt litre vina, 2 žlice meda i sok od pola limuna, 20 minuta kuhati i toplo dati popiti. Ako znojenje ne nastupi za četvrt sata, tada treba još jednu šalicu čaja popiti. Ovaj čaj se daje dnevno za vrijeme visoke temperature da se bolesnik svakog dana dobro oznoji. Kada je znoj nastupio, dostatno je bolesnika 3 do 4 puta dnevno octenom vodom oprati i 2 do 3 žlice ulja dati mu popiti.

Osim čaja za znojenje, daje se svako četvrt sata bolesniku po jedna velika žlica ovog čaja: uzme se po 5 g korijena gorke krestušice (*Polygala omara L.*), korijena koprive, korijena kravljaka (*Carlina acaulis L.*) i korijena idirota i po 5 g lišća od jagode, koprive, čestoslavice (*Veronica officinalis*), sljeza, cvijeta cd divizme (*Verbascum Thapsus L.*) i 3 g pelina. Korijenje se drži potopljeno 12 sati u pola litre vina i trave u pola litre vina. Trave se kuhaju 10 minuta sa 6 žlica meda, a korijenje 15 minuta i sve se ostavi pariti još 10 minuta, nakon toga se procijedi i pomiješa.

Bolesnik mora uzeti malo dobre krepke juhe, dosta kuhanog voća i pomalo mlječnog jela. Za piće dnevno po jednu čašu zdravog crnog vina i sirup od malina ili ribiza s vodom. Dnevno treba usta izmućkati i grlo izgrgljati 5–6 puta odvaram od kadulje (1 dag na litru vode).

Kada je bolesnik ozdravio, neka još tri tjedna uzima dnevno po dvije šalice čaja, svako dva-tri sata u manjim obro-

cima. Za čaj se uzme po 6 g korijena iđirota, korijena bibernene (*Pimpinella magna L.*) i kadulje, 4 g kantarije i 3 g pelina, u pola litre crnog vina drži se potopljeno 12 sati i kuha s dvije žlice meda 10 minuta. Ovakav čaj otklanja iz tijela zaostale loše sokove, čisti krv, jača živce i srce, grijе želudac i mnogo doprinosi oporavljanju. Uz to se preporučuje prije spavanja jednu minutu po hladnoj vodi hodati i uzeti dvije polubanje tjedno, uz pranje leđa. Hranu uzimati krepku i miješanu, po zraku i suncu puno se kretati, duboko disati i kod otvorenih prozora spavati.

Razne plućne bolesti

Kao iznimno cijenjen lijek neka upotrebljavaju čaj od bokvice ili trputca oni koji boluju na plućima ili dišnim organima i oni koji imaju dulje vremena hunjavicu. Tko je pun sluzi u prsim i teško diše, neka od bokvice priredi ovaj lijek: veliko lišće od šiljate bokvice neka na zraku osuši, ali ne odviše niti premalo. Zatim se izreže te se šest dijelova lišća polije s pet dijelova alkohola i kada ga lišće sasvim upije, polije se s 45 dijelova kipuće vode. Sada se sve ovo u posudi pokrije, katkada polagano izmiješa i ostavi 24 sata stajati. Poslije tog vremena procijedi se tekućina kroz finu platnu krpu. U taj sok sipa se po volji stučeni žuti šećer, zatim se sve to ugrije i pusti da samo malo prokuha. Obično se uzima na 40 dijelova soka 60 dijelova šećera. Ovako pri-gotovljen lijek stavi se u pomanje staklenke, dobro začepi te spremi na hladnom, ali tamnom mjestu. Bolesnik uzima dva puta dnevno, ujutro i navečer, po jednu malu žlicu te ljekarije. To je nedostižno djelotvoran lijek za sve plućne i prsne bolesti, jer ublažuje katar i utišava iskašljavanje, lijeći teški kašalj i slične zastarjele prsne bolesti. Zatim djeluje

izvrsno protiv promuklosti, glavobolje, bolesti uha, zuba i svih bolesti usta.

Isiot, kurotresina, madžaret, menta, ogulot, pelin, sljez, stravna trava, veremot i žile od žare uzmu se sve zajedno i skuha u vodi i popije se za prsobolju prije svakog jela po jedna čaša.

Hajdučica žuta, hajdučica poljska, hajdučica šumska, kantarijom ili grozničava trava, podubica, očajnica i pelin se smiješaju, kuhaju kao čaj i taj čaj piće se ujutro, natašte, svaki dan.

Lišće od vrijeska, kadulje i stolisnika pomiješaj i pij vodu od ukuhane smjese, koja je vrlo dobar lijek protiv prsobolje.

Srednji trputac ili bokvica srednja, žalfija ili kadulja, stolisnik i divizma. Od prve i druge biljke uzima se lišće, a od potonjih cvijet. Sve se smiješa i kuha za čaj. Taj čaj se piće ujutro natašte po šalica, a tako isto u podne i uvečer prije spavanja. I to je izvrstan lijek protiv prsobolje i tuberkuloze. Lijeći i u najvećem stupnju bolesti.

Protiv tuberkuloze skuha se mohuna od božura trave, ružmarina, ižopa i zlatinje u bijelom vinu: jedna čaša tog čaja popije se uvečer, a druga ujutro.

Protiv prsobolje kuha se ivica, kadulja, dupčac, jeruzolima, pelin, lišće od masline, tisovine i smreke u čistom i novom sudu, kad se iskuha, stavi se van neka sve prenoći na vedrini, ujutro se procijedi i popije natašte ona voda.

Tko pati od prsobolje, neka uzme tri struka pelina, i to vrhove, te hrena, rotkve i štavljenja korijena, pa neka u vinu i paprici kuha i to zaklopi da ne odiše dok kuha. Taj čaj neka piće tri puta dnevno.

Tko ima tuberkulozu, neka uzme dvije litre piva i neka iskopa dva korijena hrena i raskoli načetvero i u pivo spusti, pa začepi da ne odiše; neka to odstoji tri ili četiri dana, pa onda

neka natašte pije taj ocat 14 dana i poslije toga neka svaki dan po jedan režanj slanine pojede.

Upala porebrice

Upala porebrice dolazi s temperaturom i uz žmarce, drhtanje od studeni, više puta i bez toga. Sprijeda između 5. i 8. rebra nastupa bodac i bol. Na mjesto gdje boli treba stavljati obloge s čistom svinjskom masti ili lojem. U tu svrhu se lanena krpa namaže s masti ili lojem i stavi na bolno mjesto. Krpa lojem namazana mora se držati prema vatri da može dobro uz tijelo prionuti. Preko ovih masnih krpa stavi se oblog od mladog kravljeg sira ili s pola vode i pola vinskog octa razmućena zemљa ilovača te se suhim i toplim previje. Obloge treba promijeniti čim su vrući i tijelo mast popije, za pola do četvrt sata. Ako ima svježeg lišća od podbjela, uzme se lišće, dobro opere i ocijedi, malo izgnjeći, naliče namaže s masti i privije na bolno mjesto, mjesto drugih obloga.

Da se bolesnik oznoji i, što je vrlo potrebno, spremi se ovaj čaj: po 5 g ižopa (ljupčac ili miloduh, *Livisticum officinale Koch*), cvijeta od bazge, lipe i boba smrekovih s 1/4 vode i 2 žlice meda, 15 minuta kuhati. Toga čaja da se bolesniku da popije po 1 veću šalicu što toplijeg.

Osim ovog čaja, svakog sata treba davati po 1 žlicu ovog čaja: po 6 g korijena od idirota, podbjela, sljeza, suručice (*Spiraea ulmaria*), korijena zečjeg trna (*Ononis spinosa L.*), korijena koprive i lišća od koprive, potopljeno se drži 12 sati s pola litre vina i s 2 žlice meda 10 min. se kuha. Ako se trave ne potope, onda ih treba pola sata kuhati, ali su bolje ako se potope jer se time cijela njihova snaga izluči iz biljke, a i čaj ima bolji okus. Osim toga čaja treba tri puta dnevno na vrhu noža uzeti praška od korijena aptovine jedan dio, a od

korijena kravojca dva dijela. Prašak dobro pomiješati. Kada je bol popustio i temperatura opala, treba stavljati obloge izmjenično, hladne s ilovačom i tople s odvarom od trina, do posvemašnjeg ozdravljenja. Dnevno pet-šest puta usta treba izmućati i grlo izgrgljati odvarom od kadulje (1 dag na litru vode). Duboko disati i tri-četiri puta dnevno cijelo tijelo s pola octa i pola vode oprati. Hrana treba biti lagana, više mlječna i s dosta kuhanog voća. Na stolicu strogo paziti, eventualno klizmom pomoći.

Kada se proguta kakav predmet

Kada se proguta kakav predmet koji želudac ne može probaviti čini se sljedeće: Ako je komad u grkljanu zaostao, treba odmah, makar i silom, poveći komad pojesti, a nakon toga popiti jednu čašu maslinova ulja. Iza toga se pojede tajnjur prijesnog kiselog kupusa, a iza kupusa kuhanog krumplira, suhog, izgnječenog, pomiješanog s posve malo mladog masla. Ako predmet u grkljanu nije zapeo, ne treba kruha uzimati. Nipošto ne davati štogod za otvor ili povraćanje i ne uzimati nikakvih pića. Ako dotični ne bi imao stolicu dva dana, onda se pomaže klizmom.

Kada se iz pluća izbací krvava sluz

Svakh pola do jednog sata uzeti jednu veliku žlicu ovog čaja: **S**po 8 g cvijeta od kunice i divlje koprive, majčine dušice, vriježa i mladog lišća od kupine, kadulje i krstovnika, a pelina 4 g na jednu litru zdravog vina i 6 žlica meda. Trave treba u vinu 12 sati držati potopljene, 5 minuta kuhati i još dalnjih 20–30 minuta na dobrom mjestu dobro poklopljeno ostaviti.

Na prsa stavljati krpe sa svinjskom masti i lojem, a preko masti dobro tople obloge od pola vinskog octa i pola vode. Obloge treba mijenjati svaka tri četvrt sata. Kada je bacanje krvave sluzi prestalo, s oblozima prestati, ali čaj i nadalje 4–6 tjedana uzimati, 2–3 šalice dnevno uvijek samo po gutljaj.

Krvarenje iz pluća

Kada iz pluća navali krv, treba odmah uzeti jednu šalicu mlakog ovog čaja: po 5 grama lišća i mlađih grančica imele (*Viscum album. L.*), korijena poljske steže (*Potentilla Tormentilla Sibth.*) i preslice, 5 minuta kuhati u 1/4 litre vina, procijediti i tome pridodati i pomiješati 5 grama suhog, u prah izmrvljenog lišća od rusomače. Kasnije svakih 1/2 do 1 sat pa i dva sata uzeti po jednu žlicu ovog čaja: po 15 grama lišća od rusomače (*Capsella bursa-pastoris L.*), lišća i mlađih grančica imele, cvijeta od kunice, poljske steže, preslice i mlađog lišća od kupine sa 6 žlica meda, kuhati 15 minuta u pola litre vode i pola litre zdravog vina. Uz to treba dnevno 3–5 puta dati bolesniku dobro topalu klizmu s odvarom od 20 grama preslice i 50 grama mlađe zdrave hrastove kore na jednu i pol litru vode, što se 20 minuta poistiha kuha i kroz krpu procijedi. Klizmu dnevno 8–10 dana, 2–3 a kasnije 1–2 puta davati i nakon prestanka krvarenja. Isti čaj, 2–3 šalice dnevno, uvijek po gutljaj, 6–8 tjedana treba uzimati. Za prvu uporabu trave kipućim vinom i vodom prelit i kuhati, a nadalje ih potopiti i kuhati. Kada krv prestane, preko prsa i leđa treba staviti hladan oblog prije podne i jedan poslije podne, za 1 i pol do dva sata. Polijevanje ili banje kod te bolesti ne smiju se nikako uzimati.

Plućni katar

Lišće islandskog lišaja (*Cetraria islandica*), list i cvijet podbjela (*Tussilago farfara L*) i plućnjaka (*Pulmonaria officinalis L*) ili kuštravca te cvijet bazge (*Sambucus nigra L*) sve to smiješano kuha se kao čaj i piće protiv plućnog katara.

Sedamdeset dana uzima se med s naribanim hrenom tri puta dnevno po jedna žlica, i to ujutro, natašte. Dalje treba piti više puta tijekom dana vodu od kuhanog sljeza. Svaki dan proboraviti dva sata na svježem zraku i hraniti se dobrom hranom.

Katar plućnih vrhova

Liječi se pijenjem čaja od 20 grama lišća od ljubičice, 10 grama cvijeta od divizme i 30 grama trandovilja (*crnog sljeza, Althaea rosea Cav.*) s tri žlice meda i tri četvrt litre mlijeka, dobro poklopljeno, poistiha se do napola ukuha. Ovog čaja uzima se 4–6 tjedana, svako 1–2 sata po jedna velika žlica. Može se mjesto s mlijekom i sa zdravim crnim vinom kuhati. Kada se uzme vino, onda treba trave 12–16 sati držati potopljene, 10 minuta kuhati i 20 minuta pariti. Uz taj čaj treba se dobro hraniti krepkom mješovitom hranom, po svježem zraku mnogo se kretati, duboko disati i zračne banje uzimati.

Čišćenje pluća

Nabere se lišće od plućnjaka (*Pulmonaria officinalis L.* – dobije se u ljekarni), koji raste po vinogradima, u šumama kraj potoka i cvjeta odmah s proljeća u ožujku i trav-

nju. Skuha se u vinu pa se ta tekućina pije ujutro svaki dan, natašte, po jedna-dvije šalice, za čišćenje pluća.

Svježe ubrano lišće sa stabljike koprive (*Urtica urens L.*), odmah osušeno, daje izvrstan čaj protiv sluzavosti u prsim i u plućima pa ih čisti ako se češće pije.

Prijedor (bruh)

Uzmi puža (*Helix pomatia*) i korijena crnog gaveza (*Symphytum officinale L.*), istuci dobro zajedno da bude kao melem, namaži na lanenu krpu i privij na ranu. Napravi potpasač i bolesnika stavi u krevet da se ne miče. Nakon 8 dana previj ranu svježim melemom. To čini tri puta i rana će zarasti. Dobar je i ovaj lijek: Najprije treba stavljati tople obloge na trbuh, a onda na ranu opranog, natrvenog svježeg korijena od crnog gaveza. Ako nema svježeg, neka se uzme osušenog i prokuha s mljekom i time obloge na ranu stavljati. Kada se osuše, treba ih promijeniti. Prijedor treba dobro kamforovim uljem i »Algom« istrljati. Umjesto ulja još je bolje ako se ima istopljene masti od lisičjeg sala. Zatim se prijedor katranovim flasterom oblijepi i potpaše i bolesnik neka ostane mirno ležati 14 dana ili 3 tjedna. Često pomogne ovaj lijek već i za 8 dana. Ali se oblozi moraju često mijenjati.

Proljev s krvlju od nahlade

Uzme se svježeg goveđeg mesa krtine, nareže i istuče tako da ostane u jednom komadu kao kakva marama. Onda se uzme po 20 g cimeta, isiota, karanfila i 30 g papra, dobro istuče dok postane sitno kao brašno. Tim tucanim mirodijama pospe se meso i dobro pokvasi čistom prepeče-

nom rakijom ili čistim alkoholom 60–70%. To se meso privije bolesniku na trbuh, preko se stavi čisti ručnik i još nešto vuneno ili dobro toplo. Na noge se stavljaju topli oblozi, vrući crijeplji ili vruće boce. Ovim načinom ugrije se utroba i proljev prestane. Uz taj lijek treba uzeti jednu šalicu vrućeg čaja, koji se ovako pravi: po 4 g korijena steže (*Potentilla Tormentilla sibth.*) i korijena kravojca (*Angelica silvestris L.*) s 1/4 litre vode, i 1/4 litre vina, kuha se poistiha 20 min; a onda vruće prelije preko 4 g hrastovog lišća, 4 g bokvice (*Plantago medio L.*) i 2 g pelina (*Artemisia Absinthium L.*) i pari dobro poklopjeno na vrućem mjestu 15 min. Poslije svakog pola sata uzima se po jedna žlica toga čaja, a kada nastupi poboljšanje, svakog sata po žlica, a kasnije svako 2 sata. Kada je već sasvim dobro, uzima se još 5–6 dana ujutro natašte i prije spavanja po 1 šalica toga čaja. Služi za okrjeplju.

Kad te jako goni na obavljanje nužde, sjedni nekoliko puta na vruću ciglu ili crijeplji. Na trbuh privij kašu. Kašica se priredi ovako: Ispeci u tavi kašicu od kukuruzna brašna pa privij na trbuh. Ovaj lijek najbolje liječi proljev. Uz to je dobro jesti suhe borovnice (*Vaccinium Myrtillus L.*).

Povraćanje uz proljev

Ako je bolesnik dobio višu temperaturu od 37,5, onda mu treba svako $\frac{3}{4}$ – sata stavljati hladne obloge na želudac i trbuh s odvarom od trina ili pola vinskog octa i pola vode. Ako nema temperature ili nije viša od 37,5, onda mu treba stavljati svakog sata dobro tople obloge s odvarom od trina ili pola octa i pola vode. Kada se vrući oblozi mijenjaju, svaki put tijelo što brže hladnom octenom vodom oprati. Uz ove obloge treba bolesniku pružiti mlaku klizmu od 50 g mlade hrastove kore, 50 g poljske steže i 30 g mladog orahovog li-

šća. Nakon 2–3 obloga i 2–3 pranja nastupa olakšica. Vrlo je dobro ako je moguće bolesniku pružiti banju od 25–30 min. u velikoj kadi, s odvarom od trina. Ako se nema trina pri ruci, uzme se 1/4 kg istucanih boba smrekovih i 1/4 kg s ljkuskama istucanog bijelog luka s 2–3 litre vode 1/2 sata kuhati, osim toga, u banju usuti 1 kg soli. Nakon ove vruće banje tijelo hladnom octenom vodom brzo oprati. Tko nema zgode da uzme veliku banju, neka uzme banju do koljena za noge, s istim odvarom, od 25–30 min., odmah iza ove banje 1 min. noge u hladnu vodu staviti i pokretati kao da se gazi po vodi.

Za čaj treba kuhati i odmah dati i šalicu od 10 g cvijeta od bazge i 10 g suručice (buditeljica, *Ulmaria pentapetala* L) s 1/4 litre zdravog bijelog vina i 1 žlicom meda, 5 minuta kuhati. Nakon 2 sata opet uzeti 1 šalicu čaja i na svaku šalicu sok od pola limuna. Tko ne voli čaj od bazge i suručice, neka uzme 10 g lipe i kuha s 1/8 litre vina 1/8 litre vode i 1 žlicom meda 10 min. i kipuće prelije preko 10 g kamilice. I u ovaj čaj treba staviti sok od pola limuna.

Za popravak loše probave

Pije se 40 dana po tri puta dnevno, natašte, u podne i na večer po šalica čaja od bijelog sljeza s medom (*Althaea officinalis* L). Uzme se 20 g sljeza na pola litre vode, 12 sati drži potopljeno da u istoj vodi proključa, onda se pridodaju još 2 žlice meda i kuha se 5 min. Time se probava izvanredno popravlja, a i za prsa je dobro. Uz taj lijek trbuh i želudac uvijek toplo držati.

Probavu također izvrsno popravlja i bosiljak (*Ocimum basilicum* L). Uzme se jedna boca, napuni se do polovine bosiljkom, lišćem i cvatom, nadolije se vinom i ostavi 8 dana. A može se po nuždi već i za dan-dva upotrijebiti. Na 2/3 ovog

vina doda se 1/3 dobrog ulja i piye 40 dana po 3–4 velike žlice.

Dobro sredstvo je i sljedeće: Uzme se 75 g isitnjene korijena od velikog kravlјaka (*Carlina acaulis L*) i kao olovka debelog korijena od lincure (*Gentiana lutea L*), 75 g isto usitnjene na 1 bocu rakije i ostavi 5–8 dana. Ocijedi se i pridoda 1/4 litre meda i dobro razmuti. Od te rakije uzeti dnevno po 1 malu žlicu u vodi.

Protiv tvrde stolice i za dobru probavu

Mjesec dana treba stavljati svaku večer u čistu posudu po 15 dag svježe pitome metvice ili 5 dag suhe u litru vode i to kuhati u čistom sudu dok se pola ukuha. Tada skinuti s vatre, ohladiti, procijediti u čisto staklo, začepiti i otpočeti natašte piti po 1 malu kavenu šalicu i dalje svakog sata po 1 mala šalica dok ima uvarka.

Uzima se ova hrana: ječam, pšenica, riža, tjestenina, makaroni, karfiol, kelj. Meso pileće, janjeće i teleće. Sve dobro skuhano, ne puno slano. Mlijeko kuhano i pravi maslac. Kruh dvopek, cvibak, pogače i grambröt (kruh od prekrupne).

Kada se ima previše pljuvačke

Pije se čaj od korijena šumske trte (*Anacyklus officinalis Hayne*) 15 g na pola litre vode i pola litre vina, 12 sati držati potopljeno, 20 min., kuhati i preliti kipuće preko 10 g mišjakinje (*Stellaria media Vill.*) i 10 g mladog hrastovog lišća s 4 žlice meda i još 5 min. kuhati, a 10 min. pariti. Svakog sata treba po žlicu toga čaja uzeti.

Za ispiranje usta uzimaju se mekinje od sirka zvanog i

sijerak (*Holcus Sorghum L.* ili *Sorghum vulgare*). Na 1 šaku mekinja nalije se 1 litra dobro mlake vode, ostavi se 4 sata, pa se voda odlije i mekinje preliju drugom toplom vodom. Nakon 4 sata odlije se i ta voda, a mekinje se preliju s 1 litrom kipuće vode, a kada se voda izbistri, mućkaju se usta tom vodom dnevno 6–8 puta.

Često i dugotrajno podrigivanje

Uzme se despika (*Aniža, Pimpinella anisum L.*) 2 g i sa melje korijena kravojca (*Angelica sylvestris L.*), iđirota (*Acorus calamus L.*), rabarbare (*Rheum officinale Baillon*), šafранa (*Crocus sativus*), lječure (*Zanikel, Sanicula europea L.*), kantarije (*Erytraea Centaur. Pers.*), paprati (*Aspidium Felix-mas*) i ariževe gube (*Polyporus officinalis*) od svake vrste po 2 g dobro isitnjeno i 25 g tucanih boba od smreke (*Juniperus communis*) na 1 litru čiste prepeke rakije ostavi 3–4 tjedna na toplome mjestu ili suncu. Od te rakije treba uzeti dnevno po 2–3 male žličice u vodi ili na šećeru.

Lijek protiv povraćanja

Dobro je skuhati metvice (*Mentha aquatica*) 10 grama na 1/4 litre vina i još vruće popiti. Ne prestane li povraćanje odmah, treba uzeti još jednu šalicu toga čaja. *Mentha aquatica* je metvica koja uz vodu raste, ali ona niska. Metvica koja se je razgranala i koja je visoka do 1 m jest konjska metva i ne treba za taj lijek.

Za one koji mnogo piju

Za onoga koga boli često želudac od pića i tko pije piva, vina i rakije vrlo je dobar čaj od ive trave. Svako jutro natašte neka ispije po čašu čaja od ive trave mjesec dana i proći će mu boli u želucu i pročistit će mu se želudac od vinske kiseline. Za to vrijeme neka ne pije alkoholna pića. Dobro je uvijek, ako čovjek već pije vina i rakije, svako jutro ispiti natašte čašu čaja od ive trave.

Protiv glavobolje i mamurnosti od pijančenja pojedi nekoliko gorkih badema.

Uputno je kad se vraćaš kući od lumpovanja popiti 1–2 dcl čiste vode.

Kada se ne želiš opiti, pojedi prije pijanke nekoliko gorkih badema ili ispij jednu žlicu maslinova ulja.

Ako si se već napio pa želiš doći k sebi, popij jedan gutljaj octa.

Kad koga bijesan pas ugrize

Kad koga bijesan pas ugrize, neka u prvi čas uzme crvenog (crnog, *Allium cepa L*) luka, rute (*Ruta graveolens L*), vrcana meda i octa. Ovo neka sve skuha dok se dobro zgusne pa ostavi da se ohladi i privije na ranu.

Prašak od korijena miloduha (*Ligusticum Livisticum L*), kada se izvana upotrebljava, pomaže od ugrzia svake životinje, i samog bijesnog psa, jer blaži bol i suzbija otrov.

Dakako, to je samo prva pomoć jer treba što prije potražiti lijeka.

Kad nekoga pas ugrize, a nije bijesan, treba ranu dobro oprati slanom vodom ili ljutom rakijom. A onda uzeti lišća bokvice, dobro ga oprati, žilice istući, na ranu staviti i previti.

Perutac

Kad od perutca (grinte) već i kraste nastanu, treba ona mjesto maslinovim uljem namazati da kraste omekšaju te ih poslije oprati vodom i sapunom. Ako su kraste velike i tvrde, treba glavu navečer namazati maslinovim uljem, na glavu staviti preko noći čvrsto uz glavu prijanjajuću kapicu od flanela. Ova neka stoji 10–12 sati djetetu na glavi, kraste će za to vrijeme omekšati, pa ih se tada opere vodom i sapunicom. Tako treba glavu svaki dan dulje vremena sapunicom dobro oprati i valjano osušiti dok djetetu sve kraste ne spadnu.

Protiv prhuti u glavi

Protiv prhuti u glavi treba glavu prati u odvaru od lišća bijele vrbe (*Salix alba*) 20 g na pola litre vode. A kada se kosa osuši, namazati uljem od bundeve ili masti iz sjemena bundeve. Ulje od bundeve: Koštice od bundeve se ispeku, očiste od ljske, istuku i iscijede. (Ovo je ulje dobro i za jelo).

Mast od koštica bundeve: Koštice se isprže, istuku i stave s vodom kuhati. Kada se voda ohladi, odozgo se uhvati mast, koja se pokupi i njom se maže glava protiv prhuti.

Potkožnjaci

Kada tko ima kakvu oteklinu koja boli, a ne vide se nikakvi čirevi, niti bubuljice, uzme se kukuruzna brašna zajedno s mekinjama i razmuti s malo hladne vode i time se čine oblozi. Ili se razmuti ilovača zemlja s hladnim odvarom od trina i time privija. Pored toga piće se čaj od 5 g koprive (*Urtica dioica L*), 5 g podbjela (*Tussilago Farfara L*), 5 g bokvice

(*Plantago medio L*) i 5 g kantarije (*Erythraea Centaura. Pers.*) u pola litre vina, 12 sati se drži potopljeno s 2 žlice meda, 5 min. kuha i još 10 min. pari. Dnevno treba po 2 velike šalice uvijek po gutljaj uzeti. Bobe od smreke treba jesti 4–15 i od 15 po bobu manje do 4. Ovo treba nekoliko puta ponoviti.

Potkožnjaci kod djece

Liječe se pijenjem čaja od konoplje. Na 1 šaku istucanog konopljinog sjemena pridoda se 5 g suhog konopljinog lišća, prelije se s pola litre kipuće vode i kuha s 2 žlice meda još 5 min. Toga čaja treba dati djetetu po 3–4 malih šalica dnevno.

Za lak porođaj

Parenje lišćem od broća (*Rubio tinctorum L*) upotrebljava se pri porođajima ne samo za pospješivanje i olakšavanje poroda već i za izagnanje obamrlog ploda, posljedice (neoprašćine) i za čišćenje poslije poroda.

Probadanje

Kada probadanja udare, treba uzeti hrena i na ribež natrveni. Taj natrveni hren treba na platnenu krpu staviti i staviti gdje su udarila probadanja. Bolna mjesta treba još nečim toplim obložiti. Taj oblog treba nekoliko puta tijekom dana promijeniti.

Ako probadanje provali pa se počinje kašljati i krv izbacivati, treba uzeti na jednake dijelove natrvena hrena, čistog

meda i svježeg nekuhanog maslaca, to se zajedno promiješa i tri puta dnevno po 1 velika žlica pojede. Uz taj lijek treba i dalje stavljati obloge od hrena.

Za probadanja je također dobro natrljati se preparatom »Alga«.

Rane na nogama

Rane na nogama, a osobito kod žena, ne smiju odmah zatrastati. Kroz ranu se mora sva nečistoća iz tijela izlučiti, a onda se tek pristupi zarastanju rane. Bedra i noge treba dnevno prati s kroz krpu ocijedenim odvarom od trina (1 kg trina na 8 litara vode i jedan i pol sat kuhati). Noge još 20–25 minuta kupati u odvaru. Tjedno 2–3 puta promijeniti pa za pranje i kupanje upotrijebiti odvar od 1 i pol kg zelenih omorikinih češera ili omorikinih grančica, kuhati kao i trinu. Nakon kupanja 6–8 dana ranu oblagati mlakim melemom, koji se dobiva ako se kipućom vodom i octom zakuha samljeveno sjeme od žutilovke svinjduše (*Trigonella Foenum graecum L.*). Kasnije se nastavlja s oblozima od 80 grama hrastove kore i 20 grama pelina na 1 litru vode. Kora se pola sata kuha, kipuće preko pelina prelije i 15 minuta pari. Krpu za oblog treba četverostruko složiti. Ako nema hrastove kore, uzme se preslica (*Equisetum arvense L.*) 60 g na 1 litru vode i pola sata kuha. Ako ima svježih trava, još je bolje obložiti ranu svježom biljkom solomonovog pečata uglastog (*Polygonum aviculare L.*) i stolisnikom (*Achillea Millefolium*). Biljke se moraju prije oprati, dobro ocijediti i istucati. Za čaj se kuha korijen apte (*Sambucus ebulus*) 6 grama, solomonov pečat uglasti i bogorodičina trava (*Hypericum perforatum L.*) po 6 g, ružmarina 4 grama i 2 grama pelina s 2 žlice meda. Korijen se kuha 15 minuta, kipuće preko trava prelije, još 5 minuta

kuha i 10 minuta pari. Svakog sata po jednu žlicu. Dnevno tri puta na vrhu noža treba uzeti u prah istucanog korijena od kravojca (*Angelica sylvestris L.*). Bobe od smreke jesti 4–15 od 15 na 4. Devet puta ponoviti. Dnevno treba tijelo prati s pola vode i pola octa, dva puta tjedno umotati se u vruću plahtu umočenu u odvar od trina ili slame od zobi. Hladnom vodom dva puta tjedno polijevati koljena i bedra i dva puta ruke i leđa od 8 sekundi do 1 i pol minute.

Udarac bez rane i s ranom

Za udarac bez rane i s ranom i ako je dobro u kost ubilo pa je natrudilo neka se skuha gaveza malog (*Cynoglossum officinale L.*) na medu. Gavez treba najprije istući. Ako udarac nije blizu zglobova (pregiba), neka se privije tri puta. Svaki zavoj treba zavijen ostati po 24 sata. Ako je natučena kost, a i rana se otvorila, neka se raskuha tri puta u mljeku gavez pa se privije na onu ranu. Svaki zavoj treba ostati 24 sata. Gavez se kuha na mljeku jer je med žestok, pa ranu izjeda. Ako rana ne bi zarasla, već bi se navrglo divlje meso, onda, ako se ništa drugo pri ruci nema, neka se uzme smokva, neka se razreže pa dobro zašećeri, a ona rana se malo izbode čistom iglom, pa smokva na ranu nekoliko puta privije.

Melem za zacjeljivanje rana

Stare i svježe rane liječe se uspješno ovim lijekom: uzme se 100 grama francuskog ulja, 8 grama žutog nemiješanog voska, 5 grama bijelog voska, 20 grama bijele smole od crnogorice, 1 gram tamjana, 1 i pol gram sakaza i 1 žlicu neslanog maslaca. Sve se to izmiješa, stvari koje su za tucanje, istucaju

se i stave u novu zdjelu. Ova smjesa treba da vrije 10 minuta. Za vrijeme kuhanja treba skidati pjenu koja se pojavljuje i bacati, a čitavu sastojinu dobro miješati. Kada se ohladi, stavi se u čist zatvoren sud. Na ranu se stavlja tanko namazano na lanenoj krpi ili pamuku.

Dobar je lijek također melem od tri dijela kozjeg loja i jednog dijela sitnog kamfora. Uz taj melem, koji se stavlja na ranu, dobro je piti i čaj od bijelog sljeza.

Za osobito stare rane upotrebljava se ovaj lijek: cvijet i stabljika od smilja prži se na štednjaku dok se ne pretvori u ugljen. Taj ugljen treba sitno istući i izmiješati s čistim uljem, pa time mazati ranu dva do tri puta tijekom dana i u vijek je obaviti čistim zavojem. Prije mazanja treba ranu isprati ljutom komovicom u koju se pomiješa malo soli ili čajem od kuhanih mekinja.

Rane kod žena koje su mnogo rađale treba dnevno ispirati čajem od kopriva ili sljeza, koji se kroz čistu krpu procijedi. Iza toga stavi se zavoj od čiste svinjske masti. I najstarijim ranama pomaže ovaj lijek.

Kad se tko poreže, rani ili opeče

Kad se porežeš ili raniš, odmah potraži bokvicu (*Plantago major L.*) i stavi je na ranu da ti bol ublaži i rana što prije zacijeli. Isto se tako rabi i sok od bokvice, kad se ranim ili porežemo, pa je dobro ako koju kap istisnemo u samu ranu ili na platnenu krpu, te onda tom krpom ranu zavežemo. Nema pogibelji da bi se možda rana otrovala, već baš obratno, jer bokvica ima tu moć da svaku gnjiloću i nečist iz rane izvuče te ranu stisne i zatvori.

Zaustavljanje krvi

Gorovez (*Usuca barbata L.*) ili mašina vrlo se često privija na rane te se njome zaustavlja krv, a upotrebljava se ili osušena, ili u prašak stučena, ili svježa.

Prašak od kore hrasta lužnjaka (*Quercus pedunculata L.*) upotrebljava se zbog toga što steže te za zaustavljanje krvi iz rana.

Izvlačenje stranog tijela iz rane

Ranjenikov list zvan i divlja bokvica (*Letonica officinalis L.*) sitno se izreže, pomiješa sa zečjom mašću i time se rana obloži.

Liječenje reume

Kod reume nastupa umornost i potištenost, zatvor ili nedostatna stolica i bol oko srca. Kad reuma prelazi s jednog mjesta na drugo, lako i brzo se izlječi. Ali ako se uvukla u koji ud ili zglob, pa se odražava u obliku guka, onda postanu bolovi nesnosni i liječenje otežano. Vrlo često ne može bolesnik napadnuti ud ni maknuti. U tom slučaju najbolje pomažu jako vrući oblozi s odvarom od korijena paprati. Na pola kg korijena stavi se 5–6 litara vode i ostavi se 12 do 16 sati potopljeno. Nakon toga u istoj vodi se dobro poklopilo kuha 2 do 2 i pol sata. Reuma dolazi zbog nahlade, ležanja ili sjedenja u rano proljeće na još vlažnom tlu, stanovanja u vlažnim prostorijama, nagle promjene temperature, skupljanja slane mokraćne kiseline, koja se uvuče u zglobove i oko zglobova.

Kod velikih bolova, bol će uskoro minuti kada se bolno mjesto tare vunom dok se ugrije, a pri tome se polijeva hladnom vodom. To jako boli, ali uspjeh je siguran. Kada se bolesti ponovno pojave, trljanje se ponavlja. Nakon polijevanja treba staviti jako tople obloge s odvarom od trina ili vrhova od smreke. Još prije obloga bolno mjesto treba istrljati uljem od kamfora pomiješanim s alkoholom od cvijeta divljeg kestena, ružmarina, mladog lišća od paprati po 35 grama i mravlje kiseline, na tri četvrt litre čistog alkohola, što se sve ostavi 3 tjedna na suncu ili vrućem mjestu. S kamforovim uljem treba pomiješati i 10 kapi salmijaka. Još je bolje od obloga, tko može trpjeti jer mnogo žeže, da bolno mjesto napari 25–30 minuta na trinama ili vrhovima smrekovine. Za ovu potrebu treba napraviti 30–40 cm dugačku vrećicu, ali da se s obje strane može uvući konop ili kakav drugi trak. Ova se vrećica navuče jednim krajem preko lonca s vrućim odvarom i čvrsto sveže da para ne može odlaziti. Drugi kraj namjesti se na bolno mjesto tako da para dobro udara. To jako žeže i pali, ali u tome i jest lijek. Još prije parenja treba dati bolesniku jako vruć čaj od 10 g cvijeta od bazge, 5 grama lišća od kravojca, 3 grama kantarije, 1 žlicu meda i četvrt litre vina. Kada navali znoj, pustiti ga s mirom, 2 do 2 i pol sata, a onda ga brzo oprati octenom i vodom. Dnevno treba uzeti vruće banje za noge s odvarom od trina za 20–25 minuta i 1 minutu hladnu banju. Dva puta tjedno veliku vruću banju isto s trinama. Dnevno treba uzeti po 3 žlice ulja i piti čaj od brezova lišća, 3–4 šalice dnevno.

Odlično je sredstvo »Alga«, koja se dobiva u svim ljekarnama, a koja se sastoji od morskih trava, vrlo ljekovitih. Uzme se malo »Alge« i maže bolno mjesto pa već nakon nekoliko minuta osjeća se olakšanje.

Reuma u zglobovima

Kod ove bolesti uhvati bol više puta sve zglove, a pojave najčešće koljena. Dok u jednom zglobu bol popusti, uhvati već drugi zglob. Bolesna uda treba za vrijeme bolova vunom ili kakvom drugom rutavom krpom trljati, a pri tome hladnom vodom polijevati. I ako isprva još žeće boli, bol će doskora uminuti. Ako je bolesnik toliko slab da ne može iz kreveta, onda treba da iz kreveta pruži pojedini ud da se polijevanje može poduzeti. Nakon polijevanja stavljaju se jako vrući oblozi s odvarom od trina ili slame od zobi, suhim i toplim previje se da zrak ni s jedne strane ne može doprijeti. Obloge treba svaka tri četvrt sata mijenjati. Na srce treba staviti hladan oblog. Kome je moguće neka svaki drugi dan uzme od pola sata toplu banju od 28–30 stupnjeva u velikoj kadi. U vodu za banju pridoda se odvar od 1 i pol kg korijena od paprati, pola kg zelenih češera i vrhova od omorike, pola kg pretucanih boba smrekovih, pola kg trina, 5–6 glavica bijelog luka zajedno izgnječenog s ljuskama. To se ima kuhati s 12–15 litara vode 2 i pol do 3 sata, dobro poklopljeno. Još je bolje ako se trave prije toga 16–20 sati potope. Nakon ovakve vruće banje tijelo treba za 2–3 sekunde brzo hladnom octenom vodom oprati, bolesnika u krevet staviti, a bolno mjesto ponovno toplim oblozima previti. Na stolicu treba dobro paziti da je u redu; eventualno se pomagati klizmom. Dnevno treba 2–3 žlice maslinova ulja popiti. Svakog dana natašte, u podne i navečer prije jela treba popiti po jednu veću malu šalicu čaja od korijena čička (uzme se 30 grama isitnjene korijena od čička, 12 sati s četvrt litre vode drži se potopljeno i 20 minuta kuha). Preko dana svako pola sata po 1–2 gutljaja čaja od 30 grama kadulje i 30 grama pelina, što se prelije jednom litrom kipuće vode i 5 minuta kuha. Treba uzimati lagantu hranu, bez mesa, mlijeko, kuhanu pšenicu,

ječam, prekrupu od zobi, kiseli kupus prijesan, kiselo mljeko, sir, celer, repu i zelen s uljem.

Zastarjela reuma

Kod ove bolesti treba 8 dana svakodnevno tijelo umotati u vruću plahtu umočenu u odvar od vrhova i češera omorikinih 1/2 kg i 1/2 kg vrhova smrekovih, što se 12 sati drži potopljeno u 12 do 15 litara vode, a zatim 2 1/2 – 3 sata dobro poklopljeno kuha. Da se bolesnik što prije oznosi, treba mu dati ovaj čaj: 10 grama cvijeta bazge i 10 grama istucanih boba smrekovih s jednom žlicom meda kuha se u četvrt litre vina 10–15 minuta. Dok se bolesnik znoji, treba ga pustiti u miru 2 do 2 i pol sata, onda ga brzo mlakom vodom oprati i presvući. Nakon 8 dana, svaki drugi dan treba dati bolesniku banju u velikoj kadi s odvarom od zelenih isjeckanih češera i vrhova omorike i vrhova smrekovih (2–3 kg, 12–16 sati držati potopljeno 2 1/2 do 3 sata dobro poklopljeno kuhati, procijediti i vodi pridodati). Kome nije moguće nabaviti smrekovine i omorike, što je mnogo bolje, neka uzme 3 kg trina ili slame od zobi, s pola kg boba smrekovih i 5–6 glavica s ljkuskama izgnječenog češnjaka.

Pokraj tih banja treba prirediti bolesniku svaku večer banju za noge do koljena od 20–25 minuta u istom odvaru. Odmah nakon te vruće banje uzeti 1 minutu banju u hladnoj vodi do gležnja s pokretom kao da se gazi po vodi. Uz te banje neka se uzme po 3 žlice ulja i 3 puta na vrhu noža u prah istucanog korijena od kravojca, a svakog 1/2–1 sat žlicu ovog čaja: po 12 grama kore crnog ribiza (*Ribes nigrum L.*), korijena zečjeg trna, (*Ononis spinosa L.*), korijena šumske trte zvane i zečina (*Anacyklus officinarum Hayne*), korijena betonike zvane i divlja bokvica, crvenliska (*Betonica officinalis L.*),

korijena od čička (*Lappa officinalis All.*), na 3/4 litre zdravog crnog vina. Korijenje i kora moraju se isitniti i ostaviti potopljeni 12 sati. Uz to se uzme 10 grama jagorčike (*Primula officin. Jacy*) i 10 grama cvijeta i lišća od režuhe livadne (*Cardamine pratensis L.*) i drži potopljeno 12 sati u 1/4 litre vina. Korijenje se kuha 15–20 minuta dobro poklopljeno, trave 5 minuta s 4 žlice meda. Nakon toga procijedi se i zajedno pomiješa.

Treba osobito paziti da je stolica u redu, eventualno klizmu davati. U proljeće se treba služiti blagodatnim travama za jelo kao vrhovima kopriva, lišćem ženetrge ili vodopije, krstovnikom, jagorčikom, lišćem divlje koprive, dobričicom, za salatu, juhu, zeljanicu i druga jela. Nadalje treba jesti kuhanu pšenicu, ječam, prekrupu od zobi, grahamov kruh s mladim maslacem i medom, kiselo obrano mlijeko, sir, rižu, mesa ne jesti, od voća samo brusnice, jagode, trešnje i jabuke. Alkohol odbaciti.

Uzmi kvasca, ali ne onog umjetnog, već od pekara. Dobro ga izgnjeći i namaži njime čistu lanenu krpu, odozgo pospi sitno tučene paprike, stavi oblog na mjesto gdje osjećaš reumu. Oblog treba držati na sebi 8–12 sati. To se ponavlja nekoliko dana. Dobar je također oblog od zemlje ilovače, koja se dobro umijesi i stavi debelo do tri prsta na bolno mjesto. Dovoljno je da se oblog stavi preko noći.

Kronični reumatizam

Soctom ugrijan gorovez (*Usnea barbara L.*) ili malinovu preporučuju kao oblog protiv kroničnog reumatizma.

Banje od sijena protiv reumatizma, neuritisa i neuralgije

Sijeno se donese u sobu i napravi se usred sijena rupa. Onda se bolesnik skine gol i umota u ručnik, pa postavi u taj »kazan« od sijena, tako da mu samo glava viri. On tako ostane 1/2 sata ili 3/4 i strašno se znoji. Zatim ga vade, suše od znoja i stavljaju na sunce dok se ne prestane znojiti. Ima mnogo slučajeva da su ove neobične banje izlijecile sve vrste reumatizma. To isto pomaže kod neuritisa i neuralgije, a vrijedi i kod nekih hepatičkih slabosti.

Reuma mišića

Do ove bolesti dolazi kada je čovjek od rada ili kakvog napornog puta vrlo umoran, pa ga uhvati propuh ili se inače u takvom stanju nahladi. Lijeći se kao i zastarjela reuma. Najbolje je rabiti »Algu«, koja sigurno koristi u ovim slučajevima.

Trganje u udovima

Koga trga u udovima ili tko je sklon takvim bolestima, neka svaki dan pije do ozdravljenja po jednu čašu od galčine (*Primula officinalis Jaquin.*).

Protiv raznih bolova u ruci i nozi

Čim osjetiš bol u ruci ili nozi, bez ikakva vanjskog znaka, otoka ili slično, uzmi malo kamfora, dodaj isto toliko tu-

čenoga papra, stavi u čašu alkohola, dobro promiješaj i pusti ostati jedan sat. Tome dodaj malo ulja i dobro istrljaj sva mesta gdje osjećaš bolove.

Kad se osjeća velika slabost

Treba piti čaj od 15 g mladog hrastovog lišća, 15 g vrhova i korijena od kopriva, 10 g lišća od jagoda, 6 g kantarije i 3 g pelina, na 1 litru vina i 8. žlica meda. Trave treba 12 sati držati potopljene, 5 min. dobro poklopljeno kuhati i još 10 min. pariti. Uzeti po 2 šalice dnevno samo po gutljaj. Uz taj čaj treba piti kavu od žira i dva puta tjedno uzeti banju od 1/4 litre arnike tinkture i 1/2 kg meda na veliku kadu. Protiv velike slabosti, prečeste stolice, bolesti želuca, crijeva, nadutosti, grčevitih bolova u trbuhu, neuroze, melankolije i hipohondrije uzme se metvice (*Mentha aquatica*) koja raste u močvarnim mjestima i uz potok te islandske mahovine (*Cetraria islandica L. Ach.*), od svake vrste po 10 g, s 1 žlicom meda, pusti se ta smjesa u 1 litru mljeka ili 1/2 litre vina, 1/2 litre vode, da prokuha dobro poklopljena da ne ishlapi. Tog čaja pije se ujutro natašte i navečer prije spavanja po 1 veća šalica. Čaj mora biti jako topao.

Velika slabost probavnih organa

Pijte dnevno 2–3 šalice mlakog čaja svakog 1/2–1 sat po žlicu od: 1 dag mlađih žila od koprive, 50 g mlađih vrhova od koprive, 50 g lišća od bokvice i 30 g istucanih boba smrekovih s 1/2 litre zdravog crnog vina, 12 sati držati potopljeno i 20 min. kuhati. Svaku večer prije lijeganja u krevet uštrcajte si u crijeva l/10 litre svježeg čistog ulja od oljušte-

nih badema ili lišća ili korijena od lijera (*Liljana, krina, Lili-um Candidum*). To ulje neka do ujutro ostane u vama. Ovo uštrcavanje činite štrcaljkom od gume i dugačkom cijevi od gume da vam ulje dopre do tankog crijeva. Osim toga, stavljajte svaku večer na želudac i trbuh tople obloge od pola vinskog octa i pola vode s trinama. Ocat uskuhajte i prelijte preko trina. Ove trine ostavite na vrućem mjestu da se pare 1 sat. Nakon toga stavljajte obloge.

Vrlo dobro djeluju i topli oblozi sa odvarom od omoriki-
nih vrhova ili zelenih šišarica. I u ovaj odvar treba staviti 3–4
žlice čistog vinskog octa.

Strah

Kada se netko iza sna jako prepadne, treba popiti dnevno po 2 šalice čaja od vodopije (*Cichorium Intybus L*), režuhe (*Cardamine pratensis L*) i macine trave (*Melissa officinalis L*) od svake po 6 g na 1/2 litre vode, 12 sati se drži potopljeno s 2 žlice meda, 5 min. kuha i još 10 min. pari. Jednu šalicu popiti natašte, a drugu prije spavanja. Prije lijeganja u krevet 1 min. po hladnoj vodi hodati.

Beskrvica, slabokrvnost

Protiv beskrvice ili slabokrvnosti vrlo je dobar lijek kopriva. U proljeće se bere korijenje i stabljika od obične koprive ili žare, kuha se, pa se pije ona juha. Ako je korijenje suho, uzme se na 1 litru vode u šaci korijenja od koprive pa se stavi u vrelu vodu te se svaki dan uzima po 1 šalica te kuhane vode.

Ekstrakt za jačanje i protiv slabokrvnosti

Uzme se od svježih trava 50 g vrhova od koprive, 50 g bogorodičine trave (*Hypericum perforatum L.*), 20 g divlje koprive (*Lemium album L.*), 25 g metvice (*Mentha aquatica*), 15 g kumina (*Carum carvi*), 15 g kadulje (*Salvia officinalis L.*), 10 g kantarije (*Erythraea Centaura. Pers.*), 75 g smrekovih vrhova, 75 g bokvice (*Plantago lanceolata L.*). Ove se trave preliju hladnom vodom toliko da voda dobro preko trave stoji i ostavi 24 sata. Onda se u istoj vodi kuha polagano dobro poklopljeno 3–4 sata. Nakon toga se procijedi i ponovno kuha s 1 kg meda, 3/4–1 sat, dok postane gusto kao sirup. 6–8 tjedana dnevno po 2 velike žlice uzeti. Natašte 1 žlicu u čaši mljeka i navečer prije spavanja 1 šalicu.

Upala sluznica

Kod upale i oboljenja sluznica u ustima, vratu, grlu, lišaja na jeziku ili lošeg zadaha iz usta treba dnevno 5–6 puta izmućkati usta i grlo što dublje izgrgljati sokom od suhih borovnica (*Vaccinium Myrtillus*). U 2 litre vode stavi se na toplo mjesto i ostavi 24–36 sati pola kg probranih i dobro opranih suhih borovnica. Nakon toga stavi se kuhati s istom vodom i kuha se sasvim poistiha češće mijesajući dok borovnice budu mekane i sasvim guste. Nakon toga pasiraju se na sito od strune, pridoda 1 g borne kiseline (Borsaure), dobro se mijesha i pusti još 3–4 puta da proključa. Ohlađen sirup izlije se u staklo. Za grgljanje uzme se po 1 mala žlica na čašu vode.

Pri upali sluznica vrlo je dobro grgljati prokuhanim hladnim sokom od jabuka ili ako se ima jabukovače. Na 1 čašu jabukova soka stavi se sok od jednog limuna i 1 žlica meda. Sve zajedno pusti se da jednom proključa.

Skorbut

Kuha se 60 g lišća ili 40 g sjemena od čička u 1 litre vode, 12 sati drži potopljeno, 5 min. kuha s 2 žlice meda i pari dobro poklopljeno 20 min. Ovog čaja treba uz grgljanje 2–3 malih šalica dnevno popiti i usta izmučkati.

Protiv skorbuta dobar je i ovaj lijek: uzme se šaka lišća od bosičjka (*Ocimum basilicum*) i 2 žlice meda, pa prelije s 1 litrom zdravog bijelog vina. Ostavi se zatim potopljeno 12–16 sati. Ovog vina dnevno 2–3 male čašice popiti i time grgljati i usta izmučkati.

Osobito kod mornara poznat je i ovaj lijek: uzme se 20 g cvijeta i lišća od žličnjaka (*lazarice, Cochlearia officinalis*), 20 g kadulje i 20 g preslice, potopi se u 1 litru vina 12 sati i kuha se s 4 žlice meda 10 min. i pari još 20 min. Ovog čaja treba 2–3 malih šalica dnevno popiti i 5–6 puta grgljati i usta izmučkati.

Protiv skorbuta

Dragušac ljekoviti (*Nasturtium officinale R. Br.*) služi kao lijek od skorbuta, bolesti koju obično dobivaju mornari i ribari. Uzme se sok od dragušca ljekovitog, i to 50–100 grama i taj se piye svaki dan, te se tako lijeći skorbut, bolest od koje udovi klonu, ozubina gnijije i krv se od loših sokova truje, od čega čovjek umre.

Sok od dragušca (pa od kelja, rotkve, hrena, limuna, narandže i ribiza) vrlo je dobar lijek protiv skorbuta ako se bolest sasvim razvila. Tko ima skorbut, neka od ovakva soka svaki dan 50–100 g piye. Da usta brže ozdrave, treba ih ispirati toplim octom.

Bolesti srca

Nije uvijek i sve bol srca. Stoga ne treba sa strahovanjem ni uzrujanošću srce uznemirivati. Bolesti slične bolesti srca u najviše slučajeva dolaze od živaca. Ponajprije se trebamo brinuti za pravilnu cirkulaciju krvi, a ta blagodat postiže se vodom, hladnim pranjem i polijevanjem. Hranu treba uzimati više suhu i krepku i zdrav san će bolesnika okrijepiti, a očaja i straha će nestati. Konačno, svaki čovjek koji hoće ostati zdrav i svjež treba se tjedno barem dva puta dobro oznojiti. Ne postigne li se znoj radom, mora ga se pjenjem čaja izazvati. Za taj čaj uzme se 8 g rese od lješnjaka (*Corylus avellana*), 8 g bazge (*Sambucus nigra L.*), 6 g kamilice (*Matricaria chamomilla L.*), 6 g lipe (*Tilia grandifolia Ehrh.*) s 4 žlice meda i $\frac{1}{2}$ litre pravog vina. Te se trave vrućim vinom i medom preliju i dobro poklopljene 5 min. kuhaju. Na 1 šalicu toga čaja doda se sok od pola velikog limuna i popije što se vruće može. Na želudac, trbuhi i noge stavi se vrući oblog. Ako srce odviše radi, stavi se na srce hladan oblog. Ne nastupi li znoj za $\frac{1}{4}$ sata, treba još jednu šalicu čaja popiti. Nakon $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ sata znojenja tijelo mlakim octenom vodom oprati i još barem 1 sat u krevetu ostati.

Klonulost srca

Kada bolesniku zastaje dah i strah ga napada, može biti bolest srca, ali isto tako i bolest pluća, napuhavanje, histerija, jelom prenatrpan želudac i prekomjerno pušenje. Za tu svrhu treba uzeti 3 g moravke (*Arnica montana L.*), ružmarina, kantarije (*Erythraea Centaura. Pers.*), korijena steže (*Potentilla Tormentilla Sibth.*) s $\frac{1}{4}$ litre kipuće vode prelitati i 5 min. kuhati. Dnevno se uzima po 3 male šalice i po

dva puta do 30 kapi odoljena tinkture (*Valeriana officinalis L.*). Dnevno treba 3–4 puta masirati srce i trbuš uljem od despika (*Lavandula vera D. C.*). Treba poduzimati dnevno izjutra pranje tijela octenom vodom, ponajprije mlakom, a kada se tijelo nauči, hladnom, što vrlo pogoduje. To se treba raditi 3–4 tjedna, a tinkturu od odoljena poslije 3 tjedna prestati uzimati.

Za odveć slab puls

Uzme se čaj od 12 g korijena i cvijeta moravke, macine trave i kadulje (*Salvia officinalis L.*). Ove se trave prelijaju s 1 litrom kipućeg bijelog vina i 5 min. kuhaaju. Dnevno se uzimaju po 2 šalice, uvijek samo po gutljaj. Žile na rukama treba trljati kamfor-alkoholom.

Otekline oko srca

Kome je oko srca otečeno, neka piće 6–9 tjedana ovaj čaj: Uzme se po 8 g komoljike (*Artemisia vulgaris L.*) i korijena apte (*Sambucus Ebulus L.*). Korijen se mora isitniti i ostaviti potopljen 12 sati s komoljikom, 5 min. kuhati i još 1/2 sata poklopljeno pariti. Uzima se po 1 šalica natašte i prije spavanja.

Ako je oteklina oko srca velika, onda treba poći liječniku da vodu oduzme. A čaj treba piti od korijena apte, cvijeta od bazge (*Sambucus nigra L.*) i kamilice (*Matricaria Chamomilla L.*) od svake vrste po 4 g. Te se trave na 1/2 litre vode 12 sati drže potopljene, provru i 1/2 sata poklopljeno pare. Uzima se po 1 šalica natašte i prije spavanja. Tijekom dana treba uzeti dva puta praška od korijena kravojca (*Angelica sylvestris L.*)

na vrhu noža i bobe od smreke, od 4–15 boba i od 15 na 4 bobe, i devet puta ponoviti. Bobe treba uvijek dobro sažvati. Dnevno se mora tijelo tri puta octom oprati, a između toga prije podne staviti hladan octeni oblog preko leđa, a poslije podne preko želuca i trbuha. Kada je bolesniku već bolje, treba regulirati cirkulaciju krvi i da tijelo otvrđne da ne bude pristupačno svakoj bolesti. To se postiže hladnim polijevanjem koljena i slabine dva puta tjedno, s dvije hladne sjedeće kupelji, dvije polukupelji i hodanjem po vodi do gležnja, od 8 sek. do 1 1/2 min. postupno. Hodanje po vodi najbolje je činiti prije nego se ide spavati, noge ne brisati, već brzo leći i dobro se pokriti.

Usaljeno srce

Protiv usaljenog srca najbolji je lijek limun. Svako jutro i navečer pojede se po jedan čitavi limun i to liječenje traje 40 dana. Dobro je za potpuno izlječenje te teške i smrtonosne bolesti da se liječenje ponovi još 40 dana, čim se opazi da bolest jenjava. Uz to se drži stroga dijeta i jedu se samo lagana jela.

Lupanje srca

Kada se dobije lupanje srca, treba bolesniku odmah pružiti čašu zašećerene vode s podosta procijeđenog limunova soka, a na srce staviti šesterostruko složen hladan oblog. 3–4 tjedna treba dnevno piti, uvijek samo po gutljaj, čaja od ovih trav: po 3 g petoprste steže (*Potentilla anserina L*), visoke bibernele (*Pimpinella magnet L*), macine trave pitome (*Melissa officinalis L*) i korijen iđirota (*Acorus Calamus L*),

to se potopi u 3/10 litre vode preko noći i u istoj vodi 5 min. kuha. Tjedno treba uzeti toplu banju za noge u odvaru od trina, 10–15 min. Odmah nakon ove jako tople banje treba uzeti hladnu banju do polovine listova od 1 min., s pokretom nogu kao da se gazi po vodi.

Lupanje srca zaustavlja se i pijenjem čaja od volujka, zvanog i volovski jezik ili pače gnijezdo (*Anchussa officinalis L.*). 4 g lišća i cvijeta od volujka prelije se 1/4, litra kipuće vode i kuha s 1 žlicom meda 5 min.

Dalje zaustavlja lupanje srca i krijepi živce te jača krv kada se 4–6 tjedana dnevno pije uvijek samo po gutljaj čaja od 3 g macine trave pitome, i 3 g niske metvice koja uz vodu raste (*Mentha aquatica L.*). Te trave se u 1/4 litre zdravog crnog vina preko noći potope, a ujutro sa žlicom meda kuhaju 5 min. Svakog dan treba svježe kuhati.

Tko trpi od hlapati srca (jako lupanje srca), neka načini ovaj lijek od rutice i neka ga pije 40 dana svako jutro i to natašte. U šalicu se nalije 10 dag vrcanog meda i 10 listića rute sitno isjeckanih i s medom izmiješanih. To se natašte pojede.

Tko ima lupanje srca i koga boli srce, neka kuha u vinu korijenje od božura, pa neka pije prije izlaza sunca.

Zapali gušće pero i nakadi se svaki dan tim dimom. Dim treba uvlačiti kroz nos i usta. To treba redovito činiti nekoliko dana.

Dobro je sredstvo i sljedeće: Istući lipova ugljena pa uzimaj u čaši vode po 1 žlicu tri puta dnevno. To treba uzimati dulje vremena.

Iskušano i izvrsno sredstvo jest jezgra iz koštica od breskve. Svako jutro treba sažvakati i progutati po 5 sjemenki. To treba uzimati 6 tjedana.

Kada srce drhti ili trepti

Uzima se 4–6 tjedana čaj od 6 g korijena iđirota i 3 g pelina s 3/10 litre vode. Preko noći se potopi, ujutro kuha 5 min. s 1 žlicom meda. Uzima se preko dana svako 1/2–1 sat po gutljaj. Sprema se svaki dan svježi čaj, a preko želuca i trbuha do polovine bedara stavlja se hladan oblog od 1/2 litre vinskog octa i pola vode i previja se suhim i toplim. U slučaju nemoći stavlja se oblog preko dana i ostavi na bolesniku 1–1 i pol sat. Inače se stavlja uvečer prije lijeganja u krevet i ostavi tako dugo dok se bolesnik ne probudi, pa se onda oblog skine.

Za jačanje srca

Uzme se 30 g osušenih korica od naranče, 50 g korijena poljske steže (*Potentilla Tormentilla Sibth.*), 50 g žutog karanfilića (*zečja stopa, carevo oko, Geum urbanum*), 60 g iđirota (*Acorus Calamus L.*), 12 g odoljena (*špaik Valeriana officinalis L.*), 60 g korijena i cvijeta od moravke (*brđanke, veprovac, Arnica montana L.*), lišća od petoprste steže (*Potentilla anserina L.*) i niske metvice (*Mentha aquatica*) po 60 g. Korijenje se isitni ili u prah istuće pa stavi s travama u staklo poširokog grla, prelije s 1 1/2 litru prepečenee rakije, najbolje grozdovače i ostavi na suncu ili toplome mjestu 4–6 tjedana. Ove rakije uzme se tri puta dnevno po 20–25 kapi. Uzima se 3–4 tjedna, prestaje 3–4 tjedna, pa se opet uzima. Kasnije izostavljati u duljim razmacima vremena. Uz to blaga uporaba vode, duboko disanje, umjerena tjelovježba i zračne banje polučuju vrlo dobar uspjeh.

20–30 kapi ove rakije u maloj šalici čaja od kamilice dobro je davati teško bolesnima od tifusa ili upale pluća kada srce zaustavlja rad.

Srdobolja, grža ili crveni proljev (dysenteria)

Teška je zarazna upala debelog, a osobito zadnjeg crijeva. Hara epidemijom, osobito često u ljeto. Pojavljuje se najprije poremećenom probavom, slabim tekom, velikom žedi, lakšim bolovima u prsnom košu, želucu i trbuhu sa slabijim proljevom. Kasnije nastupe žestoki bolovi u želucu i trbuhu, uz glavobolju, misaona snaga popušta, bolesnik jako i brzo propada, temperatura je povišena, više puta nastupi i povraćanje s čestim proljevom. Stolice su rijetke, sivo sluzaće i s krvljem pomiješane. Uzrok toj bolesti je zarazna bakterija koja se prenosi nečistom vodom, hranom i neopranim voćem.

Kod ove bolesti treba svako 1/2 sata uzeti po gutljaj čaja od 15 g korijena od kravojca, korijena poljske steže i mladog hrvatskoga lišća, 10 g kantarije i 5 g pelina na 1 litru zdravog crnog vina, 1/2 ukuhati, a 1/2 ostati. Ili korijenje potopiti u 1/2 litre vina, a trave napose u 1/2 litre vina i potopljeno držati 12–16 sati. Nakon toga korijenje kuhati 20 min., a trave 5 min. Ostaviti pokopljeno još 10 min., onda procijediti i promiješati.

Osim toga, treba uzeti tri puta dnevno po 1 žlicu čistog maslinovog ulja i tri puta po 1 malu žlicu tinkture od osušenih boba borovnice (*Vaccinium Myrtillus L.*) u 1/8 litre dobro prokuhanе vode. Na želudac, trbuh, listove i stopala treba stavljati vruće obloge od vinskog octa ili s odvarom od trina. Suhim i toplim treba previti da zrak ne može dopirati. Obloge svako pola sata do 3/4 sata mijenjati. Svaku nogu napose umotati, a na stopala ispod koljena staviti vrućom vodom napunjene i čvrsto začepljene boce. Dnevno treba tijelo za nekoliko sekundi oprati s pola hladne vode i pola vinskog octa. Dok je temperatura povišena, ovakvo pranje treba 3–4 puta ponoviti.

Mora se držati stroga dijeta, bolesnik ne smije ništa jesti,

osim dnevno dva puta malo juhe od prekrupe, od zobi ili malo na mlijeku kuhanog riže ili griza.

Može i stolica čovjeka omršaviti da bude kao slamka. Osobito kada učesta pa sve sa zahoda na zahod. Kuhati treba suhe oskoruše (*Sorbus domestica*) u bijelom vinu, te oskoruše jesti, a ono vino mlako piti. Od toga najbolje stolica nestane. Oskoruše je vrlo dobro jesti tko ima srdobolju. Neka ih jede dokle god srdobolja ne nestane, a to traje najdulje tjedan dana.

Tko boluje od srdobolje, neka uzme zelenih oskoruša (*Sorbus domestica*), skuha u octu i procijedi, pa od toga neka načini juhu s jajetom i tu juhu neka marljivo pije.

Od zgnjećenih bobica apte (*Sambucus Ebulus L*) peče se rakija protiv srdobolje.

U prašak istucano sjeme od bokvice (*Plantago major L*) pije se s bijelim vinom i to je vrlo dobar lijek protiv srdobolje.

U prašak istucan korijen od božura (*Paeonia officinalis R.*) s vodom lijeći srdobolju.

Korijen od broća (*Rubia tinctorum L*) upotrebljava se protiv srdobolje ako se pije kao čaj.

Osušeni se sok od drijenkovog ploda (*Cornus L*) kuha se u vodi pa se pije kao lijek protiv srdobolje i proljeva.

Čaj od hrastovog ploda (žirovog praška) (*Quercus Ilex L*) lijeći srdobolju i zaustavlja krv iz maternice.

Zatvorena stolica

Pod tim imenom označuje se ljudsko stanje ako se ni jednom tijekom dana nema stolice. Potraje li takvo stanje dulje vremena, dolazi se do vrlo teških i neizlječivih bolesti. Zastarjele i izgorjele naslage izmeta u debelom crijevu stvaraju plinove koji ulaze i u krv te prouzrokuju glavobolju i bol očiju. Ti plinovi žegu i pale te stvaraju žestoke bolove u

prsim, želucu i trbuhu, dopiru i u pluća te se iz pluća izlučuju kroz smrdljiv i neugodan vonj iz usta.

Ovu bolest, osobito ako čovjek već dulje vremena od nje pati, treba energično liječiti, jer je uredna stolica glavna osovina zdravlja. Svakog jutra treba oprati brzo tijelo octenom vodom, tjedno uzimati 2-3 hladne polubanje uz pranje leđa od 10 sek. postupno do 1 1/2 min. Barem jednom tjedno treba polijevati gornje i jednom donje tijelo hladnom vodom, zatim tjedno 2–3 puta masirati trbuh i želudac kamforovim uljem i 2–3 puta uzimati jako toplu banju za noge do koljena od 20 min. u odvaru od trina ili slame od zobi i čim se izvade noge iz tople vode, staviti ih do članka u hladnu vodu 1 min. i činiti pokrete kao da se gazi voda. Kod osobito okorjelih slučajeva treba 9 dana uzimati klizmu s uljem, i to prvi dan od 1/4 litre ulja, drugi dan od 1/2 litre ulja, treći dan od $\frac{3}{4}$ litre ulja, četvrti dan od 1/2 litre, peti dan od 1/4 litre, šesti dan od 1/2 litre, sedmi dan $\frac{3}{4}$ litre, osmi dan od 1/2 litre i deveti od 1/4 litre ulja. 14 dana do tri tjedna svako jutro natašte treba uzeti čašu dobro tople vode s jednom malom žlicom soli prokuhanе, a preko dana svakog sata po 1 žlicu čaja od bijelog sljeza, 50 g na 1 litru vode, koji se 12 sati drži potopljeno, 5 min. kuha i 10 min. pari. Uvečer prije lijeganja u krevet treba popiti šalicu čaja od: 2 žlice praška od aloja (*Aloe vulgaris. Lam.*), 2 žlice samljevenog sjemena žutilovke svinjuše (*Trigonella Foenum graecum L*) i 4 žlice samljevenog sjemena od komorača (*Foeniculum officinale All.*) i to se dobro zajedno promiješa. Za 1 šalicu čaja uzme se 1 mala, ravno napunjena žlica tog praška i 1 velika žlica izgnječenih svježih zdravih i probranih boba od smreke (*Juniperus communis*). Ta se smjesa vrućom vodom prelije, pridoda žlica meda, kuha 10 min. i još 1 min. ostavi pariti. Slabi ljudi neka uzimaju polovinu te mjere, i to svaki drugi dan. Svaku večer neka stave na trbuh i želudac hladan oblog,

eventualno s malo vinskog octa te previju suhim i toplim.

Za vrijeme liječenja treba držati i uzimati strogu dijetu: mlijeko, kuhanu pšenicu, ječam, zelen i kuhano voće. Mesa nikakvog. Već nakon 14 dana ovakvog liječenja nastupa svakodnevna normalna stolica. Ima li se nakon toga liječenja osjećaj da je stolica nedostatna, onda treba 2–3 tjedna pojesti dnevno natašte po 10 komada zdravih suhih šljiva ili smokava. Šljive ili smokve moraju se u mlakoj vodi dobro oprati, a onda ih ostaviti 12–16 sati potopljene u hladnoj vodi i pokriti da se ne napraše. I vodu treba popiti u kojoj je voće potopljeno. Treba se što više kretati po svježem zraku i suncu i duboko disati, osobito izjutra. Ljudi koji mnogo sjede neka pokraj toga još i gimnasticiraju. Za hranu je najbolja pšenica, ječam, riža, grahamov kruh, kiseli kupus, osobito prijesni s kuminom i uljem; isto i rotkva i crveni luk, kiselo obrano mlijeko i svježi sir, zelen, mlade koprive u zeljanici, juhi ili kao špinat. Ta jela čiste krv i čine čovjeka laganim i okretnim. Teškim jelima treba postupno pristupati, isprva samo bijelo meso jesti, i to kuhano.

Svrab

Svrab dolazi od velike nečistoće, vrlo je zarazna bolest pa već i sam dodir ruke zaražava zdrava čovjeka. Kod svraba upali se koža i izaspe se gnojnim ili vodenastim mjehurićima ili bubuljicama. Taj osip užasno svrbi i živce uznemiruje, uzrokuje nesanicu i nejelost.

Kod ove bolesti treba tijelo dnevno 3–4 puta namazati terpentinovim uljem pomiješanim s čistim prosijanim drvenim pepelom. Osim toga, treba svaku večer toplo se banjati u velikoj kadi u odvaru brezova lišća. Uzme se četiri do pet kilograma lišća, prelije vodom i dobro poklopljeno kuha 2 1/2 do

3 sata, nakon toga procijedi se i izlijije u vodu za banjanje. Svaki put iza banje treba se čisto presvući i u čist krevet leći. Rublje i robu treba dobro u lukšiji iskuhati da se unište bakterije. Osim toga, treba dnevno popiti čaj od 15 g koprive, 15 g kadulje, 6 g kantarije i 4 g pelina na $\frac{3}{4}$ litre vode s 3 žlice meda, 20 min. kuhati. Svaki dan neka se kuha sveži čaj. Za 3–4 dana svrab prolazi. Čaj treba piti i dalje 3–4 tjedna.

Dobar je i ovaj lijek: Uzme se na jednake dijelove maslinova ulja, soka od naranče, soli, sumpora, šećera i tucanog tamjana. Ova se smjesa ugrije i time se tijelo namaže, 2–3 puta dnevno odozgo na dolje. Uvečer se okupa u odvaru brezovog lišća. Gornji čaj treba i kod ovog liječenja piti.

Uzme se 10 dag žila od pasje ljeske (*Corylus colurna*), 10 dag mlađih vrhova od ljeske, 1/4 kg lješnjaka. Korijenje se sitno izreže, a lješnjaci istuku s ljuskom i jezgrom zajedno. Zatim se uzmu 4 litre mljeka od ozimašne krave, tj. krave koja se prošle godine otelila, a ove godine jalova ostala. Mlijeko, lješnjaci, žile i grančice stave se u nov zemljjan lonac, poklope busom i kuhaju sasvim poistiha 2 sata. Ovim mlijekom neka se 5–6 puta dnevno 3–4 dana namažu svrabiljivci, a nakon toga okupaju u slatkoj cijedi (lukšiji) od drvenog pepela. Čisto se treba presvući i haljine dobro iskuhati.

Kilogram lišća od jorgovana smiješa se u 1/2 litre vina i 1/2 litre octa, doda se 5 g bijelog i žutog sičana. To se sve skuha dobro i time se mažu šugava mjesta jedanput dnevno.

Dobro je također sljedeće sredstvo: Tijelo se dobro napari na vreloj vodi, natare se alkoholom od ružmarina i nakon 1/2 sata premaže medom. To se čini uvečer. Ujutro se treba okupati. Za nekoliko dana prolazi svrab i svake druge krastice.

Mazanje konopljinim uljem također je sredstvo koje pomaze.

Prokušano je sredstvo i ovo: Uzme se 1 kg graha na 3 litre vode, kad se dobro raskuha, procijedi se ta gusta voda i operu

njome zaraženi dijelovi tijela. To se čini nekoliko puta.

Siguran lijek od svraba jest i ovaj: Skuha se u vodi nekoliko listova duhana, procijedi se i time se namažu bolna mjesta. Ostatak lijeka i lišće treba odmah iznijeti van jer udara u glavu. Kraj ovog lijeka mora se nešto uzeti i za otvor.

Svrab se može samo onda stalno izlijeciti ako se pre svuku nove haljine ili rublje ili treba staro dobro u lukšiji isprati.

Šećerna bolest

Podloga toj bolesti većinom je neuroza, a dolazi kod starijih ljudi zbog izlučivanja šećera s mokraćom. Ova bolest nastupa velikom malaksalošću i postupnim mršavljenjem. Najviše joj podliježu ugojeni, lijeni ljudi, koji se malo ili nikako ne kreću, i ljudi koji su uživali mnogo slatkiša, slatkog voća i piva. Napada i na osobe omršavljene, a uzrok mogu biti i velike brige i duševna preopterećenost. Nastupi li upadna suhoća u ustima, prekomjerna žed, nepodnosiv svrbež tijela uz malaksalost i često mokraćno izlučivanje (5–10 litara), mora se dati mokraća na ogled.

Kod ove bolesti treba popiti tri puta dnevno po 1 šalicu čaja od po 4 g korijena poljske kiselice zatubastog lista (*Radix lapathi acuti*), kantarije, kadulje, pelina, korijena bibernele i lišća od borovnice (*Vaccinium Myrtillus L.*), u pola litre vode 12 sati se drži potopljeno i 10 minuta kuha. Protiv žedi treba svako 1/2–1 sat uzeti po žlicu čaja od 20 g isitnjene korijena od poljske steže, 12 sati potopljenog u 1/4 litre vina i četvrt litre vode 1 sat i 15 minuta kuhanog. Osim steže, treba uzimati i vodu u kojoj se je celer kuhanao. Jesti kuhanu pšenicu, ječam, prekrupu od zobi, češće ribu, jaja sa slanim, zelen, grahamov kruh i mjesto mesa dnevno četvrt do

pola kilograma (s ljuskama vagnuto) oraha i lješnjaka.

Od voća do jedna litra svježih boba od malina ili višanja. U jesen po 2–3 mala tanjurića boba od bazge. Bobe uzimati eventualno s jednom čašom jabukovače ili drugog vina. Grožđe ne jesti. U zimi može se uzeti do četvrt litre bilo kojeg soka od ovog voća bez ukuhanog šećera. I čaj od koštica iz ploda divlje ruže, pržen i tucan, 3 dag na 1 litru vode, 2 i pol do 3 sata kuhati do na pola litre ukuhati i dnevno popiti, lijeći šećernu bolest. Pije li se inače sa žlicom meda i sokom 1 limuna sprječava se da ova bolest ne zavlada organizmom. Uz pijenje tih čajeva treba dnevno nekoliko sekundi tijelo s pola octa i pola vode oprati i svaku večer prije lijeganja u krevet 1–3 minute po hladnoj vodi gaziti u velikoj kadi, voda neka doseže do koljena. Tjedno dva puta do 5–6 sekundi polijevati koljena, bedra i leđa i dva puta grudi, ruke, trbuš i leđa, a jedanput čitavo tijelo, počevši od jedne pete a kod druge dovršiti. Tri puta tjedno treba uzeti polubanju s pranjem leđa 8–10 sekundi i dva puta umotati tijelo u hladnu plahtu umočenu u odvar od trina za 1–1 $\frac{1}{2}$ sat. Suhim i toplim dobro previti.

52 dana svaku večer staviti u čistu posudu po 15 dag metvice sirove (svježe) ili 5 dag suhe, 1 dag kantariona, 1 dag vrhova od trešnjinog drveta, 1 dag sljeza i 1 dag dlaka od kukuruznog klipa. Sve to u dvije litre vode ukuhati do polovice, skinuti s vatre, ohladiti i procijediti u čisto staklo, dobro začepiti i otpočeti piti u malim šalicama od kave natašte ujutro i svaki sat dalje po jednu malu šalicu, dok ima tog uvarka.

Svaku večer opet od tih skuhanih trava napraviti šupalj vijenac na sredini kao kolač i staviti ga oko pupka, svezati krpom i tako ostaviti ostati oko pupka puna 24 sata.

Ako ne prođe za 52 dana, ponoviti još jednom na tako dugo vrijeme.

Dobro je uz to uzimati male količine sumpora.

Protiv šećerne bolesti dobro je pitи rasol od kupusa 2–3 čaše dnevno.

Protiv šećerne bolesti najbolje je kuhatи čaj od brade s poluzrelih kukuruznih klipova. Brada se osušи, protrlija u prah i od nje se kuha čaj. Pije se uvijek bez šećera, ohlađen, namjesto vode.

Šećerna bolest liječи se brzo i sigurno uzimanjem čaja od mahuna suhog graha, 50 grama suhih komuški ili 5 dag zelenih ožiljaka kuha se dobro poklopljeno s tri četvrt litre vode, 3–4 sata dok polovina ukuha. Ovog čaja pije se 3 tjedna svakog sata po žlica. Nakon 3 tjedna po 30 grama komuški na tri četvrt litre vode, a nakon toga za sljedeća 3 tjedna po 10 grama.

Šuljevi (hemoroidi)

Šuljevi se ne smiju olako uzeti, zapuste li se, mogu biti uzročnici vrlo teških bolesti. Znaci ove bolesti su: nejelost, napuhavanje, bolovi u križima, česta navala krvi u glavu, svrbež i bol u čmaru, a oko čmara se često izaspu bubuljice razne veličine. Razlog je grušanje krvi zbog loše probave i naslage sagorjelog izmeta u crijevima. Kod trudnih žena dolazi kada se premalo kreću i mnogo sjede. Ako se iz šuljeva češće i krv izlije, a da ne nastupi kakva upala, nisu još pogibeljni, ali liječiti ih treba za vremena. U ovu svrhu treba dnevno 3–4 puta isprati čmar s četvrt litre hladne vode. Osim toga, treba svaku večer staviti preko čitavih leđa, između pazuha provući i na trbuh zavrnuti, hladan oblog. U tu svrhu složi se plahta osmerostruko i umoči u hladnu vodu ili odvar hrastove kore, suhim i toplim treba se preverti. Ako upala postoji, mijenja se ovakav oblog svako pola

do tri četvrt sata. Kod upale, osim obloga, na čmar priviti dobro toplu pečenu glavicu crvenog luka, pomiješanog sa svinjskom mašću ili hladan oblog od mladog kravljeg sira ili s octom i vodom razmućene ilovače. Za čaj treba dnevno piti 2–3 šalice ohlađenog čaja, uvijek samo po gutljaj. Za čaj se uzme po 4 grama korijena od kravojca, apte i preslice, na četvrt litre vode. Svakih 8 dana neka se mijenja čaj i uzima po 4 grama solomonovog pečata i koprive i 2 grama pelina na četvrt litre vode, nadalje korijena poljske steže, smreke i lišća od bazge. (Dalje čajeve vidi odjel bilja).

Da se čovjek izlijeći, mora paziti na stolicu da je lagana, eventualno se klizmom pomagati. Strogu dijetu treba držati, jesti mlijecna jela, kuhanu tjesteninu, kuhanu pšenicu i prekrupu, grahamov kruh, mnogo voća i kuhanih suhih šljiva. Alkohol i duhan po mogućnosti odbaciti.

Naberi dva kilograma vrbovih grančica s vrhovima i pupoljcima. To se kuha u 10 litara vode, polako, 24 sata. Pije se šest tjedana po jednu malu šalicu tri puta dnevno. Time se obično izlijeće šuljevi iz osnove jer se čiste tim pićem sve nečiste materije iz tijela.

Dobar je i sljedeći lijek: Skuha se čaj od cvijeta trave kunice (hajdučke trave). Piju se tri čaše dnevno pred jelo. Uzima se 30–40 dana.

Isprobani je i ovaj lijek: Trave strator (crveni štir) i broć kuhaju se u zatvorenoj posudi. Od stratora se uzima cvijet, a od broća cijela stabljika s korijenom i cvijetom. Pije se po jedna čaša izjutra natašte.

Čaj od pirike puzave (*Agropyrum repens. Beany.*) čisti krv, umiruje živce, djeluje povoljno na odvajanje loših sokova iz tijela kroz mokraću i rabi se stoga s vrlo dobrim uspjehom kod šuljeva, 50 grama na četvrt litre vode ili vina 20–25 minuta kuhati.

Štucavica kod odraslih

Kada štucavica napadne i neće popustiti, treba uzeti na vrhu noža praška od aniža (*Pimpinella Anisum L*) i čašu dobro hladne vode popiti, ali vodu žlicom uzimati.

Isto je dobro uši pamukom začepiti, na jezik staviti soli na vrhu noža, a ruke uvis držati dok se lagano ne rastopi i proguta.

U osobito teškim slučajevima treba uši pamukom začepiti, u usta staviti octom dobro natopljen lokum šećera, ruke uvis držati, a šećer gristi i progutati.

Štucavica kod male djece

Štucavica je grč u ošitu, a nastaje kod male djece kada se nahlade ili kada naglo sišu. Stoga treba paziti da kada dječa sišu, da ih se po nekoliko puta prekida. A kada dobiju štucavicu, treba im dati nekolike žlice tople, dobro zašećerene vode, ili im se na jezik stavi malo sitnog šećera i dade malo toplog čaja od kamilice.

Tifus, pošalina ili pjegavac

Trbušna pošalina nastupa s potpunim pomanjkanjem apetita, umorom, velikom glavoboljom, vrtoglavicom i groznicom. Bolesnik postaje apatičan spram svega, često ga hvata drijem, a u snu i u vatri bulazni. Stolice ili nema ili mu je izmetina svijetložuta i sasvim rijetka. Uzrok toj bolesti većinom je loša, pokvarena voda, a dobiva se i razazom.

Kod velike temperature treba bolesnika svakog sata oprati s pola hladne vode i pola octa, ili mu svaka dva sata dati hladnu polubanju s pranjem leđa, koja ne smije dulje trajati od 5 sekundi, a zatim ga brzo u krevet staviti i pokriti. To se ima činiti dok znoj nastupi. Ako bolesnik nema temperature, onda ga treba za bolje izlučivanje loših sokova iz tijela 10 dana po jednom dnevno umotati u vruću plahtu, umočenu u odvar od trina i jako topлом ga previti da zrak do tijela ne može doprijeti, a oblog ostaviti 1 i pol do 2 sata. Kada se oblog skine, tijelo treba brzo octenom vodom oprati.

Uvečer mu se na odvaru od trina napari glava i noge, zatim mu se glava brzo obriše i umota, a nogama neka bolesnik 1 minutu po hladnoj vodi gazi. Nakon 10 dana nastaviti s oblozima i parenjem po 3 puta tjedno. Za čaj mu kuhati i svakog sata po jednu žlicu pružiti: 30 g istucanih smrekovih boba, 6 grama samljevenog sjemena od grahotuše i po 5 g gospina cvijeta, kunice i kadulje, s dvije desetine litre octa od trpkovine (ili jabukovog) i tri desetine litre vode. (Bolje djeluje ako se trave drže potopljene 12 sati s octom i vodom, a zatim kuhaju 5 minuta). Ako nema pri ruci nijednog od navedenog octa, neka se uzme pola vina i pola vode. Osim čaja, bolesniku treba dati dnevno 3–4 žlice maslinova ulja, a usta i grlo dnevno po 5–6 puta ispirati odvarom od kadulje. Prva dva do tri dana ne smije se bolesniku dati ništa jesti, a kasnije pomalo juhe od ječmene prekrupe ili od prženog raženog kruha, zelen s uljem, kiselo obrano mlijeko, mladi sir, i kuhano voće. Izmetinu treba raskužiti i odstraniti, nipošto u zahod sipati. (To se mora činiti kod svih priljepčivih bolesti).

Pjegavac je poznata opasna epidemija, koja se širi najviše u ratno doba, zbog nečistoće i gladi, a prenos je bijela uš. Bolest se javlja s velikom temperaturom, osim toga, bolesnika hvata jeza, strahovanje i malaksalost, a zbog velike

temperature često gubi svijest. Lice mu je crveno i napuha-no, usta i oči otvorene, a zadah iz usta smrdljiv i neugodan. Bolesnik ima veliku glavobolju i drhtanje udova, a trećeg ili četvrtog dana izbiju po tijelu crvene pjege.

Bolesnika treba dnevno 2–3 puta octenom vodom oprati i na srce mu staviti oblog s pola octa i pola vode, a kada se ugrije, promijeniti. Glavu, podušnice, čelo i vrat treba će-šće octom istrtri. (Najbolje je ocat od trpkovine ili jabukov). Osim toga, treba ga tjedno 2–3 puta umotati u hladnu plahtu umočenu u odvar od trina ili omorikinih vrhova i češera (vidi omorika). Prozor neka je u bolesnikovoj sobi uvijek otvoren (osim za vrijeme pranja) da do bolesnika dopire svjež zrak. Usta i grlo, a osobito jezik treba mu dnevno 6–8 puta isprati odvarom od kadulje (1 dag na litru vode). A za pićekuhati mu i davati svakog sata po jednu žlicu čaja od: 30 g istucanih boba smrekovih, 50 g sitno isjeckane puzave pirike (*Agropyrum repens*) i po 6 g lišća od kravojca, koprive, matičnjaka (*Melissa officinalis L*) i cvijeta od maline, s dvije žlice meda. Ove se trave drže potopljene od 12–16 sati u četvrt litre octa od trpkovine i pola litre vode, a zatim 15 minuta kuhaju. Na svakih četvrt litre ovog čaja stavi se 60–80 kapi tinkture od moravke (vidi moravka). Osim ovog čaja, treba dnevno davati 2–3 žlice ulja i 2–3 puta po 2–3 žlice čaja od 10 grama gaveza kuhanog 15 minuta s četvrt litre vina. Hranu treba davati istu kao i kod tifusa. Kada ima bolesnik veliku temperaturu, mora se na njega osobito dobro paziti.

Paratifus

Paratifus nastupa s bolovima čitavog tijela, nesanicom i velikom temperaturom koja traje 5–7 dana, zatim nestaje, pa se opet vraća za 6–8 dana. Dolazi najčešće nakon

epidemije tifusa, dizenterije ili kolere, a često i s pjegavcem zajedno. Prema ovim bolesnicima postupa se isto tako kao i prema oboljelima od pjegavca.

Osobe koje njeguju od tifusa oboljele neka dnevno dva puta operu tijelo octenom vodom, a grlo i usta dnevno neka 5–6 puta izgrgljavaju odvarom od kadulje pomiješanim s malo octa od trpkovina. I dnevno neka popiju po 2–3 čašice rakije od pelina i pojedu dobro prožvakano 10–15 svježih smrekovih boba.

Trbobilja

Kod ove bolesti organizam jako oslabi, stoga se ne smije kolako uzeti. Pogotovo ne u mладенаčkim godinama, gdje je organizam još u razvitu. Trbobilja dolazi ili zbog nahlađe ili kada se u crijevima nakupe ostaci jela koji vremenom ukisnu, stvaraju plinove i gone na izlučivanje. Ovakav proljev ne smije se nikad zadržavati. Naprotiv, kod svakog proljeva treba uzeti najprije nešto za čišćenje da se iz crijeva i želuca što prije odstrane sve zle sastojine. Tek nakon toga uzima se kakvo sredstvo za zatvor. Da se bolovi ublaže, treba na trbuhi i želudac stavljati jako tople obloge, od pola vinskog octa i pola vode ili obloge od trina.

Obloge treba mijenjati svakog sata, kasnije svaka dva sata.

Da se želudac dobro ugrije i da se ojača bolesnik, treba mu davati svakog sata po jednu žlicu ovog čaja: po 10 grama korijena od kravojca i korijena poljske steže, kuha se pola sata sasvim poistiha s četvrt litre vina i četvrt litre vode i kipuće prelije na 1 dag samljevenog kumina, 6 g lišća od kadulje i 3 g pelina. To sve još jednom proključa i ostavi se 10–15 minuta da se pari. Slabi ljudi neka uzmu preko dana 3–4 čaše dobrog crnog vina,

ili vina pomiješanog sa sirupom od trpkovine ili ribiza (na jednu čašu jednu žlicu sirupa). U ovo vino treba umakati i jesti prženi crni kruh od ječmenog ili raženog brašna, izrezan na tanke kriške.

Tijelo treba dnevno octenom vodom brzo oprati i uvečer 3–4 sekunde po hladnoj vodi gaziti, a za hranu uzimati prekrupu od zobi kuhanu u vinu s cimetom. Dulje vremena nakon bolovanja treba nositi povez od flanela. Jesti više mlijecna jela, bijelo meso i kuhano voće.

Matočina (*Melissa officinalis L*) se rabi kao lijek za trbušne bolesti, kada živci u trbuhu oslabe, osobito kod djece. Čaj od matočine ojača trbušne živce i bol popušta. Da se čaj od matočine priredi, uzme se 10 grama matočine biljke i ukuha na pola do tri četvrtine litre vode. Za obloge se uzima počevši od 8–10 grama do 20 grama. Ako se načini od te biljke izvadak, onda se uzima dnevno 3–4 puta, svaki put po jedna kavena žlica. Djeci je dovoljno dati polovinu toga.

Čaj priređen od korijena apte (*Sambucus Ebulus L*) vrlo je dobar lijek za razne trbušne bolesti jer ujedno s mokraćom odstranjuje sve škodljive sokove.

Lijek priređen od borovnice (ploda vrisinje, *Vaccinium Myrtillus L*) uspješno se upotrebljava kod svih trbušnih bolesti. Lijek od ploda borovnice ili vrisinje priređuje se na ovaj način: Dvije ili tri pune šake tih bobica usipaju se u staklenku, u koju se nalije dobre grožđenke ili finog alkohola. Što dulje takav lijek stoji dobro začepljen, tim je bolji i tim sigurnije djeluje. Žestok proljev, kod kojeg se često i krv pojavljuje, možemo bolesniku obustaviti ako mu dademo 1,25 decilitra tople vode pomiješane s jednom žlicom toga mlijeka. Kod manjeg proljeva dovoljno je ako bolesnik pojede samo nekoliko prošušenih bobica.

Kada djecu trbušćić boli

Napravi se kajgana od kukuruznog brašna te se kajgana namaže na krpicu, pospe s malo tucanog papra i djetetu onako mlaka na trbušćić privije.

U ljeto, kada ima svježeg pelina, uzme se pelinova lišća i njime se trbušćić obavije.

Otekline na trbuhu

Kome otekne trbuhs, neka iskopa korijena od crvenog gavez (Symphytum officinale L) i malog gaveza (Cynoglossum officinale L), od omara (Inula Helenium L), od perunike (Iris germanica L) i od miloduha (Ligusticum Livisticum L) i iskriža pa kuha u vodi, tada dobro istuče i s time smiješa jaje s korom da bude čvrsto kao melem, to namaže po lanenoj krpi i privija na trbuhs podmazujući nekuhanim maslacem.

Iskuhano laneno (Linum usitatissimum L) sjeme služi kao oblog na otekline na trbuhsu i na vanjske upale, ublažuje i hlađi bol.

Upala potrbusnice

Utrbušnoj šupljini većina probavnih organa obavita je, kao i stijenke te šupljine, sluzavom opnom koju zovemo potrbusnicom. Upala potrbusnice dolazi rijetko od nahlade. Većinom od ozljeda: zbog prignječenosti, širenjem unutrašnjih čireva, upalom unutrašnjih organa kao: jetra, slezene, ženskih spolnih organa, nakupljenim naslagama izmeta ili zapletajem crijeva, a može doći i zbog operacije. Upala potrbusnice kod žena u porođaju dolazi od ozljeda sluznice

maternice, zbog čega dopiru bakterije u upalno tkivo. Ova je bolest povezana s velikom temperaturom i jakim bolovima koji peku, režu i bodu. Dotakne li se samo bolno mjesto, bol je tim žešća. Bolesnik pati od povraćanja i čestog mokrenja. Disanje je zbog potisnutog ošita otežano, stolica je zatvorena i trbuh natečen.

Lijeći se stavljanjem hladnih obloga na želudac i trbuh. Za oblope se uzme pola vinskog octa i pola vode, ili s octenom vodom razmućena ilovača ili mladi kravljii sir razmućen sa si-rutkom (oblog od sira izvanredno dobro djeluje). Oblozi se mijenjaju svakih 10–15 minuta, čim se ugriju. Ako bolesnik ne podnosi hladne oblope na želucu i trbuhu, treba mu oblog skinuti i staviti uzduž čitavih leđa, od vrata do bedara.

Ako je bolesnik uznemiren pa mu i ovaj oblog ne čini dobro, ne smije ga se patiti, već mu preko trbuha i želuca staviti topao oblog od kamilice ili trina. Ti će ga oblozi sigurno umiriti. Svaki oblog suhim i toplim previti da zrak do tijela ne može doprijeti. Za pobijanje temperature 4–5 puta tijelo makar i djelomično prati octenom vodom jer bolesnik mora mirno ležati da ne bi nastupio zapletaj crijeva.

Protiv upale daje se svakog sata jedna mala žlica bademova ulja. Za jelo ništa, osim malo sluzave juhe od zobi ili ječma. Za ublažavanje žeđi daje se jedna žlica sirupa od meruzalke (*ribiza*, *Ribes rubrum*) na čašu vode ili sirupa od žutike trp-ke (*Berberis vulgaris*). Kada je temperatura prestala, dnevno bolesniku treba čitavo tijelo octenom vodom oprati, dva puta tjedno umotati tijelo u vruću plahtu umočenu u odvar od tri-na ili slame od zobi i suhom i toplom dobro previti te tri puta tjedno davati mu hladne polubanje s pranjem leđa Od 10 sekundi. Hrana: mliječna jela i kuhanvoće i dnevno čaša zdavog vina. Preko dana po dva puta treba uzeti po manju šalicu čaja, ako se 10 grama kadulje i 5 grama pelina prelije s četvrt litre kipuće vode i 1 žlicom meda 5 minuta se kuha. Bolesnik

neka ostane u krevetu do potpunog ozdravljenja da ne dođe do teških posljedica.

Tuberkuloza

Naspi u jedan lonac dvije pregršti svježih pšeničnih mekića. Odozgo nalij 4 do 5 litara tople vode i dobro promiješaj. Iza toga dobro poklopi lonac poklopcem i čistom krpom te ga stavi na umjereno toplo mjesto, može biti i blizu vatre. Tako treba ostati 24 sata, a iza toga ocijedi vodu svu do mekinja i prospi. Na ocijedene mekinje stavi još šaku svježih mekinja, prelij s 3–4 litre tople vode i opet ostavi 24 sata da ostane kao i prije. Nakon toga ocijedi tu kiselicu u staklo i pij svakom zgodom umjesto vode.

Iste mekinje mogu se upotrebljavati sedam dana, samo treba svaki dan kada se kiselica odlije dodati šaku svježih. Nakon sedam dana treba mekinje baciti i početi opet iznova.

Taj lijek treba upotrebljavati tri mjeseca, a ako je moguće i dulje, usprkos tome i što se bolesnik već osjeća zdrav.

Nije na odmet i ovaj lijek koji je mnogima koristio. Nari-baj dosta hrena te prelij crnim čistim vinom i dobro zatvori u jednu jaku bocu. Grlo boce okreni spram dolje i zakopaj dosta duboko u zemlju ili pjesak i tako neka stoji dva tjedna. Od toga lijeka uzimaj tri puta dnevno po jednu malu šalicu, i to ujutro natašte, prije ručka i prije večere.

Dobar je i sljedeći lijek: Čistu svinjsku mast treba uskuhati u dobrom mljeku i dnevno jesti po nekoliko žlica s kruhom prekrupice (grahamov kruh).

(Vidi bolesti pluća).

Trakavica

Trakavica ima različitih, a vrlo su različiti i bolovi koje trakavica prouzrokuje. Mnogi je ljudi imaju godinama i mjesecima, a nemaju nikakvih poteškoća. Drugi imaju, naprotiv, grčevite bolove i neki čudan osjećaj u želucu i trbuhi, pate od omaglice, bljedobolje i povraćanja. U grlu ih često guši, oko očiju imaju modre koloture, trpe od neuredne probave, omršave i onemoćaju, jer im trakavica troši crijevne sokove za sebe. Dobiva se jedenjem prijesnog ili poluprijesnog govedđeg, svinjskog ili ovčjeg mesa. A ima i riba koje su zaražene. I na psu i na ovcama živi ličinka trakovice, stoga treba biti na oprezu jer lako dolazi i u čovjeka. Kada je u čovjeku, dođe s krvljku lako u jetra, rjeđe u pluća i srce. U jetri se stvara njezina ikrica, koja zna biti poput velike jabuke, pa može i smrt prouzrokovati. Stoga ne dopuštajte da vam pas liže ruke i lice i ne upotrebljavajte za sebe suđe iz kojeg pas jede.

Da se trakavica iz tijela odstrani, treba dva dana postiti. Uvečer drugog dana treba popiti jednu veliku šalicu jakog čaja od 15 grama pelina na četvrt litre vode, 5 minuta kuhati. Treći dan ujutro uzme se 30 grama prženih sitno istucanih koštica od tikve (bundeve) i 10 grama u prah istucanog koriijena od paprati (*Aspidium felix mas.*) i dobro promiješa s 30 grama čistog maslinovog ulja i četvrt litre nekuhanog mlijeka s 1–2 žlice meda. Ovu smjesu treba odjednom popiti, u krevet leći i mirno ležati. Nakon 2 sata treba uzeti ponovno 40 grama meda i 40 grama ulja sa sokom od jednog velikog limuna. Osim toga, uzeti klizmu od jedne litre mlake vode i jednu osminu litre zdravog vinskog octa. Kada se očuti potreba za stolicu, sjesti na veću posudu, koja se do polovine napuni s jako toplom vodom. Kod izlučivanja izmetina dugo ostati sjediti. Trakavica se ne smije istjerivati ako čovjek nije posve siguran da je ima.

Ako netko misli da ima trakavicu, mora paziti ima li u izmetinama pojedinih njezinih članaka ili više njih zajedno. I samo onda kada se osvjedoči, neka poduzme što bilo da je iz tijela istjera.

Trudne žene, ljudi bolesni na plućima i ljudi koji trpe od kroničnog zatvora ne smiju trakovice tjerati jer bi imalo vrlo loših posljedica. Nekoliko dana nakon toga što je trakovica otjerana mora se dijeta održati. Za jelo uzeti pomalo lagane sluzave juhe od ječmene kaše ili riže i pomalo mlijekočnih jela, uz koju čašu zdravog crnog vina.

Najbolji lijek protiv trakovice je kora od mogranjevog (*Corticis punica granatum*) ili naravnog korijena. Kora od mogranjevog (naravnog) korijena upotrebljava se ovako: uzmi 50–100 grama kore, nalij na nju 400–500 grama vode te ju ostavi da se kiseli 24 sata. Ovu vodu treba bolesnik ispitati u tri puta natašte. Ili neka korijen dotle u vodi kuha dok se voda na polovinu ukuha, pa neka je onako piće kao i onu što se je kiselila. Bolje je da piće bolesnik vodu od kuhanog korijena jer će ga manje trbuhi boljeti i neće ga tako na povraćanje siliti, a od ukuhane vode trakovica će sigurnije izaći. Ako bolesnik dva-tri sata poslije lijeka nema stolice, treba mu se dati jedna žlica ricinusovog ulja.

Bolesnik koji ima trakoviciu neka umjereni živi dva-tri dana prije uzimanja gornjeg lijeka protiv trakovice. Zatim neka uzme 2–3 žlice ricinusovog ulja za čišćenje. Za ova dva-tri dana, da se crijeva isprazne, neka se samo jede juhe, češnjaka (*Allium sativus L*) i šunke, a mogu se jesti i kupine (*Rubus fructicosus*) ako ih baš u to vrijeme ima. Od zrnja tih bobica razboli se trakovica.

Uvarak od kore jasenove (*Fraxinus ornus L*) također izgodi trakovici.

Korijen od paprati (*Aspidium felix mas.*) izvrstan je lijek protiv široke trakovice. Od praška koji se dobiva od kore pa-

pratovih žila neka bolesnik uzme 2–3 puta ujutro 2–4 grama. I pilule od papratovog korijena mogu se napraviti pa ih se treba uzeti 1–2 u težini od 1–2 grama. Nekoliko sati poslije lijeka uzmi jednu žlicu ricinusovog ulja.

30 dana uzimati natašte 9 pečenih koštica iz tikve. Koštice se moraju dobro prožvakati. Ovim se lijekom uspješno potjera trakavica.

Dobar je i ovaj lijek: Na ribež se naribaju tri žlice mrkve, tomu se pridoda jedna velika puna žlica tucanih koštica od tikve i dvije žlice finog ulja. To se pojede natašte. Tri sata nakon toga uzme se ili malo ricinusovog ulja ili jedna mala šalica francuskog čaja, to se uzima svako pola sata i trakavica mora izaći. Za vrijeme čitave procedure mora se bolesnik toplo držati i ne smije ništa jesti.

Uspješan je i ovaj lijek: Navečer se nareže nekoliko haringa i pomiješaju se s uljem i češnjakom i pojedu. Ujutro se bolesniku da klistir s mlakim mlijekom.

Bol u tabanima

Ukuhaj šaku duhana krupno rezanoga u pola litre vina i privij preko noći na tabane. To treba nekoliko puta ponoviti.

Kozji loj s češnjakom sitno istrven i izmiješan. Time se nataru tabani i čitava donja nogu do gležnja. To se čini uvečer prije spavanja. Izvlači bol i umor.

Bolesti uha

Dobiju se kada se nahladi glava ili propuh olako uzme i ne izlječi se potpuno. Isto i od preležanih bolesti kao

što su šarlah, difterija, razne groznice i ozljede. A osobito od ozljeda, kada se za vrijeme hunjavice obje nosnice odjednom i sa snagom čiste. Stoga treba biti osobito oprezan kod djece. Bolesti uha ne smiju se nipošto zanemariti jer nose sa sobom tešku posljedicu: slabost pamćenja.

Katar uha

Kod ove bolesti treba glavu s pola vode i pola vinskog octa oprati i ne obrisavši kosu čistim ručnikom previti, još jednim suhim rutavim preko njega i obaviti glavu vunenom topлом maramom. Kada se glava ugrije, što traje $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ sata, ponoviti pranje, i to činiti dok se bolesnik dobro uznoji. Kada je nastupio znoj, treba pustiti bolesnika u miru barem 1 sat, onda ga brzo za nekoliko sekundi mlakim octom dobro oprati. Poslije toga pranja neka ostane i dalje u krevetu 1–1 $\frac{1}{2}$ sat, a onda poduzeti polijevanje koljena, slabine i leđa ili uzeti polubanju s odstajalom vodom uz pranje leđa od 3–5 sek., pa opet natrag u krevet leći, a na čelo i vrat priviti podosta isjec-kanog crvenog luka ili oblog od ilovače, razrijedene octom ili vodom. Kome je odviše teško pranje i polijevanje tijela ili tko ne može uzeti polubanju, ili bolje rečeno, tko se boji hladne vode, koja je najučinkovitiji, najprobitačniji lijek jer radikalno liječi, taj neka skuha krumpira, pa ga onako vrućeg izgnjeći, stavi između dvije čiste lanene krpe, pa privija onako vruće što više može trpjjeti na uho i iza ušiju. Ili neka sašije uske vrećice, napuni kamilicom i prelije kipućim vinskim octom pa onako vruće previja na uho i iza ušiju. I kod krumpira i kod kamilice treba dobro suhim i toplim previti.

Kod zastarjelog ušnog katara

Treba svakog dana u drugo uho 7–8 kapi bademovog ulja kapnuti i uši dobro pamukom začepiti. Tjedno 3–4 puta uši oprati odvarom od preslice, 80 g na 1 litru vode ili 1 dag mlade zdrave hrastove kore na 1 litru vode i 12 sati držati potopljeno. Ako se uzme preslica, kuha se 10 min., a hrastova kora 20 minuta, kroz krpicu procijedi, a tek onda se upotrebljava. Uz to treba tijekom tjedna prije lijeganja u krevet glavu na jednoj od ovih trav naporati: na bazgovom cvijetu, divljoj koprivi, sljezu, kopru, divizmi (*Verbascum Thapsus L.*) mladom orahovom lišću, kamilici, izgnjećenim bobama od smreke ili isitnjrenom korijenu od zečine (*šumska trta, Anthyllis officinarum Hayne*). Ako su trave svježe, uzme se po 15 dag na 1 $\frac{1}{2}$ litru vode, vrućom vodom se prelije i kuha 5 min. Ako su trave sušene, uzme se 3 dag na 1 litru vode, ostave se 12–16 sati potopljene, kuhaju se 5 min. Od boba smrekovih uzme se 20 dag, a korijena zečine svježeg 25 dag, sušenog 5 dag. Bobe i korijen se potope 12 sati prije kuhanja. Kod parenja glave staviti onu stranu na paru gdje uho boli. Parenje neka traje 20–25 min. Nakon parenja glave, glavu dobro umotati i odmah poduzeti parenje nogu na odvaru od trina 25–30 min., a nakon parenja nogu, za 1 min. noge u hladnu vodu staviti i pokretati ih kao da gaze po vodi. Nakon toga treba u krevet leći i dobro se pokriti.

Upala uha

Bolesnik treba svakih 20–25 min. grlo dobro izgrgljati hladnim odvarom od 3 dag kadulje na 1 litri vode (vrućom vodom prelit, 10 min. kuhati). Još je bolje ako se trava potopi 10–12 sati i samo 5 min. kuha. Na dan 5–6 puta ištr-

cavati bolesno uho odvarom od preslice, 80 g na 1 litru vode, kipućom vodom prelit i 20 min. kuhati. Još je bolja preslica, 12 sati držati potopljenu i 10 min. kuhati. Ne gnoji li uho, onda treba dnevno 3–4 puta kapnuti po 7–8 kapi mladog bademovog ulja i uho dobro pamukom zatvoriti.

Kada curi iz ušiju

Treba 3–4 puta dnevno ištrcati odvarom od 40 g preslice i 40 g bokvice. Te se trave kuhaju na 1 litru vode. Ili se može uzeti 60 g pelina i 1 g pečene stipse (alaun). Pelin se kuha 1/2 sata, a stipsa se pridoda kada se pelin procijedi. Još je bolje ako se trave drže potopljene 12 sati, s istom vodom stave se kuhati i kuhaju 10 min. Za ištrcavanje uha uzme se $\frac{1}{4}$ litre, a može i više, od bilo kojeg odvara. Osim ištrcavanja ušiju, treba i grlo istim odvarom 7–8 puta izgrgljati. Treba piti tri puta dnevno po 1 šalicu natašte, pola sata pred ručak i pola sata prije večere čaj od po 15 g jagorčike jare (*Primula officinalis Jacy*), kiselice, nevena, kunice, mladog orahovog lišća, kadulje i preslice s 2 žlice meda na pola litre bijelog vina. Po 15 g uzme se od svježih trava, a od suhih po 3 g. Svježe se trave preliju kipućim vinom, pridoda se med i sasvim poistiha se kuhaju 5 min. i 10 min. pare se na topлом mjestu. Suhe trave treba 12 sati u vinu držati potopljene, a onda 10 min. kuhati, eventualno još 10 min. pariti. Uz taj čaj treba uzeti tri puta dnevno na vrhu noža praška od korijena kravojca.

Tijekom tjedna treba tijelo tri puta umotati u vruću plah-tu umočenu u odvar slame od zobi. Ovaj oblog treba ostaviti 1–1 $\frac{1}{2}$ sat dok se bolesnik dobro ne oznoji. Tjedno uzeti 2–3 hladne polubanje s pranjem leđa i jednom polijevati gornje tijelo, a jednom donje. Polubanje i polijevanje od 5–10 sek. Uz to treba tjedno 2–3 puta napariti noge na odvaru od trina

20–25 min. i odmah nakon toga 1 min. noge u hladnu vodu staviti i pokrete činiti kao da se gazi po vodi, pa odmah u krevet leći i dobro se pokriti.

Reumatični bol u uhu

Uzme se četvrt kg ječmenog brašna s mekinjama. Ako nema ječmenog, što je bolje, može se uzeti i pšeničnog s mekinjama i zakuha se pogačica sa 7 dag kumina. Kada je ta pogačica gotovo pečena, razreže se po sredini i koliko je god moguće vruće privije na bolno uho, a glava dobro umota. Uz to se uzme vruća banja za noge do koljena sa šakom-dvije soli ili pepela, za 10–15 min., pa leći u krevet i popiti šalicu čaja da se bolesnik dobro oznoji. Za čaj uzeti 10 g bazgina cvijeta, 10 g lipe, 2 dag istucanih boba od smreke, 1 žlicu meda na četvrt litre vina, 10 min. kuhati i što toplije popiti. Osjetljivi ljudi neka stave pamuk u uši da im vjetar ne naškodi. Dobro je za čišćenje krvi 6 tjedana piti čaj od korijena kravojca, korijena koprive, korijena zečjeg trna (*Ononis spinosa L.*), korijena bibernele (*Pimpinella magna L.*), korijena zečine, zvane i šumska trta (*Anacyklus officinarum Hayne*), i korijena bazge, od svake vrste po 1 dag na 2 litre zdravog vina i četvrt kg meda. Korijenje isitniti, 12–16 sati u vinu držati potopljeno i pola sata poistiha kuhati. Uzeti po 1 malu šalicu natašte, pola sata pred ručak i pola sata prije večere. Uz to se preporučuju hladna pranja octom i vodom i hladna polijevanja.

Bol uha

Kad boli uho, a ne zna se zapravo od čega, onda treba glavu napariti ili na kamilici ili na cvijetu od bazge. Ako su trave svježe, uzme se po 15 dag, a ako su suhe, samo 3 dag na 1 litru vode, trave se vrelom vodom preliju i kuhaju 5 min. Istim mlakim odvarom 3–4 puta tijekom dana uši ištrcati, nakon ištrcavanja 7–8 kapi mlakog bademovog ulja kapnuti u uši i dobro pamukom začepiti.

Nekoliko kapi soka od bokvice (*Plantago lanceolata L.*) blaži bolove u uhu.

Uhobolja se lijeći kad se nakapa soka od čuvarkuće (*Sempervivum tectorum L.*) nekoliko kapi u uho i bol odmah umine.

Koga uši bole i ne čuje, neka uzme jednu kitu čuvarkuće i jednu kitu pelina (*Artemisia Absinthium L.*) i to neka zajedno skuha u bijelom vinu te mlak pelin zavija na uši.

Kada te zbole uši, uzmi skrižaline (*Cyclamen europaeus*), stuci sa solju, pa lijevaj onaj sok u uši.

Bol uha kod djece

Kad dijete boli uho, najbolje je zagrijati (spariti) svježeg johinog (*Ulmus glutinosa Gaert.*) lišća na ognjištu, pa onako vruće obložiti djetetu po ušima. Ako nema svježeg johinog lišća, onda se uzme suhog. Dobro ga se satare, uzme se u tavu vode i malo maslaca, saspe se ono lišće pa proključa. Pospe se na to malo kukuruzna brašna da postane gusto i da se može staviti na uši. Onda se ta topla smjesa stavlja na uši. Ako nema lišća, natuci rese od johe, skuhaj i obloži po ušima.

Svrbež i zujanje u ušima

Za ove pojave treba tjedno 2–3 puta napariti glavu na odvaru od trina ili kamilice. Odmah nakon parenja treba čitavo tijelo odstajalom vodom oprati za 1 min. Ako je osoba slaba, pranje postupno od 1 $\frac{1}{2}$ –2 min. protegnuti, a ako je jaka, postupno do 3 min. Nakon pranja ne treba se brisati, već dobro zaogrnuti, leći i dobro se pokriti. Svaki dan treba u drugo uho uliti 5 kapi slatkog bademovog ulja (vidi ulje) kapnuti i pamukom uho začepiti. Dnevno tri puta popiti po 1 malu šalicu ovog čaja: kantarije (*Erythraea Centaurium*), pelina (*Artemisia Absinthium L.*) i moravke (*Arnika montana L.*), od svake trave po 3 g i 2 žlice meda na pola litre vode. Trave treba 12 sati držati potopljene, u istoj vodi prokuhati i 10 min. ostaviti ih da se dobro poklopljene pare, a onda ih procijediti u čisto staklo. To treba činiti 6 tjedana.

Protiv zujanja u ušima dobro se je pariti toplim pravim vinskim octom ili se uzme nekoliko kapi iscijedjenog soka od crvenog luka na pamuk i stavi se u uši.

Podušnice

Za podušnice uzme se mladog lišća blitve (*cikle, Beta vulgaris*) i zelenog peršina na jednakе dijelove, pa se s mlađim nekuhanim maslacem u tavi dobro ugrije i što vruće na podušnice privije.

Ili se ispeče krumpir, razreže po pola i koliko je moguće trpjeti toplo privije na podušnice.

Trganje u uhu i gluhoća

Ako je trganju uzrok nazeb, onda je najbolji lijek parenje na kamilici, a nakon toga privije se ugrijani crijep umoran u krpu.

Prokušano je i sljedeće sredstvo: Skuha se grah u loncu, na taj kuhanji grah stavi se lijevak i uho prisloni na otvor lijevka, tako da sva para iz lonca prodire u uho. Za vrijeme parenja treba se pokriti preko glave da se od one pare bolesnik oznoji.

Vrlo dobro je sredstvo uštrcavanje čaja od maka. Na deseti dio litre vode stavi se 5–6 zelenih makovih češera. Kad se to dobro prokuha, 2–3 sata, onda se ostavi da se ohladi i čaj je gotov.

Protiv gluhoće istisni vodu iz crvene djeteline (*Trifolium pratense L.*), smiješaj meda i kada se počinje pjeniti, zaliđevaj u uho.

Odstranjenje uholaže iz uha

Kad se je u uho uvukla uholaža, kane se u isto uho nekoliko kapi ulja ili sapunice, od toga odmah ugine, a onda se ukosnicom odstrani.

Ili se uzme komadić svježe orahove kore, najbolje zelene s grančice i drži pred uhom. Uholaža smjesta izlazi čim očuti miris orahove kore.

Ulozi

Tko boluje od uloga, neka bolna mjesta 3–4 puta nažari svježim koprivama. Tada se treba čuvati propuha. Najbolje je onda ne izlaziti iz sobe.

Izvrstan je i ovaj lijek: uzme se mladog čistog brezovog ili jošikovog lišća (*Betula alba L.*). Bolna se mjesta svaku večer tim lišćem dobro oblože i previju. Ovim oblaganjem bolesnik se doskora oznoji, a taj se znoj mora pijenjem čaja od bazginog cvijeta podržavati 2 do 2 i pol sata. Čaj od bazge treba 2–3 puta piti svakih 20–25 minuta, a dobije se ovako: 15 g bazginog cvijeta, 15 g lipe, 2 žlice meda i sok od limuna prelije se s pola litre vode i 5 minuta kuha. Nakon znojenja tijelo treba brzo mlakim octom i vodom oprati. Preko dana popiti 2–3 šalice čaja od brezovog lišća uvijek po gutljaj. Na četiri pregršti suhog lišća prelje se 1 i pol litre kipuće vode, pusti 2 puta da provre i ostavi dobro poklopljeno pariti. Ovaj čaj tjera kroz mokraću loše sokove iz tijela.

Ulog i bolove u nogama kada se ne može na noge stati liječi odlično ovaj lijek: Za lijepog toplog vremena i na zaštićenom mjestu od vjetra iskopa se u zemlji dosta duboka rupa, tolika da noge dopru bolesniku do koljena u zemlju, a onda se zemljom zatrpuju. Na ovu zemlju oko nogu bolesnikovih ulije se svakog sata poveći lonac vrele vode. To se ima činiti 10-12 sati

(Vidi reuma i kostobolja).

Uzetost ili obamrllost

Uzetost tijela ili pojedinih udova nastupi kada mišići izgube pokretnu snagu, a više puta i osjetljivost. Dolazi od ozljeda, bolesti kralježnice i mozga, od udara kapi, slabokrvnosti i grušanja krvi.

Protiv te nevolje treba bolesniku dnevno prati tijelo s pola vinskog octa i pola vode i uzeta mjesta dobro trljati, a svakih 20 min. dati mu po gutljaj ovog čaja: uzme se korijena bibernele (*Pimpinella magna L.*) i ostavi u 3/10 litre vode 12

sati, u istoj vodi se kuha $\frac{1}{2}$ sata, ocijedi i pridoda čaju još i ovo: 6 g kadulje (*Salvia officinalis L.*), kantarije 6 g (*Erythraea Centaura Pers.*) i 2 g pelina (*Artemisia Absinthium L.*) potopljeno se drži po 12 sati u pola litre bijelog vina, prokuha 10 min. i na toplome mjestu pari. Dnevno treba uzeti na vršku noža praška od korijena kravojca (*Angelica sylvestris L.*). Tjedno 2 puta treba umotati bolesnika u vruću plahtu, umočenu u odvar od trina (na 6 litara vode $\frac{1}{4}$ kg trina i pola sata kuhati). Oblog se samo tako dugo ostavi dok bolesnik ugodnu toplinu osjeća, a čim prestane, oblog se skida i tijelo brzo opere octenom vodom. Tjedno treba uzeti 2 puta dobro toplu kupku za noge u odvaru od trina. Ta kupka mora bolesniku do koljena dosezati. Noge treba kupati do 20 minuta; nakon 10 minuta u vodu treba staviti jako vruć (ali ne prevruć) crijev da voda ostane topla. Tjedno dva puta polijevati gornje tijelo, ruke i vrat i 2 puta noge, koljena i bedra hladnom vodom. Krevet treba tako staviti da se s obje strane može prići bolesniku, a kod polijevanja držati bolesnika na rubu kreveta. Kada je poboljšica u toliko nastupila da se bolesnik može pomalo kretati, treba mu uz polijevanje i umatanje u plahtu davati i kupke za noge i dvije polukupelji u hladnoj vodi.

Polijevanje i kupelji neka traju od 10 sek. postupno do 2 min. Kada se je bolesnik već dobro oporavio, treba mu dati u jastuk za spavanje dobro osušenu paprat.

Umor, glad i studen

Korijen od vladisavke (*Gentiona lutea L.*), koji je dobro namočen u rakiju, osušen i izrezan jest od neprocjenjive vrijednosti kao okrepljujuće sredstvo za lovce i putnike. Samo nekoliko kapi takve rakije odstranjuje svaki umor, glad i studen te jača pluća i mišice. Isto tako služi povoljno kao prašak ako

se uzima svaki dan po 1 g. Čaj od vladisavke možemo prirediti ako uzmemo 6 g korijena vladisavke i ukuhamo ga u $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ litre vode.

Zaudaranje iz usta

Hladan naljev od metvice s vodom uklanja neugodan zaudar iz usta.

Pelin odstranjuje neugodan dah ako on iz želuca dolazi, kada se piye kao čaj.

Čaj od ljekovitog sporiša dobar je za ispiranje grkljana i usta, kad meso gnjili i iz usta zaudara.

Vodena bolest

Vodena bolest dolazi zbog grušanja krvi kao posljedica bolesti bubrega i bolesti srca, zbog loše krvi i loših sokova u tijelu, koji sprječavaju izlučivanje plinova, rad srca i cirkulaciju krvi. Predznaci vodene bolesti obično su: veliki umor i malak-salost čitavog organizma, napuhano lice, prsti, ručni zglobovi i noge dalje od koljena. Bolesnik je vrlo neurozan, pati od nesanice, daha mu nestaje, jako omršavi, što se opaža na dijelovima tijela koji nisu otečeni. Mokraća se slabo odvaja, probavni organi ne funkcioniraju, a koža postaje siva i hladna. Pritisne li se prstom na otečeno mjesto, otisak se vrlo polako gubi. Kod vodene bolesti ne smije se bolesnik služiti vrućim banjama, niti parenjem, već uvjek hladnom vodom.

Prvih 14–20 dana dnevno se čitavo tijelo 3–4 puta opere s pola vinskog octa i pola vode. Ocat oživljuje živce, jača organizam, čisti pore i pospješuje tim jače izlučivanje loših sokova iz tijela. Pranje blago podražuje živce, a time se postiže da

već mlohavi organi počinju obavljati svoje funkcije. Krv stane pravilnije cirkulirati i kroz tijelo struji ugodna toplina. Kada se nakon pranja i hladnih polubanja od 10 sek. do 1 min. prvi put znoj pojavi, znak je da je slomljena oštrica bolesti. Uz pranja i polubanje treba dnevno dobro prožvakati i pojesti 12–15 svježih boba smrekovih i tri puta dnevno uzeti na vrhu noža praška od kravojca i po 3 manje šalice čaja od 10 žlica tucanog konopljinog sjemena. Konoplja se potopi 2–3 sata u 1 litru mlijeka, nakon toga se kuha 10 min. s 4 žlice meda.

Uz to treba dnevno piti po 2 čaše vina od ružmarina ili brezova lišća, uvjek samo po gutljaj. Ovo vino jača srce i posješuje jače izlučivanje mokraće. 3–4 šake brezovog lišća prelije se zdravim vinom i kuha poklopljeno s $\frac{1}{4}$ kg meda 2 $\frac{1}{2}$ –3 sata. Za vino od ružmarina uzme se $\frac{3}{4}$ boce zdravog vina i napuni boca do grla suhim ili svježim grančicama ružmarina. Nakon 5–6 dana rabi se za piće. Protiv žeđi treba usta i grkljan po nekoliko puta izmučkati i izgrgljati hladnom vodom. Voda se ne smije piti. Nakon 20 dana treba s pranjem prestati, polubanje dnevno i dalje uzimati. Tjedno do tri puta umotati tijelo u hladnu plahtu umočenu u odvar slame od zobi, trine ili u pola vinskog octa i pola vode. Oblog mora dobro uz tijelo pri-onuti, i svaku nogu treba posebno umotati. Preko ovog obloga treba staviti suhu plahtu i jako toplu vunenu deku, da zrak ne može doprijeti. Oblog se ostavlja 1–1 $\frac{1}{2}$ sata. Uz te obloge treba polijevati koljena, leđa i bedra dva puta tjedno i dva puta gornje tijelo od 8–10 sek.

Uz to treba dati bolesniku svakog sata po jednu žlicu čaja: po 10 grama lišća od kravojca, zelenog peršina i vrhova mlađih kopriva, 6 grama preslice, 4 grama pelina i 6 grama korijena iđirota. Korijen se preko noći potopi u četvrt litre vode, a trave u tri četvrt litre vode. Trave se s 4 žlice meda kuhaju 5 minuta, a korijen 15 minuta, nakon toga ocijede se i zajedno pomiješaju. Dnevno treba svježi čaj kuhati. To se čini dok se

posve ne ozdravi. Bolesnik ne smije jesti mesa ili piti kave, čaja i alkohola. Hrani se mlijecnim jelom, kuhanom pšenicom, ječmom, prekrupom od zobi, žgancima, zeleni s uljem i kuhanim jabukama. Dnevno treba uzimati ukuhane bobe od aptovine ili bazge po 2–3 mala tanjurića. Izvrsno djeluju za odvajanje mokraće.

Trbušna vodena bolest

Kod ove je bolesti osobito trbuš napuhan. Dnevno se pere cijelo tijelo octenom vodom, tri puta tjedno umota čitavo tijelo u hladnu plahtu umočenu u odvar od trina, dva puta tjedno uzme se hladna polubanja uz pranje leđa, dva puta polijevaju se koljena i slabine i dva puta gornje tijelo. Banje i polijevanja neka traju 8–10 sek. Prije spavanja treba stavljati na želudac i trbuš hladan oblog s odvarom od trina i svaki oblog suho i toplo previti. Svakog sata daje se po jedna žlica čaja: 15 g žila aptovine, 15 grama žila od koprive, 6 grama korijena iđirota, potopi se u tri četvrt litre vode preko noći i kuha 15 minuta, procijedi se i pomiješa s čajem od 6 grama preslice i 4 grama pelina, potopljeno držati preko noći u četvrt litre vina i kuhati 5 minuta sa šest žlica meda. Uz to treba dnevno do 2 čaše vina od ružmarina popiti i 12–15 boba smrekovih pojesti.

Trbušna vodena bolest zbog trudnoće

Kod ove bolesti treba dnevno popiti po 2 čaše vina od ružmarina i 3–4 čaše čaja od ožiljaka zelenog graha. Ožiljak je vlaknasta nit s obje strane komuške koja se kao neupotrebljava baca kada se grah čisti. Dvije do tri šake ožiljaka prelije se s 1 i pol litre kipuće vode i kuha poistiha poklopljeno tri četvrt

sata. Nakon toga se procijedi i 2–3 puta proključa sa 6 žlica meda. Ako su ožiljci suhi, onda ih treba 3 i pol do 4 sata kuhati s tri litre vode, dok voda uvre na jednu litru. Nakon toga se procijedi i s medom proključa. Ako nema ožiljaka, uzme se po 15 grama cvijeta od surućice (*Spiraea ulmaria L.*), cvijeta ili mладog lišća od bazge, cijele stabljike od krike (*Anagallis arvensis L.*). Te trave se na četvrt litre zdravog vina i tri četvrt litre vode 12 sati potope i s 5 žlica meda 5 minuta kuhaju. Svaku večer treba staviti preko trbuha i želuca hladan oblog od pola vode i pola vinskog octa. Oblog se drži dok se bolesnik ne probudi. Ako se trudna žena preko dana čuti nevoljno, neka stavi takav oblog za 1–1 $\frac{1}{2}$ sat. Obloge treba suhim i toplim previti. Za 3–4 tjedna nastupa olakšica.

Daljnji lijekovi protiv vodene bolesti

Naberij jednu žlicu bobica od zrele apte (*Sambucus Ebulus L.*); kad postoji i počne vrenje, ispeci rakiju jaku, u tu rakiju nakvasi deku te umotaj tom dekom golog bolesnika svega dok se na njemu isuši, i tako, dok ne splasne, čini nekoliko dana.

Čaj priređen od korijena apte vrlo je dobar lijek protiv vodene bolesti jer brzo odstranjuje suvišnu vodu i čisti bubrege.

Kad živo meso na čovjeku puca, a ispod kože pišti žuta vodurina, neka se uzme lišća od aptovine, pa njim obloži bolno mjesto.

Debela bolest lijeći se avdikom. Cijela se avdika skuha pa se onako vruća obloži gdje je bolesniku najveći otok.

Kada se sok od bokvice (*Plantago lanceolata L.*) pije kao unutarnji lijek, goni mokraću pri vodenoj bolesti (debela nemoc).

Protiv vodene bolesti kuha se bršljan (*Hedera helix L.*) i ko-

nopljine kućine (*Linum usitatissimum L.*), pa se bolesni kima da pari.

Čičak (*Lappa major Gaert*) se upotrebljava iznutra kad se pije kao čaj protiv vodene bolesti.

Bobice ili borovice od smreke pospješuju izlučivanje mokraće. Zato se od ploda smreke daje čaj kad tko ima vodenu bolest, kronični katar mokraćnog mjeđura i mokraćne cijevi. Pravi se od 10–15 grama zgnježdenih bobica na 200 grama vode. U istu svrhu daje se i ukuhani plod od smreke 30–50 grama dnevno.

Upotrebljava se isto s vrlo dobrom uspjehom i čaj od suhih komuški od graha. Ako bolesnik ne bi mogao pitи čaj već bi povraćao, treba mu dati klistir od toga čaja s malom žlicom soli. Takav je klistir osobito spasonosan jer već za 10–20 sati stane se voda s mokraćom u velikoj mjeri odvajati.

Protiv vodene bolesti kuha se hmelj zajedno s lozom i u toj vodi kupa se bolesnik.

Protiv vodene bolesti kuha se sjeme od lubenice; voda se ocijedi i pije.

Ružmarin je osobito dobar lijek protiv vodene bolesti uopće, a napose srca, ako se uzima svaki dan ujutro i navečer 3–4 žlice ili najviše mala vinska čašica ovako priređena lijeka: Uzme se šaka ružmarina i što sitnije izreže, stavi se u litrenu staklenku i zalije dobrim bijelim vinom. Nakon 12 sati već je lijek za uporabu. Isto lišće može se i po drugi put upotrijebiti ako smo iz njega prvo naliveno vino potrošili. Svaki koji boluje od vodene bolesti može se ovim lijekom izlijeciti.

Ružmarin je dobar lijek i za bubrežne bolesti jer je ta bolest obično početak i povod vodenog bolesti. Divlji čubar kuha se pa se pije kad tko ima vodenu bolest. Vodena se bolest lijeći ako se cijelo tijelo topli i pije čubar trava. Divlji čubar iščupa se sve do korijena. Opere se s njega ona zemlja pa se u vodi kuha. Onda bolesnik onu vodu mlaku pije mjesto obične vode.

Nakon dulje vremena dade mu se po jedanput naravne (pitke) vode.

Kad se debela bolest nađe u zimi, natare se kupus-repe (*Brassica repa L. var. rapifera*) na ribež. U tavu ili u kotao stavi se maslaca, a onda repu onako izribanu u maslac da se u njoj ugrije i onda obloži po trbuhi i po životu, svuda gdje je najgori otok.

Vjetrovi i napuhavanjanje u trbuhi i želucu

Protiv ovih bolesti uzme se 10 grama pitome paprene metvice (*Mentha piperita L.*) i metvice koja pokraj vode raste (*Mentha aquatica L.*) u pola litre bijelog vina, 12 sati se drži potopljeno, prokuha se i još pola sata dobro se poklopljeno ostavi. Uzima se ujutro natašte jedna šalica i prije spavanja jedna šalica. Ovaj se čaj preporučuje osobito nervoznim ljudima.

Protiv vjetrova je isto izvrstan lijek sjeme od kopra mirisavog (*Aneihum graveolens L.*), 25 grama sjemena potopljeno se drži 12 sati u pola litre bijelog vina, proključa i pola sata pari. Po jednu malu šalicu treba uzeti natašte i jednu šalicu prije spavanja. Ovaj se čaj preporučuje osobito ženama koje doje djecu radi boljeg i obilnijeg mlijeka.

Od ove bolesti pate slabi ljudi ili oslabljeni od teških bolesti. Ovim se preporuča pijenje čaja od 5 g mladog hrastovog lišća, 3 grama kantarije i 2 grama pelina, jedne žlice meda i četvrt litre zdravog crnog vina. Preko noći se potopi, ujutro 5 minuta kuha i preko dana uzima svako $\frac{1}{2}$ –1 sat po gutljaj. To treba činiti 2–3 mjeseca.

Dobar je i ovaj lijek: Uzme se 8 grama isitnjene korijena od idirota i kvasi preko noći u četvrt litre vode. Ujutro se poistihia kuha dobro poklopljeno 15 minuta s jednom žlicom meda. Uzima se svakih $\frac{1}{2}$ –1 sat po gutljaj. Svakog dana ima se spremiti svježi čaj.

Kad čovjek vene

Iva trava (*Theucrarium chamaepitys L; Ajuga iva*) kuha se pa se pije kada boli u prsimu. Ne veli se uzalud: »Trava iva od mrtva pravi živa«. Iva se trava pije i kad čovjek vene, a ne zna se što mu je. S ivom se travom pomiješa i sljez (*Althaea officinalis L*) i metvica (*Mentha piperita L*) pa se ona tekućina pije. Uzima se od svake biljke po 20 grama na jednu litru vode.

Protiv vrućice

Vrućica se lijeći ako se unutrašnjost iz bundeve (*Cucurbita pepo*) i drač bobovnik (*Sedum telephium L*) zajedno pomiješaju i stavljaju na čelo i potiljak.

Ili se istuca lišće od obične kiselice (*Rumex acetosa L*) i pomiješa s malo izlupanim bjelanjkom od jajeta i na tabane privije.

Bolovi u vratnim žilama i potiljku

Nareže se nekoliko glavica crvenog luka i pomiješa s octom od ružice i uljem. Ova smjesa stavi se na lanenu krpu te se obaviju vratne žile i potiljak. Kad je već oblog stavljen, ulije se između njega i kože ružinog octa da se oblog još bolje nakvasi, to se sve previje čistim suhim ručnikom.

Otekлина vrata

Kad vrat oteče, treba sašiti od lanena platna duguljastu vrećicu. Ta se vrećica napuni kamilicom (*Matricaria Cha-*

momilla L) i prelije kipućim vinskim octom i privije oko vrata, suhim i toplim još jednom previje. Oblog nakon pola do tri četvrti sata, kada se ohladi, treba promijeniti.

Ljekovitost vode kod raznih bolesti

Ljudsko tijelo ima u svojoj gradi također mnogo vode. U krvi je 65–70%, u mozgu 80%, u kostima 10%. Pa kada to znamo, onda ćemo i razumjeti koja je za nas blagodat voda. Najbolje nam pomaže hladna voda jer osvježava tijelo, nadoknađuje izgubljenu snagu, izlučuje loše sokove te daje pravilno kolanje krvii, a time sprječava grušanje krvi, koje se inače uvijek u kasnijim godinama pojavljuje ovapnjenjem žila (arteriosklerozom), bolesti srca i bubrega. Hladna pranja moraju se brzo obaviti, inače se odiše troši elektromagnetska snaga koju imamo u našem tijelu. Pranje treba poduzeti odmah ujutro, iz kreveta, kada je tijelo dobro ugrijano i odmoreno i neka traje 5–10 sekundi, ne dulje. Nakon pranja ne treba se obrisati, već brzo navući odjeću i brzo se kretati po kući ili izvan kuće, ili tjelovježbu činiti 15–20 minuta. Ako je čovjek slab, neka ponovno legne na pola do tri četvrti sata u krevet i dobro se pokrije. Slabunjavi ljudi neka počinju pranja mlakom vodom, dok se postupno ne nauče na hladnu vodu. Pranja treba poduzimati samo kad je dobro ugrijano tijelo, inače se može nahlada navući. Svako hladno pranje pospješuje rastvaranje i izlučivanje loših sokova, pomaže cirkulaciju krvi, time su opet unutarnji organi primorani na rad i izlučivanje plinova i loših sokova. Topla voda slabi i umara, rabi se utoliko da se postigne naknadnom uporabom hladne vode brže otvaranje pora, a time nastupa još jače djelovanje. Voda pomoću biljaka, ali svježih i svježe sušenih, ima nedosežnu moć jer obnavlja istrošene sokove, jača krv i sili unutarnje organe na veću djelatnost i izlučivanje.

Venerične bolesti

Kod ovih bolesti treba dnevno prati tijelo hladnom ili ocenom vodom te dnevno barem jednom, prije spavanja, gaziti po hladnoj vodi do koljena 1–4 minute. Noge ne obrisati već ih suhim čistim ručnikom umotati i toplom maramom ili dekom previti. Tjedno treba po tri puta uzeti hladnu polubanju s pranjem leđa od 10 sekundi do 1 $\frac{1}{2}$ minute, dva puta tjedno umotati čitavo tijelo u vruću plahtu umočenu u odvar od trina, suhom plahtom i dekom previti. Da znoj što prije i obilnije nastupi, treba popiti jednu šalicu vrućeg čaja od cvijeta od bazge 15 grama i svježih boba smrekovih 15 grama sa žlicom meda i četvrt litre zdravog vina 15 minuta kuhati. Kada je znoj nastupio, treba ostaviti bolesnika s mirom 2–2 $\frac{1}{2}$ sata, nakon toga ga brzo oprati octenom vodom, navući ugrijane haljine, ostaviti ga u krevetu i dobro pokriti.

Svakog dana natašte, pred ručak i pred večeru popiti po malu šalici čaja od 1 dag korijena od čička, 50 grama lišća od nevena i 50 grama boba smrekovih s 4 žlice meda, što se sve na pola litre zdravog vina 12 sati kvasi, 10 min. kuha i 20 min. pari. Osim ovog čaja treba uzeti preko dana svako $\frac{1}{2}$ –1 sat po gutljaj čaja od 12 g mišjakinje (*Stellaria medio, Vill.*), preslice (*Equisetum arvense L.*) i bokvice (*Plantago lanceolata L.*) i 6 grama pelina (*Artemisia Absinthium L.*) s 4 žlice meda na tri četvrt litre vode i četvrt litre vina, što se sve 12 sati drži potopljeno, 5 minuta kuha i 10 min. pari.

Rane, čireve i čiriće treba ispirati i oblagati (kod obloga uvijek suhim i toplim previti) odvarom od 2 dag korijena od čička, koji se na 1 litru vode 12 sati drži potopljen, 15 min. se kuha i kroz krpu procijedi. Istim odvarom treba grlo grgljati i usta ispirati. Kod izlučivanja treba ištrcati odvarom od lišća nevena (1 dag na 1 litru vode, 15 min. kuhati i kroz krpu procijediti). Ako ima svježeg nevena, treba iz lišća i cvijeta iscijediti

3–4 žlice soka i pomiješati ga s $\frac{1}{4}$ litre kipuće vode i ohlađeno upotrijebiti. A može se i samim sokom ištrcavati. Protiv spolnog nagona pomaže kada se 2–3 g u prah istucanog korijena lincure popije s čašom vode.

Upozorava se da korijen od čička mora biti svježe sušen. Ako je godinu dana stajao, neupotrebljiv je. Korijen od čička liječi i zatrovanje živom. Još bolje od korijena liječi u prah istucano sjeme kada se uzme tri puta dnevno na vrhu noža i zalijeva vodom. Za jelo treba kuhati pšenicu, ječam, prekrupu od zobi, kuhanu tjestetu, mesa vrlo malo, i to bijelog i dobro kuhanog. Uz koprivu, vodopiju, krstovnik, jagorčiku, dobričicu i kiselicu preporučuje se mlado lišće čičkovo za juhu, variva i zeljanicu. Na stolicu osobito paziti, eventualno se klizmom pomagati. Čuvati se napora i nahlade. Alkohol i po mogućnosti duhan odbaciti. To činiti dok se posve ne ozdravi, češće traje dulje vremena, a više puta se izliječi za nevjerljivo kratko vrijeme.

Razni lijekovi za čišćenje krvi kod veneričnih bolesti

Kod veneričnih bolesti rabi se lječura (milogled, *Sanicula europaea L.*). Čaj od lječure (60 g na 1 litru vode, 12 sati držati potopljeno, 5 min. kuhati i 20 min. pariti) uzima se svakog sata po 1 žlicu. Za grgljanje grla i ispiranje usta upotrebljava se odvar od 3 dag na 2 litre vode, što se 12 sati drži potopljeno, 15 min. kuha i 20 min. pari. Čirevi, čirići, rane i bubuljice ispiru se istim odvarom i njime čine oblozi. Ako su svježe biljke, onda se rane i čirići oblože čistom, svježom izgnječenom biljkom i previju.

Za čišćenje i poboljšanje krvi kod veneričnih bolesti rabi se i kiselica (*Rumex acetosa L.*). Tijekom 3–4 tjedna uzimaju se dnevno 1–2 žlice iscijeđenog soka od kiselice. Na čašu vode sa

šećerom ili čašu vina stavi se jedna žlica soka. Taj se lijek pije jutrom i večerom. Za grgljanje i ispiranje usta proključaju se 3–4 žlice soka i 1 žlica meda u $\frac{1}{4}$ litre vode. Na upaljena mjesta stavljaju se oblozi od izgnječenog lišća kiselice, 1 sat kvašenog u vinskom octu. I čaj od suhog lišća (60 g na 1 litru vode) jača i čisti krv.

Vrlo je dobar i ovaj lijek: Uzme se šaka korijena od piskavice, zvane i poljska prženica (*Succissa pratensis Moench* ili *Knautia arvensis*), i pola šake lišća, potopljeno se drži 12 sati, kuha se dobro poklopljeno 5 min. i pari 10 min. Toga čaja uzima se svako $\frac{1}{2}$ –1 sat po žlicu. Ako se ima gnojnih rana, čireva, čirića ili bobuljica, onda se iste ispiru odvarom od 1 dag isjeckanog korijena od paprati (*Aspidum Felix-mas*) 12 sati potopljenog u $\frac{1}{2}$ litre vode i $\frac{1}{2}$ litre vina i 20 minuta kuhanog, nakon toga ostavi da se pari dobro poklopljeno još $\frac{1}{2}$ sata. Iza ispiranja pospu se rane ili čirevi sa u prah istucanim korijenom od paprati. Ovaj lijek lječi i stare zanemarene gnojne rane.

Protiv veneričnih bolesti dobar je lijek i preslica (*Equisetum arvense L.*). Uzme se 25 g preslice, 25 g bogorodičine trave (*Hypericum perioratum L.*) i 25 g kantarije (*Erythraea Centaur. Pers.*) na 1 litru vode, 12 sati se drži potopljeno, 5 min. kuha i 20 min. pari. Ovog čaja treba svakog sata po 1 žlicu uzeti. Za obloge, grgljanje i ispiranje usta rabi se odvar od 1 dag preslice, koji se u 1 litri vode 12 sati drži potopljen i 10 min. kuha. Ovim odvarom ispiru se svake vrste rane, ranice, čirevi i bubuljice. Ovaj odvar čini najbolje usluge u ispiranju i oblaganju živih rana.

Svaku nečistoću goni iz tijela i krvi ovaj lijek: Uzme se po 12 g lišća od kravojca (*Angelica sylvestris L.*), bazge, hrasta, cvijeta od kunice i istucanih boba smrekovih, na $\frac{1}{2}$ litre zdravog vina i $\frac{1}{2}$ litre vode, potopljeno se drži 12 sati, kuha 5 min. i još 20 min. pari. Taj čaj uzimaj svako $\frac{1}{2}$ –1 sat po gutljaj. Uz taj čaj treba uzeti ujutro natašte, $\frac{1}{2}$ sata pred ručak i $\frac{1}{2}$ sata pred večeru na vrhu noža praška od kravojca.

Vrlo je dobar i ovaj lijek: Uzme se 5 g korijena od aptovine (*Sambucus Ebulus L.*), 15 g korijena od bibernele velike (*Pimpinella magma L.*), 15 g korijena od bijelog sljeza (*Althaea officinalis L.*) i potopi se u 1 litri zdravog vina, 12 sati stoji, kuha 5 min. i kipuće prelije preko 1 dag brezovog lišća, 10 g kadulje, 10 g kantarije i 6 žlica meda, kuha još dalje 5 min. i pari $\frac{1}{2}$ sata dobro poklopljeno. Svako $\frac{1}{2}$ –1 sat treba uzeti po gutljaj.

S dobrim uspjehom rabi se i ovaj lijek: Uzme se po 10 g korijena od koprive, čička, željezanke (*Verbena officinalis L.*), lincure (*Gentia lutea L.*) i zečjeg trna (*Ononis spinosa L.*), 12 sati drži potopljeno u 1 litru vina, 15 min. kuha i kipuće prelije preko 5 g gorke trolistke (*Menyanthes trifoliata L.*), kadulje, kantarije, pelina, boba smrekovih i 6 žlica meda. Kuha još 5 min. i pari dobro poklopljeno 20 min. Uzima se svakog sata po 1 žlica.

ZUBOBOLJA

Kad koga zaboli zub, neka opere tri korijena od apte (*Sambucus ebulus L.*), stavi u lonac da vrije, pa nakon toga neka jedan stavi na zub, a kad se ohladi, onda drugi, pa treći i zubobolja će proći.

U vinu kuhanji list od bršljana (*Hedera helix L.*) blaži zubobolju kada se njime obloži lice, ali se u isto vrijeme uvarak mora i u ustima držati.

Potopi i ostavi 3–4 sata 2 dag lista od kadulje u $\frac{1}{2}$ litre bijelog vina, tim lišćem zube natrljaj, a vinom usta promućkaj i grlo grgljaj.

Kad koga zaboli zub, neka nabere 20 lista bršljana (*Hedera Helix L.*) i 20 lista petolista (*Potentilla verna L.*), neka ih zajedno u loncu u dobrom vinu skuha te u ustima onu vruću tekućinu na zubu drži.

Kad zaboli zub, odmah potraži pomoć u korijenu bokvice (*Plantago major L.*). Uzmi svjež korijen i nareži po više trješčica po duljini korijena te oprezno stavi u uho.

Ako zubibole i nateče meso oko zuba, treba kuhati dobro poklopljeno 1 dag smilja (*Helychrysum arenarium*) u $\frac{1}{2}$ litre bijelog vina dok ne uvrije peti dio. Tim vinom, ali jako toplim, usta treba izmućkati svakih 8–10 min.

Slabi zubi

Slabe zube jača lišće od kupine (*Rubus fructicosus*) skuhano u vinu. 20 grama kuha se u $\frac{1}{2}$ litre vina 20 min. pa se time usta ispiru.

Od lišća kaline (*Viburnum lantana L.*) priređeni uvarak s vodom ili s vinom učvršćuje klimave zube kada se time usta ispiru. Krijepi zubno meso i lijeći upalu čeljusti.

Za zatvor

Za zatvor kod prečeste stolice izvrsno djeluje: jaka masna nekuhanja juha od svinjetine.

Dobar je i čaj od u hladu osušenog lišća crvene ružice, 60 g lišća prelije se s $\frac{1}{2}$ litre kipućeg vina, poklopi se i ostavi 2 sata da se pari. Svakih pola sata, a kasnije svakog sata po žlicu uzeti.

Zanoktica, gnojenje nokata

Kada koga zaboli pod noktom, neka ispire ranu toplim čajem od sljeza (*Althaea officinalis L.*) i bazge (*Sambu-*

cus nigra L). Po 15 g od svake trave prelijе se s $\frac{1}{2}$ litre vode i 5 min. kuha. Čajem se ispire, a travom prst zavija.

Uzme se cvijet i lišće bazge i lišće bokvice (*Plantago major L*), sve najprije dobro opere, onda sasiječe i s malo čiste smole napravi kao tijesto i taj melem na nokat se privija.

Noćno znojenje

Kada prođe $\frac{1}{2}$ sata nakon toga što se bolesnik počeo znotjiti, treba mu s pola vode i pola vinskog octa čitavo tijelo brzo oprati i neosušenog u čist krevet staviti i pokriti. Čaj treba od sljedećeg bilja spremiti: Korijen od omana (*Inula Helenium L*), sasvim mladog hrastovog lišća (*Quercus pedunculata*), mladih vrhova od omorike (*Picea excelsa*), podbijela (*Tussilago Farfara*), lanenog sjemena (*Linum usitatissimum*), islandskog lišaja (*Cetraria islandica*), kadulje, zvane kuš ili žalfija (*Salvia officinalis*), lišća i cvijeta od ljubičice (*Viola odorata*), čestoslavice (*Veronica officinalis*), od svake vrste po 3 g. Korijen od omana sasiječe se na male komadiće i zajedno s lanenim sjemenom potopi u $\frac{1}{4}$ litre vode. Sve druge trave zajedno se potope u $\frac{1}{2}$ litre vode. Potopljene se moraju držati 12 sati. Korijen od omana i laneno sjeme u istoj se vodi u kojoj su potopljeni kuhaju 25 min. I druge trave se u vodi u kojoj su potopljene kuhaju 10 min. Uz dodatak 2 žlice meda. Nakon toga sastave se obje smjese i ostave na toplom mjestu dobro poklopljene još 10 min. Toga čaja pije bolesnik tri puta dnevno po 1 šalicu, i to natašte i 1 sat prije ručka i jedan sat prije večere. Ovaj je lijek izvrstan i za obranu protiv tuberkuloze.

Znojenje ispod pazuha s neugodno teškim kiselim vonjem

Svaki čovjek ima svoj posebni vonj, koji se kod zdravih čistih ljudi i ne primjećuje. Teški vonj dolazi zbog slabog izlučivanja loših sokova i plinova iz tijela. Uzrok je nepravilna cirkulacija krvi, kakva unutarnja bolest ili nezdrave česti u krvi. Mnogi se trse da taj miris zatome kojekakvim mirisavim vodicama i čude se otkuda im za morenost, nevoljkost, glavobolja i kojekakve druge bolesti. Međutim, ne misle kako sebe i svoje tijelo bezumno obmanjuju i pate.

Kod ove bolesti treba najprije ustanoviti da nije kakva unutarnja bolest posrijedi koju treba, dakako, odmah liječiti. Ako nema kakvih težih unutarnjih komplikacija, narav će brzo do svog prava doći, i to uporabom hladne vode i pijenjem čaja za čišćenje krvi.

Kod ove bolesti treba dnevno jednom gornje tijelo i jednom donje tijelo s pola octa i pola vode brzo oprati. Tjedno treba dva puta uzeti polubanju s pranjem leđa od 8 sek., postupno do 1 min. i dva puta staviti hladan oblog s odvarom od trina preko leđa, prsa, želuca i trbuha do polovice bedara te suhim i toplim dobro previti. Plahta koja se za oblog upotrebljava mora biti od grubog platna. Fino platno za ovu svrhu nema vrijednosti. Oblog na tijelu ostavi se 1 $\frac{1}{2}$ –2 sata. Dva puta tjedno treba polijevati koljena, slabine i leđa i dva puta cijelo tijelo.

Dnevno treba popiti do 3 šalice čaja, uvijek samo po gutljaj i tri puta uzeti na vrhu noža u prahu istucanog korijena od kravojca. Za čaj se uzme po 10 g mladog orahovog lišća, kadulje, kiselice, bazge i bokvice, 6 g kantarije i 4 g pelina. Ove se trave stave potopljene 12–16 sati u 1 litru zdravog crnog vina, nakon toga se s 4 žlice meda 10 min. kuhaju i 10 min. pare. Uz

to treba uzimati svježe bobe od smreke i dobro ih sažvakati. Počinje se s 4 bobe i uzme se svaki dan za bobu više do 15 boba, od 15 boba svaki dan bobu manje do 4 bobe. Ovo treba 8 puta ponoviti.

Hraniti se treba kuhanom pšenicom i ječmom, meso samo teleće, janjeće i pileće, i to dobro kuhan i ne odviše slano. Dosta kuhanog voća. Na stolicu treba dobro paziti da je u redu.

Znojne ruke

Dnevno treba kupati ruke do 20 min. u odvaru od kadulje (*Salvia officinalis L.*) 15 g i pelina (*Artemisia Absinthium L.*) 15 g ili dobričice (*Glechoma hederacea L.*) 30 g. Te se trave u $\frac{1}{2}$ litre bijelog vina 15 min. lagano kuhaju. Nakon toga rukama treba kretati na način tjelovježbe. Navečer prije spavanja treba ruke pšeničnim mekinjama obaviti. Dnevno pranje tijela octom i vodom, hladna polijevanja od 8 sek. do $1\frac{1}{2}$ min., dva puta gornje tijelo, dva puta noge, koljena i slabine, s kupanjem nogu do koljena tri puta tjedno u dobro toplo odvaru od tričina, pospješuje ozdravljenje.

Žvale

Kada su okrajci usana otečeni i puni pljuvačke ili se pojave i krastice, narod to zove žvalama. Ta se bolest dobiva od infekcije, kada se piye iz čaše iza nekog bolesnog, a da čaša nije dobro oprana. Za tu bolest treba okrajke usana dnevno 5–6 puta posuti praškom od aloja (*Aloe vulgaris Lam.*) pomiješanog na jednake dijelove sa stipsom (alaunom). Dnevno treba 5–6 puta izmućkati usta i oprati usne odvarom od lišća od čič-

ka (*Lappa officinalis All.*), 40 g ovog lišća potopi se 12 sati u $\frac{1}{2}$ litre vode, 10 min. se kuha i još 10 min. dobro poklopljeno pari. Ujutro natašte i prije spavanja popije se po 1 šalica čaja za izlučivanje loših sokova u tijelu, i to od 25 g korijena čička potopi se na $\frac{1}{2}$ litre vode 12 sati, 10 min. kuha i još 10 min. poklopljeno pari. Korijen i lišće od čička mora biti svježe sušeno jer korijen stariji od godine dana nema više ljekovitosti.

Dobar je i ovaj lijek: Uzme se na vrhu noža pečene stipse, čistog plavetnjaka (modre galice), 2–3 karanfila, istuca se u prah, pomiješa se s medom i time mažu žvale.

Ili se uzme laneno sjeme, istuca se u prah, pomiješa s medom i time se usta mažu.

Žuljeve (kurje oči)

Kurje oči i bradavice liječi ovaj lijek: U 1/8 bijelog vina i 1/8 vinskog octa kuha se 10 min. 1 dag kore od bijele vrbe ili 1 žlicu pepela od kore bijele vrbe. U ovaj odvar umače se pamuk i privija na kurje oči ili bradavice. Za kurje oči treba uzeti sveku večer dobro toplu kupelj za noge, u vodu staviti na 1 litru vode 1 žlicu sode i 4 g drvenog pepela. Nakon kupke treba staviti na noge oblog od odvara poljske preslice ili bršljanova lišća (15 g na $\frac{1}{2}$ litre vode i $\frac{1}{2}$ sata kuhati). Preko dana treba staviti na kurje oko komadić crvenog luka.

Proširenje žila

Proširenje žila u koljenici (*gnjatu, Unterschenkel*) s bolovima koji žežu i pale, posljedica je grušanja krvi u žilama. Bolest se zbog teškog rada i zbog težine tijela kod dugog stajanja znatno pogoršava. Zapusti li se ta bolest,

žile postaju sve deblje, pa često i puknu. Kada puknu, od velikog gubitka krvi mogu doći vrlo teške i nepopravljive posljedice. Dok je još samo upala posrijedi, liječenje iziskuje malo napora, upravo samo malo dobre volje i strpljivosti.

Svaku večer treba na obje noge pa i na zdravu nogu stavljati oblog od ilovače, razmućene s odvarom od hrastove kore ili preslice (1 dag na 1 litru vode, 20–25 min. kuhati i hladnim odvarom ilovaču razmutiti). Ilovaču treba uzeti svježu i što dublje iz zemlje iskopanu. Ova se razmućena ilovača tri prsta debelo na lanenu krpu namaže i suhim i toplim previje. Svaku nogu treba posebno umotati. Osim toga, treba tjedno dva puta čitavo tijelo u hladnu grubu plahtu umočenu u odvar od trina umotati, suhim i toplim dobro previti, 2 sata oblog na tijelu ostaviti, nakon toga tijelo brzo s pola octa i pola vode oprati. Uz to dnevno treba uzimati 1 šalicu čaja natašte i svako 1–2 sata po žlicu. Za čaj se uzme po 6 g kadulje, korijena od poljske steže i preslice. Trave se 12 sati drže potopljene u $\frac{1}{2}$ litre vina, 10 min. s 2 žlice meda se kuhaju i 20 min. pare. Uz taj čaj dnevno uzeti tri puta na vrhu noža praška od kravojca i 2–3 male čašice vina od ružmarina. Nakon tri tjedna, dva puta tjedno treba umotati tijelo u vruću plahtu umočenu u odvar od trina, oblog suhim i toplim previti i 1 sat ostaviti. Nakon toga brzo octenom vodom oprati. To treba činiti tri tjedna. Uz to dva puta tjedno gornje tijelo polijevati i dva puta donje u vremenu od 10 sek. I čaj promijeniti i tri tjedna piti od 6 g mladog lišća od bazge, idirota i preslice s 3/10 litre vina i 1 žlicom meda 15 min. kuhati. Svaku večer treba po hladnoj vodi gaziti 1 min. i obloge stavljati, dok noge sasvim ne splasnju. Dijetu držati i alkohol odbaciti.

Odstranjenje žučnog kamenca bez bola

Kada bolesnik predosjeća da će napad nastupiti, treba uzeti šalicu jako vrućeg ovog čaja: Uzme se 75 g ploda ili samo sjemena od divlje ruže (*Rosa canina L.*), 20 g korijena steže, (*Potentilla Tormentilla Sibth.*), 25 g baba od smrekе (*Juniperus communis*) po 10 g od lipe (*Tilia grandifolia Ehrh.*), solomonovog pečata (*Polygonum aviculare L.*) i bazge (*Sambucus nigra L.*) i 4 g pelina (*Artemisia Absinthium L.*) u jednoj litri bijelog vina, pusti se da napola ukuha. Uz taj čaj uzima se jako vruć oblog od odvara trina preko želuca i trbuha pa se legne u krevet. Na noge i po strani stavljaju se boce s vrućom vodom, a oblog ostane što dulje vruć. Ako se bolesnik nije za $\frac{1}{2}$ sata oznojio, treba popiti još jedinu šaliku vrućeg čaja. Nakon 1–1 $\frac{1}{2}$ sata, pošto se bolesnik dobro oznojio, skine se oblog i bolesnik ostane u krevetu ležeći na leđima, a nakon 10–15 min. treba popiti jednu veliku čašu, barem od 3/10 litre, ako je moguće i više, čistog maslinovog ulja i ostane 25–30 min. ležati na leđima. Za to vrijeme dospije ulje iz želuca u dvanaesnik. Zatim treba bolesnik leći na desnu stranu. Takvim položajem ulazi ulje u žučni mjehur i odvodi kamence bez bola u crijevni kanal. Najbolje je kada se bolesnik tome podvrgava ujutro natašte. Taj način, iako vrlo naporan, izvanredno djeluje i bolesnik se brzo oslobodi kamenaca bez dalnjih posljedica. To treba činiti 3–4 tjedna uzastopce jednom tjedno. Još tri mjeseca pije se čaj od ploda divlje ruže ili samo koštica, uzme se 80 g koštica na 1 litru mlijeka i poklopljeno kuha poistiha 2 sata, onda se procijedi i pridoda 2 žlice meda, pusti se još 3–4 puta da proključa. Taj čaj pije se tri puta dnevno po šalici, ujutro natašte, $\frac{1}{2}$ sata pred ručak i prije lijeganja u krevet.

Žuč

Čaj priređen od vodopije oduzima suvišnu žuč. U tu svrhu piće se redovito 3–4 dana skuhan čaj od vodopije, svaki dan tri čaše, i to ujutro, prije ručka i uvečer.

Rastrojeni živci

Za umirenje rastrojenih živaca uzme se po 20 g osušene körice od naranče, odoljena (*Valeriana officinalis L.*), iđirota (*Acorus Calamus L.*) i lincure (*Gentiana lutea*) i 40 g ružmari- na, to se sve sitno izreže i stavi u 1 litru prave prepečene rakije te se ostavi na topлом mjestu ili vrućem suncu 2–3 tjedna. Od te rakije uzima se po 4–5 malih žličica ili po 25–30 kapi dnevno na kockici šećera.

Iđirot (*Acorus calamus*) se upotrebljava kao vrlo dobar li- jek i kod živčanih bolesti. Kuha se od svježeg korijena iđirota čaj, 5–8 g na četvrt litre vode, a od suhog u prašku 5–6 g u jelu ili sa šećerom.

Sjeme od božura s vodom ili s vinom lijeći bolesti živaca i moždana.

Sok iz stabljike i korijena vinove loze vrlo je dobar lijek za okrepljenje živaca.

Za jačanje živaca uzme se 1 i pol dag osušene korice od limuna, 30 g karanfila, 30 g cimeta (tarčine) i 30 g iđirota; ove se mirodije istuku u prah. Onda se uzme 40 dag žutog (kandis) šećera, prelije vodom i kuha. Kada se šećer počeo zgušnjavati, prelije se preko toga 1 i pol dag macine trave, 10 g rute i 20 g majčine dušice, poklopi i ostavi da se ohladi. U jednu bocu poširokog grla stave se istucane mirodije i ohla- đen šećer s travama, pa se prelije s 2 litre čiste prepečene ra- kije i 1 litru čistog alkohola od 75–80%; sve zajedno se dobro

promućka i ostavi 4–6 tjedana na suncu ili toplome mjestu. Bocu treba češće promućkati. Ove rakije uzima se tijekom 6 tjedana, 3–4 puta dnevno po 20–25 kapi na šećeru ili s malo vode. Zatim prestane 4–6 tjedana, pa se opet uzima 4–6 tjedana. Ako se i dulje uzima, ne škodi. Prestaje se s razloga da se narav odviše ne privikne na uzimanje lijekova. Uz to treba prati tijelo octenom vodom, hodati po vodi prije spavanja i uopće blagom uporabom vode živce, krv i čitavo tijelo krije-piti.

Protiv velike žedi

Kod svih vrsta groznica preporučuje se čaj od 40 grama isitnjene korijena od gaveza (*Symphytum officinale L.*) s pola litre vode i pola litre bijelog vina. Korijen se drži potopljen 12 sati u vodi i u vinu, a nakon toga kuha se poistiha 15 minuta. Svakih $\frac{1}{2}$ –1 sat po žličicu. Izvrsno je sredstvo kod upale pluća. Čisti od sluzi i gasi žđ kod svake bolesti.

Protiv žgaravice

Čaj od kantarije izvrstan je lijek protiv žgaravice. Uzima se dnevno ujutro natašte.

Prokušan je također ovaj lijek: Uzme se komadić osušenog lipovog drveta, dobro ga se stuče u prah, prosije i razmuti u vodi i uzme nekoliko puta uzastopce. Taj lijek potpuno uklanja žgaravicu.

Protiv žgaravice dobro je pitи 4–6 tjedana svaki dan ujutro natašte, pola sata pred ručak i pola sata pred večeru po jednu veću malu šalicu čaja od 8 grama kantarije i 4 grama pelina s 1 žlicom meda na četvrt litre vode, 5 minuta kuhati.

Dobro je također 2–3 zrna pečene kave izgristi i progutati. To sredstvo pomaže odmah.

Razdraženost živaca

Lijeći se blagom uporabom vode. Dnevno treba ruke do laka 2–3 puta u hladnu vodu staviti (od 10 sekundi do 1 minute). Tjedno treba dva puta polijevati ramena, dva puta koljena i dva puta uzeti polukupelj ili sjedeću kupelj. Kupelj i polijevanja od 10 sekundi do 1 $\frac{1}{2}$ minute. Uz te kupelji piće se jaki čaj od kunice (*Achillea Millefolium*) 20 g na pola litre vode 1–2 puta potopi, proključa i još 10 min. pari. Nakon 8–10 dana treba promijeniti čaj i uzeti broćike žute (*Galium verum*), cvijeta crnog trna (*Prunus spinosa*), betonike (*Betonica officinalis L*), pitome metvice (*Melissa officinalis L*), omorikovih vrhova (*Picea excelsa L*) po 3 grama i sve te trave u pola litre vode i s dvije velike žlice meda, 12 sati držati potopljene, prokuhati i pariti još 10 minuta na vrućem mjestu. Osim toga, treba jesti bobe od smreke, od 4 zrna do 15, svaki dan zrno više i dobro prožvakati. Od 15 boba svaki dan boba manje do 4 bobe. To se mora 6 puta ponavljati.

Živčano trzanje

Lijeći se polijevanjem ramena, ruku i koljena tjedno dva do tri puta. Dva puta tjedno polijevati gornje tijelo i bedra te dva do tri puta uzeti sjedeću kupelj i polukupelj. Polijevanja i kupelj hladnom vodom traju postupno od 8 sekundi do 1–1 $\frac{1}{2}$ minute. Dnevno 2–3 puta stavljati ruke do laka u hladnu vodu, i to od 10 sekundi postupno do 1 minute. Dnevno treba prati tijelo s pola vinskog octa i pola vode te uzimati čaj od pr-

ženih i tucanij šipkovi koštica (divlje ruže), i to se 20 grama na tri četvrt litre vode dva sata lagano kuha dok se ukuha na četvrt litre, u taj čaj se stavi šećera ili meda i poviše soka od limuna (1/2–1 limun). Ili se kuha čaj od rute (*Ruta graveolens L.*), i to 1 gram, odoljena (*Valeriana officinalis L.*) 1 gram, pitome metvice (*Mellisa officinalis L.*) 5 grama i kantarije (*Erythraea Centaur. Pers.*) 3 grama pa se sve te trave u četvrt litre vina 12 sati drže potopljene, provru i još 10 minuta pare. Osim toga, treba jesti bobe od smreke.

Upala živaca s bolovima

Spola vinskog octa i pola vode treba dnevno gornje tijelo oprati, tjedno dvije polukupelji ili sjedeće kupelji uzeti u odstajaloj vodi od 10 sek. do 1 ½ min. Dalje treba tjedno četiri puta hodati po hladnoj vodi od 10 sek. postupno do 1 ½ min. Mjesta koja bole treba polijevati hladnom vodom i stavljati ruke do lakata 2–3 puta dnevno u hladnu vodu. Na mjesta koja bole stavljaju se oblozi s octom i vodom ili još bolje ilovačom zemljom, razrijeđenim vinskim octom ili odvarom od trina. Oblog treba ostati 1–1 ½ sat. Kada se oblog skine, bolna mjesta natrljavaju se uljem od kamfora, smreke, terpentina i ružmarina. Tijekom dana se uzimaju po 2 šalice čaja natašte i prije spavanja, i to od ružmarina, rute (*Ruta graveolens L.*), metvice (*Mentha piperita L.*), mirisave jagorčike (*Primula officinalis Jacip.*) i broćike žute (*Galium verum*) od svake vrste po 3 g i od rute 1 g pa se sve to u ½ litre vode 12 sati drži potopljeno, prokuha i još 10 min. na vrućem mjestu pari. Treba držati strogu dijetu i odbaciti alkoholna pića, kavu i duhan.

Žutica

Kod žutice požute oči i koža. Tijelo oslabi i svrbi, bolesnika čas zima trese, čas ga opet uz glavobolju temperatura spopada. Mokraća je žuto-zelena, a izmet je svijetao i siv. Dolazi do upale bubrega, jetre ili otečene slezene. A posljedica je katara crijeva ili kada se kanal za izlučivanje žuci začepi kameničićima. No, žuticu može prouzrokovati i veliko uzrujavanje, kojekakve razmirice, prepad ili strah. Ako je jetra još zdrava, ozdravi se brzo.

Kod ove bolesti treba ujutro natašte i prije lijeganja u krevet uzeti po 1 žlicu svježeg zrnja od bijele gorušice s čašom vode ili limunade. Preko dana svakih $\frac{1}{2}$ –1 sat uzeti žlicu čaja od po 5 g istucanih boba smrekovih, preslice, maslačka kadulje i pelina, što se sve u 1 litri vode preko noći drži potopljeno i 10 min. kuha. Osim ovoga čaja treba uzeti tri puta dnevno na vrhu noža na jednake dijelove pomiješanog i u prah istucanog korijena od kravojca i poljske steže. Tijekom 10–14 dana osim toga treba uzeti još 2–3 čaše zašećerenog mlijeka s 1 žlicom praška od drvenog ugljena, kupljenog u ljekarni. Dnevno 5–6 puta ispirati usta i duboko grgljati da se grgljanje ne čuje odvarom od kadulje (60 g na 1 litru vode, 20 min. kuhati). Tjedno treba 1–2 puta cijelo tijelo 5–6 sekundi s pola octa i pola vode oprati, a svaki drugi dan umotati tijelo u vruću plahtu, umočenu u odvar slame od zobi i oblog ostaviti 1–1 $\frac{1}{2}$ sat. Osim toga, treba svaki drugi dan uzeti toplu polubanju od $\frac{1}{2}$ sata u odvaru od smrekovih ili omorikovih vrhova. Dijeta je stroga: samo mliječna jela i puno kuhanog voća. Za žeđ pomalo uzimati u vodi razmućen sirup od malina ili još bolje od bazginih boba. Ta kura se drži 6–8 tjedana dok se potpuno ne ozdravi. U proljeće 4–6 tjedana nastaviti kuru uzimanja jagoda, dnevno $\frac{1}{2}$ –1 litre sa šećerom, limunom, vinom ili mlijekom. A u jesen s bobama od bazge 2–3 mala tanjurića

dnevno sa šećerom, limunom ili vinom ili svježe ukuhanim s mlijekom ili šećerom.

Kronična žutica

Kod ove bolesti treba uzimati gore navedene banje i umatanja u plahtu. A osim toga, preko dana svakih $\frac{1}{2}$ –1 sat uzeti po 1 žlicu čaja od konoplje i resa orahovih. Na 1 litru mlijeka stavi se 7 žlica tucanog sjemena od konoplje i kuha se 15 min. Zatim se procijedi i pomiješa s $\frac{1}{2}$ litre čaja od resa orahovih. Na $\frac{3}{4}$ litre vode stavi se 20 g orahovih resa (cvijeta), preko noći se potopi, ujutro 10 min. kuha, zatim pomiješa s čajem od konoplje. Ova porcija čaja ima se dnevno piti i dnevno se mora svježi čaj kuhati. Postane li mokraća mutna, ne treba se prepasti; to je znak skorog ozdravljenja. To se čini tako dugo dok se ne ozdravi.

Daljnji lijekovi protiv žutice

Uzmi lišće, cvijet i stabljike od kičice ili proljetne gorčice (*Erythraea Centarium L.*), *Gentiana verna L.* (kantarijum), bogorodičine trave (*Hypericum perforatum L.*) i sporiša ili hajdučke trave (*Verbena officinalis L.*) pa sve smiješaj i kao čaj kuhaj. Pije se po 1 šalica mjesec dana tri puta dnevno, i to ujutro, u podne i navečer. Izvrstan je to lijek protiv žutice.

Uzmi češnjaka (*Allium sativus L.*), rosopasi (*Chelidonium majus L.*) i komonike – divlji pelin (*Artemisia vulgaris L.*) te skuhanj u bijelom vinu i pij nataše.

Naberij 5 g ljeskova lišća (ali iz šume), pa ga stavi preko noći u čisto bijelo vino u zatvorenom. Vina neka bude samo

toliko da se listovi mogu dobro nakvasiti. Ujutro natašte treba popiti to vino.

Osobito radikaljan lijek je čaj od jovove kore (jošike), kojim se žutica izlijeći za 3–4 dana. Uzmu se 2–3 šake jovove kore i dobro se ukuhaju u $\frac{1}{2}$ litre vode. Toga čaja treba piti tri puta dnevno po 1 čašu.

Kada čovjek požuti, neka uzme komonjike (*Artemisia vulgaris L*), kuha u vinu i pije.

Tko ima žuticu, neka uzme korijena od crnog trna (*Prunus spinosa L*) te neka ostruže gornju koru, a donju neka stuče te kuha u vodi dok ne uvre treći dio, pa pije natašte ujutro, u podne i navečer po 1 čašu.

Njega želuca

Tko hoće dugo živjeti i sačuvati tijelo snažno, a duh bistar i svjež, taj mora njegovati i čuvati svoj želudac.

Želudac je jedan od najvažnijih organa u našem tijelu. Kada želudac ne funkcioniра kako treba, hrana postaje iluzorna, a klica bolestima je usađena. Želučane bolesti najčešće nastaju zbog loše birane hrane ili prenatrpanosti želuca. Često želudac još nije probavio prvu hranu, a već dolazi druga. Prva hrana ili se izluči neprobavljeni bez ikakve koristi za krv, ili ostaje u želucu, te uzrokuje podrigivanje, napuhavanje, glavobolju i otužnost. Stoga treba biti svakome pravilo da tek onda u sebe hranu prima kada doista osjeća glad, a ne od navike. I onda se želudac ne smije prenatrpati. Uz to se preporučuje više suha hrana. Kod jela se ne smije mnogo piti jer piće razrjeđuje želučane probavne sokove i onesposobljava ih za djelatnost. Vruće jelo ne samo da škodi zubima već omlohvavi (oslabi) želudac i uzrokuje čireve u želucu. Odviše hladna jela, kao sladoled, često su uzrok katarima probavnih

organa, stoga treba kod tih uživanja biti vrlo oprezan. Odrasli neka uzimaju dnevno hranu najviše u 3 obroka, a između njih treba proći 4–7 sati dok se prva hrana potpuno probavi i želudac odmori. Nadalje, želudac kod pojedinih obroka, osobito uvečer, ne smije se odviše opteretiti teško probavljivim jelom. Svaki zalogaj treba dobro prožvakati, ne gutati što se ne može dobro izgristi, kao koštice ili lupine, jer se njima može ozlijediti sluznica probavnog kanala. I alkohol uništava sluznicu probavila. Želudac se ne smije stezati jer to smeta probavi. Trbuš treba uvijek toplo držati i na stolicu paziti da je redovita. Stolica je glavni uvjet dobre probave, a dobra probava glavni uvjet zdravlja.

Na probavu izvrsno djeluje ne pretjeran sport i kada se dnevno popiju 2–3 čašice vina od matičnjaka (*Mellisa officinalis L.*). Na jednu dobru šaku svježeg ili dvije šake suhog lišća naliju se 2 litre zdravog vina i ostavi se na umjerenou toplom mjestu 48 sati. Ili se uzima po 1–2 šalice čaja od niske metvice (*Mentha aquatica* ili *Mentha piperita*). Na 10 g $\frac{1}{4}$ litre vode i 1 žlicu meda 5 min. kuhati. I druge razne gorke trave utječu vrlo dobro na probavu.

Koga boli želudac i ne može probaviti, neka uzme trave stolisnika (kunice) i kuha u bijelom vinu te pije više puta tijekom dana.

Najbolji lijek za želučane bolesti je čaj od vodopije (cikoriјe). Pije se dva puta dnevno, ujutro i uvečer.

Bolest želuca liječi se crnom metvicom, konjskom metvicom i majčinom dušicom. To se skuha i privije na želudac.

Stuci korijen od ovnike sirov ili suh, prah smiješaj s medom te jedi; dobro je za želudac i prsa.

Želučani katar

Uzmi bijelog sljeza (*Althaea officinalis L.*), kadulje (*Salvia officinalis L.*) i mente (*Mentha piperita L.*) u jednakoj količini, po 2 dag od svake, u litri vode i kuhaj do pola, istoči u čistu staklenku, dobro začepi i pij po malu šalicu svaki dan ujutro. Osim toga, osobito uzimaj prah od 3 kg izgorenog (pougljenjenog) lipovog drveta, i to po jedaču žlicu tri puta dnevno: ujutro natašte, u podne prije jela i navečer prije večere. Uz to uzimaj laku hranu, ne pij alkoholna pića i drži se dijete.

Grčevi u želucu

Naribaj svježeg hrena i pokvasi ga u vinskom octu, položi na bolno mjesto. Oblog treba držati četvrt sata i dulje. Ako su grčevi česti, treba dulje vremena jesti kuhanu pšenicu s mlijekom; dobro je uzimati 40 dana natašte po pola žlice zrna od slaćice (*Senfkörner*) s čašom svježe vode.

Kod grčeva koji iznenadno dolaze dobro je i ovo sredstvo: Umoći ručnik u čisti alkohol, pospi tucanim paprom i privij na bolno mjesto. Bol će doskora prestati. Vrlo je dobro sredstvo također čaj od metvice (menta), triput dnevno po jednu šalicu popiti.

Pomaže također čaj od šipka (divlja ružica) i suhih šljiva. Uzima se jutrom i večerom.

Čaj od kadulje i pelina, koji se mora uzimati tri puta dnevno prije jela, oprobano je sredstvo protiv grčeva i drugih želučanih bolova.

Struna želuca

Struna je bolest kad želudac zazebe, pa bježi sad tamo, sad samo. Ili čovjek potegne da što digne, pa se struni. I jedna i druga struna su teška bolest trbuha, ali je ova druga još teža. Od prve nešto ga tišti, pa vene i sahne, a ne zna što mu je. Prva se lijeći ovako: Ako nije zastarjela, neka se odmah uzme svježeg goveđeg mesa, koje se istuče i pospe isijotom, tarčinom (cimetom), kalompirom (katmerom) i paprom. Zatim se meso polje dobrom rakijom ili rumom. To se stavi na pupak nekoliko puta.

Druga se lijeći ovako: Isijot se posipa po svježem mesu, a meso se stavi na želudac i zavije platnenom krpom.

Kad tko želudac struni, neka nabere jednu rukovet drjemka trave (lišća), stuče, iscijedi jednu čašicu soka te popije.

NJEGA DJETETA

Da se otklone mnoge i mnoge bolesti i da se djetetu i sebi prištede mnoge neprospavane noći, pune patnja i briga, treba dijete već od prvih dana njegova života privikavati na hladnu vodu. Isprva svaki drugi dan, a kasnije svaki dan. To ne znači da se dijete mora kupati u hladnoj, jer bi to, dakako, bilo ne samo štetno već i pogibeljno. Dijete se uzme iz toplog krevetića, gdje mu je toplo i ugodno, a nipošto kada se vidi da mu je hladno. Dijete treba ležati na lijevoj ruci, desna mu se stavlja na prsa i u ovakvom položaju spusti se dijete polako u hladnu vodu, ruke djeteta se odmaknu i broji se 1, 2, 3, i kod riječi 'tri' izvadi se dijete iz vode i stavi u rutavu ugrijanu i već pripremljenu pelenu. Tako neosušenog brzo se umota i stavi u krevetić i ono će uskoro zaspati s vidljivim zadovoljstvom i probuditi se okrijepljeno zdravim snom. Dijete će u početku plakati jedan-dva puta, ne dulje, a kasnije će se smješkati, rajući se svojoj hladnoj banjici.

Prostor u kojem se čini ova banjica mora biti dobro ugrijan. Ovo umakanje djeteta u hladnu vodu od velike je važnosti jer jača cjelokupan dječji slab organizam, pospješuje kolanje krvi i probavu, pospješuje isparivanje kože, otklanja vjetrove, jača živ-

ce, prsa i kralježnicu i time mnogo doprinosi njegovom dobrom razvitku. Ovako odgajana djeca pošteđena su mnogih bolesti jer su jaka i otporna. A kada zubiće dobivaju, onda dolazi blagodat hladne vode do izražaja jer im niču bez ikakvih većih bолова. Dijete koje se odviše raznježi, podvrgnuto je svim, dapače i živčanim bolestima. Da se mlada majka svlada u svojoj bojazni da joj se dijete ne nahladi uporabom hladne vode, neka na sebi isproba ovu blagodat, onda će tek shvatiti svoju svetu dužnost i znati kako će od svog djeteta stvoriti jakog i otpornog čovjeka.

Osim uporabe hladne vode, postoji još jedna vrlo važna dužnost, a ta je da se dijete u najranijoj mладости nauči na disanje kroz nos. Disanjem kroz nos polučuje se da već ugrijan zrak, koji je kroz sluz filtriran, dolazi u pluća, zbog čega se opet otklanjavaju mnoge bolesti. Croup, teški kašalj i difterija bolesti su koje su prostim, primitivnim narodima tako reći nepoznate. A to dolazi od toga što njihove majke sile djecu da drže zatvorena usta i da dišu kroz nos. Kod Indijanaca se upotrebljava u tu svrhu drvena sprava u obliku četverokruga. Tu spravu stave djetetu na vrat, čime je dijete primorano da bradicu sa zatvorenim ustima drži na prsima tako dugo dok se ne nauči na disanje kroz nos. Kod iskopavanja u Njemačkoj prilikom reguliranja rijeka, nađene su potpuno sitne drvene sprave, čime je dokazano da su preci ovih zemalja već prije više stoljeća shvaćali koristi disanja kroz nos i da su se ovim sredstvima služili.

Hrana

Za svako dijete najbolja je hrana svakako majčino mlijeko, koje sadržava sve hranjive sastojke potrebne za razvitak. Ali ima majki koje ovu zadaću ne mogu ispuniti pa se djetetu mora uzeti dojilja ili ga umjetno hraniti. Ako se uzme dojilja, potrebno je da se ispita ne samo njezino zdravstveno već i duševno stanje, kao i njezine dobre i loše strane i sposobnosti jer

dijete s hranom prima i njezinu krv i njezine osobine. Ako se dijete mora umjetno hraniti, onda je najbolje davati mu razrijeđeno kozje mlijeko. Ono je mnogo bolje od kravljega. Koza je poznata kao vrlo izbirljiva životinja u hrani, koja neće ništa pojesti što ne treba. Kod umjetnog hranjenja treba djetetu od vremena do vremena dati po nekoliko žličica sluzave juhe od ječma ili zobi za čišćenje utrobe.

Spavanje i njega

Prostor u kojem dijete spava neka je uvijek prozračen. Prozor neka je otvoren da ulazi svjež zrak. Dijete ne smije nikad spavati kraj odraslog čovjeka. Ono udiše sokove odraslog čovjeka koji iz njega isparuju, a to je jako škodljivo i najviše djeluje na živce. Takva djeca živčano vrlo oslabe. A glavna je dužnost roditelja da sačuvaju djetetovo zdravlje. Bolesno dijete je tužno i mirno i leži više puta beščutno. Kolika radost i nježnost obavije roditeljsko srce kada se mališan veselo smješka i živahno okreće. Dijete se ne smije nikada bez paske ostaviti, a od najranije mladosti treba mu dati one igračke koje ga vidljivo zanimaju da mu se na taj način budi i oštiri razum. Djeca bez dovoljno njege i paske postanu glupa i kasnije u školi vrlo teško shvaćaju, što se osobito kasnije osvećuje u životu, gdje je okretnost jedan od glavnih uvjeta za opstanak. Dijete ne treba nikada siliti hodati. Kada je ono dostatno ojačalo i hladnom vodom se očeličilo, on i ne može mirno ležati ili sjediti, već se samo pridiže.

Prve bolesti

Ako je dijete došlo zdravo na svijet, pa se prvih dana dobro razvijalo, a kasnije počelo mnogo plakati i loše spava, a trbušći i želudac mu postali napuhani, znači da mu je hra-

na preteška i da je ne može probaviti. U tom slučaju ga treba dnevno bezuvjetno prati hladnom vodom, još bolje u hladnu vodu umočiti jer djeluje mnogo bolje od pranja. Osim toga, treba ga dva puta tjedno umotati u dvostruko složenu čistu pelenu, umočenu u hladnu vodu i pomiješanu s jednom trećinom čistog 40–50% alkohola, a zatim ga brzo previti suhim i toplim da zrak ne dopire do tijela. (Oblog treba staviti ispod pazuha, do iznad koljena, a oblog se skida kada se dijete probudi. U snu ga ne treba smetati). Za čišćenje i urednu stolicu, osobito ako postoji zatvor, treba uzeti komadić mladog neslagnog maslaca u čistu dobro prokuhanu krpicu svezati i djetetu staviti u usta kod sisanja da izmjenično siše i mljeko i maslac. To djeluje kod male djece vrlo dobro na probavu.

Nedonoščad

Nedonoščad, tj. djecu koja su se prije reda rodila ili vrlo slabunjava djeca koja ne mogu napredovati, treba izmjenično hraniti kavom od prženog ječma ili zobi s medom i mljekom te kavom od žira s medom i mljekom. To je vrlo hranjivo i brzo oporavlja slab dječji organizam. Za kavu od žira (vidi hrast) uzme se žlica brašna od žira i prelije se s četvrt litre kipuće vode, zatim se kuha 10 minuta, procijedi i još jednom proključa s 1 malom žlicom meda. Jedna žlica ove kave pomiješa se s 3 žlice mlijeka. Kava od prženog ječma ili zobi pravi se isto ovako, samo se jedna šalica mlijeka kuha 10 min. s 1 žlicom samljevenog komorača i jednom šalicom vode, a s ovim mlijekom smiješa se kava od ječma ili zobi. Ovog čaja ili kave daje se dnevno 2–3 puta 4–6 malih žlica zajedno s već pomiješanim mlijekom.

Nakon dva i pol do tri mjeseca može se djetetu davati dnevno 4–5 žlica procijedene sluzave juhe od prekrupe od zobi ili ječma, i to jednu žlicu na četvrt litre vode ili mlijeka, što se

samo 15 minuta kuha, ne dulje. Vrlo je hranjiva i dobro probavljiva hrana kašica od preprženih tankih kriški kruha. Ovaj se kruh samelje i ukuha, 1–3 male žlice, u mljeku i $\frac{1}{2}$ sata poistiha kuha, ali da ne bude rijetko. Ili se isprže, dok porumene kao kava, jednaki dijelovi pšenice, ječma, raži, graška i graha, zatim se sve samelje i u mljeku kuha poistiha 1 $\frac{1}{2}$ –2 sata, a tada kuhanoj kašici pridoda malo soka od limuna. U proljeće se pridoda malo sitno isjeckanog lišća od jagoda, bokvice i jabuke. Ovu hranu uzimaju djeca vrlo rado, a osobito je hranjiva, stvara krv, jača kosti i živce. Mlijeko je najbolja hrana, ali ga treba davati s kruhom ili ukuhanom s prženim žitom. Samo mlijeko nema dosta hranjivosti i odviše napuhuje. Od vremena do vremena treba djetetu dati za čišćenje probavnih organa pržen ječam ili zob, kuhan u vodi s medom. Na 1 šalicu kipuće vode stavi se 1 žlica ječma i 1 žlica meda i kuha se zajedno 10 minuta. Jaja, osobito bjelanjak i meso za djecu su preteška, neprobavljiva hrana. Naprotiv, mlada zelen, osobito mrkva i svježi kravlji sir (koji možemo i sami napraviti), izvrsna je i krepka i zdrava hrana, koja dijete ne samo da hrani, već i čuva od unutarnjih bolesti. Slatkiš ne treba djeci davati jer im truje krv i želudac i ruši zubiće. Djeca hranjena slatkišima uvijek su boležljiva. Djeci treba davati mješovitu hranu i puno voća, osobito svježeg, ali treba paziti da je dobro oprano i da ga dobro sažvaču. Maloj djeci treba voće nastrugati.

Bljedoća, slabunjavost i slabokrvnost

Blijedoj, slabunjavoj i slabokrvnoj djeci, koja pate od katara, kašlu i uvijek su nahlađena, treba svako 1–2 sata davati po 2–3 žlice čaja od 10 grama mladog svježeg hrastovog lišća, kuhanog s 3 zelena omorikova češera uz dodatak meda. Češeri se sitno isjeckaju i drže potopljeni

24 sata u pola litre vode, zatim u istoj vodi kuhaju pola sata poistiha, dobro poklopljeni, sve skupa se prelije preko 10 grama mladog hrastovog lišća i kuha još 10 minuta s dvije žlice meda. Ovaj je čaj izvrsno sredstvo za čišćenje i jačanje pluća. Dijete se uzimajući ovaj čaj oporavi za razmjerno kratko vrijeme. Uz to mu treba davati tri puta dnevno, na vrhu noža, crnog koštanog brašna iz apoteke sa zelenjem ili u juhi. Ono jača krv i kosti. Dijete treba biti puno na suncu i zraku. Košuljica neka nije od finog već od grubog platna. Fino platno sprječava ishlapljivanje i isparavanje plinova i sokova, dok grubo platno tome pogoduje, pošto se ne privija uz tijelo.

Rahitis i katari

Djeci slabunjavoj i loše hranjenoj, koja naginju na rahitis i koja trpe od raznih katara ili imaju lošu probavu, treba nakon svakog obroka, već prema starosti djeteta davati dva do tri puta dnevno po pola do jedne male žlice čistog maslinovog ulja i jedan do dva puta na vrhu noža crnog koštanog brašna. Osim toga, treba djetetu dva puta tjedno staviti hladan oblog ispod pazuha do koljena i previti. Za oblog se mora uzeti gruba krpa, nipošto tanka ili batist. Oblozi nikada ne škode, pa i zdravom djetetu. Kada mu se stavljuju od vremena do vremena, doprinose boljem razvitku i općem boljitetu. Djetetu od 7–8 mjeseci daje se dnevno 5–6 žlica kave od žira, pomiješane s mljekom i medom.

Nečista krv

Ako je dijete slabunjavo, mršavo i blijedo, u razvitku vrlo zaostalo, s mutnim očima, podbuhlom vjeđama i nabuhlom glavom, onda ima nečistu krv. Ovakvo dijete treba 10 minuta u mlakoj vodi banjati, zatim ga umočiti u drugu, već pripravljenu, banjicu s hladnom vodom dok se nabroji do tri i kod riječi 'tri' izvaditi ga iz vode i bez otriranja umotati u tople, grube, rutave, pelene i dobro ga još jednom umotati. Ovakve banje obnavljaju i čiste krv. Uz to treba mu dnevno dati 3–4 puta 3–4 žlice čaja od prženog ječma ili zobi. Uzme se jedna žlica samljevenog ječma ili zobi i prelije se s četvrt litre kipuće vode, zatim se kuha 10 minuta, procijedi i još jednom proključa s jednom malom žlicom meda. Na tri žlice ovog čaja doda se 1 žlica mlijeka, najbolje kozjeg.

Ako je kod višegodišnjeg djeteta tijelo nenaravno debelo i nabrekle, oči mutne i podbuhole da gotovo i ne vidi, a po glavi i tijelu mu se prospu čirići ili krastice, znači da ima nečistu krv ili da je rođeno kao takvo. Ovakvo dijete mora se 2–3 tjedna dnevno umotavati po jedan sat u vruću plahtu, umočenu u odvar trina, zatim suhim i toplim previti da zrak do tijela ne može doprijeti. Nakon jednog sata skine se oblog i dijete brzo s pola octa i pola vode opere i ostavi još jedan sat u krevetu dobro pokriveno. Osim toga, treba mu 5–6 puta dnevno davati po 5 velikih žlica mlijeka kuhanog 10 minuta s 1 g samljevenog komorača. Ovo mlijeko neka toplo popije. Nakon tri tjedna dijete se samo dva puta tjedno umota u vruću plahtu od trina, ali tijekom dana, jedanput prije podne i jedanput poslije podne, daje mu se hladna sjedeća banja od 2 sekunde, a zatim ga se ne brišući brzo u krevet stavlja i dobro pokrije. Hrana neka je jednostavna, više mlječna, bez mesa, s mnogo zeleni i dosta voća. To treba činiti dok ne ozdravi.

Povraćanje i proljev

Dolazi kod male djece u ljetno doba i zbog umjetnog hranjenja. Na želudac i trbuščić treba djetetu stavljati vrećice s kamilicom ili trinama, koje su prelivene kipućom octenom vodom. Čim se oblog malo ohladi, treba ga odmah drugim toplim zamijeniti i dijete uvijek dobro umotati. Osim toga, davati mu klizmu od osmine litre hrastovog odvara s jednom malom žlicom maslinovog ulja. (Na četvrt litre vode uzeti 12 grama hrastove kore i kuhati 5 minuta). Osim toga, treba mu dati svakog sata u malo vode po tri kapi rakije u kojoj je kvašen korijen od poljske steže (vidi steža).

Za proljev je dobar i ovaj lijek: Nakvasi se kruh u bijelom vinu, tome se pridoda malo tucanog karanfila i tucanog cimeta (tarčina), dobro se promiješa i jako toplo stavљa kao oblog na trbuščić.

Povraćanje hrane

Djetetu treba dati svakih četvrt do pola sata po 1 malu žlicu s medom prokuhanе vode (jedna žlica meda na pola litre vode) ili svakog sata 4–5 kapi ulja od komorača na malo istukanog šećera. Na želudac i trbuščić treba stavljati obloge od pola octa i pola vode. Oblozi smiju biti samo malo mlaki i oni se previju suhim i toplini i svakog sata mijenjaju.

Engleska bolest (rahitis)

Tijekom 8–10 tjedana tjedno 2 puta treba banjati dijete 15 minuta u odvaru od $1\frac{1}{2}$ kg smrekovih vrhova, kuhanih s 8 litara vode $2\frac{1}{2}$ sata. Ovaj odvar se pridoda u vodu za banju.

Odmah iza ove tople banje stavi se dijete za 3–4 sekunde u pripravljenu hladnu banju i ne obrisavši brzo ga se umota i spremi u krevet. Dnevno mu se daje jedna mala šalica kave od žira, kuhanе s mlijekom, ali ne odjednom već na više obroka. Osim toga, daje mu se i dva puta dnevno na vrhu noža crnog koštanog brašna iz ljekarne i po jedna šalica svakog sata po žlica čaja od 10 grama mladog orahovog lišća, 5 minuta kuhanog s 2 žlice meda. Ako dijete može podnijeti, dobro mu je dati dnevno jednu malu žlicu ribljeg ulja.

Fras (grčevi)

S labunjava se djeca umoče s košuljom u malo mlaku vodu i brzo umotaju. Jaka djeca umoče se u hladnu vodu, pomiješanu s octom i brzo umotaju i spreme u krevet. Uz to im se daje svako pola sata mala žličica čaja od 5 grama petoprsta ranog, kuhanog 5 minuta u šalici mlijeka.

TRUDNOĆA ŽENE

Žena se za vrijeme trudnoće mora čuvati svakog većeg napor, nahlade i uzrujavanja. Ne smije nositi podvezica, niti steznika da se ne sprječava kolanje krvi. Ne smije dizati nikakav teži predmet niti plesati da ne pobaci. Također ne smije dizati ruke u zrak jer se djetetu dizanjem ruku uvis oko vrata omota pupčana vrpca.

Trudne se žene trebaju mnogo kretati po svježem zraku. Alkohola, kave i drugog uzrujavajućeg pića moraju se jako čuvati. Za hranu neka uzimaju prosta, jednostavna, miješana jela, osobito puno jabuka, kiselog mlijeka s raženim kruhom ili kruhom od prekrupu (*grahamov kruh*). Uvečer neka ne večeraju kasno. Stolici moraju posvetiti osobitu pozornost; ona treba biti redovita, makar se i klizmom pomagali. Češći nagon na mokrenje ne smije se nipošto zaustavljati. Trudne žene moraju dnevno poduzimati hladna pranja. Jednom dnevno peru gornje tijelo, a jednom donje. Kod pranja moraju osobito pozornost posvetiti bradavicama i spolnim organima. Uz pranje moraju uzimati svaki drugi dan hladnu sjedeću banju ili hladnu polubanju od 1–2 sekunde. Pranja i hladne polubanje jačaju spolne organe i cjelokupan orga-

nizam te se osobito preporučuju slabunjavim ženama i ženama koje su pobacivale i koje su već imale težak porod. Koristeći se ovim ne treba se nijedna bojati teškog porođaja. Trudne žene neka od vremena do vremena piju čaj od omana (vidi oman). Ovaj čaj jača i čuva žene od pobačaja. Protiv pobačaja neka se uzme jedna do dvije šalice čaja od matičnjaka, uvijek samo po gutljaj. Kada osjećaju mučninu, neka uzmu malu žlicu slatkoga od dunje. Nastupi li bijeli cvijet, koji jako slabi, treba odmah pristupiti liječenju, a kada nastupi krvarenje, potrebna je pomoć. Bolovi u križima ublažuju se trljanjem kamforovim alkoholom, pomiješanim s terpentinovim uljem. Pet do šest tjedana prije porođaja treba se jednom tjedno umotati u vruću plahtu umočenu u odvar od trina, suhim i toplim se previti da zrak ni s jedne strane do tijela ne može doprijeti. Oblog se skida kada se iza sna probudi. Uz to treba dnevno ušće isprati i uljem ili mašću istrljati i tjedno 3–4 puta vodicom od badema isprati. To se čini za jačanje i da se spriječe ozljede kod porođaja (Šaka badema prelje se kipućom vodom, oljušti se i opere, zatim istuče, prelje vodom i ostavi 8–10 sati. Nakon toga se kroz krpicu procijedi i rabi). Ako mlijeko još prije počne curiti, treba piti dnevno 1–2 šalice čaja od 15 g kadulje, koja se s četvrt litre kipuće vode prelje i pari 20–25 minuta. Ako su prsa upaljena, treba ih obložiti svježim kravljim sirom ili ilovačom razmućenom s pola vinskog octa i pola vode. Vrlo su dobri i oblozi s izgnjećenom biljkom od kunice, bokvice i podbjela. Nekoliko dana prije porođaja treba uzeti po jednu žlicu ili malu čašicu rakije, prokuhane s lukovicom od ljiljana. Lukovica (korijen) od ljiljana se 24 sata drži potopljena u hladnoj vodi, a voda se jednom izmijeni. Zatim se kuha u rakiji pola sata. Nastupe li porođajni bolovi s grčevima zbog straha i slabih živaca, onda treba rodilji dati popiti jednu šalicu mlijeka, 5 minuta kuhanog s 10 grama petoprsta

ranog, a preko trbuha treba stavljati tople obloge od trina i trbuh oprati naknadno s pola mlakog vinskog octa i pola vode. Odmah nakon porođaja za ublažavanje žedi ne smije se rodilji dati ništa osim malo mlakog mlijeka. Tek drugi, treći, četvrti i peti dan daje joj se 1–2 šalice čaja od pirike za jačanje i okrjepu. Na jednu šalicu vode stavi se 16 grama pirike, 12–16 sati se drži potopljeno i kuha poistiha 15–20 minuta. Ako je rodilja dobila groznicu, treba joj donji dio trbuha obložiti toplim stolisnikom, koji mora proključati s pola vina i pola rakije. Čim se oblog ohladi, zamijeni ga se drugim toplim. Kada se oblozi mijenjaju, trbuh treba brzo oprati s pola octa i pola vode (hladno). Kod velike slabosti ti-jelo treba 2–3 puta dnevno brzo oprati s pola octa pola vode, a na stopala i listove podjednako privijati tople vrećice napunjene trinama ili kamilicom i prelivene kipućim vinskim octom. Uz to se pod stopala i kraj listova stavljaju vruće boce da toplina dulje drži (Staklene se boce napune vrelom vodom i dobro se začepe).

LIJEČENJE VODDOM, ZRAKOM I SUNCEM

Voda je najzdravije i osvježavajuće piće. Za vanjsku je uporabu hladna voda nezamjenjivo sredstvo koje osvježava čitav organizam i nadoknađuje izgubljenu snagu. Ona povoljno djeluje na pravilno kolanje krvi, a čitavu energiju našem tijelu donosi krv. Stoga nam i treba biti prva briga pravilno kolanje krvi. Krv se zbog nahlade, ozljeda, prekomernim radom i športom te uživanjem alkohola i drugih odveć jakih i žestokih jela i pića, a i u kasnijim godinama počinje grušati i ovapnjuje. Hladna voda ima moć poticati tjelesno tkivo i kapilare na bolji rad, pri čemu rasterećuje od rada srce, pluća, bubrege, crijeva i žljezde, a time se sprječava grušanje krvi i ovapnjenje žila. Hladna pranja i polijevanja ne smiju se nikada poduzimati kada je čovjeku hladno niti u hladnom prostoru, a trajati ne smiju iz početka dulje od 5–6 sekundi te se postupno smiju protegnuti najviše na 4–5 minuta. Polijevanje tijela i hladna pranja treba poduzimati odmah izjutra, iz toplog kreveta, kada je tijelo ugrijano i odmoreno. Uporaba hladne vode izvanredno povoljno djeluje i na unutarnje organe, na rastapanje i izlučivanje otrovnih plinova i loših sokova iz tijela koji izlaze kroz očišćene pore. Svakog se dana imaju jačem

djelovanju vode podvrći drugi dijelovi tijela, jedan dan gornje, a drugi dan donje tijelo, inače se odviše krvi dovodi u isti dio tijela i to bi bilo štetno za zdravlje. Nakon uporabe hladne vode mora se malo gimnasticirati ili se treba brzo obući i po svježem zraku brzo kretati. Slabi ljudi neka počnu s temperiranom vodom dok se ne priviknu, a nakon pranja neka legnu natrag u krevet pola sata i neka se dobro pokriju.

Gaženje po hladnoj vodi

Ljudima koji umno i tjelesno mnogo rade slijeva se od prevelikog napora odviše krvi u mozak, zbog čega nastupa neurozna glavobolja, razne želučane bolesti i bolovi u nogama. Kada se dnevno, prije lijeganja u krevet, gazi po hladnoj vodi, otkloni se ta nevolja. Mozak se oslobođi pritiska krvi, glava postane lagana, tok misli slobodan i naskoro nastupa dobar san, pa se stoga preporučuje i ljudima koji trpe od nesanice. Osim toga, gaženje po hladnoj vodi povoljno djeluje na čitav živčani sustav jer otvrđnjava i jača živce, pospješuje izlučivanje otrovnih plinova i loših sokova, otklanja navalu krvi spram mozga i zbog toga rastereće srce, pluća i bubrege od prekomjernog rada.

Hladna polubanja

Preporučuje se ljudima koji su svojim zvanjem vezani na sjedenje, zbog čega je obnova i stvaranje krvi napušteno te onim ljudima koji trpe od navale krvi u glavu. Hladnim polubanjama mozak se oslobađa preobilne navale i grušanja krvi jer se krv odvodi u donje dijelove tijela i ovdje vrši pravilno koljanje.

Zbog hladnoće nadraže se probavne žlijezde crijeva, slezene, jetre i gušterače na bolji rad, zbog čega nastupa bolja i konačno uredna probava koja je prvi uvjet zdravlja. Hladne se polubanje gotovo svugdje s najboljim uspjehom upotrebljavaju za jačanje trbušnih mišića i živaca, kod raznih bolesti u trbuhi i u crijevima, protiv krvarenja, šuljeva krvavih i zatvorenih, ispadanja zadnjeg crijeva, oslabljenih mišića mokraćnih organa i čmara, bolesti maternice, bijelog cvijeta, protiv bljedobolje, velike temperature kod žena za vrijeme trudnoće i pri žestokom krvarenju za vrijeme mijene (menopauze) jer jačaju i oživljaju čitav tjelesni i živčani sustav. Hladne polubanje ne smiju se češće od dva puta tjedno uzeti, ne dulje od 5–10 sekundi uz pranje leđa i u dobro ugrijanom prostoru. Nakon banje treba odmah gimnasticirati, brzo se obući i po syježem se zraku brzo kretati. Slabe osobe neka legnu na $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ sata u krevet, gdje ih treba dobro umotati i na noge staviti toplu ciglu ili vruću bocu.

Topla voda

Topla voda umara i slabi. Tople se banje uzimaju čistoće radi, a uvijek treba nakon vruće banje tijelo hladnom vodom oprati da se osvježi. Vruća voda naglo odvodi krv te se rabi kada navali krv u glavu, nakon velikog uzrujavanja, zaduhe (astme) ili udara kapi, kao vruće banje za noge do koljena, ili za vruće obloge na stopala, listove, želudac i trbuhi. Uporaba tople vode oslabit će znatno prvih 5–6 dana čovjeka, a nakon toga će ojačati. Pojača li se izlučivanje sluzi, mokraće, ili ako se po tijelu izaspe kakav osip ili ako nastupi proljev bez bola, ne treba se prepasti, to su prirodni znaci kojima se priroda služi da iz tijela odvoji loše sokove. U slučaju da proljev nastupi s bolom, uzrok je nahlada, a u takvom slučaju treba na trbuhi stavljati tople obloge, a na noge vruće cigle ili boce.

Topla polubanja

Topla polubanja jače djeluje na izlučivanje loših sokova iz tijela, a povoljno djeluje kod živčano rastrojenih osoba, kod grčeva u želucu i crijevima zbog nahlade ili pokvarenog želuca, grčeva zbog bubrežnog, žučnog ili mokraćnog kamenja ili pijeska, kod upale slijepog crijeva, nahlade donjem tijela, reume ili gihta. Osobito povoljno djeluje ako se uzimaju s odvarom od trina, slame od zobi, omorike, preslice, ljupčaca i drugih trava (vidi odjel bilje). Kod škrofula se osobito preporučuju tople polubanje s $\frac{1}{2}$ –1 kg soli. Nakon tople polubanje treba odmah u krevet leći i dobro se umotati. Nakon jednog sata preporučuje se tijelo za najdulje 10–12 sekundi octenom vodom oprati i ponovno, barem pola sata, u krevet leći i dobro se pokriti.

Gimnastika

Najbolje se može preporučiti gimnastika (tjelovježba), koja nas uz vodu i bilje osnažuje i čuva od mnogih bolesti jer otlanja skupljanje mokraće kiseline u zglobovima. Kod gimnastike dolaze u pokret svi zglobovi i mišići. Tijelo se dovođi do jačeg ishlapljivanja, zbog čega se odvoje otrovni plinovi, jačaju mišići, krv se dovodi u pravilno kolanje, što povoljno djeluje na probavne organe, na rad mozga i kralježnice odakle izlaze svi živci, koji se raširuju po našem trupu. Neka se gimnasticira izjutra, nakon hladnog pranja, i to ne odviše, da se ne bi tijelo umrtvilo, već samo toliko dok se krv dovede u pravilno kolanje, a živci podraže. Gimnastikom se ne pospješuje samo osnaživanje tijela, već i lakoća i ljepota kretanja. Koristi osobito ljudima koji su svojim zvanjem vezani na sjedenje i zatvorene prostorije, uz duševno i tjelesno naporan rad, bez dovoljnog

pokretanja zglobova i mišića, pogotovo u loše zračenim i duhanom okuženim prostorijama. Ovakvi se ljudi osjete nakon rada slomljeni, utučeni i umorni, s nekim teškim osjećajem u glavi sličnim mamurluku. Takvima se ne može dosta preporučiti gimnastika i hladna voda. To vrijedi isto i za žene koje kod svog kućnog posla i sjedenja ne dovode mišiće dovoljno u pokretanje, zbog čega i jesu većinom slabokrvne. Ljudi na srcu bolesni i oni koji imaju bilo kakve gnojne rane, čireve ili gute, čireve u želucu ili crijevima, groznicu i trudne žene, neka ne čine gimnastiku jer bi im naškodila.

Zračne banje

Djelovanje svježeg zraka na naše golo tijelo čini da na površinu u kožne žilice pritječe više krvi, zbog čega je čovjek primoran duboko disati, a time dovodi u pluća više zraka i kisika, a kroz pore se jače odvaja otrovna ugljična kiselina. Nadalje, utvrđuje se organizam i jača izlučivanje i ishlapljivanje loših plinova i sokova iz tijela, koje čovjek osobito kroz kožu izlučuje, što ne može postići izlučivanje kroz pluća, bubrege ili crijeva. Koža kroz pore na svojoj površini izlučuje ugljičnu kiselinu, a znojenjem vodenu paru. To djelovanje zovemo di sanjem kože jer ima sličnu zadaću kao i pluća. Kod sunčane i zračne banje oporavlja se i razvija koža, a s time u vezi i čitav organizam jer je pritok krvi u sve žilice jači i življi, zbog čega se oporavlja, čisti i množi krv, a time se opet otklanjavaju bolesti srca i bubrega. Zračne banje jačaju i cjelokupan živčani ustroj, koji milijune svojih živčanih vlakanaca dovodi do u gornje slojeve kože. Stoga se zračne banje osobito preporučuju živčano rastrojenim ljudima, na koje odviše razdražljivo djeluje uporaba hladne vode, nadalje slabokrvnim i na plućima bolesnima jer srce i pluća živahnije rade, a time se

pojačava izmjena tvari i obnova krvi. Zračne se banje čine postupno, najprije u sobi kod otvorenog prozora, a kasnije u prirodi, najbolje u šumi na svježem zraku uz gimnastiku, isprva 2–6 minuta, postupno do najdulje pola sata, ali tijelo ne treba umarati.

Sunčane banje

Izložimo li svoje tijelo sunčanim zrakama, krvotok postaje življi i u kožne žilice pritječe mnogo više krvi, čime se po-sprešuje jače isparavanje otrovnih plinova kroz pore. Zbog dubokog disanja, na koje smo primorani, dovodi se kisik i svjež zrak u pluća. Sunčane banje ne samo da nas griju i kroz znojenje spašavaju od teških bolesti, uzbudjuju nas, podražuju i povoljno djeluju na duševno raspoloženje i uništavaju kožne gljivice i štetne bakterije te pomažu čovjeku da suzbije zarazne bolesti. Suncem se uspješno liječe bolesti dišnih organa i pluća, loša probava te se osobito preporučuje ljudima odviše pretilima, na jetra i od šećerne bolesti oboljelima i onima koji boluju od gihta, reume, neuralgije i raznih bolesti žlijezda i škrofula. Sunčane banje neka ne uzimaju ljudi rastrojenih živaca, odviše slabi, rekovalessenti ili odviše slabokrvni, a niti oni koji pate od navale krvi u glavu i od nesanice. Dok se kod zračnih banja mora gimnasticirati, dotle se na suncu mora ležati, a glavu i vrat od sunčanih zraka zakloniti da se ne dobije sunčanica. Tijelo se pusti da blagotvorne sunčane zrake na njega djeluju. Svakih 5 minuta mora se drugi dio tijela suncu izložiti, nakon 20–30 minuta nastupa znoj. Jaki ljudi i bez ikakve srčane mane neka se onda umotaju u plahtu i još jedan pokrivač i neka se još i dalje znoje 15–30 minuta. Zatim se treba oprati mlakom, na

suncu ugrijanom vodom, ali samo tijelo, glavu ne, a nakon toga hladnom vodom. Iza toga treba u hladu još malo gimnasticirati da se tijelo postupno ohladi. Ovakvo znojenje radikalno lijeći, ali se može samo jakim ljudima preporučiti. Slabi ljudi neka se nakon znojenja najprije mlakom, a onda hladnom vodom operu i u hladu još gimnasticiraju. U slučaju da se dobije lupanje srca ili ako je kome vrućina nesnosna, treba staviti na srce i glavu hladan oblog. Sunčati se mora postupno od 5 minuta najdulje do 20–30 minuta i uvijek se mora biti na oprezu jer što god se čini previše, može naškoditi. Ako je koga sunce jako opekle, pa je dobio plikove, neka stavlja obloge od razmućene ilovače, bol će naskoro uminuti, a svaka upala se time otkloni.

Liječenje voćem

Liječenje voćem od velike je važnosti jer izravno djeluje na cjelokupan organizam čišćenjem i jačanjem krvi. Zbog hranjenja mesom i drugom hranom koja sadržava mnogo bjelančevine kao: leća, masni sir i jaja te jelima s jakim mirodijama i uživanjem alkohola, uz nedovoljno kretanje po svježem zraku, osobito kod ljudi koji su svojim zvanjem vezani za sjedenje, zgusne se krv i postane odveć ljepljiva. Zbog toga se srce odveć optereće jer je kroz kapilare onemogućeno pravilno koljanje krvi, pa nastupa grušanje krvi, neprirodna debljina, neuredna probava, nadutost, zatvor i mnogo drugih vrlo teških bolesti. Ako hoćemo krv očistiti od loših tvari i da opet postane normalna suspenzija te da otklonimo pogibelj od raznih bolesti, treba se služiti blagodatima voća. U zimu i proljeće treba jesti dosta ukuhanog i južnog voća, datulja i smokava. Liječenje voćem, ljeti i u jesen, suzbija razne kataralne pojave pluća

i probavnih sluznica, čiste se bubrezi i mokraćni mjehur, osvježavaju se živci, čisti se i jača krv i povoljno se djeluje na srce. Liječenje voćem spaja se s blagom uporabom hladne vode, zračnim i sunčanim banjama. Voće je najbolje jesti s ljskom, ali mora biti vrlo dobro oprano i treba paziti da je zdravo i zrelo. Za liječenje voćem upotrebljavaju se: naranče, datule, jabuke, grožđe, ribiz, trešnje, višnje, jagode, bobe od bazge, kupine i limun. Prvih dana počinje se s četvrt kilograma voća, dok se postupno ne dode na dva do dva i pol kilograma. Kiselo voće, ribiz i višnje počnu se uzimati na manje obroke postupno do pola kilograma, isto i kupine i jagode od pola do jednog kilograma, bobe od bazge do četvrt litre. Uz voće se uzima malo raženog ili kruha od prekrupe. Kod liječenja voćem ne smije se piti nikakvo piće, niti vode, da se ne prouzrokuje nepravilno kuhanje u želucu i crijevima. Za vrijeme liječenja voćem mora se uzimati suha hrana, kao: kuhanata tjestenina, kuhanata pšenica, riža, kaša od kukuruzne ili pšenične krupice (griz), grahamov kruh. Od mesa: teleće, pileće, janjeće. Treba odbaciti kavu, juhu, čaj, kakao, leću, zelen koja napuhuje te sva mesna i kisela jela, a i alkohol. Naprotiv, kada se jedu jagode, trešnje, bobe od bazge i kupine, samo onda treba dnevno popiti 1–1 $\frac{1}{2}$ litre mlijeka, najbolje kozjeg. Voće se jede izjutra natašte te uvečer za večeru samo voće s nešto kruha. U podne neka se ne jede voća. Tko ne može toliku količinu voća u dva obroka pojesti, neka razdijeli u više obroka. Liječenje grožđem preporučuje se slabokrvnim, nervoznim i slabim osobama i rekonvalescentima. Grožđe se može jesti i uz drugo jelo. Tko može i koga ne umara neka dobro prožvače i pojede i ljske i koštice, jer u njima ima najviše ljekovitosti. Tko ne može dobro izgristiti ljske i koštice, neka samo sok isiše i jede kruh uz to. Tko boluje od grušanja krvi, hemoroida, zatvora, gihta, neu-

ralgije, bolesti mokraćnog mjehura, kamenca u mjehuru, ženske bolesti, katara u crijevima i želucu, navale krvi u glavu, bolesti slezene, jetra, čamotinje, histerije, šuljeva i škrofula, neka produlji jedenje grožđa na 2 $\frac{1}{2}$ –3 mjeseca. Grožđe mora biti svježe, vrlo dobro oprano, zdravo i probzano. Kod uloga, gihta i bolesti živaca uzima se sok od limuna, počinje se s jednim limunom, svaki dan limun više do devet, zatim svaki dan limun manje do jednoga. To se ima obnoviti 2–3 puta. Slabokrvni ljudi i oni koji pate na želucu ne smiju liječenje limunom poduzimati. Trešnje i višnje moraju se jesti s više kruha nego drugo voće, a izvrsno su sredstvo protiv uloga i gihta.

NAJSTARIJI KUĆNI LIJEKOVI

Mlijeko

Prva ljudska hrana je mlijeko. U mlijeku se nalaze svi hranjivi sastojci koji su ljudskom tijelu potrebni. Mlijeko se upotrebljava ne samo za hranu već i za lijek. Mnogi se tuže da ga ne podnose, osobito gradska djeca, kojoj u većini slučajeva nedostaje kretanje po svježem zraku i suncu. Nije razlog u tome da mlijeko ne prija, već što je kuhanje mlijeko teže probavljivo od nekuhanog i što se treba uzimati u manjoj količini, a ne mnogo odjednom. Kod ljudi koji ne podnose mlijeko, a u većoj ga količini odjednom uzmu, usiri se i teško leži u želucu, pa se zbog toga pogotovo teško probavlja. Stoga treba znati kako se mlijeko uzima. Nekuhano mlijeko ima svoju potpunu vrijednost i hranljivost i lakše je probavljivo od kuhanoga. Stoga ga je bolje prijesnog, tek malo ugrijanog uzimati. Mišljenje da se kuhanjem mlijeka uništavaju bakterije nije točno jer je ustanovljeno da se u obično kuhanom mlijeku, koje kuhanjem dostigne temperaturu do 72°, nalaze još uvijek žive bakterije. Kod mlijeka se mora paziti jedino na to da je od zdrave životinje i da se drži u vrlo čistom sudu. Mlijeko treba uzimati u

što manjoj količini da se želudac odjednom odviše ne optereti, pogotovo kod ljudi koji ga dobro ne podnose. Njima se preporučuje da mljeko mijesaju s čajem od samljevenog komorača (1 veliku žlicu na 1/4 litre vode, 10 min. kuhati) ili neka ga mijesaju s odvarom osušene korice od limuna i komadom čitavog cimeta, a uz mljeko neka uzmu po zalogaj raženog kruha ili kruha od prekrupe. Svježe nekuhano tek pomuzeno mljeko (do 2 litre dnevno) nenadoknadiva je hrana za slabokrvne, bljedobolne, tuberkulozne osobe, kao i za one bolesne na bubrežima, šarlahu, vratnim bolestima i rastrojenim živcima. Mlijeko uz hranjivost hlađi i pospješuje lagano rastvaranje i izlučivanje loših sokova iz tijela. Ljeti ništa toliko ne osvježava kao kiselo mlijeko. Nekuhano kiselo mlijeko (kada se vrhnje skine) vrlo je lako probavljivo, rasterećuje želudac jer je već prokislo i prelazi ravno u krv. Kiselo mlijeko s malo šećera i cimeta i komadićem raženog kruha osobito je omiljena i dobra hrana za djecu. Kiselo mlijeko sprječava grušanje krvi, stoga se osobito preporučuje kod bolesti s visokom temperaturom, kao kod gripe, difterije, tifusa, groznice i šećerne bolesti. Mladi sir, rabljen kao oblog, izvlači temperaturu i upotrebljava se kod upale pluća, porebrice, crvenog vjetra (vrbanca), vrućih oteklini i čireva, upaljenih očiju i svih ostalih upala. Kada se stavljuju oblozi na oči, nakon skidanja obloga, ne smije se barem $\frac{1}{2}$ sata izaći na jako svjetlo. Oblozi se mijenjaju čim postanu vrući, svakih $\frac{3}{4}$ –1 sat. Izvrsna hrana protiv želučanih bolesti je mladi sir, pomiješan s 1–2 žlice samljevenog komorača, kima, malo lišća od rute, crvenog luka, vlakanaca (Schnittlauch) i malo soli, s raženim ili kruhom od prekrupe. Kao lijek uzima se svakog sata po 1 žlicu ovako pripravljenog sira sa zalogajom kruha i kod raka i čireva u želucu i svih drugih želučanih bolesti. Pijenje sirutke, 2–3 čaše dnevno, čisti krv i izvrsno djeluje protiv čireva u želucu. Kada osa, pčela ili koji drugi kukac ubode, namaže se ubod vrhnjem i brzo prolazi. Ili kad se djeci od vrućine izaspri.

bubuljice ili krastice po čelu i licu, namažu se vrhnjem i brzo prolaze. Kozje mlijeko sprječava ovapnjenje žila i šećernu bolest ako ga se dnevno dvije do tri litre pije. Svaki bi čovjek trebao, ako želi biti zdrav, a osobito onaj koji je svojim zvanjem primoran na sjedenje, prije spavanja popiti $\frac{1}{2}$ –1 litru kiselog, slatkog, a najbolje kozjeg mlijeka.

Kozje mlijeko s medom svakih pola sata po žlicu lijeći i najteži krvavi kašalj.

Med

Med je od starine poznat i vrlo omiljen narodni lijek koji lloše sokove u tijelu rastapa i izlučuje, a ujedno krijeći organizam, jača i čisti krv. Na čireve, razne rane i ranice stavljaju se med pomiješan na jednake dijelove sa pšeničnim brašnom i s malo vode razmućen. Ovaj lijek blaži bol, iz rana izvlači nečisti, brzo ih zamlađuje. Kada nateknu zglobovi zbog reume, namaže se lanena krpa i previje na otečena mjesta, zatim se suhom krpom i topлом vunenom maramom zavije. Med rastapa oteklinu i izvlači bol. Ovi se oblozi i kod gihta s vrlo dobrim uspjehom rabe. Uz ovo oblaganje treba dnevno po 2–3 velike žlice meda pojesti, u manjim obrocima, i kakvo sredstvo za otvor uzeti.

Manji čirevi u želucu liječe se jedenjem meda 3–4 žlice dnevno. Med ih okuplja, sazrijeva, izlučuje i zamlađuje zarazna mjesta. Nervozni ljudi neka za umirenje živaca prije lijeganja u krevet uzmu 1 malu žlicu meda. Djeci za jačanje treba dnevno dati popiti 1 čašu ohlađene, s medom prokuhanе vode. Zbog plućnih i drugih bolesti oslabljeni i stari ljudi neka dnevno popiju za jačanje 2–3 čaše s medom prokuhanе vode (Jedna velika žlica meda kuha se 5 min. s $\frac{1}{4}$ litre vode). Kod upaljenog gbla, teškog gutanja ili upaljenih vratnih žljezda rabi

se ova medovina za grgljanje. Za jačanje i bistrenje mutnih očiju rabi se ova medovina za ispiranje i oblaganje očiju. Kada se oblog osuši, treba ga promijeniti. Kome rad iziskuje naprezanje očiju, neka svaku večer stavi ovakav oblog na oči. Kada se oblog s očiju skine, ne smije se barem $\frac{1}{2}$ sata na jako svjetlo izaći.

Da se osvjedočimo je li med čisti pčelinji, stavi se u staklo 2 žlice meda i 6 žlica čistog alkohola, dobro u vrućoj vodi ugrije i promućka. Pravi pčelinji med rastopit će se sasvim, naprotiv, umjetno pravljen ostavlja na dnu bijeli talog.

Ocat

Pranje octom i vodom čisti kožu, otvara pore, jača i osnaže oslabljeni organizam i, osim toga, čuva nas od raznih i drugih raznih bolesti koje nas rado posjećuju zbog nagle promjene vremena, a bolesnike štiti da zbog dugog ležanja ne navuku posljedice. Oblozi s pola vode i pola octa izvrsno su sredstvo za odvajanje loših sokova iz tijela pa se rabe kod šarlaха, ospica i drugih kožnih bolesti. Mijenaju se svako $\frac{3}{4}$ – $1\frac{1}{2}$ sat. Kod bolesti živaca jačaju živce i blaže bolove. Kod navale krvi u glavu stavljaju se topli oblozi s octenom vodom na tabane i listove, a na čelo, potiljak i vrat stavljaju se hladni oblozi i mijenjaju svakih 10 minuta. Kod grčeva rabe se većinom topli oblozi s octenom vodom. Kod nepravilnog kolanja krvi uzima se vruća banja u velikoj kadi, a nakon banje opere se tijelo hladnim octom i vodom. Kod nesvjestice trljaju se sljepoočnice, čelo i zaušnice sasvim octom i stavljaju se pod nos ocat. Kod udara kapi i uzetosti udova trljaju se oduzeta mjesta 3–4 puta dnevno po 1–2 min. jabukovim octom, pomiješanim s uljem od matičnja-

ka, kojemu je pridodano malo kamforovog alkohola. Kada se kod podagre i gihta bolna mjesta oblažu lišćem i korijenom od ljubičice u octu kuhanim, nedostizno je sredstvo za olakšanje boli. Povraćanje krvi obustavlja kada se bolesniku daje svako $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sata po 1 mala žlica čaja od pola octa, najbolje je trpkovine, i pola vode, u kojoj je kuhanja metvica (Metvica koja pokraj vode raste, *Mentha aquatica*, 20 g na $\frac{1}{4}$ litre). Kod otrovanja rabi se ocat s crnom kavom. Dalak (oteklina ispod rebra) izlijeći se oblaganjem ječmenog brašna zakuhanog u tjesto s jakim octom. Kada se po vrelom željezu, cigli ili crijevu prelije octa (osobito je dobro ocat od ružice) raskužuje se i čisti zrak u sobi. Naš narod vrlo cijeni kao lijek ocat od ružice, osobito kod glavobolje i nesvjestice. Upotrebljava se za oblog na vratu, čelu i povrh glave, prema tome kakve je vrste glavobolja. Ružin ocat pravi se ovako: napuni se staklo s malo u hladu provenutom ružicom (crvene ruže ili nakalemjene svibanjske ružice). Zatim se prelije jakim vinskim, jabukovim ili octom od trpkovine. Dobro se začepi i ostavi na suncu ili toplome mjestu 6–8 tjedana. Ako je potrebno, može se i prije rabiti. Dobar, zdrav i jeftin ocat, koji je za lijek osobito prikladan možemo i sami napraviti ovako: Uzme se staklo poširokog grla od 5–6 litara i napuni se do $\frac{3}{4}$ u hladu provenutim, mladim i sočnim koprivama te se pridoda 4–5 komada drvenog ugljena. Zatim se prelije s 2 litre vina i nadolije toliko prokuhanе vode da u staklu ostane prazan prostor za 3–4 prsta, poveže se papirom i ostavi 3–4 tjedna na suncu ili toplome mjestu. Nakon toga uzme se korica kruha (15 dag), preprži i onako topla ostavi 8 dana u vinski ocat, nakon 8 dana izvadi se iz octa i ostavi opet 8–12 dana u octu koje smo s koprivom i vinom sami napravili. Zatim se ocijedi ocat u čiste staklene posude i dobro začepi. Ovaj je ocat još bolji ako se ima ljušaka od jabuka ili kada se stavi po šaku-dvije boba od trpkovine. Slabokrvni

ljudi i oni koji nagniju na tuberkulozu neka ne jedu jela pripravljena s octom.

Ulje

Od najstarijih vremena, pa još i danas, upotrebljava se ulje za lijek. Kod svih mogućih bolova u leđima, križima, prsima, želucu, trbuhi i otečenoj slezeni rabi se toplo ulje za trljanje. Upalu prsiju i svaku gušobolju liječe oblozi s vrućim uljem. Kile se oblažu sa u pepelu ili na štednjaku pečenim lukom, koji treba izgnječiti pa vrelim uljem prelit i na otok priviti. Kod velike temperature i raznih upala kao: pluća, porebrice, slijepog crijeva i drugih, uzima se isprva svako $\frac{1}{2}$ –1 sat po jedna mala žlica ulja, kasnije po 5–6 žlica, a kada temperatura popusti, 2–3 žlice dnevno. Tko ne može sam ulje uzimati, neka ga uzme s malo limunova soka, sirupa od jagoda, malina, konjaka, mlijeka ili crne kave (bez cikorije). Za odvajanje kamenja iz žući ili bubrega piye se ulja od 100–300 g s limunovim sokom ili kojim sirupom. Ulje s ljiljanovim lišćem ili korijenom uzima se kod otrovanja krvi, svakog sata po 1 mala žlica. Ozljede od prignječenosti, čireva, uboda osa ili pčela, nažuljala mjesta od ležanja ili jahanja namažu se ljiljanovim uljem i brzo zamađuju. Na ozljede od prignječenosti ili čireve stavljaju se, osim toga, svakih $\frac{1}{2}$ sata oblozi od pola octa i pola vode. Ulje s bademom uzima se dnevno 3–4 puta po 1 žlicu kod upale sluznica u prsima, dužniku i crijevima.

Pijenjem ovog ulja popravlja se probava, otklanja se napuhavanje, vjetrovi i nejelost. Kada uši zabole, lijeva se u bolesno uho 7–8 kapi bademovog ulja. Ožegline lakše naruvi namažu se kojim god uljem i pospu se solju. Ulje s glista-

ma i mravlјim alkoholom liječi bol u člancima, kralježnici, križima, bedrima, zgrčene i modre žile po listovima, razne vrste otoka i reuma. S pola ulja i pola alkohola istrljaju se bolna mjesta 2–3 puta i dobro toplo previju. Uz ovo trljanje mora se piti kakav čaj za čišćenje krvi i uzeti kakvo sredstvo za čišćenje.

Alkohol s mravljom kiselinom: U jednu staklenu posudu stavi se malo meda, zatim se stavi do grla u mravinjak. Za kratko vrijeme napuni se staklo mravima, koji se preliju s 50–60% čistim alkoholom. Posuda se zatim dobro zatvori i ostavi 12-14 dana na topлом mjestu.

Ulje od ljiljana: Na šaku izrezanog lišća ili korijena od ljiljana (krina, *Lilium candidum*) stavi se $\frac{3}{4}$ litre čistog maslinovog ulja, lagano se začepi pamukom i ostavi 4–6 tjedana.

Ulje s bademom: Na 3/4 litre čistog maslinovog ulja stavi se 18 dag u posudu istucanih očišćenih badema. Boca se lagano začepi pamukom i ostavi 4–6 tjedana (Bademi se stave u kipuću vodu i puste da jednom provru da im se ljudska može lagano skinuti).

Luk (crveni)

Poznat je kao staro kućno sredstvo. Protiv bolova u maternici, trbuhi i želucu kuha se luk u mljeku i jako toplo piye po 2–3 šalice dnevno. Kod upaljenih, suznih i krmeljavih očiju s nabuhlim vjeđama treba 5–6 puta dnevno oči ispirati crvenim lukom u mljeku (kuhanim uz dodatak 1 žlice meda na 1 šalicu mljeka). Kada se kuha luk u mljeku i djeci daje natašte i navečer prije spavanja 4–5 žlica, izgoni gliste. Kada stane mokraća, kuha se luk u vodi s dosta meda i piye se svako 2 sata po 3–4 žlice. Protiv vodene bo-

lesti izvrsno je sredstvo kada se kuha crveni luk s 1–2 male grančice ružmarina u pola vina i pola vode i od ovog vina pije se svakog sata po 1 žlica. Protiv vjetra i zatvora jede se pečeni luk ili se cijedi sok iz luka i pomiješa se s jednakim dijelom rakije i ove rakije dnevno se popije po 2–3 čašice. Iscijedeni sok iz luka blaži bol i rastapa, pa se tim sokom mažu i zavijaju rane od prignjećenosti i vrući otoci. Gnojne rane i čirevi najprije se operu jakim odvarom luka, zatim se pamukom osuše, a na njih se privije dobro mekano pečen crveni luk pomiješan s čistom svinjskom mašću. Crveni luk isjeckan i pomiješan sa solju i uljem stavlja se na stopala i vrat kod velike temperature i mijenja se čim se ugrije. Kod glavobolje stavlja se na čelo i sljepoočnice. Iscijedeni sok s medom u sirup ukuhan lijek je od upale grla, promuklosti, kašlja i prsobolje. Uzima se svako 2 sata po 1 mala žlica.

Češnjak (*bijeli luk*)

Kada se dnevno pojede po 2–3 češnja bijelog luka sa slanim i kruhom od prekrupne, preventiva je od tuberkuloze, a preporučuje se i nervno rastrojenim ljudima. Jedenje češnjaka samo s kruhom goni na mokrenje, lijek je od vodene bolesti, trbobilje, proljeva i sredstvo za jačanje želuca. Protiv kašla, neuredne stolice te za jačanje želuca i crijeva jede se bijeli luk istucan i pomiješan s medom. Protiv mokraćnog kamena treba piti vina 1–3 čaše u kojem je kuhan češnjak. Protiv trulosti u ustima kuha se češnjak u octu i ovim se octom grgota i usta ispiru po 5–6 puta dnevno. Tucan i s octom pomiješan češnjak privija se na crni prišt. Iscijeden sok s uljem pomiješan lijeći šugu i kraste kada se time dnevno po 3–4 puta mažu. Kada se u 1 litru octa, najbolje jabukovog, kuhaju 2–3 poveće glavice češnja-

ka sa 6 žlica meda, liječi se bol prsiju, leđa, živčana glavobolja i živčana rastrojenost, pije se svakih 1–2 sata po 1 žlica.

Kupus

Kupus slatki i kiseli, prijesan i kuhan, ne samo da je vrlo zdrava hrana već se rabi i kao lijek protiv mnogih bolesti. Svježe istucano lišće kupusa hladi kada se njime oblažu upaljene otekline, otečene noge, čirevi i razne druge upale. Kiseli kupus rastapa i odvaja loše sokove iz tijela te čisti i jača krv. Slabokrvni ljudi neka češće jedu prijesan kiseli kupus s crvenim lukom, kimom (kuminom), uljem i kruhom od prekrupe. Ovim jelom neka se služe i ljudi rastrojenih živaca te oni koji boluju od želuca, kroničnog zatvora, od bolesti grudnog koša, skorbuta, reume, gihta i uloga. Kod ovih bolesti treba jesti natašte dulje vremena i probava će se urediti. Za čišćenje i za zastarjeli kašalj pije se rasol svako $\frac{1}{2}$ sata po 1 žlica, a ako je odviše slan, treba ga dobro vodom razrijediti. Protiv kašlja treba ga pitи 4–6 tjedan. Kod naghlosti zbog zapaljenja u ušima ili skrutnute usne masti, uštrcava se rasol u uho i time se postizavaju gotovo nevjerojatni uspjesi. Na upale zbog uboda pčele, ose ili kojeg drugog kukca, i kod rana i čireva stavljaju se oblozi od kiselog kupusa; čim se ugrije, svakih $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ sata, treba ih promijeniti. Ako oblozi jako grizu, razblažuje se vodom. Pijenjem 1–2 čaše rasola razbijaju se mamurluk.

Protiv čireva u želucu i crijevima pije se svakih $\frac{1}{2}$ –1 sat po žlica dobro razrijedenog rasola. Kada se kupus kiseli, neka se stavlja između kupusa red lišća vinove loze, grožđa, na kriške narezane dunje, jabuke, kukuruza, boba smrekovih, kumina i komorača, a soliti ga se ne smije odviše. Ovako kiseli kupus odgovara i za jelo i za lijek, kojim se i vrlo na-

predni narodi kao Englezi i Rusi mnogo služe. Kupus se ne smije kuhati u bakrenim posudama.

Ilovača

Ilovača je jedan od najstarijih prirodnih lijekova koji je iz zaborava na površinu iznio župnik Kneipp. Liječenjem ilovačom služe se u zadnje vrijeme i mnogi liječnici i poštiju uspehe. Ilovača sadrži mnogo elektrine i otuda joj tolika ljekovita moć. Ilovaču, koja se za lijek upotrebljava, treba što dublje iz zemlje (1 metar, a za otvorene rane iz $1 \frac{1}{2}$ metra dubine) iskopati. Iz zemlje se najprije odstrane kameničići, zatim se brzo osuši na štednjaku ili na suncu i istare u prah. Kada se upotrebljava za obloge, onda se razmuti s $\frac{1}{2}$ litre zdravog vinskog, jabučnog ili octa od trpkovine i pola vode ili s odvarom od preslice ili poljske steže. Razmućena ilovača treba izgledati kao kakav namaz. U nuždi može se uzeti i svježa neprosušena zemlja. Zaliha zemlje koju smo za lijek spremili zatvori se u čist, bijelim pergament-papirom obložen sandučić i ostavi 1 metar duboko pod zemljom. Oblozi od ilovače odmah ublažuju bol, izvlače temperaturu, rastapaju i izlučuju loše i bolesne sokove i čestice iz tijela. Upotrebljava se kod svih vrsta unutarnjih i vanjskih upala, kao: upale pluća, porebrice, bolova u križima, upaljenih čeljusti, zubnih fistula, proširenja žila, gihta, reume u zglobovima, guta na koljenima, bolova u stopalu, raznih osipa (lišajeva) i raznih rana od uboda, prigječenosti, iščašenosti, zadanih nožem, metkom (prostrijeljenim) ili inače zadobivenih rastrgnanih rana. Kod svake vrste vratobolje s velikom temperaturom stavlju se oblozi oko vrata. Kod bolova u želucu s povraćanjem, na želudac, pri odviše jakom krvarenju kod žena, osobito za vrijeme

menopauze, na donji trbuh. Oblozi se moraju, gdje god se stavljuju, suhim i toplim previti da zrak ni s jedne strane do tijela ne može doprijeti. Samo takvim oblaganjem postižu se željeni uspjesi. Oblog se mijenja prema visini temperature, svakih 2–3–4 sata ili dva puta dnevno, ne prije dok se ne osuši, što bolesnik osjeti jer kad je oblog suh, nesnosan je. Kada se stavlja oblog na mjesta koja su dlakom obrašla, stavi se preko ilovače u istu tekućinu kojom je ilovača razmućena komadić sasvim rijetkog platna, mula ili gaza, pa se tek onda privije na bolno mjesto. Inače se razmaže razmućena ilovača prstom debelo po vlažnoj krpi, najbolje lanenoj, koja se prije toga namoći u tekućinu kojom je ilovača razmućena i stavi na bolno mjesto. Svećenik Kneipp zabilježio je izvanredne uspjehe oblozima od ilovače razmućene s jakim odvarom od preslice, čička, podbjela i hrvastove kore kod užasnih rak-rana i lupusa. Kod vlažnog lišaja i otvorenih rana na nozi postignuti su vrlo dobri uspjesi i primjenom praška ilovače. Lišajeva mjesta ili rane isperu se kojim jakim odvarom od čička, preslice ili poljske staze, zatim se čistim pamukom osuše i opet drugim čistim pamukom premažu ljiljanovim ili s maslinovim uljem, ili čistom svinjskom masti i dobro pospu prašinom ilovače, a zatim se zaviju. Dnevno se moraju rane ili lišajevi prati i novo namazati i previti. Ilovača je sredstvo koje se ne može ničim zamijeniti i tko je jednom oprobao njenu ljekovitu moć, uvijek će se u nevolji ilovačom služiti.

SABIRANJE LJEKOVITIH TRAVA

Biljke se prikupljaju za lijepa i suha vremena. Kada se sakupljaju, ne smiju biti ni od kiše ni od rose vlažne, stoga ne treba nakon velikih kiša ni odmah iza obilne rose biljke sabirati. Korijenje se, naprotiv, vadi iza obilne kiše, kada je zemlja dobro raskvašena. Bilje, koje divlje raste po livadama, poljima, pašnjacima, gumnima, brežuljcima i šumama, mnogo je ljekovitije od onog u vrtu uzgajanog. Zato se kod prikupljanja mora biti osobito oprezan da se ne pokupi koja slična biljka otrovnica. Bilje s livada i polja, koje je umjetnim gnojivom gnojeno, ili bilje uz prašne ceste, ili s odviše močvarnog tla, ne vrijedi sabirati, ono bi nanjelo prije štete nego koristi. Za prikupljanje vrijedi samo čisto i zdravo bilje. Ako kod prikupljanja nismo sigurni za koju biljku ili korijen, onda ih ne treba ni dirati. Bilje treba najprije očistiti od korova i trava, koje često biljku obvijaju, pa ih što rjeđe razastremo na čiste daske ili papir i stavimo na propuh, gdje nema sunca. Kod sušenja treba bilje okretati. Ako kiša dulje vremena pada, pa hladan i vlažan zrak sprječava sušenje bilja, onda ga treba staviti na umjereno toplo mjesto. Kada se bilje toliko osušilo da u njemu nema više vlage, ali da nije presu-

šeno, onda ga treba staviti da odstoji 4 tjedna u kakav sandučić s poklopcom ili kutiju da se oznoji, isto tako kao i sijeno kada ga u plast skupimo. Ovako spremno bilje ne samo da je ljekovito, jer mu se snaga u tolikoj mjeri zbog ishlapljivanja nije odvojila, već je i ugodna mirisa i dobro prija.

Korijenje se treba četkom i vodom od zemlje dobro očistiti i oprati. Nakon toga se izreže, naniže na jak konac ili konop i stavi na propuh gdje nema sunca da se dobro osuši.

Bobe koje se suše treba razastrti narijetko, po osobitim od žica pletenim spremama da zrak sa svih strana može doprijeti, zbog čega se bobe brzo osuše i ostanu sočnije, ukušnije i ljekovitije. Bobe treba isto na propuhu i jako toplom mjestu osušiti. Od ptica ćemo ih očuvati ako ih pokrijemo rijetkom tkaninom, koprenom ili bijelim organdinom.

Kada je bilje dobro osušeno, treba svako napose još jednom pregledati je li dobro suho, čisto i zdravo, inače bi upljesnivilo, a pljesnivo se ne treba i ne smije rabiti.

Nakon pregleda svako se napose smrvi i stavi u vrećice od papira ili kutije od papira i na svaku vrećicu ili kutiju napiše se koju biljku sadrži.

Niže donosimo abecednim redom opis najznamenitijeg ljekovitog bilja i njegovu uporabu za razne bolesti. U toj uporabi ima mnogo raznih dragocjenih savjeta koji nisu naprijed kod bolesti spomenuti. Od rjede poznatih biljaka donosimo slike na 4 tablice, koje se nalaze na kraju ove knjige. Biljke čije slike donosimo označene su zvjezdicom.

OPIS LJEKOVITOG BILJA I NJEGOVA UPOTREBA KOD RAZNIH BOLESTI

*Aniš, slatki komorač
(pimpinella anisum l.)*

Ima 1/2–1 metar visoku, okomitu, granatu, s pahuljavim dlačicama pokrivenu šuplju stabljiku, s okruglasto nazubljenim, srednjim dvostrukim perastim, a gornjim uskim lancelastim lišćem. Cvjeta od srpnja do kolovoza u šticima, sitnim bijelim cvjetovima. Pojedini cvjetovi imaju peterozubu čašku, vjenčić od 5 latica, 5 prašnika i podraslu dvogradu plodnicu. Plod je kalavac, koji se dijeli; ne skuplja se čitava biljka ljeti, sjeme u rujnu, a korijen udvoje. Biljka odaje ugodan sladokusan miris.

Ako se popije dnevno po 2 šalice čaja, svakih $\frac{1}{2}$ –1 sat po žlicu od 6 g u prah istucanog korijena, potopljenog 12 sati i kuhanog 5 min. s $\frac{1}{2}$ litre vina i $\frac{1}{2}$ litre vode i 2 žlice meda, ovaj čaj odvaja iz tijela loše sokove, čisti krv i podražuje živce. Čisti od sluzi pluća, želudac, mjehur i bubrege, jača probavne organe, otklanja vjetrove, popravlja neuredno mjesecno pranje i grčeve u želucu i trbuhi.

Isto se polučuje čajem od samljevenog sjemena (kuhati

kao i korijen) ili kada se dnevno uzme 3–4 puta na vrhu noža u prah istucanog sjemena i popije s malo vina ili vode. Protiv štucanja i protiv nesanice uzme se na vrhu noža u prah istucanog korijena ili sjemena. Prašak s medom pomiješan liječi kašalj, blaži bol prsiju, uzima se i protiv grčeva u želucu i trbuhi. Prašak aniža (kuha se 15–20 grama na $\frac{1}{2}$ litre vode) rabi se za ispiranje i pranje slabih očiju. Za jačanje probavnih organa stavi se u staklenu posudu od 1 litre 50 g samljevenih aniža, 50 g komorača i 25 g osušene u prah istucane korice od limuna i $\frac{1}{4}$ kg žutog šećera, pa ostavi dobro začepljeno 4–6 tjedana na topлом mjestu. Uzima se dnevno natašte 1 mala čašica. Banje u odvaru čitave biljke čiste pore, jačaju i podražuju živce. Djeci, kada ih pate vjetrovi ili kašalj, kuha se mala žlica samljevenog sjemena sa žlicom meda i šalicom mlijeka 5–10 minuta.

*Apta, burjan, abdovina (sambucus ebulus l)**

Jednogodišnja je zeljasta biljka s 1 metar visokom stabljicom, s velikim neparno perastim, nazubljenim, bazgi sličnim lišćem. Cvjeta u pašticima malenim ružičastim, rijetko bijelim mirisavim cvjetovima. Cvijet je malo udubljen, na petero rascijepan vjenčić s pet prašnika i podraslom plodnicom. Cvjeta od srpnja do kolovoza. Plod je mala crna okrugla boba. Za lijek se skuplja korijenje i bobu u listopadu.

Korijen od aptovine poznato je sredstvo za odvajanje loših sokova iz tijela kroz mokraću. U prah istucan korijen služi za čaj; na jednu šalicu vode uzme se na vrhu noža tog praška, prelije se kipućom vodom i kuha 5 minuta te se uzi-

ma dnevno po 1 šalica svakih 1–2 sata po gutljaj. Pije se za čišćenje bubrega, protiv vodene bolesti i bolesti mokraćnog mjehura. Još bolje djeluje kada se ovaj čaj kuha sa zelenim peršinom i uz to jedu bobe od smreke (10–15 boba). Bobe od aptovine ukuhaju se u sirup s medom ili šećerom i uzimaju po 2–3 žlice dnevno, uz druge trave za proljetno ili jesensko čišćenje krvi. Rakija od boba pečena miješa se u vodi za obloge protiv vodene bolesti.

*Ariš gorski, mecesan, listvenica ili tis
(larix europaea d. C. Beissen)*

Stablo je 20–40 metara visoko, s tankim pognutim granama, smeđe crvenom ispucanom korom i šiljastom krošnjom. Fine i mekane iglice rastu zasebno, na dugim izdancima u kiticama po dvadeset do šezdeset, a u jesen opadaju. Cvjeta u travnju crvenim macama, čije žilave ljsuske odrvene i tvore jajolike, jedva 3 cm dugačke češere. Raste po višim gorama, a i po drugim ga mjestima sade. Za lijek se skupljaju još zelene češeri u proljeće i početkom ljeta, iglice tijekom cijele godine, a smola i kora u jesen.

Kada se kuha 1–1 $\frac{1}{2}$ kg iglica i mladih isjeckanih češera, u 10–12 litara vode 1 $\frac{1}{2}$ –2 sata i ovaj odvar pridoda u vodu za banju, ove se banje preporučuju nervno rastrojenima, rekonvalescentima i slabim ljudima. Izgnječene mlade iglice rabe se za obloge kod upaljenih rana, prignječenosti i čireva. Čaj od 20 g kore, s četvrt litre vina i žlicom meda, kuhan pola sata, (dnevno se popije po 1 šalica natašte) tjera na mokrenje i lijeći vodenu bolest u početku, žuticu, reumu u zglobovima, osip i čireve. Kada se prokuha četvrt litre vina s tri žlice meda, tome se pridoda 4 grama smole od ariša i ostavi pariti na vrućem mjestu 25 minuta, zatim svako dva

sata uzima se po žlica, čisti začapljeni jetra, drobi i lagano odvaja pijesak i kamenje iz žući, bubrega i mokraćnog mjehura, a kod upale grla rabi za grgljanje.

***Bosiljak ili bosilje* (*acimum basilicum*)**

Jednogodišnja mirisava zeljasta biljka, s 30–40 cm visokom razgranjenom stabljikom, jajolikim, na kraju šiljastim lišćem i malim bijelim dvousnatim cvjetovima, koji stoje u pazućima lišća i tvore pršljen. Cvjeta od srpnja do kolovoza. Sije se po vrtovima. Za lijek vrijedi čitava stabljika i sjeme.

Sok izgnječen iz svježeg lišća uštrcava se u uši pri upali slušnika i bubenjića, a protiv hunjavice ušmrkava se u nos. Čaj od čitave stabljkike, sa sjemenom zajedno, od 10 g na četvrt litre vode i 1 žlicom meda, piće se dnevno u više obroka protiv kašlja, bubrežnih bolesti, kada mokraća prži, vjetrove, glavobolje i otužnosti. Bolesnicima s visokom temperaturom daje se od ovog ohlađenog čaja, koji blaži i hlađi, svakog sata po jedna žlica za suzbijanje temperature. Kod kašlja hripavca, bolesti grla i usta, kuha se za grgljanje, ispiranje usta (6–8 puta dnevno) čaj od 20 grama na četvrt litre vode i žlicom meda. Vino u kojem je 8–10 sati potopljena čitava biljka bosiljka, jedna šaka na jednu litru vina, grije želudac i popravlja probavu. Ovo vino na jednakе dijelove s uljem pomiješano lijek je protiv zatvora kada se popiju 3–4 čašice dnevno.

*Bibernela, biberuša, bedrenica ili jarcja trava (*pimpinella magna l**)*

Ima debo po korijen i 20–30 cm visoku stabljiku s nasuprotnim, perolikim, na kraju tupo nazubljenim od 3–5 listova sastavljenim lišćem. Na gornjim dijelovima stabljike stoji po gdje koji listić. Cvjeta od srpnja do listopada, u gronjama s ružičasto-bijelim cvjetovima. Raste po vlažnim livadama, brežuljcima, jarcima, a sije se i po vrtovima. Za lijek se skuplja korijen za vrijeme cvjetanja, ljutog je okusa i miriše na papar.

Kada se kuha 10 grama korijena, 6 grama kadulje, 4 grama kantarije s pola litre vina i 2 žlice meda i uzima svakog sata po žlica, čisti se i jača krv i živci, iz tijela se izlučuju loši sokovi, lijek je protiv bolova u prsima, čisti pluća i bubrege od sluzi, lagano odvaja mokraćno i bubrežno kamenje i pijesak, a osobito se preporučuje ljudima koji boluju od gihta, uloga i reume. Kada se dnevno uzme u prah istucanog korijena dva do tri puta na vrhu noža s malo vina ili mljeka, izlučuju se loši sokovi iz tijela, popravlja se stolica i jačaju probavni organi.

*Betonika, crvena metvica (*betonica officinalis l**)*

To je malena biljčica s duguljasto jajolikim, na kraju naroštenim crvenim lišćem. Cvijet je do 10 cm dugačak grozd, s ružičasto-modrim cvjetovima, nalik na divlju koprivu. Cvjeta od srpnja do rujna na suhim livadama. Za lijek se skuplja za vrijeme cvjetanja i lišće i korijen. Kada se kuha 15 grama osušenog lišća s četvrt litre vina i žlicom meda i uzima svakog sata po žlica, liječe se rastrojeni i slabii živci,

padavica, žutica, zaduha, služi za čišćenje pluća, protiv povraćanja krvi, žgaravice, vodene bolesti, reume, uloga i gihta. Osušen i u prah izmrvljen korijen 1–2 velike žlice na pola litre mlijeka uzima se protiv povraćanja, protiv bilo kakvog otrovanja. A svjež korijen u mlijeku ili vinu kuhan, 10–15 grama na četvrt litre, rabi se za pročišćenje.

*Bogorodična trava, gospin cvijet, gorac, ranjenik, zvončić, perikot trava, a zovu je i »krv sv. Ivana« (*hypericum perforatum* l*)*

Ima golu 30–60 cm visoku granatu stabljiku, s nasuprotnim jajolikim lišćem, tupog i cijelog okrajka. Kada ga spram svjetla motrimo, izgleda kao da je izbušeno, a pored okrajka ima crne točke. Cvjeta u gornjem vrhu stabljičke. Žuti cvjetovi od 5 latica, odozdo s crnim točkama, imaju mnogo prašnika i jednu podraslu plodnicu. Cvjeta od srpnja do kolovoza. Raste po suhim brežuljcima i suhom težatnom tlu. Za lijek se skuplja cvijeće i lišće za vrijeme cvjetanja.

Čaj od 15 grama gospinog cvijeta sa žlicom meda, 1/8 litre vina i 1/8 litre vode, koji se piye dnevno svako pola do jedan sat po gutljaj, lijek je za sluzavost pluća, otužnost, glavobolju, grčeve u trbuhi i želucu, grušanje krvi, bolesti bubrega, jetra, slezenu i mokračni mjehur. Osobito se preporučuje kod slabosti kada se voda ne može držati. Kada se potopiti, 12–16 sati, 15 grama samog lišća od gospinog cvijeta s 2/10 litre vode i žlicom meda i uzima dulje vremena, uvijek samo po gutljaj, lijek je protiv svih unutarnjih, dapske i veneričnih bolesti. Čaj od po 6 grama gospina cvijeta s lišćem zajedno, podbjela i omana, s četvrt litre vina i s jednom žlicom meda, lijek je za zastarjeli kašalj i sipljivost. Da se ublaže bolovi od opeklina, iščašenja, reumatični i bo-

lovi u zglobovima ili bolovi u križima i leđima, otekline, pa i krastice i osip kod odraslih i djece mažu se i taru uljem od gospina cvijeta. Kod grčeva za vrijeme cvijeta u žena uzme se dva do tri puta dnevno po 8–10 kapi ulja. Na ulje se uzme pregršt ne rascvjetanih pupova, ostavi ih se da malo uvenu, zatim se stavi u staklenku od 1 litre i prelije čistim maslinovim uljem, začepi se lagano pamukom i ostavi na topлом mjestu 6–8 tjedana.

Božur (paeonia officinalis)

Ima kratak podanak koji je obrastao zadebljalim žilama i lokomitu 40–70 cm visoku golu stabljiku, s dlanasto razrezzanim, nejednako nazubljenim lišćem. Veliki cvjetovi stoje na vrhu stabljike, oni imaju zelenu peterolapnu čašku, pricvjetne listiće i mnogolatičan vjenčić različitih živih boja, ponajviše je ružičast ili crven. Sadi se po vrtovima. Cvjeta u svibnju i lipnju.

Po močvarnim planinskim livadama raste divlji božur, zvan europska planinčica (*Trollius europaeus*), s velikim okruglim žutim cvjetom. Mnogobrojni prašnici u samoniklog božura pretvore se u pitomog božura u cvjetne listiće. Obje vrste jednakost su ljekovite. Za lijek se skuplja korijen i sjeme u rujnu. Kada se uzme dva do tri puta dnevno na vrhu noža u prah istucanog sjemena od božura, s мало вина ili воде, лијећи се велика slabost, нesvjestica, vrtoglavica, navala крви у главу, кatar у прсима, promuklost, rastrojenosti живaca и padavica. У прах истучан корijen, када се дневно два до три пута узме на vrhu noža с мало вина, лијећи срдоброту, гроznicu и rastrojene živce. Koga srce боли, нека узме 5 грама у прах истучаног корijena и нека га куha s $\frac{1}{4}$ litre вина и 1 ћеликом меда, и нека узима svakog sata po jednu ћelicu. Gnojne rane i čirevi ispiru se

u odvaru od 1 dag korijena na 1 litru vode i posipaju nakon toga praškom od korijena. Korijena i sjemena božura ne smije se odviše uzimati jer draži na povraćanje.

Bršljan ili brštan (hedera helix)

Zimzelena je biljka s vriježama koje plaze po zemlji ili se penju po drveću, stijenama ili zidinama, s kožnatim lišćem raznolikog oblika. Cvjeta u listopadu zelenkasto žutim cvjetovima većinom kada ostari i kada je stabljika već odrvenjela. Cvjetovi imaju čašku od 5 lapova, vjenčić od 5 latica, 5 prašnika i s 1 tučkom. Plod je crna bob, koja dospijeva u proljeće. Raste po vlažnim šumama, a gaji se i po vrtovima. Bršljanovo lišće u vinu kuhanje liječi žuticu, vodenu bolest, katar pluća, želuca i crijeva, škrofule, gute, upale mokraćnog mjehura, zastoj mokraće i kada mokraća reže. Drobi i izlučuje kamenje i pjesak iz bubrega, jetra i mokraćne posteljice. Pije se tri puta dnevno po jedna čaša. Bršljanovim odvarom treba banjati slabu, rahitičnu i škrofuloznu djecu. Ovim se odvarom ispiru i gnojne rane, čirevi, kraste, lišaj i upaljene oči. Bršljanovo lišće u octu kuhanje stavljaju se na stare zanemarene rane koje već zaudaraju. Ako kome noge otiču, neka prokuha bršljanova lišća u ulju ili masti i time neka noge oblaže. Kada ženama zastane cvijet, a nisu trudne, neka nekoliko dana uzimaju po 3–4 puta dnevno po jednu žlicu ovog lijeka: uzme se mala žlica u prah satrvenog ploda od bršljana, 2 grama u prah satrvenog lišća od rute i 10 grama lišća od kadulje i pomiješa se s jednom žlicom meda.

Bokvica, žilovlak ili trputac (plantago major media et lanceolata)

Bokvica ima debo zatubast podanak s prizemnim ukrug raširenim jajolikim lišćem od 5–7 žilica te dugim peteljkama i po više uglastih stabljika bez lišća. Na vrhu stabljike stoji dugačak klas sa sitnim sivo-bijelim ili ljubičastim cvjetićima. Dužina klasa je različita, od 7–30 cm. Tri su vrste bokvice, s velikim okruglim, srednjim i kopljastim lišćem. Sve tri vrste su ljekovite. Široko i srednje lišće zovu u narodu muškom bokvicom te eu rabe više za rane i obloge. Kopljasto lišće zovu ženskom bokvicom i rabi se u narodu više za plućne i unutarnje bolesti. Bokvica s kopljastim lišćem raste većinom po livadama, a sa širokim lišćem po livadama i uz putove. Cvjeta od travnja do listopada.

Za lijek se skuplja korijen, lišće prije cvjetanja, a sjeme kada sazrije. Svježe izgnjećeno lišće rabi se s vrlo dobrim uspjehom kao oblog kod vrućih otoka, rana koje teško zamlađuju i protiv uboda pčela i osa. Kada se sok iz svježe izgnjećene biljke nakaplige u svježu ranu i rana svježom izgnjećenom biljkom obloži, zaustavi se krvarenje i rana brzo zamlađuje. Ovaj sok je staro i vrlo omiljeno sredstvo kod turista, kada im se od velikog napora noge upale i nažuljavaju, jer ovaj sok odstranjuje upalu, hlađi i ublažuje bolove. Ovoga soka 2–3 velike žlice dnevno s kozjim mlijekom i medom neka uzimaju ljudi koji boluju od vlažnog lišaja. Uz to neka lišaj dnevno dva do tri puta ispiru tim sokom ili jakim odvarom od suhog lišća (1 dag na 1 litru vode). Svaku večer treba lišajna mjesta čistim maslinovim uljem namazati i posuti u prah istucanom ilovačom. Pijenjem svježe izgnjećenog soka lijeći se katar dušnika, pluća i crijeva, krvarenje dušnika, proljev, žgaravica, žutica, bolesti maternice, bijeli cvijet i bolesti jetre.

Kada dojiljama mlijeko presušuje, neka Peru dojke sokom iz izgnječene bokvice. Kada tko iščaši nogu ili ruku, neka privija svježe izgnječenu biljku. Kome iz usta zaudara, neka trlja zube, mućka usta i grlo grglja svježim sokom. Zimi se rabi odvar od suhog lišća. Odvarom od suhog lišća liječe se vrlo dobrim uspjehom gnjile rane. Uz to treba piti čaj od 30 grama osušenog lišća na pola litre vode i dvije žlice meda, 12 sati držati potopljeno, 10 minuta kuhati i 20 minuta pariti. Ovog čaja uzima se jedna šalica natašte i 1–2 šalice preko dana, svakog sata po žlica. Taj čaj čisti sluz i krv te je lijek protiv svih unutarnjih bolesti, kao groznice, krvavog mokrenja, slabosti u mjehuru, bijelog cvijeta, promuklosti, kašlja, grla i kod svih plućnih bolesti.

Protiv proljeva uzme se 3–4 puta dnevno u prah istucanog sjemena na vrhu noža i pije sa zdravim crnim vinom. S vinom kuhanu suho lišće lijek je protiv svake groznice. Kada koga Zub zaboli, isiječe se svjež, dobro očišćen korijen od bokvice i stavi oprezno u uho s onu stranu s koje boli Zub i bol će doskora uminuti. Za sušičave, slabunjave i prsobolne osobe nedostizivi je lijek sirup od bokvice.

Borovnica crna (vaccinium myrtillus l.)

Okomit je 20–40 cm visok grm, s jajolikim sitnim, pilasto nazubljenim lišćem. Omlojavljeni cvjetovi imaju vrlo malu čašku, kao rub, uglast, bijedozelen, crvenkasto nakuhan vjenčić, 8 prašnika i podraslu plodnicu, a tjeraju pojedince iz lisnih pazušaca. Cvjeta od travnja do lipnja. Plod je malena crna boba. Raste osobito po gorama, u šumama i ogumcima. Za lijek se skuplja u srpnju, i to lišće, korijenje i bobe.

Kada se popije dnevno po 3–4 šalice čaja od 60 grama osušenog lišća s jednom litrom vode ukuhanom do pola litre,

lijek je za šećernu i vodenu bolest, slabosti mokraćnog mjehura, a rabi se i za grgljanje kod katara u grlu. Kada se dnevno dobro sažvače i pojede 20–30 osušenih boba, zaustavlja se proljev. Tinktura od boba izvrstan je lijek od griže i srdobolje (vidi srdobolja). Praškom od istucanog i prosijanog korijena posipaju se nakon ispiranja rane i čirevi pa brzo zbog toga prolaze i zamlade.

Tinktura od osušenih boba borovnice pripravlja se ovako: Na četvrt litre osušenih i probranih boba stavi se $\frac{3}{4}$ litre čiste prepečene rakije, grozdovače ili klekovače. Što dulje bobe u rakiji stoje, makar i 6–8 mjeseci, tim veću snagu i ljekovitost imaju.

Borovka brusnica (vaccinium vitis idaea l.)

Malen je grm s čvorastim oblim stabljikama i zimzelenim naopačke jajolikim, tamnozelenim, sjajnim, malo nazubljenim s kraja zavrnutim kožnatim lišćem, koje ima s donje strane točkice. Bijeli ili ružičasti cvjetići stoje na vršcima stabljike u punim poniklim prema jednoj strani izokrenutim grozdovima. Plod je kao koralj crvena, nakisela boba. Raste na suhom zemljištu po šumama crnogorice, na pjeskulji i tresetu, po visokim gorama. Cvjeta od svibnja do srpnja. Za lijek se skupljaju bobe i lišće u kolovozu i listopadu.

Kada se dulje vremena piye čaj, svakog sata po žlica od 30 grama lišća na pola litre vode i do napola pusti ukuhati, rastapa se i lagano odvaja kamenje i pijesak iz bubrega i mokraćnog mjehura. Ujedno jača mokraćni mjehur i lijek je protiv mokrenja poda se. Kada se ovaj čaj kuha s dvije žlice meda, tjera znoj, odvaja sluz i rabi se kod kataralnih nahlada, reume i gihta. Rak na prsima oblaže se svježe izgnječenim bobama.

Ovi oblozi blaže bol i hlađe. Svježe izgnječen sok daje se kao osvježavajuće piće bolesnicima s velikom temperaturom i od umora iznemoglima.

Bijela breza ili breza* *(Petula alba l)

Vitko je, 10–25 metara visoko drvo s tankim gipkim crveno-smeđim grančicama koje vise, i bijelom glatkom korom, koja se dade odlupiti na kao papir tanke lističe. Listovi su na peteljkama, koso četvorni ili trokutni, zaoštreni i dvostruko pilasti. Cvjetne 3–4 cm dugačke rese razvijaju se zajedno s lišćem. Cvjeta koncem travnja i u svibnju. Raste svugdje i po visokim planinama, pojedinačno ili u skupinama. Na vlažnom ili močvarnom tlu nalazimo je najčešće. Za lijek se skuplja sok, lišće te kora i rese. Sok se vadi koncem veljače ili početkom ožujka, lišće za cijelo vrijeme vegetacije, a kora u jesen i proljeće. Čaj od brezova lišća poznat je lijek od starine i kao izvrsno sredstvo za odvajanje mokraće. Rabi se s vrlo dobrim uspjehom kod vodene bolesti, reume, gihta, uloga i protiv raznih osipa, a poznato je i oblaganje lišćem kod napomenutih bolesti. (vidi vodena bolest i ulozi). Protiv povratne groznice kuha se čaj od 30 grama brezove kore, s četvrt litre vina i četvrt litre vode, 12–16 sati drži se potopljeno i kuha 15–20 minuta. Ovog čaja pije se dnevno po 2–3 šalice, svakog sata po žlica. Svježe iscijeđen sok iz debla, kada ga se dnevno uzme po 5–6 žlica s kozjim mlijekom i medom ili s malo vina, rabi se kod proljetnog liječenja za čišćenje krvi i loših sokova iz tijela, protiv sluzavosti pluća, bubrega, pijeska, raznih osipa, a valja i kao izvrstan lijek protiv skorbuta. Da sok ne prokisne odveć brzo, stavi se u staklenke 6–8 karanfila i komadić korice od cimeta ili se odmah s

medom u sirup ukuha, ili s prepečenom rakijom pomiješa. Kome je slezena otečena, neka piye natašte čaj od 20 grama kore i 10 grama papraca (činovnica, *Coriandrum sativus L*) s četvrt litre bijelog vina kuhanog (Lišće od jasena i johe rabi se kod navedenih bolesti, također s dobrim uspjehom).

Bazga, zovika ili zova (sambucus nigra)

Grm je ili stablo s raskrećenim drvenim granama, koje su pune bijele srčike. Kora je blijedosmeđa i bradavičava. Nasuprotni, neparno perasti listovi, sastavljeni su od 3–5–7 jajasto duguljastih zaoštrenih i oštrotipaljastih listova. Vrlo mirisavi cvjetovi istjeruju na velikim, plosnim, sastavljenim pašticama. Cvijet je žućkasto-bijel, kolast, malo udubljen vjenčić. Plod je malena crna bobulja u gronjama. Cvjeta od lipnja do srpnja. Bazga raste samonikla u živicama, gajevima i ogumcima, a sade je i u vrtovima. Sabire se lišće, cvijet, plod, kora i korijen. Lišće, kora i korijen u proljeće, cvijet ljeti, a bobe u jesen, kada sazriju.

Od mladog lišća 6–8 listova za šalicu čaja i 1 malu žlicu meda kipućom vodom preliti i poistiha 10 minuta kuhati; piye se kao izvrsno sredstvo za čišćenje krvi, protiv raznih osipa, bolesti pluća, bubrega, jetre, želuca, crijeva, zaduhe i slabog srca. Kod nagluhosti treba uho 2 puta dnevno ištrcati odvarom od suhog ili svježeg lišća. Kod ospica i crljenice daje se djeci dnevno 2–3 velike žlice soka od iscijeđenog svježeg lišća s mlijekom. Na 1 šalicu mlijeka stavi se 1 žlica soka i 1 žlica meda. Kada se 6–8 tjedana piye čaj od lišća bazge, na jednake dijelove pomiješan sa stolisnikom i kaduljom uz dodatak meda, lijeći se svaka unutrašnja bolest, temperatura i hemoroidi.

Cvijet od bazge još je ljekovitiji i liječi sve navedene bolesti. Na jednake dijelove pomiješan s lipom i smrekovim bobama te medom i limunovim sokom, tjera na znoj, pa se rabi kod svih vrsta nahlade, katara, kašlja i upala sluznica. U jesen treba 3–4 tjedna dnevno pojesti po 1 mali tanjurić u višekratnim obrocima zrelih boba bazginih posutih s malo šećera ili šećera i vina ili limunovog soka. Jedenje boba preporuđa cjelokupan organizam jer čisti i stvara krv. Sirup od boba sa šećerom i medom, ukuhan za zimu, preporučuje se osobama koje mnogo sjede. Taj sirup blago čisti želudac i mokraćni mjeđur.

Osušene bobe lijek su protiv srdobolje, kada se 10–15 boba sažvače i popije sa šalicom crnog vina, kuhanog sa 6 grama mladog hrastovog lišća. Čaj od 3–4 grama zelene korice (likov), koja se nalazi ispod smeđe kore, jača želučane sokove i liječi kronični želučani kata, kada se dnevno natašte, 2–3 mjeseca, popije po 1 šalica toga čaja. Čaj od korijena bazge od neprocjenjive je vrijednosti kod vodene bolesti i bolesti mokraćnih organa. Za čaj se uzme 15 grama sitno isjeckanog korijena i potopi se u $\frac{1}{4}$ litre zdravog vina, 16–20 sati, stoji, a nakon toga kuha se sa žlicom meda 15 min. i pari još $\frac{1}{2}$ sata. Ovog čaja treba uzeti jedan dio natašte, drugi dio pola sata pred ručak i treći dio $\frac{1}{2}$ sata prije večere. Dakako da se uz pijenje čaja i dijeta mora držati.

Crni trn (prunus spinosa l)*

Nizak je grm s raskrećenim granama, trnatih ograna s lancelastim pilastim lišćem. Maleni poput snijega bijeli cvjetići pojave se pojedinačno ili udvoje-utroje, neposredno prije listanja i tada pokrivaju često čitave grančice. Više puta pojave se cvjetovi zajedno s mladim lišćem. Cvjeta od travnja do

svibnja. Plod je malena, okrugla, koštunjava, izvanredno trpk-a, modrim pepelom popala boba, zvana tmina, trnula ili kulinja, a može se tek onda jesti kada ju je jak mraz ofurio.

Za lijek se skuplja korijenje u proljeće i jesen cvijet za vrijeme cvjetanja, a plod nakon toga pošto ga je mraz ofurio. Čaj od cvijeta poznat je kao stari kućni lijek za jačanje krv i želuca te kao blago sredstvo za čišćenje želuca i crijeva. Za čaj se uzme 35–40 grama svježeg cvijeta ili 5 grama osušenog i prelijije s $\frac{1}{4}$ litre kipuće vode, kuha 1 min. i pari 10 minuta. Ovog čaja popije se po 1 šalica dnevno, uvijek samo po gutljaj, 3–4 dana. Kada se ovaj čaj procijedi i prokuha sa žlicom meda i popije 2–3 šalice dnevno, svakih $\frac{1}{2}$ –1 sat po žlica, vrlo je dobar lijek protiv upale pluća i upale dušnika. Kada se daje djeci koja boluju od raznih osipa, popiti po 1 šalicu ovog čaja na manje obroke i za nekoliko dana će ozdraviti.

Ovaj čaj se ne uzima dulje od 5–6 dana. Pretile osobe koje hoće smršaviti neka piju dnevno po 2–3 šalice 3–4 tjedna čaj od 6 grama cvijeta crnog trna i 6 grama preslice s $\frac{1}{2}$ litre vode i 5 minuta kuhanog. Protiv debljine još je bolje 3–4 tjedna uzimati čaj od po 5 grama cvijeta crnog trna, ružmarina, kadulje i 2 dag pelina, $\frac{1}{4}$ litre vode i kuha se sa žlicom meda, kipuće prelijije preko toga i pari 20–25 minuta.

Protiv žutice istuče se donja kora korijena i kuha 5 grama osušene ili $\frac{1}{2}$ dag svježe kore s $\frac{1}{4}$ litre zdravog vina, dok ukuha trećina. Ovog čaja popije se jedan dio natašte, drugi pred ručak, a treći dio prije večere. U crnom vinu kuhanе bobe izvrstan su lijek za dizenteriju. Bobe u vinu ili rakiji potopljene izvrsno djeluju kod bubrežnih bolesti i bolesti mjeđura. Rakija pečena od boba crnog trna jača želudac i probavne organe kada se dnevno natašte popije po 1 mala čašica.

Čestoslavica zmijina, zvana i dupčac i podzemljuša (veronica officinalis l)*

Malena je zeljasta biljka koja pomoću podanka traje više godina. Oble stabljike leže svojim donjim tijelom po tlu i puštaju vlaknasto korijenje. Gornji je dio pridignut i dvoredno dlakav. Jajasto nasuprotno lišće na kratkim peteljkama, mekano dlakavo, na rubu je krupno narovašeno ili kao pila nazubljeno. Iz pazušca gornjeg i srednjeg lišća istjeraju cvjetovi u rijetkim grozdovima. Cvijet je živo modar, s tamnijim žilicama prepletен, kolešcu sličan vjenčić. Raste obilno po suhim livadama, okrajcima šuma, uz plotove i ogumke. Cvjeta od svibnja do kolovoza. Skuplja se cijela stabljika, i to za vrijeme cvjetanja.

Pije se čaj za predobranu od tuberkuloze. Kada se pomiješa na jednake dijelove s kantarijom, preslicom i vodopijom uz dodatak meda te se popije dnevno po 2–3 šalice, uvijek samo po gutljaj, izvrstan je lijek protiv svih bolesti prsa i pluća jer pospješuje lagano i sigurno izlučivanje sluzi. Kada se ovaj čaj dulje vremena pije, liječi se neurozna glavobolja, a uz to pomaže protiv gihta i reume.

Čuvarkuća (semper vivu tectorum l)

Ima ružicu mesnatih jajolikih listova, a iz sredine se razvije cvjetna, liskama pokrivena stabljika, s ružičastom gronjom bijelih cvjetova. Cvjeta ljeti. Raste po krovovima, stijenama i zidovima. Za lijek se skuplja lišće za vrijeme cvjetanja ljeti. Kada se uzme dnevno po 2–3 male žlice iz svježeg lišća iscijeđenog soka, liječe se nervne rastrojenosti, padavice, prepadanja u snu i prepadanja male djece.

Ovim se sokom mažu osip i čirevi. Kada se uzima dnevno, 2–3 tjedna, po 1–2 šalice čaja, svakog sata po žlica od 12 grama osušenog ili 1 dag svježeg lišća na $\frac{1}{4}$ litre vode (15 minuta kuhati), jača se i osvježava čitav organizam i otklanja kod žena preobilno mjesečno pranje. Za vrijeme pranja treba popiti po 1 šalici ovog čaja natašte, a preko dana svakog sata po žlicu. Mašću čuvarkuće mažu se i oblažu rane od prignječenosti i udara, guke ili vrući otoci. Za mast se uzme pregršt malo izgnječenog svježeg lišća, 9 žlica vode i 20 dag svinjskog sala i zajedno kuha dok se stane mast odvajati, a zatim se kroz sito procijedi.

*Čičak, repuh, palušina ili čkalj (*lappa officinalis* all.*)*

Ima dugačak sivo-smed vretenast korijen i 1–1,5 metar visoku granatu stabljiku. Lišće je veliko sрcoliko i runjavo. Cvjetu u glavicama s grimizno-crvenim cjevastim, gusto zbijenim cvjetićima, koji ima zakačke te se hvataju na odijela. Cvjeta od srpnja do kolovoza. Raste uz putove po ogumcima, livadama i neobrađenom zemljištu. Za lijek vrijedi korijen, lišće i sjeme. Dvogodišnje korijenje skuplja se u proljeće ili u jesen, lišće dok je još mlado, a sjeme kada sazrije.

Kada se od prosušenog lišća kuha čaj (na $\frac{1}{4}$ litre vode 6–8 grama) i dnevno popije po 1 šalica natašte i 1–2 šalice preko dana, taj čaj hlađi, otklanja vjetrove i upalu želuca te je vrlo dobro sredstvo protiv raznih osipa, čireva, gnojnih rana i grinte. Uz pijenje toga čaja treba osip i rane ispirati i ako je nužno, tim odvarom i obloge stavljati. Na 1 litru vode uzme se 1 dag sušenog lišća. Ovaj je odvar vrlo dobro sredstvo za grgljanje protiv trulosti i ranica u ustima. Lišće u vinu kuhanо lijek je protiv kamenca. Čaj od korijena odvaja mokraću i čisti krv kada se

popije 1 šalica natašte i 1–2 preko dana. A rabi se za liječenje veneričnih bolesti, škrofula, gihta, podagre, zastarjele reume, vodene bolesti, svih vrsta čireva i otrovanja živom. Kod čireva treba uz pijenje čaja čireve jačim odvarom (ista mjera kao i kod lišća) ispirati i oblagati oblozima.

Kada se svjež korijen istuca u posudi s 1–2 žlice vinskog octa, zatim sok istisne i toga soka 8–9 dana natašte popije po jedna žlica, izgoni se trakavica. Istucan korijen iz čička pomiješan sa zećjim salom izvlači strana tijela iz rana. Kome se usta iskrenu, neka istuče korijen i lišće od čička s nižom stabljikom i privije na zdravu stranu. Protiv kila istuče se u prah korijena od malog čička i pospe dobro po trbuhi, zatim se privije s oblogom od rakije. Uz to treba tri puta dnevno uzeti na vrhu noža praška od korijena i popiti s malo vina ili vode. Kada bijesna životinja ugrize, uzima se tri puta dnevno na vrhu noža istucanog sjemena da se krv što prije otrova oslobođi. Sjeme od čička još jače djeluje od korijena i lišća. Za jačanje kose i protiv peruti treba tjedno 2–3 puta glavu prati odvarom od korijena i 2–3 puta tjedno kožu dobro istrljati uljem od čička.

Protiv ispadanja kose, natare se koža na glavi octom od čička dva puta dnevno. Kada mala djeca plaču, stavljaju im se svježe lišće s naličjem na trbušić i odmah se umire. Svaki otok dobro je oblagati svježim i čistim lišćem. Mlado lišće i vrhovi su i zdrava hrana kada se prokuhaju u slanoj vodi ili juhi i začine uljem i limunovim sokom ili mladim maslacem. Korijen od čička, ako je stariji od godinu dana, nema više ljekovitosti u sebi i ne vrijedi ga rabiti.

Za ulje se uzme dobra šaka izrezanog korijena, dvije žlice sjemena u staklo i prelije se s 80–90% alkoholom, dobro začepi i ostavi 10–12 dana na toplome mjestu. Onda se alkohol procijedi i pomiješa s 3/4 litre ulja, pamukom se začepi i ostavi ponovno 4–6 tjedana na toplome mjestu. I s alkoholom i s uljem mora se sadržaj staklenke dnevno promućkati.

Divizma, vučji rep, svijećnjak, žutocvijet (verbascum tapsus l)*

Ima $\frac{1}{2}$ do 1 i $\frac{1}{2}$ metar visoku okomitu gustim pustom polkrivenu stabljiku sa sjedećim širokim, jajolikim, pustenim lišćem. U prvoj se godini razvije samo ružica prizemnih listova, a druge se godine razvije visoka stabljika s velikim kao limun žutim cvjetovima u čupercima, koji tvore veliki grozd na vrhu stabljike. Raste po sunčanim kamenitim brežuljcima i pjeskovitom tlu. Cvjeta od srpnja do kolovoza. Za lijek se skuplja za vrijeme cvjetanja i lišće i cvijet.

Svježe lišće 1 dag na 1 litru mlijeka kuhanje rabi se za rastapajuće obloge na otoke, hemoroide i lišaj. Na divlje meso privija se svježe izgnječen list. Čaj od osušenog cvijeta, pomiješan sa sljezom, podbjelom, kaduljom i medom lijeći bolesti pluća, kašalj, prsobolju, groznici i krvavo pljuvanje. Za grgljanje kod upale grla i za ispiranje nosa ne-nadmašno je sredstvo ovaj čaj. Ulje od divizme izvrsno je sredstvo za mazanje bolesnih očiju (dnevno 2–3 puta) i za trljanje protiv reuma i kostobilje. U prah istucan cvijet rabi se za posipanje rana koje teško zamlađuju. Za ulje se napuni staklenka do polovine iskrižanim lišćem divizme i prelije čistim maslinovim uljem, začepi se lagano pamukom i ostavi na suncu ili toplome mjestu 4–6 tjedana. Divizme ima više vrsta i sve su jednako ljekovite.

Despik, lavendel ili prava trma (lavandula vera d. C.)*

Ima $\frac{1}{2}$ – 1 metar visoku četverosrhu stabljiku s napramnim luskim, lancelastim, na križ sjedećim zavrnutog ruba lišćem. Modri cvjetovi s klasovima od pršljena, imaju peterozubu čaš-

ku, dvousnat vjenčić, s dva razvijena prašnika i nadraslu plodnicu. Cvjeta od srpnja do kolovoza. Sije se po vrtovima. Za lijek se skuplja u rujnu cijela stabljika i lišće, a cvjet u kolovozu. Odvar od 1–1 $\frac{1}{2}$ kg čitave stabljike, kuhan 1 $\frac{1}{2}$ –2 sata s 12 litara vode, pridoda se u vodu za banju. Ovakve banje jačaju oslabljene osobe i otklanjaju bol maternice. Parenjem ovog odvara lijeći se reuma, giht, neuredan i bijeli cvijet. Protiv navale krvi u glavu, nervozne glavobolje, vjetrova i grčeva u maternici, želucu i crijevima uzme se po 10 kapi ulja na šećeru. Za ulje se uzme pregršt provenutog cvijeta, stavi u staklenke od 1 litre, prelije maslinovim uljem, začepi se lagano pamukom i ostavi na toploime mjestu 6–8 tjedana. Kod nervozne glavobolje na trljaju se sljepoočnice, podušnice, čelo i vrat ovim uljem.

Dobričica ili samobojka (glechona hederacea l)*

Malena je trajna zelen, s puzavom četverokutastom stabljikom i dlakavim okomitim cvatućim stabljikama. Iz stabljike tjeraju mnogobrojne vriježe, koje se po zemlji na stranu rašire, na uzlovima zakorijene i puštaju nove stabljike s cvjetovima. Listovi su nasuprotni, srcasto okruglasti ili gotovo bubrežasti i krupno narovašeni.

Jasno ljubičasti cvjetovi imaju peterozubu ljevkastu čašku, dvousnat vjenčić i četiri prašnika, a stoje u pazušcima listova i tvore prividan pršljen. Cvjeta od travnja do lipnja. Raste uz plotove, po živicama, grmlju i gajevima. Za lijek se upotrebljava lišće kada se dobro razvilo. Skuplja se za cijelo vrijeme vegetacije.

Čaj od lišća dobričice odstranjuje svaku sluz iz našega tijela i rabi se kod bolesti pluća, prsiju, bubrežne sluzavosti, kamenja, pijeska i čireva u bubrežima i želucu, žutice i gla-

vobolje koja dolazi zbog prokuhanog želuca. Za čaj se uzme 12 grama osušenog lišća, prelije se s 1/4 litre kipuće vode, pri-dodaju se dvije žlice meda i kuha se 5–10 minuta. Još je bolje ako se kvasi 12 sati i 5 minuta kuha. Ovog čaja piće se natašte 1 manja šalica, a preko dana svakog sata po žlice. Protiv žutice neka se dodaju još 3 grama pelina.

Kod upaljenog grla za grgljanje uzme se 30 grama do-bričice, 1 žlica meda, jedna osmina litre zdravog octa, jedna osmina litre vode i kuha 10–15 minuta. Kod zubobolje muć-kaju se ovim odvarom usta. I za ištrcavanje ušiju rabi se s vrlo dobrim uspjehom kada se na uho gnoj i sluz odvaja. Lišće u samom octu (najbolje jabukovom) kuhanostavlja se kao do-bro topli oblozi protiv uloga, križobolje i reume. Ušmrkava-njem svježe izgnječenog soka, na jednake dijelove pomiješa-nog s jabukovim octom, lijeći se glavobolja. Ovo ušmrkavanje jača i živce i oči.

*Gavez (*symphytum officinale l.**)*

Gavez ima $\frac{1}{4}$ – $\frac{3}{4}$ metra visoku kutastu kočinjavu sta-bljiku, s velikim duguljasto oštrlijastim lišćem bez drška i velikim oblo zvonastim blijedožutim, ružičastim ili crvenim cvjetovima. Cvjetovi stoje, više njih, zajedno, tvo-re tobožnji štitac i čine biljku upadljivom. Cvjeta od svibnja do rujna. Raste po vlažnim livadama, grabama uz potoke i vode. Za lijek vrijedi lišće i korijen. Korijen se skuplja rano u proljeće i kasno u jesen. Korijen se opere i, da ne izgubi odviše od svog sluzavog soka, najprije čitav prosuši, prosu-šen reže na komadiće i do kraja prosuši na toplome mjestu. Svježe izgnječeno lišće privija se na rane od udaraca. Mlado lišće od gaveza pripravlja se za salatu i rabi kod proljetnog liječenja.

Iscijeden sok iz svježeg korijena zaustavlja krv kod svježih rana. I prijesan i osušen korijen gaveza služi kod prijedora. Čaj od prosušenog korijena izvrsno djeluje kod svih plućnih bolesti, kao što su upala pluća, bacanje krvi, veliki kašalj s teškim izbacivanjem sluzi, razne upale, bubrežna sluzavost i proljev. Dnevno treba uzeti natašte jednu šalicu toplog čaja i uvečer prije spavanja jednu šalicu, a svakog sata 2–3 žlice. Korijen s pola vina i pola vode kuhan daje se bolesnicima svako pola do 1 sat po žlica kod teške upale pluća, velike temperature i protiv žedi kod svake bolesti.

Kod grčeva u trbuhu uzme se ujutro natašte i uvečer prije spavanja po jedna veća mala šalica ovog čaja. Za čaj se uzme 20–25 g osušenog korijena na pola litre vode ili vode i vina i kuha se 25–30 minuta. Od korijena u mlijeku ili u pivu u kašu raskuhanom stavljaju se oblozi kod prijeloma kostiju, nagnječenosti, otvrđnulih otoka i kada oteknu mošnje u čovjeka ili djeteta, ili kada se tko u njih udari. Oblog treba nakon 24 sata promijeniti. Nakon 3–4 obloga obično biva bolje. Ako je koža ispod obloga pobijeljela, privija se svježe izgnječeno lišće bokvice, a kasnije se posipa s u prahu istucanim suhim lišćem od kupina. Kod prijeloma kostiju ostavlja se zavoj po 8 dana, nakon 8 dana zamijeni se drugim.

Hrast lužnjak, dub, lužnjak ili gorun (quercus pedunculata ehrh.)*

Pripada najpoznatijem drveću naših krajeva. On dosegne visinu i do 40 metara, a debljinu 2–2 $\frac{1}{2}$ metra i starost od više stoljeća. Stablo ima veliku krošnju s raskrećenim svinutim granama i duboko ispučanu mrko sivu mekanu koru. Na gornjim je granama kora crvenkasta i glatka. Lišće je tamnozeleno na kratkim peteljkama, perasto, krpasto i s obje

strane golo. Žutozeleni cvjetovi razvijaju se zajedno s lišćem. Plod (žir) je duguljasto jajast oraščić, odozdo opkoljen drvenim ovojom (kapicom) sličnom zdjelici. Hrastova ima mnogo vrsta. Za lijek se upotrebljava najviše hrast lužnjak koji raste svugdje po ravnici, rjeđe po brdima, te česmina ili crnika (*Quercus ilex L.*), koja se nalazi kao grm ili drvo, s vazdazele-nim kožnatim lišćem raznog oblika. Raste u južnijim kraje-vima: Dalmaciji, Hrvatskom primorju i Hercegovini. Za lijek se upotrebljava i skuplja sasvim mlado lišće i mлада kora u proljeće, a plod (žir) u jesen.

Mlado hrastovo lišće rabljeno kao čaj ne može se dosta preporučiti slabim ljudima, rekonvalescentima, sušičavima, dapače i na srcu bolesnima. Za čaj se uzme jedna žlica meda i prokuha s jednom osminom zdravog crnog vina te se jednom osminom litre vode kipuće prelije preko 25 grama malo pro-venutog svježeg lišća, pusti se još jednom da proključa i ostavi pariti 25 minuta, uzima se svako pola do 1 sat po gutljaj. Ovaj je čaj još bolji kada se 20 grama hrastovog lišća pomiješa s 3 grama kantarije i 2 grama pelina. Ovaj se čaj pije i za čišćenje i jačanje krvi i želuca te protiv čireva svake vrste. Lišće u pola octa i pola vode kuhanje lijeći Zubobolju. Kada se kuha šaka mlade hrastove kore s 1 litrom mlijeka i pije dok nastupi po-vraćanje, ako se na vrijeme upotrijebi dok otrov još u krv nije ušao, siguran je protuotrov protiv otrovanja koje je uslijedilo od kojeg bilo otrovnog bilja ili gljiva.

Odvar mlade hrastove kore (40 grama na četvrt li-tre vode pola sata kuhati) rabi se za grgljanje kod upale grla ili kad oteknu vratne žljezde, protiv promuklosti ili guše. Uz grgljanje se oko vrata stavljaju oblozi s istim odvarom i mijenjaju svakih 29–30 minuta. Povraćanje krvi iz želuca ili pluća, kod proljeva s krvlju, kolere, griže i fistula u čmaru, lijeći i zaustavlja krv kada se svakih četvrt do pola sata uzme po gutljaj čaja od jedne

osmine litre vina, jedne osmine litre vode, 1 žlice meda i 40 g hrastove kore, što treba 20 min. kuhati.

Kod fistula u čmaru i kome ispada zadnje crijevo, treba uz pijenje ovog čaja uzimati dnevno klizmu od 25 grama kore na četvrt litre vode, pola sata kuhati, isprva dnevno, a kasnije tjedno 2–3 dobro tople sjedeće banje za 20–25 minuta od četvrt kg hrastove kore, kuhanе 1 sat s 15–20 litara vode.

Kava od žira lijek je za malaksalost, slabokrvnost, nervozu, besanicu, kostobolju, čamotinju, umne tromosti, rahitis, protiv guka (škrofula) i curenja iz ušiju. Uzima se 1–2 manje šalice dnevno. Za djecu neka se miješa na jednakе dijelove s prženom raži. Za kavu se žir oljušti i žuta kora skine, zatim se prelije vodom i kuha dok postane mekan. Nakon toga izgnjeći se kao kaša, dobro osuši, zatim preprži dok malo ne porumeni. Ovako pripravljen žir kuha se u mljeku sa šećerom kao kakao. Isti žir kao prava kava može se i dva puta kuhati. Uzima se 1 mala žlica na 1 šalicu. Ovako pripravljen žir vrlo je ukusan te ga i djeca rado uzimaju.

Žir samo oljušten, ispržen i kao kava samljeven jako gorči, ali jače djeluje, preporučuje se za čišćenje krvi, kod šećerne bolesti, šuljeva otvorenih i zatvorenih, protiv napuhavanja i guka (škrofula).

Imela (viscum album l)

Zimzelen je grmić koji živi kao nametnik na drveću bježlogorice, s rašljastim granama, kožnatim lišćem i zeleno žutim cvjetovima. Plod je ljepljiva bijela bobulja. Cvjeta od veljače do ožujka. Za lijek se skupljaju kasno u jesen i zimi mlade mekane grančice i lišće. Čaj od 15 grama imale s četvrt litre vina kuhan 10 minuta, ako se dnevno popije svakog sata po jedna žlica, lijeći živčanu rastrojenost, kronične

grčeve, padavicu i uzetost jer pospješuje pravilno kolanje krvi. Povraćanje krvi, krvarenje iz pluća, krvavo pljuvanje i krvotok kod žena obustavlja se pijenjem čaja od imele. Najprije treba šalicu čaja popiti, a kasnije svako pola do 1 sat po žlicu. Uz pijenje čaja treba na želudac, prsa ili trbuh stavljati obloge od ilovače. U mlijeku kuhanu imela, 10 grama na 1 šalicu, daje se djeci protiv glista, čaj s bjelanjkom od jaja pije se protiv krvavih šuljeva. U prah istucan list, kada se pije dva puta dnevno na vrhu noža, čisti krv i uzima se kod veneričnih bolesti. Tko pati od goropaštine, neka uzima 6 tjedana natašte na vrhu noža prašak od imele s malo vode ili kozjeg mlijeka i neka za godinu dana ne jede suho ni svježe meso od svinje, koze, pure i guske te svako drugo jelo koje napuhuje, kao grah i druge leće. Najbolje usluge čini imela s hrastova drveta, osobito kod krvarenja.

*Islandska mahovina, islandski lišaj, islandска плетика или плућник
(centraria islandica, acharius)*

Sastoje od okomite grmu slične, maslinastozelene ili smeđkaste steljke, s tamnoružičastim ili bijelim okrajcima. Na najgornjim plosnatim, sitno rojtavim cjevkama razvijaju se, ali vrlo rijetko plitkičasti smeđi plodići. Cvijeta nema. Raste po zemlji u skupinama, po suhom tlu, a osobito u šumama crnogorice po visokim planinama, gdje često pokriva velik prostor, a mjestimice raste i po ravnicama. Nalazi se po visokim planinama. Skuplja se u proljeće i jesen. Prije upotrebe i kada se spremi mora se oprezno očistiti.

Islandski lišaj mora se najprije 8–10 sati držati potopljen, a nakon toga u istoj vodi kuhati dok ne postane dobro

sluzav. Na pola litre vode stavi se 30–40 grama lišaja, 1 žlica samljevenog aniža i 2 žlice meda. Ovog čaja treba popiti najmanje po 2–3 šalice dnevno, 1 šalicu natašte i 1 uvečer, a preko dana već spram boli svako pola do 1 sat po žlicu. Ovaj čaj je izvrsno sredstvo protiv svih upala i nahlada, kao: promuklosti, prsobolje, plućnog katara, grčevitog kašla i tuberkuloze jer čisti i jača pluća, osim toga čisti i jača probavnu sluznicu želuca, crijeva, slezenu, jetra, gušteraču, bubrege i mokračni mjehur, stoga je lijek za slabu probavu, proljev, neurednu stolicu, slaba crijeva, čireve u crijevima i želucu, žuticu i šećernu bolest (iako ima u njemu dosta škroba). Ovaj se čaj osobito preporučuje slabunjavim trudnim ženama za jačanje svoje i svog poroda. A i drugi slabi ljudi, rekonvalescenti i djeca neka ga piju barem po 1–2 šalice dnevno.

Ni zdravima neće škoditi ako ga od vremena do vremena po 8–10 dana piju za čišćenje i jačanje sluznica.

Idirot (acorus calamus)*

Raste uz obale rijeka i voda stajaćica. Podanak mu je položen i kao prst debeo, naraste 60–120 cm. Lišće je maču slično, trokutasto, kao trava zeleno, 90–120 cm dugačko. Batvo ili tuljak je dvosječan, a klip koji je gusto sitnim zelenkašto žutim cvjetovima zbijenim osut, izbjija po strani iz sredine batva. Cvjeta u lipnju i srpnju. Podanak ima osobito jak miris i gorkog je okusa. Za lijek se upotrebljava podanak, koji se kopa u proljeće ili u jesen nakon cvjetanja, pošto je i lišće počelo venuti. Podanak ne treba oguliti, oguljen odviše ishlapi. Kada se sprema kao slatko ili ošećeren samo, onda ga treba oguliti.

Idirot je izvrstan lijek protiv groznice, pa je zato za močvarne i vlažne krajeve od neprocjenjive vrijednosti. Idirot kao čaj, 6–8 grama na četvrt litre vode ili vina, izvrsno je

sredstvo za jačanje želuca i živaca, lijek protiv napuhavanja, slabe probave, sluzavosti bubrega, uloga, lupanja srca, raznih nahlada, kašla, upaljenih sluznica, sandžija, povratnih groznica, omaglice, otužnosti, podrigivanja, žutice i protiv guka, čireva i kostobolje. Kada se pomiješa na jednake dijelove s preslicom i pelinom, izvrsno je sredstvo protiv vodene bolesti, jer čisti, jača i popravlja krv te odstranjuje loše sokove u tijelu. S pelinom i medom popravlja probavu, nejelost, neuredan cvijet kod žena. I slabunjavoj djeci treba davati dnevno po jednu malu šalice tog čaja natašte.

Kod raznih čireva, uloga i kostobolje, stavljaju se oblozi s praškom od idirota i prepečenom rakijom. Protiv zubobolje kuha se korijen od idirota u vinskom octu s dodatkom meda i koliko je moguće trpjeti vruće stavla se na bolno mjesto. Rakija od idirota rabi se za ispiranje usta, odstranjuje trulež i učvršćuje zubno meso. Kod nesvjestice, podrigivanja i otužnosti treba uzeti 15–20 kapi ove rakije na čašu vode ili komadić šećera. Melankoličari i hipohondri neka dnevno uzimaju dva puta 15–20 kapi ulja od idirota na komadiću šećera, uz to neka istaru sljepoočnice, podušnice i vratne žile istim uljem.

*Jagoda zvana mamica (*fragaria vesca l*)*

Ima oblo kos podanak iz kojeg izbjiga lišće, cvjetovi i tanke položene vriježe, koje mjestimice opet korijenje puštaju. Listovi su na dugačkoj peteljki s tri jajolike na kraju narubljene liske. Liske su odozdo sivo zelene i svilovlasom su pokrite. Na kraju čupavih stabljika stoji paštitac s nekoliko cvjetova. Cvjet je pravilan vjenčić s 5 latica i mnogo žutih tučkova. Raste u kolosijecima, na prikrajcima šuma, ogumcima i brdima. Cvjeta od travnja do lipnja, upotrebljava se cvijet i lišće, a skuplja se za vrijeme cvjetanja.

Suho lišće rabi se kao čaj, na jednake dijelove pomiješan s lišćem kupine, lazarkinje, kadulje, majčine dušice, boba smrekovih, s plodom ili samo sjemenkom od divlje ruže. Osobito se preporučuje za dnevnu upotrebu 1–2 šalice na šalicu po 5 grama, osobama živčano rastrojenim te na žući, bubrežima i mokraćnom mjehuru bolesnima. Čaj čisti krv i odvaja loše sokove iz tijela. Kada se tijekom 4–6 tjedana pojede dnevno od $\frac{1}{2}$ –1 litre zrelih boba od jagoda s mlijekom, vinom ili limunom, polučuje se izlučivanje pijeska i kamenja iz bubrega i žući, liječi žuticu, jača srce, otklanja bol u bokovima, služi kao okrjepa za rekonvalescente pošto odvaja ugljičnu kiselinu iz tijela i čisti krv. Sirup od boba čini velike usluge kod plućnih bolesti i velike temperature kada se daje bolesnicima s vodom pomiješan. Mnogi ljudi dobiju nakon užitka jagoda osip po licu i tijelu, koji je vrlo nedužan. To se može sprječiti kada se jagode pasiraju da se odijele od sjemenki. Jagode treba pasirati na sito od strune, nipošto na sito od žice.

Jetrenjača, bijeli tatrljan ili macina trava divljaka (marrubium vulgare l)

Ima 30–50 cm visoku, granatu, sivo-bijelim dlakama pokrivenu stabljiku, jajolikoj smežurano dlakavo lišće i sitne bijele cvjetiće s dlakavom čaškom. Cvjeta od lipnja do kasno u jesen. Biljka je vrlo ugodnog mirisa, a lišće ljutog i gorkog okusa. Raste po neobrađenom tlu, uz lijek se skuplja lišće cijelo ljetо.

Čaj od lišća ove biljke ubraja se među najbolje lijekove za lagano odstranjenje sluzi i rabi se s najboljim uspjesima kod teškog kašla, čisti od sluzi pluća i bubrege, blaži bolove u jetri, otklanja žuticu i vodenu bolest iz početka, popravlja neuredan cvijet, lijek je protiv slabokrvnosti, bljedobolje, želučanih

i crijevnih bolesti, šuljeva i rastrojenih živaca. Za taj se čaj uzima 20 grama osušenog lišća, potopljeno se drži 12 sati u četvrt litre bijelog vina i četvrt litre vode i kuha s tri žlice meda 10 minuta. Uzima se natašte jedna mala šalica, a preko dana svako pola da jedan sat po gutljaj.

Jagorčika ili galčlna, jurjevac (primula officinalis jacip)*

Biljka zvana i jaglac, galčina ili jurjevac proljetna je biljka s debelo žiličavim podankom, s jednim ili više cvjetnih batava bez lišća i ružicom prizemnih listova.

Listovi su duguljasto-jajasti, namežurani, narovašeni perastim žilicama. Cvijet je mirisav, blijedožut, ljekovit vjenčić na 20–30 cm visokom batvu, koji ima na kraju jednostran štitac obrašten sitnim zaliscima. Cvjeta u travnju i svibnju.

Raste po suhim livadama, šumskim rubovima, grmlju i proplancima.

Skuplja se u svibnju, za lijek vrijedi lišće, cvijet i korijen. Mlado lišće služi s limunom i uljem za salatu ili za ukusno varivo i zeljanicu, za proljetno liječenje. Suho lišće rabi se za čaj s vrlo dobrim uspjehom protiv glavobolje, uzrujanosti, vrtoglavice, navale krvi u glavi i kod živčano rastrojenih ljudi, jer krijeći živce. Uzme se 20 grama suhog lišća i prelije se s četvrt litre kipuće vode i 5 minuta kuha. Još je bolje ako se lišće 12 sati drži potopljeno i 5 minuta poistiha kuha. Kada se uzme 20 grama cvijeta od jagorčike i 15 grama bazginog cvijeta pa se prelije s četvrt litre vina i kuha 5 minuta s 1 žlicom meda, tjera znoj, pa se zato rabi protiv svake vrste nahlade. Kada se 3–4 mjeseca dnevno piće čaj od cvijeta jagorčike natašte ujutro, pola sata pred večeru, bez prestanka po jedna manja šalica, lijeći se reuma u zglobovima pa bila

ona i zastarjela. I gihtične bolove ublažuje i liječi jer iz tijela izlučuje sve loše sokove. Na 20 grama cvijeta uzme se četvrt litre vode, 12 sati potopi, pridoda 1 žlica meda i kuha poistiha 5 minuta i još dalnjih 10 minuta dobro poklopljeno pari.

Tko pati od nesvjestice neka dnevno po 4–5 puta ušmrkava u prah istucan korijen od visoke jagorčike.

Jabuka (malus communis d. C.)

Granato je deblo srednje veličine. Listovi imaju kratku peteljku, široko su eliptični, malo zaostreni, tupo pilasti i odozdo dlakavi. Krasni veliki bijeli, izvana ružičasti cvjetovi stoje u okomitim gronjama i tjeraju istodobno s lišćem. Cvijet je vrčasto udobljeno cvjetište, s pet lapova čaške i pet lapova vjenčića. Cvjeta od travnja do svibnja.

Za lijek se skuplja cvijet i plod. Čaj od cvijeća hlađi, ublažuje žed, jača živce, probavne organe i pluća, lijeći kašalj i hunjavicu. Na 1 šalicu čaja uzme se 10 grama cvijeća i prelijije kipućom vodom koja je 5 minuta kuhalila s 1 žlicom meda, dobro poklopi i pridoda limunova soka (Za čaj od cvijeća bolji je cvijet od jabuke divljake).

Čaj od na tanke kriške izrezanih jabuka još je bolji od osušenih ljsaka i jezgričavog ploda (koštica) zbog ugljičnih hidrata, fosfora, željeza i voćne kiseline, krijepi cjelokupan živčani sustav i izvanredno djeluje na rad mozga, jetre, slezene, bubrega i crijeva. Jedinstvena je hrana za živce i za stvaranje krvi. Ovaj čaj te u proljeće čaj od cvijeća dezinfekcija je i predobrana od vratnih bolesti te bolesti ždrijela i usne šupljine. Osobito je omiljen kod Engleza, kojima često služi za dnevnu uporabu mjesto drugog čaja. Kada se pred spavanje pojede po-veća jabuka, ali se dobro sažvače, pogodno djeluje na spava-

nje, otklanja žgaravicu i pospješuje probavu. Jedenjem jabuka i kuhanog žita, (kuhane pšenice, raži ili ječma) ili s kruhom od prekrupe (grahamov kruh) preporođa. Jedenjem pečenih jabuka, 2–3 komada prije spavanja, otklanja se zatvor i teška stolica. Kada se jabuka iskriža na male komadiće i s malo vode, meda i podosta limunova soka raskuha u kašu i što toplije pojede, izvrsno je sredstvo za znojenje, rabi se kod svake vrste nahlade, kašlja i prsobolje. Kada se poveća jabuka izdubi, napuni zdravim medom, ispeče i dobro topla jede, izvrsno je sredstvo protiv promuklosti, a djeca ga osobito rado uzimaju.

Rekonvalescenti neka jedu dnevno po 3–4 mala tanjurića s medom ili šećerom i limunovim sokom raskuhanih jabuka. Ovo je jako hranjivo, lagano, a ujedno umiruje i krijepi živce. Kada se dnevno, ujutro i uvečer na micinu privija pečena jabuka posuta šećerom, prokida je i očisti za nekoliko dana. Kome su kraste po nozi, neka raskuha kiselih jabuka, razmaže po lanenoj krpi i obvija krastu.

Šira ili jabukovo vino preporučuje se za piće odviše pretilim ljudima da omršave bez loših posljedica za zdravlje. Ovo je vino blagotvorno piće za svakoga, a osobito za ljude koji boluju od raznih lišajeva i osipa po tijelu, neurastenije, na bubrežima i mokraćnom mjehuru, koji imaju slabu probavu, omaglicu, šuljeve, lupanje srca, suvišnu kiselinu u želucu, okobilju osobito ako je od škrofula, neka piju dnevno po 3–4 čaše. Škrofule treba uz to piće dnevno jednom oblagati kuhanim slatkim i sitnim šećerom posutim jabukama. Ovaj je oblog dobar i za druge bolesti. Svaku kukobilju liječe oblozi od trulih, ali pljesnivih jabuka kada se dnevno oblaže 10–14 dana.

Kod navale krvi u glavu treba 3–4 puta ušmrkavati jabukova octa. Ocat od jabuke divljake još je korisniji. Protiv uzetosti treba uzeta mjesta trljati i pariti jabukovim octom, uz to ih i toplo oblagati istučenom u jabukovom octu i vodi

(po pola) kuhanom zobi. Svaki otok rastjeruju oblozi s jabukovim octom, uz to treba ušmrkavati ocat i uzeti za otvor. Kada se stavi 5–6 litara jabukova octa u vodu za banjanje, lijeći se ukočenost, hipohondrija i melankolija. Protiv nervne glavobolje treba potiljak i vratne žile oblagati toplim oblozima od jabukova octa. Protiv reume raskuhaju se u jabukovom octu istucane bobe od smreke, zatim se procijede i time se razmuti ilovača i oblažu se bolna mjesta. Kod reume dobro je istrljati bolna mjesta octom i uljem. Na vruće otoke stavljaju se svježe izgnjećeno jabukovo lišće i mijenja se svaka 3–4 sata. Kada se jabukovo vino prelije po cvijetu od lazarice, jagodama, iskrižanim breskvama ili narančama, vrlo je ugodno osvježavajuće piće za velike žege. Jabukovača s malinovim sirupom izvrsno je piće protiv žedi.

Kadulja ili žalfija, kuš i ljekovita slavulja (salvia officinalis)

To je 30–60 cm visok polugrm. Stabljika je okomita, četverokutasta, s mirisavim, srcasto-jajastim, namežuranim, a na kraju dvostruko narovašenim lišćem. Lišće kao i stabljika sivim je pustom pokriveno. Veliki tamnoljubičasti cvjetovi su u klasovima od pršljena sastavljeni. Cvijet je dvousnat, a čaška i vjenčić imaju žljezdaste dlake. Raste divlje po kamenitim neplodnim, mjestima, a uzgaja se i po vrtovima. Cvjeta od svibnja do srpnja.

Za lijek se skuplja lišće i mlade grančice, i to prije cvjetanja. Ima i livadna kadulja (*Salvia Pratensis*), ali ona nije toliko ljekovita, pa ako se za lijek upotrijebi, treba je dvostruko uzeti. Kada se piye što više topao čaj od 45 grama kadulje, 20 minuta kuhanje na pola litre mljeka i s 1 žlicom meda, lijeći se promuklost. S pola vina i pola vode kuhanja

čisti i jača krv i živce, grijе želudac, otklanja vjetrove, pomaze kod svake vrste nahlade, katara i influence. Izvrstan je lijek za čišćenje jetre i protiv bubrega i protiv noćnog znojenja. Pomiješana s bobama od smreke i pelinom lijek je protiv trbušnog tifusa. Uz dodatak tinkture od moravke, 50–60 kapi na čašu čaja, rabi se za grgljanje kod difterije, svih bolesti dušnika i ispiranje gnojnih ranica u ustima.

Da zubi bijeli i čisti ostanu, a zubna čeljust zdrava i čvrsta, treba od vremena do vremena zube i čeljust svježini lišćem trljati ili u prah tucanim suhim lišćem čistiti. Stare i gnojne rane brzo zamladjuju kada ih se ispire i oblaže odvarom od kadulje. Kada se 3–4 tjedna uzima tri puta dnevno na vrhu noža u prah istucanog lišća od kadulje, izvrsno djeluje na čitav organizam jer čisti krv i jača želučane sokove. Isto se polučuje pijenjem 2–3 čašice vina od kadulje. Za vino se uzme jedna pregršt svježeg čistog lišća, prelije s 1 litrom zdavog vina i ostavi 8–10 dana dobro začepljeno. Više puta tijekom dana treba promućkati bocu s lišćem i vinom.

Kamilica, titrica, kamomila, raman, kokotnjak ili telenak (matricaria camomilla l)

Ima 15–30 cm visoku brazdičavu razgranjenu stabljiku s kao pero tanko raščijanim lišćem, bijelih na obodu glavice užvraćenih, a u sredini žutih cvijetaka. Cvjetni dršci i čunjasto cvjetište je šuplje. Cvijet je posebno ugodnog mirisa, a cvjeta od lipnja do srpnja. Raste po težatnom zemljištu, po poljima i uz putove. Za lijek se skuplja lišće i cvijet u lipnju i srpnju. Kada se 15 grama kamilice prelije šalicom kipuće vode, zatim poklopi i ostavi 10 minuta i taj čaj topao popije, blaži bolove i grčeve od nahlade, otklanja navalu krvi u glavu, otklanja vje-

trove, umiruje živce, popravlja stolicu i grijе želudac. A kada se toga čaja popije tri puta dnevno po jedna šalica, tjera na znoj i lijek je od nervne rastrojenosti, bolesti jetre, bubrega, mokraćnog mjehura i šuljeva. Kamilica u vrećicama od pola do jednog kilograma, kipućim octom prelivena, vruća se oblaže na reumatične otekline, guke, micinu, čireve ili potkožnjake, tvrda otečenu jetru ili slezenu. Takav oblog zamekša, rastapa i otklanja otok, uz to blaži i bolove. Oblozi se mijenjaju svako $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ sata. Uz ove obloge treba dnevno popiti po 1–2 šalice čaja od 4 g gorke troliske, 4 g pelina i 6 g kadulje na 1 šalicu vode, za odvajanje loših sokova iz tijela kroz izmet i mokraću.

Kantarija. Kitica, gorčica ili grozničavka (erythraea centaur. Pers.)*

Ima 20–30 cm visoku, četverosrhu, vrhom razgranjenu stabljiku, s duguljasto-jajolikim nasuprotnim lišćem i kiticama crveno ružičastih cvjetića. Cvjeta od srpnja do rujna, a cvjetovi se otvaraju samo na sunčanom svjetlu. Za lijek se skuplja lišće i cvijet za vrijeme cvjetanja. Dnevno se popije po 6 šalica čaja. uvijek samo po gutljaj, od 10 grama kantarije s $\frac{2}{10}$ litre vode. Ovaj čaj jača želučane sokove, otklanja bolove u želucu, sluz iz želuca, crijeva, jetre i bubrega, žgaravicu, nejelost, glavobolju, popravlja neurednu probavu i neuredan cvijet u žena. Kada se kuha 10 grama kantarije s 2 žlice meda i 4 grama pelina, otklanja se otvrđenje pluća, koje je često posljedica upale pluća i žučno kamenje i kašalj rikavac. Odrasli uzimaju svako pola sata, a djeca svaki sat po žlicu. Čaj od 10 grama kantarije i 10 grama kadulje na četvrt litre vode, pije se dnevno po 2–3 šalice protiv čireva i osipa. Za jačanje mišića i protiv groznice kuha se 45 grama kantarije u $\frac{3}{4}$ litre vina. Rakija u

kojoj je potopljena kantarija uzima se dnevno 2–3 puta po 20 kapi kod svih navedenih bolesti, s vrlo dobrim uspjehom. Za spravljanje rakije napuni se staklo do dvije trećine provenutim lišćem i cvjetom, nadolije se rakijom i stavi na suncu 6–8 tjedana.

Divlji kesten *(aesculus hippocastanum)*

Veliko je drvo 20–30 metara visoko, s velikom gusto lisnatom krošnjom i ispucanom smeđom korom. Na debelim grančicama razvijaju se u travnju i svibnju veliki sjajni pupovi, od kojih ljske (pridankovi listovi) daju neku kao smolu ljepljivu tvar. U unutrašnjosti pupova ovim ljkuskama zaštićeni od zimske studeni razvijaju se listovi i cvjetovi. Listovi su veliki na dugačkim peteljkama sa 7, kao prsti na dlanu, sastavljenih listova, a liske su klinaste i kao pila dvostruko nazubljene. Lijepi simetrični, bijelo, žuto i ružičasto-pjegavci cvjetovi stoje u ispravnim kitama. Cvijet ima čašku kao zvonce, 4–5 nejednakih latica i 7 svinutih prašnika koji vire van (Ima divljih kestena koji crveno i žuto cvjetaju). Plod je bodljikav tobolac s 1–4 vrlo velike sjajno-smeđe sjemenke.

Za lijek se skupljaju pupovi i cvijet u proljeće, a u jesen sjemenke (kesten). Pupovi i cvijet vrlo su dobro sredstvo protiv reumatičnih bolova, uloga, neuralgije i gihta. Staklenku, poširokog grla, napuni se svježe ubranim i malo prosušenim pupovima i cvjetom od divljeg kestena, prelije sa 60–70% čistim alkoholom, dobro zatvori i ostavi na suncu ili toplome mjestu 6–8 tjedana. Još bolje i djeluje i lijeći reumu i uloge kada se staklenka napuni do polovine hruštevima (Maikafer), a polovica populjcima ili cvjetom, prelije se alkoholom i ostavi 10–12 tjedana. Svaki od ovih

alkohola pomiješa se po pola s terpentinovim uljem, bolna se mjesta time dobro istrljaju i toplo previju. Kada se četvrtina nastruganog kestena uzima 2–3 dana natašte s malo vode, liječi se grozica od ozebljine, pijenjem rakije otklanjaju se nadimanje i vjetrovi. Protiv proljeva nastruže se polovina kestena i popije ili s kuhanim crnim vinom ili crnom kavom bez cikorije dnevno 2–3 puta. Osim toga, želudac i trbuh dobro umotati, a pod tabane staviti tople cigle umotane u krpe octom nakvašene.

Kiselica (rumex acetosa L)

Trajna je zelen s okomitom 35 cm do 1 metar visokom lisnatom stabljikom. Listovi su streličasta oblika, donji na prilično dugim peteljkama, dok gornji sjede bez peteljke na stabljici. Maleni dvodomni crvenkasto zeleni cvjetovi tvore metlicu na vrhu stabljike. Cvjeta od svibnja do kolovoza. Raste svugdje po livadama, a zbog ugodnog nakiselog okusa sadi se s još nekim vrstama po vrtovima. Za lijek se skuplja mlado lišće u proljeće, sjeme poluzrelo ljeti, a svježa se biljka rabi cijelo vrijeme vegetacije. Kiselicu livadnoj srodna je i širokolisna ščavlika, štavlje, steža trava ili crveni štir (*Rumex aquaticus L* et *Mercurialis annua* et *perennis*), koja raste po vlažnim livadama, a ponajviše uz jarke, putove i po neobrađenom zemljištu. Sve vrste kiselice ljekovite su, a upotrebljava se za čišćenje krvi. Mlado se lišće preporučuje osobito za proljetno čišćenje krvi, a rabi se u obliku svježe izgnječenog soka, kada se uzme dnevno po 1–2 žlice u vinu, mlijeku, vodi, medu ili sirupu, ili u obliku juhe, umaka, salate, variva, tjestenine, a osobito je ukusna pita s mladim sirom. Kada se uzme 10 dag svježeg lišća i 1 dag osušenog (osušeno se lišće potopljeno drži 12–16 sati) i kuha 20–25

min. s $\frac{1}{2}$ litre vina i $\frac{1}{2}$ litre vode i od ovog se čaja popije dnevno po 3–4 šalice, liječi se trbobolja, žutica, šuljevi, neuredan cvijet kod žena i osip (lišaj) jer kroz mokraću odvaja sve loše sokove iz tijela. Protiv ovih bolesti vrijedi i svježe izgnječen sok. Kada se svježe lišće istuca i njime oblažu tabani, izvlači se temperatura iz tijela i rabi se kada bolesnik ima visoku temperaturu. Kada se upaljena mjesta oblažu svježim malo izgnječenim lišćem koje je $\frac{1}{2}$ –1 sat bilo potopljeno u octu, izvlači se temperatura i bol. Kada žene rode, a prsa im otvrđnu, neka ih premažu čistom svinjskom masti i oblože svježim izgnječenim lišćem od kiselice. Kada žene imaju previše mlijeka, neka prsa oblažu svježe izgnječenim lišćem. Kod šarboka istrlja se dnevno 4–6 puta zubno meso svježim lišćem kiselice, a ranjava se mjesta oblažu izgnječenim u octu potopljenim lišćem. Uz to treba dnevno popiti po 2–3 žlice svježe izgnječenog soka s мало meda i vina. Izgnječeno i sa svinjskom mašću u melem istrveno lišće stavlja se na crni prišt, koji od toga sazrijeva i otvara se. Sjeme od kiselice u prah istucano i pomiješano sa sjemenom bokvice, liječi srdobolju (proljev) kada se dnevno uzme 2–3 puta uvijek po 1 žlica s мало zdravog vina. Čaj od osušenog lišća 80 grama na $\frac{1}{2}$ litre vode i $\frac{1}{2}$ litre vina, 12 sati potopljenog i 15 minuta kuhanog čisti i jača krv. Temperaturu iz upaljenih rana oduzimaju oblozi ovog odvara. Ljudi koji boluju na plućima i raznim želučanim bolestima, neka ne rabe kiselicu, iako je za druge navedene bolesti izvrstan lijek.

*Kupina brestova, ostruga ili kupina
pepeljuga (rubus fruticosus, et r. Caesius l)*

Grm je raznolikog oblika, s mnogo vitkih, dugačkih, povinutih i bodljikavih grana. Peroliko lišće na okrajcima

je pilasto narubljeno i sastavljeno od 3–5 listova. Cvjeta u kิตama, ružici sličnim bijelim ili bijedoružičastim cvjetovima. Cvjetovi stoje na pašticu, imaju 5 lapova čaške, 5 latica vjenčića i mnogobrojne prašnike. Cvjeta od lipnja do kolovoza. Plod je sjajnocrna tečna boba u kupine pepeljuge, modrim je pepeljkom posut i kiselkast. Raste po grmlju, ogumcima i poljima. Za lijek se skuplja korijen u proljeće i jesen, mlado lišće i izdanci u proljeće, cvijet za vrijeme cvjetanja, bobe zelene i kada sazriju.

Čaj od mladog lišća, pomiješan na jednake dijelove s lišćem od jagoda, lazarkinjom i majčinom dušicom, rabi se umjesto drugog čaja za svakodnevnu uporabu. Ovaj čaj hlađadi i blago izlučuje loše sokove iz tijela s mokraćom. Čaj od lišća i mlađih izdanaka rabi se za grgljanje kod bolesti grla i desni. Čaj od cvijeta pomiješan s lišćem i grančicama imele (bez boba) obustavlja krvotok kod žena.

Čaj od korijena pospješuje probavu i mokraćno izlučivanje. Čaj od žila i korijena u crnom vinu kuhan obustavlja krvotok kod žena za vrijeme mijene (menopauze). Slab želudac jača kada se jedu svježe zrele bobe s vinom, šećerom i cimetom. Sirup od boba čini dobre usluge kod bolesti s velikom temperaturom jer hlađadi, osvježava i krijeplji, stoga se i rekonvalescentima preporučuje.

Tko ima trakovici neka se 3 dana vrlo slabo hrani haringom, šunkom i juhom, a tko ima zrelih kupina, njih neka što više jede. Četvrti dan neka ništa ne jede i neka uzme 2 žlice ricinusovog ulja s dosta sirupa i oslobodit će se trakovice. Od zrnja prijesnih boba i sirupa razboli se trakovica i bez velike muke izlazi.

Osušene zelene bobe lječe proljev, kada se u prah istruku i uzme toga praška na vrhu noža 2–3–4 puta dnevno i popije se s malo vode ili vina. Tko je slab na želucu neka uzme dnevno 1–2 male čašice rakije i od zrelih boba ojačat

će i popraviti želudac. Za rakiju se uzme dobra pregršt zrelih boba, 1/4 kg žutog (kandis) šećera, prelije se s 1 litrom prepeke rakije i ostavi na suncu 6–8 tijedana.

*Stolisnik, hajdučka trava ili kostenica (achillea millefolium)**

Ima visoku okomitu, svjetlozelenu ili crveno-smeđu, češće i granatu stabljiku s više strukova kao pero razdijeljenim dlakavim lišćem i sitnih i u plosnatu granu sastavljenih, bijelih i ružičasto bijelih glavica cvijeta. Cvjeta od lipnja do listopada. Raste po livadama, pašnjacima, putovima i sunčanim obroncima. Za lijek se skuplja cijela stabljika potkraj svibnja do srpnja. Sok iscijeđen iz svježe mlade biljke piće se dnevno 1–2 žlice uz dodatak meda, za čišćenje krvi i jačanje probavnih organa. Osobito se preporučuje osobama koje boluju na jetri, slezeni, gušteraci, od žutice, od navale krvi u glavu, katara u crijevima i želucu, grčevima, groznici, lupanju srca, bolovima u leđima i križima, neurednom mjesečnom pranju, bijelom cvijetu, krvavim i zatvorenim šuljevima, od nesanice i raznih osipa i čireva. Kod kronične upale jetre, treba dnevno popiti po 2–3 šalice čaja od 10 g cvijeta od kunice, 6 g gospina cvijeta od crnog trna na $\frac{1}{4}$ litre vode s jednom žlicom meda. Čaj od 10 g kunice, 6 g gospina cvijeta, 3 g pelina i žlice meda na $\frac{1}{4}$ litre vode, piće se dnevno po 1–2 šalice, protiv reume, grčeva u želucu i protiv bolesti pluća. Čaj od osušena cvijeta 10 g na $\frac{1}{4}$ litre vode, s jednom žlicom meda rabi se s istim uspjehom kod svih navedenih bolesti. Svježe izgnjećeno lišće privija se na prsa pri povratnoj groznicu, na rane, čireve i vruće otoke. U prah istucano i prosijano lišće i cvijet uzima se 2–3 puta dnevno na vrhu noža za jačanje i čišćenje krvi i želuca. U prah istucano i prosijano lišće i cvijet uzima

se 2–3 puta dnevno protiv svih navedenih bolesti, po 3–4 male žlice.

Kopriva ili žara (urtica dioica l)

Ima puzav podanak i okomitu četverokutastu stabljiku, s nasuprotnim srcastim, zaoštrenim, krupno narubljenim lišćem s kratkim peteljkama. Lišće i peteljke pokriveni su žalcima koji su na vrhu kukasti, a pri dnu debeli. Kada ih dodirнемo, odlome se i izlju nam svoj oštar sok u kožu, koji nas jako žari. Cvijet je strmogledna metlica koja izbjija iz lisnih pazušaca, s neuglednim dvodomnim zelenkastim cvjetovima. Cvjeta od srpnja do rujna. Raste kao korov uz putove, plotove, u gajevima i planinama i svugdje po zapuštenim mjestima. Za lijek se skuplja korijenje u proljeće i jesen, lišće i vrhovi u proljeće, čitava stabljika čitavu godinu, a sjeme u kolovozu i rujnu.

Čaj od čitave stabljike, zajedno s korijenjem, 25 dag svježe biljke ili 3 dag osušene na 2 litre vode, 12–16 sati držati potopljene $\frac{1}{2}$ sata poistiha poklopljeno kuhati i $\frac{1}{2}$ sata pariti, odvaja sluz iz pluća, čisti želudac, jetru, crijeva, lijek je protiv slabokrvnosti, šuljeva, žutice, a važi i kao izvrsno sredstvo protiv malarije i drugih groznica jer najviše kroz mokraću odvaja sve loše sokove iz tijela. Kada se 10 dag lišća i korijena koprive pomiješa s 2 dag bokvice i 1 dag istucanih smrekovih boba i potopi 12–16 sati s 1 litrom zdravog crnog vina i kuha $\frac{1}{2}$ sata s 4 žlice meda i pari $\frac{1}{2}$ sata pa uzima mlaki čaj svaki sat po 1 velika žlica, liječe se čirevi u želucu i crijevima. Ovaj se čaj rabi i za grgljanje protiv sluzavosti u vratu.

Čaj od 1 dag svježeg lišća koprive, 1 dag obične kiselice ili ščavlike (štavlje ili štir) i 1 dag bokvice kopljastog lišća na 1 litru vode 12 sati držati potopljeno, 10 min. kuhati s 2 žlice

meda i 20 min. pariti, čisti i stvara krv, pospješuje probavu i otklanja uzrujanost i besanicu. Toga čaja treba uzeti natašte 1 šalicu, a preko dana svakog sata po žlicu.

Kada se uzme 20 dag svježeg korijena od koprive ili 3 dag osušenog i potopljeno drži 16 sati u 2 litre zdravog, neprepariranog crnog vina, zatim kuha sa 8 žlica meda $\frac{1}{2}$ sata i 1 sat pari, pa se uzima svah $\frac{1}{2}$ –1 sat po žlica, vrlo je dobar lijek protiv vodene bolesti, uloga, gihta, bolesti jetre, bubrega, ne-svjestice, nesanice, strahovanja, pa i veneričnih bolesti.

Od mladog lišća koprive zgotovljavaju se razna jela, koja se osobito preporučuju slabokrvnim. Oblozi od svježeg lišća istukanog s nešto soli ublažavaju reumu u zglobovima. Iscijeđen sok iz svježeg lišća, kao oblog stavljati na oči, lijeći upalu očiju.

Tko trpi na ulozima ili reumi neka bolna mjesta dnevno išiba 2–3 puta svježim koprivama, zatim leći u krevet barem 1 sat. Za vrijeme šibanja mora se čuvati od propuha.

Sok iz koprive lijeći mucanje kada se dnevno 4–5 puta 2–3 kapi ovog soka kapne na jezik. Za hemoroide iznutra istuku se mlade žile koprive i pomiješaju sa zdravim medom i mladim maslacem i uzima 5–6 jutara natašte po žlica. Ušmrkavanjem osušenog u prah izmryljenog lišća zaustavlja se preobilno krvarenje iz nosa.

Kada se dnevno 5–6 puta uzme na vrhu noža osušenog lišća i popije s malo vina ili čaja, lijeći se tuberkuloza u početku, krvarenje iz pluća, hemoroidi i menstrualna krvarenja, srdobolja, kašalj i kostobolja. U istu se svrhu upotrebljava i iscijeđen sok iz svježe biljke kada se dnevno uzme 5–6 žlica tog soka.

Lišće od koprive osuši se u hladu na propuhu, satare i kroz isto prosije. U koga su se ognojile rane zbog ožeglina i ne mogu proći, neka ih pospe ovim praškom i premaže maslinovim uljem. Kada se po razgorenjo žeravici pospe sjeme od koprive i time nakađuju čirevi, brzo prolaze.

Sjeme s vinom, kada se 1 mala žlica popije, blaži grčeve u želucu i trbuhu. I dojiljama da imaju više mlijeka izvrsno služi sjeme od koprive. Kada se u prah istucano lišće i korijen od koprive privija nekoliko dana na stopala (tabane) izgoni gliste. Korijen od koprive u hladu osušen, zatim za 24 sata stavljen u rakiju i ponovno u hladu osušen, lijek je protiv Zubobolje. Kada Zub zaboli, stavi se komadić ovog korijena u Zub i doskora će bol uminuti.

Da kosa ne opada i da bujnije raste, uzme se žila od koprive, miloduha (ljupčac ili ižop) i lišća od jablana (crne topole), sve zajedno kuha se $\frac{1}{2}$ sata i ovim odvarom glava pere i koža na glavi dobro istrlja.

*Komonjika, metiljka ili divlji pelin (artemisia vulgaris l)**

Ima 1–1 $\frac{1}{2}$ metra visoku, sivo zelenu granatu stabljiku s trostruko perastim lišćem. Cvjeta metlicom sa sitnim žutim glavicama od lipnja do listopada. Čitava biljka i izgledom i mirisom naliči na pelin. Za lijek se skuplja ljeti za vrijeme cvjetanja, i lišće i cvijet. Kod velike slabosti i slabosti probavnih organa piće se dnevno 3 puta po 1 mala šalica čaja od 6 g komonjike, 5 min. kuhanje s $\frac{2}{10}$ litre vode. Kod velike slabosti u crijevima, s čestim proljevom i odvajanjem sluzi, kod grčeva probavnih organa, povratne groznicice, vodene bolesti, žutice, bljedobolje, i neurednog mjesecnog pranja, uzima se ovog čaja svakog sata po žlica, kasnije svaka 2 sata i konačno po 3 male šalice dnevno. Rakija od komonjike uzima se kod svih navedenih bolesti mjesto čaja, dnevno 2–3 puta po 20–25 kapi. Za rakiju se stavi u staklo od 1 litre 30 g komonjike, po 15 g korijena od lincure i žutog karanfilića, 10 g istucanog sjemena od ljupčaca i po 3 g od osušene korice od limuna, ci-

meta i karanfila, nadolije se prepečenom rakijom i ostavi 4–6 tjedana na toplome mjestu.

Kopar mirisavi (anethum graveolens l)

Ima 80–100 cm široku, šuplju i granatu stabljiku, s uskim kao pero iscijepanim lišćem. Cvjeta u šticima od lipnja do rujna, sa sitnim žutim cvjetovima. Plod je kalavac s dvije sjemenke. Za lijek se skuplja lišće početkom ljeta i sjeme kada sazrije. Tko trpi od nesanice neka uvečer popije 1 šalicu čaja, kuhanog 5 min. sa 6 g osušenog lišća i žlicom meda. Odvar cijele biljke upotrebljava se za parenje i polubanje, kod grčeva u trbuhu, bolova u maternici, neurednog pranja i bijelog cvijeta. Kada se 10 g samljevenog cvijeta prelije s $\frac{1}{4}$ litre vina, koje je 5 min. kuhalo sa žlicom meda, ili ako se sjeme i med s vinom potopi 12–16 sati pa se od ovog vina popije dnevno 1–2 manje čaše, lijeći se trbobilja, grčevi u želucu i vjetrovi. Ovo vino tjerana znoj i mokrenje i s mokraćom odvaja loše sokove iz tijela.

Kokotac nokotac guniva ili ždraljika (melitotus officinalis l)*

Ima 100–120 cm visoku stabljiku, s lišćem na dugim peteljkama, sastavljenim od 3 liske i kao limun žutim, smeđim žilicama ispruganim, vrlo mirisavim, malenim, lepirastim cvjetovima na dugačkim grozdovima. Cvjeta od srpnja do rujna. Raste po polju, livadama i putovima. Za lijek se skuplja lišće, a osobito cvijet, u srpnju i u kolovozu. Kada se 5 min. kuha 6 g osušenog lišća i cvijeta sa žlicom meda i 2/10 litre vina i popije po 1 šalica dnevno, uvjek samo po gutljaj,

tjera na mokrenje i čisti pluća od sluzi kod nahlade. Tvrdi otoci, reumatične guke, gnojne rane, upaljene žljezde, ispadanje crijeva, osip i čirevi peru se i oblažu odvarom od 70 g osušenog cvijeta na 1 litru vode (20 min. kuhati). Kada u ušima trga i zuji, treba ih napariti ovim odvarom. Kod reume, gihta, uloga i reumatične glavobolje, kuha se cvijet u pola octa i pola vode i time se bolna mjesta toplo oblažu.

*Komorač ili morač (*Foeniculum officinale*. All.*)*

Ima 80–120 cm visoku, šuplju i granatu stabljiku, s uskim na pero iscijepanim, tamnoružičastim lišćem. Cvjeta u šticima od srpnja do rujna, sitnim zlatu žutim cvjetićima. Plod je kalavac s dvije sjemenke. Za lijek se sabire sjeme kada dozrije. Kada se jedna žlica samljevenog sjemena 10 min. kuha s 1 šalicom mljeka i ovo mljeko toplo pije svakog sata po žlica, lijeći se kašalj, bolovi u prsima, grčevi, vjetrovi, loša probava, nahlada, a osobito se preporučuje kod gripe i otrovanja jodom. Djeci se daje po 1 mala žlica svakog sata uz dodatak meda, protiv nahlade, vjetrova i zatvorene stolice. Kod bolesti bubrega, slabosti želuca i crijeva, kuha se sjeme s 1/3 octa od trpkovina i 2/3 vode. Sjeme u vodi kuhanje rabi se za ispiranje i parenje slabih i upaljenih očiju. Kada se 3–4 tjedna uzima dnevno po 1–2 puta na vrhu noža samljevenog komorača, s malo vina ili vode, popravlja se probava i jača želudac.

*Kravojac, divlja pirevina šivila zubača, andeoski ili sveti korijen (angelica sylvestris)**

Dvogodišnja je biljka. Glavni podanak je puzav, više puta i 1 metar dugačak, s mnogo žila, koje znaju biti kao mali prst debele i 15–18 cm dugačke. Korijen stabljike je kratak 2,5–5 cm debeo. Stabljika je 1–1 ½ metar visoka i šuplja, više puta ružičasto nahukana, a razgranjuje se samo na gornjim dijelovima. Lišće je veliko, jajoliko, dvostruko i trostruko razdijeljeno, na kraju nazubljeno na debelom, šupljem i granatom dršku. Cvijet je štitac sa zelenkastim ili žućkastim bijelim cvjetovima. Pojedini dršci i stapke pokriveni su nježnim dlačicama. Divlje raste po brdima, po livadama, uz vodu i po vlažnim mjestima, a sije se i po vrtovima i po livadama. Cvjeta u srpnju i kolovozu.

Za lijek vrijedi korijen, stabljika, lišće i sjeme. Korijen se kopa druge godine u kasnu jesen ili treće godine u proljeće. Miriše na vaniliju. Kada se svježi korijen nareže, poteče iz njega sok kao mlijec. Kod sabiranja ove biljke treba biti osobito oprezan, jer umnogome sliči na otrovnu truheljku. Čaj od lišća grijе želudac, čisti krv i mokraćni mjehur. Zbog svoje ljekovitosti rabi se s kaduljom i hrastovim lišćem kod svih kožnih bolesti i osipa. Korijen s vinom i vodom kuhan izlučuje otrovne i pokvarene sokove iz krvi, želuca i crijeva te otklanja napuhavanje, trbobilju i venerične bolesti, dizenteriju, grčeve, otvorene i zatvorene šuljeve, sve bolesti želuca, žgaravicu, sluzi u prsim i bolesti grla. Korijen u rakiji i u prahu istucan rabi se odvajkada kao kućni lijek protiv svake slabosti. Mlada stabljika i dršci, kada su stopu visoki, u svibnju ili lipnju, ostružu se, režu na podugačke komade i kuhaju u šećeru kao slatko. Ovo slatko izvrsno djeluje na jačanje želuca i dobru probavu. Sjeme i svježe biljke rabe se za okrepljujuće banje.

Kravojac je jedna od najstarijih biljaka, koja još i danas u svojoj vrijednosti ništa nije izgubila. Kada je u Europi harala kuga, svijet se u najviše slučajeva othrvaо toj bolesti uporabom korijena od kravojca, stoga je i dobio naziv anđeoski ili sveti korijen jer da ga je anđeo dobrom ljudima označio kao lijek protiv »crne smrti«, kako su kugu nazivali. Ova biljka bila je u medicini, doduše, mnogo prije toga već poznata. Nervoznim ljudima preporučuje se jastućić od svježe osušenog lišća za spavanje.

***Žuti karafinlić, zavan i zečija stopa,
zečje oko, mitrovica ili lijek protiv
sviju bolesti (geum urbanum*)***

Zelena je biljka s 25–50 cm visokom granatom stabljicom. Donje je lišće perasto nasuprotno i nazubljeno sa 7 listova, gornje je trolisno s 2 palistića. Cvijet je zlatnožut ružičast vjenčić, s 5 naopačke jajolikih, kratko klinčastih latice. Cvjeta od lipnja do rujna. Raste kraj plotova u vlažnim šumama i grmlju. Osušen korijen miriše kao karanfil. Za lijek vrijedi samo korijen, a skuplja se u proljeće. Kada se korijen u prah istucan rabi kao čaj, 1 mala žlica na šalicu vode (za djecu se polovina uzme) i 5 min. kuha, ojačajuće je sredstvo protiv engleske bolesti, a lijek protiv škrofula, povratne groznice, bolesti jetre, slabe probave, dizenterije, proljeva, bijelog cvijeta, sluzavog krvarenja i uopće svih teških bolesti koje organizam jako uništavaju. Kada se 80 g sitno istucanog korijena kuha 20 min. s 1 litrom vode, vrlo je dobro sredstvo za ispiranje rana i protiv njihova krvarenja, kada se ovim odvarom oblozi stavljaju. Melankoličari i ljudi sa slabim srcem i slabim želucem neka dnevno uzmu 1–2 puta na vrhu noža u prah istucanog korijena, s čašicom dobrog

zdravog vina. Ovim se pićem razbijaju melankolija jer izvanredno jača srce i želudac. U rakiji potopljen korijen rabi se i kod svih navedenih bolesti. Na staklenku od 1 litre stavi se šaka sitno istuca korijena, prelije se prepečenom rakijom i ostavi dobro začepljeno na suncu ili topлом mjestu 6–8 tjedana. Dnevno se može od ove rakije uzeti 3–4 male žlice, najbolje sa žlicom meda u prokuhanoj vodi.

*Divlja kopriva, bijelo, crveno
ili žutocvjetna, zvana medić
pjegavi (*lamium alba*,
purpuream luteum l)*

Njezina 10 cm i 30–60 cm visoka stabljika nastavlja u zemlji vodoravan podanak, koji nosi na svojim kutovima ogranke i korijenje. Dlakavo, ponajviše bijelo pjegavo suprotno unakrsno lišće s peteljkama srodko je zaoštreno, a na kraju krupno nejednako pilasto. Veliki bijeli, crveni ili žuti cvjetovi tvore u lisnim pazušcima pršljen. Cvijet je dvousnat vjenčić s čaškom zvoncu sličnom. Raste u ruševinama, ogumcima, među grmljem, prikrajcima šuma i uz potoke. Cvjeta od travnja do listopada. Sabire se samo cvijet.

Cvijet od sve tri vrste jednako je ljekovit. Rabi se kao čaj kod bijelog cvijeta i srdobolje, kod raznih bolesti uha za parenje. S pravom koprivom pomiješan lijeći prsobolju i kašalj. Nagluhim ljudima preporučuje se čaj od divlje koprive, jagorčike, dobričice i lazarkinje na jednake dijelove pomiješan. Ovog čaja piće se po 2 šalice dnevno s dodatkom meda. Mlado lišće od divlje koprive daje ukusno i ljekovito varivo.

*Krstovnik, dragušac, potočarka ili ugas (nasturtiu officinale b. Br.):**

Ova biljka raste u bistrim izvorima, potocima i jezerima. Ima po nekoliko 15–20 cm dugačkih stabljika, koje plaze ili plivaju po vodi, a vršci stabljike dižu se iznad vode. Lišće je neparno perasto, donje su liske jajolike, gornje kopljičaste pruzi slične. Cvjeta u malim gronjama, sitnim bijelim cvjetovima. Cvjeta od svibnja do rujna. Skuplja se u proljeće i ljeto, a rabi se lišće koje ima okus poput rotkve. U mnogim predjelima Francuske i Njemačke siju ovu biljku za salatu. U proljeće je ova biljka najsočnija, stoga i najljekovitija.

Iscijeden sok od ove biljke, kad ga se dnevno popije 50–100 g, izvrsno je sredstvo protiv skorbuta: bolest od koje klonu udovi, ozeblina gnijije i krv se od loših sokova truje. Sok od krstovnika (dragušac), kelja, rotkve, hrena, limuna, naranče i ribiza, vrlo je dobar lijek za ovu bolest. Usta treba dnevno 5–6 puta ispirati najbolje s mlakim jabukovim octom ili octom od trpkovine. Kad se 1 dag svježeg lišća bokvice prelije vrućom vodom koja je kuhalila 5 min. s 1 žlicom meda i pari poklopljeno 1/2 sata, zatim procijedi i pridoda ju 2 žlice iscijedenog soka od krstovnika, dobije se čaj koji odstranjuje sluz iz pluća i crijeva, otklanja žuticu, vodenu bolest i osip po tijelu. Ovog čaja treba uzeti 1 šalicu natašte i drugu šalicu preko dana uvijek po žlicu.

Mlado lišće na salatu pripravljeno s limunovim sokom, s glavicom crvenog luka, uljem i paprom začinjeno, ostavi se 3 sata da odstoji. Ova salata preporučuje se slabokrvnima jer čisti i množi krv, jača želudac, otklanja zatvor i lijek je protiv bolesti bubrega, jetre i pluća, dapače i onih bolesti s gnojnim izbacivanjem. Kada se djeci daje ova salata s octom i mnogo ulja, uništavaju se gliste i izbacuje ih se.

*Krestušica gorka ili krstašica (*polygala amara**)*

Malena je biljka s 10–15 cm visokim stabljikama i lopatici sličnim kožnatim prizemnim lišćem koje tvori ružicu. Maleni, simetrični svijetlomodri ili bijeli cvjetići izbijaju duž vrhova stabljike i tvore cvjetni klas s kopljastim pališćem. Cvjeta od svibnja do lipnja. Raste pod travom obraslim mjestima i šumama, brežuljcima i livadama. Za lijek se skuplja korijen u početku cvjetanja.

Korijen ove biljke ubraja se među najbolje lijekove protiv prsoljbe i plućnih bolesti. Na $\frac{1}{4}$ litre vode stavi se 12 g osušenog korijena, potopi se 12 sati i kuha s 1 žlicom meda 1/2 sata. Ovog čaja uzme se natašte 1 mala šalica, a ostalo se popije preko dana po gutljaj. Pijenjem ovog čaja odstranjuje se sluz iz pluća, lijeći se proljev s odvajanjem sluzi, jačaju se živci i želudac te se popravlja probava.

*Krika, pelenika ili crveni crijevac (*anagallis arvensis* l*)*

Malena je biljčica s četvorokutastom stabljikom, jajolikim širokim lišćem i svijetlocrvenim cvjetovima koji se otvaraju isto kao i u mišakinje na sunčanom svjetlu. Cvjeta od srpnja do listopada. Raste po vrtovima, vingradima, poljima i strništu. Za lijek se skuplja za vrijeme cvjetanja čitava stabljika. Svježa izgnječena biljka stavlja se kao oblog za rane od ugnječenosti, udara, na vruće otoke ili ozljede. Ovakvi oblozi izvlače temperaturu i sprječavaju upalu. Zatrovane i žive rane Peru se dnevno 5–6 puta odvarom od 60 g osušene stabljike, kuhane 15 min. s $\frac{1}{2}$ litre vode, nakon ispiranja stavlju se i oblozi s ovim odvarom.

Uz oblaganje i ispiranje rana treba dnevno popiti 1–2 manje šalice čaja, svako 1–2 sata po gutljaj od: 10 g osušene stabljkice, 5 min. kuhanе sa žlicom medа i $\frac{1}{4}$ litre vina. Ovaj čaj čisti krv, tjera na znojenje i mokrenje, liječi žuticu i vodenу bolest, čisti jetra, drobi i lagano izlučuje kamenje i pijesak iz bubrega i mokraćnog mjehura, a pranje očiju ovim odvarom jača očne živce i bistri rožnicu. U octu kuhanа biljka rabi se za oblaganje kod gihta i uloga.

Krosuljica (anthriscus cerffolium, hofm)*

To je zelena 30–40 cm visoka biljka, nalik na persin, sa žljebastom člankovitom i šupljom stabljkicom. Svjetlozeleno lišće ima nazubljenu, dlakavu, trostruko rascijepanu plojku i širok rukavac koji stabljkiku obuhvaća.

Cvjeta u lipnju prljavo bijelim cvjetovima, koji stoje u gronji. Sije se po vrtovima. Za lijek se skuplja lišće cijelog ljeta. Kada se 3–4 tjedna dnevno uzmu po 2–3 žlice iz svježeg lišća iscijeđenog soka, pročisti se i ojača krv. A kada se uzimaju 2–3 žlice dnevno iscijeđenog i na jednake dijelove pomiješanog soka od krosuljice, lazarice (žličnjaka) i gorke troliste, izvrstan je lijek protiv pol jačine (skorbuta), začepljene jetre, bolesti bubrega, slezene, mokraćnog mjehura, žutice, povratne groznice, zatvorene stolice i šuljeva (hemoroida). Kada dojiljama prsa otvrdnu, oblažu se svježe izgnječenim lišćem, a kada se lišće ugrije, zamijeniti ga treba svježim. Ovi oblozi vade bol, rastapaju tvrdoću, izvlače temperaturu i otklanjaju upalu. Uz obloge neka se nekoliko dana piye izgnječeni sok iz svježeg lišća.

Krkavina ili krušina (rhamnus frangula l)

Grm je srednje veličine s glatkim, smeđe i bijelo pjegavim grančicama i nasuprotnim, eliptičnim, izmjenito razmještenim lišćem. Lišće ima peteljke i cijelog je okrajka. Maleni zeleno-bijeli peteročlani cvjetovi stoje u pašticama. Cvjeta od svibnja do lipnja. Plod je sitna modro-crna koštunjava boba. Za lijek se skuplja kora za vrijeme cvjetanja s jačih grančica. Kada se potopi 12–16 sati 8 g kore s 1–8 litre vode i uzima svako 2–3 sata po žlicu, bez bolova otvara stolicu, lijeći začpljenu jetru, slezenu i šuljeve. Ovog čaja se ne smije odviše uzimati jer inače prouzrokuje bolove u trbuhu. Odvar zelene korice (između stabla i gornje kore) rabi se za ispiranje grinte, krastica i osipa.

Kravljak, prostreljenica ili sikavac (carlina acaulis)*

Ima debo vretenast korijen koji duboko u zemlju zadire i kratku stabljiku s ružicom prizemnih velikih eliptičnih, kao pero na cjepčice izverugano rascijepanih listova te veliku bijelo-žutu cvjetnu glavicu bez stabljike koja leži na zemlji, a opkoljena je mnogobrojnim uskim, suhim, ovojkovim na unutarnej strani sjajno bijelim lišćem, koji su poput zvijezde razstrati. Cvjeta od lipnja do rujna. Raste po suhim gorskim livadama i obroncima. Za lijek se skuplja korijen za vrijeme cvjetanja. Kada se kuha 15–20 min. 8 g korijena sa žlicom meda, 1/10 litre vode i 1/10 litre vina, i popije polovina toga natašte, a polovina uvečer, odvajaju se mokraćom loši sokovi iz tijela, čisti se želudac, crijeva i bubrezi od sluzi, jačaju živci, blaže bolesti prsiju, lijek je protiv glista, vodene bolesti i žutice. Kada se

uzme dnevno po 2 puta na vrhu noža u prahu istucanog korijena s malo vina, uspješno djeluje protiv svih navedenih bolesti. Odvar od 40 g korijena kuhanog 20–25 min. s 1/4 litre octa od trpkovine i 1/4 litre vode rabi se za ispiranje i oblaganje čireva, rana i osipa.

*Lazarkinja mirisna, marinka ili prvenac (*asperula odorata l*)^{*)}*

Maledena je biljka s člankovitim podankom (korijenom) koji daleko plazi i 15–20 cm visokom, okomitom, četverokutastom, nerazgranjenom stabljikom. U pršljenima poraslo lancelasto (bodlji slično), na kraju oštroslišće, ima u gornjim pršljenima po 8, a u donjima po 6 listova. Na vrhu stabljike razviju se paštici s malenim mirisavim bijelim cvjetovima. Cvijet je lijevk sličan na četvero rascijepan vjenčić, sa zakržljalom čaškom, 4 prašnika i nadvoje rascijepanim pestištem. Cvjeta od svibnja do lipnja. Raste po bjelogoričnim sjenovitim šumama, osobito po bukvicima. Za lijek vrijedi lišće, a skuplja se prije cvjetanja.

Za čišćenje krvi pripravlja se takozvani svibanjski napitak s vinom i šećerom, koji je vrlo ugodna okusa i mirisa. Uzme se pregršt lazarkinje, ostavi se u hladu da malo provene i stavi se u emajliranu ili zemljjanu posudu. Zatim se na kolute narežu 2–3 lijepe naranče (koštice se odstrane), postavljaju se preko lazarkinje, pospu dobro šećerom, ostavi se poklopljeno 1 ½–2 sata da odstoji. Nakon toga prelije se dobrom starim bijelim vinom i ponovno ostavi da odstoji na ledu ili hladnome mjestu 1 do 1 ¼ sata. Prije nego se napitkom služimo, treba ga procijediti, a u čaše se stavi po nekoliko boba svježih zrelih jagoda i stručak svježe lazarkinje. Pije se dnevno po 2–3 čaše 3–4 tjedna.

Kada se svježe izgnječenim lišćem obavija čelo, liječi se glavobolja, a stavlja se i na guke i vruće otoke jer izvlači temperaturu. Osušeno lišće na jednake dijelove pomiješano s lišćem od jagoda, dobričice, dupčaca, lječure i matičnjaka, rabi se za dnevnu uporabu mjesto drugog čaja, vrlo je dobrog okusa i mirisa, a uz to izvanredno dobro djeluje kod vodene bolesti, kamenca, trbušnih bolova i bolova jetre i slezene. Ovog čaja treba dnevno po 3 šalice dobro toplog popiti uz dodatak meda (na jednu šalicu uzme se 5–6 g, 12 sati drži potopljeno, 5 min. kuha).

*Lazarica, žličnjak, ožičica ili zubata (*cohlearia officinalis*)*

Dvogodišnja je biljka s jakom granatom sočnom stabljikom, različite veličine i ružicom prizemnih, na dugačkim dršcima srcolikih listova. Jajoliko, ovršno lišće po stabljici mnogo je manje i bez peteljki. Bijeli sitni cvjetovi s početka su združeni u gronju, a kasnije, kada se cvjetne peteljke produlje, razvijaju se u grozd. Cvijet ima čašku od 4 lapa, vjenčić od 4 lisnate bijele latice, 6 prašnika i dvolačnu nadraslu plodnicu. Cvjeta od svibnja do lipnja. Kod nas se sadi u vrtovima kao uredna biljka, a u sjevernoj Europi raste divlje na obalama mora.

Za lijek se skuplja za vrijeme cvjetanja lišće i cvijet. Mlado lišće jede se s limunom i uljem na salatu kao lijek za čišćenje krvi. Svježe lišće i cvijet u mlijeku ili vinu kuhan, 2–3 dag na 1 litru i 4 žlice meda, još je bolje sredstvo za čišćenje krvi. Čaju od 25 g kadulje i 25 g preslice na 1/2 litre vode i 3 žlice meda pridoda se 4–5 žlica soka od izgnječene svježe biljke, to je nenatkriljiv lijek i rabi se za grgljanje 6–8 puta dnevno protiv trulosti u ustima (skorbut) i čireva u

grlu i na zubnome mesu. Uz grgljanje treba dnevno popiti 1–2 šalice čaja od 15 g kadulje, preslice i lazarice s 2 žlice meda na $\frac{1}{2}$ litre vode. Ovaj čaj tjera na znojenje i mokrenje, izlučuje sluz iz prsa i lijek je protiv vodene bolesti i reume.

Lincura zvana i košutnik, srčenik, sviš ili raven (gentiana lutea)*

Ima 60–70 cm visoku, okruglu, glatku stabljiku i debeo izvana smeđ korijen. Lišće donje s peteljkama, gornje bez peteljki, oveće je i jajoliko s 5 žilica. U lisnim pazušcima stoje mnogobrojni žuti cvjetovi koji su gdjekad i crveno-pjegavi. Raste na krčevitom tlu, po gorskim livadama i pašnjacima. Cvjeta od srpnja do kolovoza.

Skuplja se u ljeto, za lijek služi samo korijen koji je vrlo gorkog okusa.

Uglavnom služi za okrjepu želučanih sokova, živaca i krvi. Lijeći sve bolesti i groznice koje dolaze od rastrojenog želuca, kao: katar, nesvjesticu, omaglicu, grčeve i veliku slabost. Rabi se kao čaj kada se uzme 10 grama korijena na četvrt litre vode, 15 minuta kuha i preko dana uvijek samo po gutljaj popije.

Živčano rastrojeni i slabici ljudi neka uzmu dnevno 15 do 20 kapi tinkture od lincure na šećeru ili u toploj vodi, grijie želudac i pospješuje probavu. Za ovu tinkturu uzme se 2 $\frac{1}{2}$ –3 dag isitnjene korijena lincure, pola kilograma meda i 1 litra čiste prepečene rakije pa ostavi 3–4 tjedna na topлом mjestu. Ova tinktura je lijek protiv skupljanja vjetrova i slabokrvnosti. Protiv svake groznice treba uzeti natašte po 2–3 grama u prah istucanog korijena lincure u čašici prepečene rakije. Kod velike groznice po dvije čašice uzeti.

Lan (linum usitatissimum l)

Ima tanku okomitu 30–60 cm visoku četverosrhu, granatu stabljiku, s uskim lancelastim izmjenitim lišćem. Kao nebo modri cvjetovi, koji se otvaraju ujutro, a poslije podne se zatvaraju, stoje na vršcima u rehavu grozdu, a imaju 5 ovojnih lapova, 5 klinastih modrih latica, 5 prašnika i nadraslu plodnicu s 5 vratova. Plod je tobolac s 5 smedih svjetlucavih sjemenki. Cvjeta od svibnja do rujna. Sadi se po poljima. Za lijek se skuplja sjeme pri dozrijevanju. Kada se kuha 15 minuta jedna žlica lanenog sjemena s četvrt litre vode i sa žlicom meda i popije 1–2 šalice dnevno, svako pola do jedan sat po žlica, razmekšava se, rastapa i lagano odvaja sluz, stoga se rabi kao lijek protiv nahlade, kašla, promuklosti; pomaže i kod bolesti mokraćnih putova, loše probave, probadanja, šuljeva te sušičavima. Dobro sluzav čaj, kada se uzima svakog sata po žlica sa 6 kapi ulja od ariža, otklanja zatvor. Dobro sluzav čaj pomiješan s čajem od kamilice rabi se za klizmu kod teškog zatvora i slabosti u crijevima. Samljeveno sjeme zamućeno kipućom vodom i na prst debelo razmazano po lanenoj krpi, rabi se za tople obloge, koji lagano stežu, hlade, rastapaju te izvlače nečist iz rana, kod otvrđnutih upaljenih dojki, guka, rana, čireva i drugih oteklini. Uz ove obloge treba uzeti za otvor čaj od kravojca, čička, lišća od bazge i kadulje.

Lipa velelista (tilia grandifolia ehrh.)

Veliko je stablo 15–30 metara visoko, s gusto zatvorenom krošnjom i zagasito zelenim s lica dlakavim, a s naličja pustenim, koso srcastim, zaoštrenim i pilastim li-

šćem. Zeleno-žuti mirisavi cvjetovi imaju čašku od 5 lapa, iste boje vjenčić od 5 latica, mnogo prašnika i nadraslu plodnicu, a stoje 2–5 u pašticima i srasli su donekle sa zeleno-žutim pricvjetnim listom. Cvjeta od lipnja do srpnja. Raste pojedinačno po planinama i sade je često u redove kraj putova. Lipa malolista (*Tilia parvifolia* Ehrh.) cvjeta 14 dana kasnije, a za lijek se rabi s istim uspjehom. Cvijet od srebrne lipe (*Tilia tomentosa* L) bez vrijednosti je i ne treba ga skupljati. Za lijek se skuplja cvijet dok se još nije posverascvao. Kod sabiranja uzme se kišobran s kukom, zakvači se o granje i u njega se stavljaju otkinuti cvjetovi. Prije susjedstva treba od cvijeta otkinuti pricvjetne listiće. Čaj od lipe podražuje živce, čisti krv i tjera na znojenje. Za čišćenje krvi pije se dnevno dulje vremena 1–2 šalice čaja od 25 grama cvijeta i četvrt litre vode, kada se ukuha do u polovinu, pridoda se kao kava mlijeku koje je sa žlicom meda proključalo. Kada se uzima 3–4 mjeseca, svako 1–2 sata po žlica vina, kojemu je na četvrt litre vina sa žlicom meda 12–16 sati bilo potopljeno 25 grama cvijeta, lijeći se bljedobolja i grčevi te jačaju želudac i živci. Kada se pomiješa vino u kojem je bilo 12–16 sati na četvrt litre potopljeno 10 grama lipe, 10 grama matičnjaka (*Melissa officinalis* L) i 2 žlice meda, čaj od 2 dag sitno isjeckane puzave pirike kuhanje s pola litre vode, dok se do u polovinu ne ukuha i od ovog odvara uzima svakog sata po žlica, lijeći se svaka nervna rastrojenost, padavica, histerija i čamotinja. Kod nahlade, kašlja, sluzavosti u grlu, prsima i bubrežima piće se dnevno po 2–3 šalice čaja od 12 grama lipe na 1 šalicu čaja i pridoda 1 žlica meda i podosta limunovog soka. Onda se mora u krevetu ostati radi jakog znojenja. Ugljen od lipova drveta u prahu istucan i prosijan daje se (po 1 žlici u mlijeku, u vinu ili u kakvom jelu) ljudima na želucu i crijevima slabim. A kod proljeva ili srdobolje treba uzeti ovog praška po 2–3 žlice dnevno (dobiva se u

ljekarni). Čaj od 30 grama lipova cvijeta prokuhan sa žlicom meda i $\frac{2}{10}$ litre vina daje se roditeljama kada dobiju grčevite trudove.

Lječura, jasenjak ili milogled (sanicula europaea l)*

Ima okruglu 30–50 cm visoku golu stabljiku i debeo korijen koji duboko u zemlju zadire. Listovi su prizemni, nasuprotni, na dugim peteljkama, prstasto sastavljeni od 5 na kraju pilasto nazubljenih listova. Cvijet je glavica, sastavljena od sitno ružičasto-bijelih prugavih cvjetića, a stoji u šticima na vrhu stabljike. Cvjeta od svibnja do lipnja. Raste po iskrčenim šumama, kamenjarima i šiprazima. Za lijek se skuplja čitava stabljika prije cvjetanja, a korijen ljeti i u jesen. Ova je biljka staro kućno sredstvo protiv svih vrsta rana i krvarenja. Kada se kod svježih rana i prgnječenosti privije svježa, malo izgnječena biljka lječure, zaustavlja se krv, izvlači se temperatura i nečist iz rane, otklanja se upala i brzo rana zamlađuje. Čaj od svježe biljke (40–50 grama na četvrt litre vode kipućom vodom prelit i jednom sa žlicom meda proključati i 20 minuta ostaviti da se pari), čisti od sluzi pluća, želudac i crijeva. Izvanredno je dobro sredstvo protiv krvarenja svake vrste i protiv čireva u želucu i crijevima.

Ova biljka steže pa se rabi za obloge kod upaljenih žlijezda, vrućih otoka, rana i čireva, te svježe izgnječena i osušena. Osušena se uzima 1 $\frac{1}{2}$ –2 dag na 1 litru vode za obloge, a kao čaj za piće 5–6 grama na jednu šalicu vade. Bolje djeluje kada se prije kuhanja 12–16 sati potopi i a istom vodom kuha 5 minuta uz dodatak meda, a za obloge 15–20 minuta. Oblozi sa svježom lječurom ili odvarom od osušenog lišća skupljaju, razmekšavaju, rastapaju i izvlače

svu nečist i gnoj iz rana, a nakon toga ih zamađuju. Još bolje djelju kada se uz obloge popije dnevno 1–2 šalice čaja s dodatkom meda. Čaj s medom rabi se za grgljanje usta, kod čireva u grlu i ustima. Tko ne može čisto izgovarati pa mu se jezik plete, neka kuha lječuru u pola vina i pola vode uz dodatak meda i neka piće taj čaj što toplij i toplim neka grglja i podulje u ustima drži. To neka čini 5–6 puta dnevno. I scijedeni sok iz svježe biljke 3–4 žlice dnevno odvaja kroz mokraću loše tvari iz tijela i jača organizam. Osušeno smrveno lišće 2–3 puta dnevno na vrhu noža uzeti, jača želudac i otklanja nejelost. Korijen s pola vode i pola vina kuhan otklanja grčeve i odvaja mokraću.

Odvar od čitave biljke lječure, zajedno s korijenom i korijenjem od bazge (3/4 kg na 15 litara vode, dobro poklopjeno 3 sata kuhati), lijeći giht kada se dnevno 5–6 dana u ovom dobro vrućem odvaru uzimaju banje za noge do koljena 25–30 min. Nakon banje treba u krevet leći.

Ljupčac, miloduh ili ižop (levisticum officinale koch.)*

Ima 1 ½–2 m visoku, šuplju, prugastu, granatu stabljiku s golim sjajnim duguljastim, naopačke jajastim, malo naruobljenim jednostruko ili dvostruko perolikim lišćem. Cvjeta u šticima s malenim žutim cvjetovima. Cvjetovi imaju čašku kao vlas tankih lapova i vjenčić od 5 latica i 5 prašnika. Cvjeta od lipnja do kolovoza. Raste kao divlje po planinama i mnogo se sadi u vrtovima zbog ugodnog i jakog mirisa. Za lijek se upotrebljava čitava stabljika i korijen. Korijenje od starih biljaka vadi se u proljeće, lišće i mladi vršci ljeti, a sjeme u listopadu.

S octom i medom kuhanо lišće rabi se za grgljanje pri

grlobolji. Kod bolova u maternici i kod grčeva zbog kamenca treba se napariti na odvaru čitave stabljkice. Čitava biljka s korijenjem i sjemenjem, svježa ili osušena, potopi se 12–16 sati, zatim se kuha poklopljeno $\frac{1}{2}$ sata i ovim se pari. Ovakav se odvar procijedi i pridoda također u vodu za banju. Ovakve banje jačaju živce, čiste kožu i pospješuju kroz pore izlučivanje loših sokova iz tijela, a osobito se preporučuju rekonvalescentima i malaksalim osobama.

Polubanje od jačeg odvara i parenje preporučuju se ženama koje imaju neuredno pranje i bijeli cvijet. Uz ove uporabe treba piti dnevno 1–2 šalice čaja od 3 grama osušenog korijena ili 30 grama svježeg na četvrt litre vode, svježi korijen vrućom vodom prelit i 10 minuta pariti; osušeni 12 sati potopiti, 10–15 minuta kuhati.

Čaj korijena odvaja sluz, grije želudac i jača živce, rabi se još protiv bolesti pluća, sluzavosti bubrega, mokraćnog mjehura, vodene bolesti, žutice i bolesti probavnih organa. Osušen u prah istucan korijen na vrhu noža (ili svježe naribana mala žlica) pomiješan s malom žlicom naribanog hre-na, žlicom meda i mladog maslaca) lijek je od tuberkuloze, kada se uzima dnevno 2–3–4 male žlice.

Čaj od 2 grama korijena ili sjemena s 1 gramom rute, 2–3 narezane smokve, žlicom meda, jednom osminom vina i jednom osminom litre vode, kuhan 5–10 minuta, blaži prisobolju i teški kašalj.

Čaj od 2 grama korijena pomiješan s 1 malom žlicom samljevenog sjemena od komorača i 1 žlicom sjemena od despika (aniža) u četvrt litre mljeka kuhan 10 minuta pospješuje probavu, čisti bubrege, otklanja vjetrove, lijek je za žuticu i glište. Za jačanje želuca i dobru probavu uzme se na jednakе dijelove sjemena od ljupčaca, komorača, despika i cimeta, istuće u prah i dnevno popije s malo vina 2–3 male žlice (natašte, u podne i uvečer uvijek po jednu žlicu).

Ljubičica mirisava (viola odorata)

Zvana i fijolica, proljetna je biljka, ima vlaknast podanak s nadzemnim vriježama. Prizemno je lišće srcoliko i naro-vašeno, ima duge peteljke i usko blijedo pališće.

Tamnomodri mirisavi cvjetovi, rijetko bijeli, stoje pojedinačno na prilično dugim stapkama. Cvjeta od ožujka do svibnja.

Raste po sjenovitim mjestima, prikrajcima šuma, grmlju, travnjacima i ogumcima. Sije se i po vrtovima. Skuplja se u proljeće. Za lijek vrijedi lišće i cvijet i korijen. Protiv zaduhe, tuberkuloze, glavobolje, napuhivanja, podagre, gihta, upale grla, svakovrsnih, pa i škrofuloznih osipa, ospica, šarlaha i plućnog katara, kuha se lišće od ljubičice. 50 grama svježeg ili 10 grama suhog lišća i 1 mala žlica meda prelije se s četvrt litre kipućeg mlijeka i ostavi dobro poklopljeno četvrt sata. Taj se lijek uzima svakog sata po žlicu 4–6 tijedana. Ovaj čaj se osobito preporučuje protiv kašla rikavca kod male djece te kod vjetrova u želucu i trbuhu. Kada se cvijet od ljubičice ukuha kao slatko od ružice sa smeđim šećerom i medom pa daje tuberkuloznim svakih 1–2 sata po 1 žlici i u najtežim slučajevima nastupa olakšica. Kada se uzme po 1 dag svježeg ili po 20 grama suhog cvijeta, lišća ili vriježa od ljubičica, lišća od kunice, kadulje, niske metvice što uz vodu raste i četvrt kilograma meda te se s 1 i pol litrom kipućeg mlijeka četvrt sata dobro poklopljeno pari, onda se procijedi i svakog sata dade po žlicu djeci koja boluju od ospica, šarlaha, škrofuloznih ili drugih osipa, brzo i lagano prebole te bolesti. Škrofulozne osipe treba uz to oblagati tim svježim, dobro očišćenim i izgnječe-nim travama. Kod glavobolje svježe izgnječenu stabljiku i lišće od ljubičice na čelo i zatiljak priviti. To vrijedi za vruće otoke, rastjeruje ih kada se na njih privija čim se lišće ugrije, treba ga svježim zamijeniti. Za podagru i giht kuha se 3 dag svježeg ili

1 dag osušenog korijena ljubičice u 1 litri pravog vinskog octa pola sata sasvim poistiha, a još je bolje kada se korijen prije kuhanja 12 sati potopi. Oblozi od tog odvara stavljeni na bolna mesta blaže bolove i liječe.

Majčina dušica (thymus serphyllum)

To je nizak i mirisav polugrmak od 6–12 cm s tankim poljenim, ili prignutim stabljikama i malim okruglastim, eliptičnim ili prugastim lišćem na kratkim peteljkama. Cijela je biljka više ili manje dlakava. Oblik lišća i dlakavost stabljike kod ove su biljke vrlo promjenljivi.

Sitni ružičasto-crveni ili modri cvjetići sabrani su pršljennima u kitice. Raste po suhim sunčanim livadama, brežuljcima i uvratinama. Cvjeta od svibnja do rujna.

Sabire se cijela biljka, i to za vrijeme cvjetanja. Kao čaj služi protiv vjetrova, neuredne probave i grčeva kod mjesecnog pranja. Kada se ovaj čaj uzima s medom, jača srce i želudac, stvara krv, stoga se preporučuje slabokrvnima. Osim toga, lijeći katar, kašalj i hunjavicu. U vinu kuhan uz predodatak korijena od sladića i komorača ublažuje zaduhu i lijeći krvavi kašalj. Kod slabih živaca, reume, iščašenih, drhtavih ili kljenutih udova, rabi se za jastučice, obloge ili banje. Kod svih ovih bolesti upotrebljava se ulje ili alkohol od ove biljke za trljanje.

Za dnevnu uporabu mjesto drugog čaja uzme se jedan dio majčine dušice, dva dijela lazarkinje te mladog lišća od jagode i kupine. Ovaj je čaj vrlo dobrog okusa, a za zdravlje je vrlo koristan.

*Matičnjak ili macina trava pitoma (*melissa officinalis l.**)*

Ima oko 60 cm visoku zeljastu stabljiku, koja miriše kao limun, s jajolikim, napramnim, unakrižnim, s kraja nazubljenim lišćem i sitnim bijelim, često ružičasto nahukanim, dvousnatim cvjetovima koji stoje u pazućima listova i tvore od pršljena sastavljen klas. Cvjeta od srpnja do rujna, a uzgaja se po vrtovima. Za lijek se skuplja lišće pred cvjetanje ili kada je tek počelo cvjetati.

Ova je biljka nenatkriljivo sredstvo kod rastrojenih živaca. Banje i pranje odvarom ove biljke poražuju i jačaju živce. Kada se uzima svakog sata po 1 žlica vina u kojem se na četvrt litre 10 minuta kuhalo 8 grama lišća sa žlicom meda, obustavlja se lupanje srca, otklanja melankolija, histerija, nervozno trzanje, slabost srca, nesvjestica, strahovanje i grčenje živaca. Kod kataralnih nahlada grije i jača, kod bolova u želucu i crijevima draži opnu sluznice na bolji rad, otklanja vjetrove i jača probavne organe. Osobito se preporučuje trudnim ženama koje pate od povraćanja, a maloj djeci se daje po nekoliko žlica ovog vina kada ih zaboli trbušćić. Kada maternica spadne ili kada je žena slaba pa ne može zatrudnjeti, uzimaju se banje s odvarom od macine trave te se piju dnevno, dulje vremena, po 3–4 šalice čaja od macine trave, na jednake dijelove s metvicom pomiješane, u vinu ili vodi s medom kuhane.

Kod glavobolje, pogotovo ako je od neuroze, obloži se čelo i vrat svježim macinim lišćem. Svježe izgnjećeno lišće stavlja se i kao oblozi na rane, koje čisti, hlađi i blaži bol. Nervozni ljudi neka naprave jastučić za spavanje od osušena lišća, spavat će mirno i okrjepljeni će se probuditi. Kada se ljeti meso obloži svježim lišćem, neće ga muhe napljuvati. Umjesto vina ili čaja može se uzimati po 5-6-8 puta dnevno od 12–15 kapi rakije, u mlijeku s medom i komoračem prokuhané ili s malo vina ili

vode. Uljem od macine trave trljaju se uzeti dijelovi tijela ili kada navale reumatični žigovi. Za rakiju se napuni boca provenutim lišćem, nadolije se prepečenom rakijom ili 40–50% čistim alkoholom i ostavi na suncu 6–8 tjedana dobro začepljeno. Za ulje se isto ovako napuni lišćem i nadolije čistim maslinovim uljem, ali slabo pamukom začepi i ostavi 4–6 tjedana na toplome mjestu.

*Maslačak žučanik, verižnjača,
sindžirac, žuti dimac, mlječac,
popina pogačica ili talijanska
salata (taraxacum officinale)*

Ima obao korijen koji duboko u zemlji probija te prizemno i krupno pilasto lišće. Cvijet je glavica sastavljena od žutih jezičcu sličnim cvjetićima, koja stoji na vrhu 15–20 cm visokog šupljeg batva. Maslačak je jedna od prvih proljetnih biljaka i cvjeta kasno u jesen. Raste po livadama, travnjacima, pašnjacima i vrtovima kao korov. Čitava biljka, osobito šuplja batva, ima u sebi gorke mlječike. Za lijek se rabi korijen i čitava biljka. Korijenje se skuplja u proljeće i jesen, a najbolje ga je skupljati u proljeće dok je najsočnije. Odrvenjen i truo korijen ne treba za lijek. Lišće se skuplja prije cvjetanja.

Treba 3–4 tjedna dnevno popiti po 3–4 velike žlice iscijeđenog soka iz svježe biljke i korijena, i to po 2 žlice na 1 šalicu najbolje kozjeg mlijeka i s 1 malom žlicom meda natašte, te preko dana 1–2 žlice soka s mlijekom i medom u manjim obrocima. Pićem svježe izgnjećenog soka od maslačka popravlja se narušeno zdravlje i ondje gdje je bila svaka nuda izgubljena. Ovaj sok čisti i jača krv te se osobito preporučuje osobama bolesnim na jetra, bubrežima,

slezeni, mjehuru, žutici, šuljevima (hemoroidima) i svakovrsnim groznicama te slabokrvnima i koji pate od bljedobolje. Isto je tako dobar lijek protiv reume, cireva, osipa, glavobolje i zatvora jer izlučuje sve nezdrene tvari iz tijela kroz mokraću. Uz to čisti i sluznicu pluća, želuca i crijeva.

Sasvim mlado lišće prije cvjetanja i na tanke lističe rezano korjenje začini se uljem, pridoda malo limunova soka, ostavi se 3–4 sata i nakon toga se jede. Ovakva salata je vrlo ukusna, a za slabokrvne od neprocjenljive je vrijednosti jer stvara, čisti i popravlja krv.

Kada se pije čaj od osušenog lišća (10 g na četvrt litre vode, 12 sati potopiti i 10 minuta s 1 žlicom meda kuhati), jedna manja šalica natašte i jedna veća preko dana u manjim obroćima, izvrsno djeluje kod svih navedenih bolesti. U travnju se uzme pregršt očišćenog i sitno izrezanog korijena, stavi u staklenku od 1 $\frac{3}{4}$ litre, prelije se prepečenom rakijom i ostavi na toplome mjestu 4–6 tjedana. Ove rakiye neka piju ljudi koji imaju kakvu bol u prsimu, želucu ili crijevima po jednu malu čašicu natašte, pola sata pred ručak i pola sata pred večeru. Maslačak u kojem god se obliku uzimao ne smije se dulje od 6 tjedana uzimati jer bi probavnji organi bili preopterećeni.

Metvice metvica paprena ili kudrava (mentha piperita), metvica kokornjava (mentha crispa) i metvica niska (mentha aquatica)*

Metvice iznadu okomitu četverosruhu granatu dlakavu stabljiku s nasuprotnim, pustenim, unakrsnim, jajoliko-šiljastim, na krajevima pilastim, odozgor tamnozelennim sjajnim, a odozdo svijetlozelenim lišćem. Cvatu od

lipnja do kolovoza u klasovima od pršljena sastavljenim, s ružičastim dvousnatim cvjetovima. Rastu po vlažnim mjestima, grabama i uz vodu, a uzgajaju se i po vrtovima. Za lijek se skuplja lišće za vrijeme cvjetanja. Za jačanje živaca i utrobe rabi se odvar od metvice (1 do 1 i pol kg) za parenje, banjanje i oblaganje. Kada se dulje vremena pije čaj od 15 grama metvice sa žlicom meda, 10 minuta kuhan i 12 sati potopljen u četvrt litre vode, ili osminu litre vina i osminu vode, dnevno po jedna šalica natašte i jedna šalica uvečer, a preko dana svakih 1–2 sata po žlica, umiruju se živci, lijeći nervna rastrojenost, glavobolja, zujanje u ušima, čamotinja, histerija i hipohondrija, groznica, slabost i noćno znojenje, otklanjaju se vjetrovi, podrigivanje, otužnost, povraćanje, grčevi u želucu i maternici, pospješuje se koljanje krvi, uređuje neuredno mjesecno pranje, jača maternica i probavni organi, lijeći se nahlada, promuklost, kašalj i probadanja (bodac). Kod velike bolesti i bljedobolje treba 3–4 tjedna dnevno uzimati po 2–3 žlice iz svježe biljke izgnjećenog soka pomiješanog s malo meda i jednom žlicom u prah satrvenog islandskog lišaja. Tko jezikom zapliće neka dnevno po 4–5 puta natrlja jezik svježe izgnjećenim sokom ili svježim lišćem. Grčevi u trbuhu brzo se otklone pijenjem metvice sa žlicom komorača u mlijeku kuhanom. Tko ima loš zadah iz usta, neka usta ispire i grlo izgrglj dnevno po 3–4 puta jednom žlicom octa od metvice na 10 litara vode. Za ocat se napuni staklenka do polovine metvicom i pola žličnjakom (lazaricom), pridodaju se dvije žlice pečene stipse i prelije se octom od trpkovine, pa se ostavi na suncu 6–8 tjedana dobro začepljeno. Protiv reume i slabih živaca dobro je trljati se uljem od metvice i macine trave. Metvice koje divlje rastu ljekovitije su od onih u vrtu uzgojenih. Visoka vodena metvica, koja naraste preko 1 metar visine (*Mentha sylvestris*), nema velike vrijednosti.

Moravka, veprovac ili brđanka (arnica montana)*

Ima 30–40 cm visoku, lakin pustom pokrivenu stabljiku, sa žutim ili narančasto crvenim cvjetovima. Lišće je prizemno, duguljasto i oštreljasto, s 3–5 žilica i tjera iz podanka po više njih zajedno. Cvijet je ružica s jezičastim vjenčićem na vrhu stabljike i prostranim cvjetovima, koji imaju pricvjetne listiće. Raste po suhim livadama, obroncima i brdima. Cvjeta od lipnja do srpnja.

Za lijek vrijedi cvijet i korijen. Skuplja se cvijet za vrijeme cvjetanja, a korijenje u proljeće. I cvijet i korijen moravke treba brzo osušiti da odviše ne ishlapi. Od presušenih, ne potpuno osušenih cvjetova, pravi se poznata arnika tinktura. Za tinkturu se uzme staklenka poširokog grla, napuni se cvijećem, prelije se 60–70% čistim alkoholom, dobro se zatvori i ostavi na suncu 6–8 tjedana. Razrijedenom tinktutom (na 1 litru prokuhanе vode stavi se 3–4 žlice tinkture) ispiru se rane. Nakon ispiranja istisne se zaostala nečist iz rane, rana se ponovno ispere i poveže jednostrukom lane-nom krpom. Na ovu krpnu stavi se tinktutom dobro nakvašena četverostruka krpica, a zatim se rana poveže. Čim se krpica osuši ili barem svaka 2–3 sata treba je ponovno nakvasiti. Ako se iz rane gnoj odvaja, onda treba ranu dnevno 5–6 puta isprati. Ova razrijedena tinktura vrlo je dobro sredstvo kod bolesti grla za grgljanje, uz to se vrat izvana istrlja nerazrijedenom tinktutom, a s razrijedenom tinktutom stave se oblozi oko vrata. Ovakvi oblozi stavljaju se i na prignjećena i otećena mjesta krvlju podbuhla, razrijedi se tinktura s pola vode i pola vinskog octa.

Kada se boluje od gihta, reume ili kada križa bole, treba istrljati bolna mjesta nerazrijedenom tinktutom. Kod čireva u želucu uzima se svakog sata po 1 žlica dobro pro-

kuhane hladne vode, kojoj se pridoda na 1/4 litre 50–60 kapi tinkture. Kod promuklosti treba svakih 10 minuta grlo izgrgljati razrijedenom tinkturom, 10 kapi na 1 žlicu vode. Ovakve razrijedene tinkture neka uzmu za jačanje glasnica, 2–3 žlice preko dana, ljudi koji moraju mnogo govoriti. Kod velike slabosti, pri teškim bolestima, kao upale pluća ili tifusa, gdje srce napušta rad, daje se bolesniku ovaj čaj: uzme se 3 grama korijena moravke, korijena odoljena i mlađih smrekovih vrhova na pola litre vode i pola sata poklopljeno se kuha. Na svaku šalicu čaja pridoda se 20–80 kapi tinkture. Djeci 20 kapi, odraslima 30–60 kapi, a jakim ljudima i do 80 kapi. Ovog čaja daje se natašte po 1 šalica, a preko dana svakog sata po 1 žlica. Kod slabosti srca treba bolesniku davati više suhu hranu, a piti što manje. Ovaj čaj pospješuje koljanje krvi i odlično je sredstvo za izlučivanje znoja i mokraće.

Korijen s pola vode i pola vinskog octa kuhan rabi se s vrlo dobrom uspjehom za obloge kod bolova u trbuhi i maternici. Obloge isprva svakog sata, a kasnije svaka dva sata mijenjati. Svaki oblog suhim i toplim previti. Kada se na desetinu litre čistog maslinova ulja stavi 1 žlica tinkture i time mažu od dugog ležanja nažuljala i ranjava mjesta, brzo zamlađuju; uz to ovo ulje blaži bol i hlađi rane. Tko pati od povraćanja, neka uzme 5–6 žlica vode sa 7–8 kapi tinkture. Tinktura od moravke s brezovim sokom izvrsno je sredstvo protiv peruti i za rast kose. Tinktura od moravke pravi se na ovaj način: jedna boca širokog grla napuni se suhim cvijećem moravke (*Arnica Montana L.*), nadolije se finim 80–90% alkoholom te se ostavi na suncu ili toplome mjestu 4–6 tjedana, a nakon toga se ocijedi.

Neven žutelj, zimirod ili bilek (calendula officinalis)*

Ima okomitu, granatu i prugastu stabljiku s duguljastim izmjenito razmještenim lišćem koje obuhvaća stabljiku. Cvjeta od lipnja do rujna u glavicama tamnožutim, žutim ili narančastim cvjetovima. Sadi se po vrtovima i groblju. Za lijek se skuplja lišće za vrijeme cvjetanja i glavice cvijeta dok se još nisu posve rascvale. Lišće i cvijeće je vrlo neugodnog mirisa. Čaj od 5 g lišća na $\frac{2}{10}$ litre vode, sa žlicom meda kuhan, rastapa, odvaja i tjera znoj. Preporučuje se dnevno po 1 šalica, uvijek samo po gutljaj uzeti, ljudima oronulim, slabim i živčano klonulim, a lijek je protiv zatvara, žutice, bolesti želuca i crijeva, a osobito čireva u želucu i crijevima. Kada se kuha 10 g lišća i cvijeta u 2 dcl vina i 1 dcl vode i ovaj čaj jako topao piye svakog sata po žlicu, lijeći se krvavo mokrenje i kada mokraća prži. Odvarom od 80 g lišća i cvijeta na 1 litru vode ispiru se i oblažu rane, osip i čirevi. Ovim odvarom treba i upaljene oči 4–5 puta dnevno ispirati. Rane ružne i gnojne, koje se sve više rastvaraju, treba dnevno 2–3 puta ovim odvarom oprati, pamukom osušiti, zatim ih zaliti svježe izgnječenim sokom lišća i cvijeta i previti lanenom, nevenovom masti namazanom krpom i dobro umotati. Za mast se uzme i šalica soka, isci-jeđenog iz lišća i cvijeta, 2 šalice čiste, kod kuće istopljene svinjske masti, pola šalice voska. To se sve zajedno stavi na temperaturu i miješa dok se jedno s drugim ne spoji. Ova se mast upotrebljava i kod drugih rana, otečenih žlijezda, guta, krasta i osipa. Uz to oblaganje treba dnevno popiti 1 šalicu čaja od lišća i cvijeta.

*Omorika, omara ili smrča (*picea excelsia l*)*

Poznato je stablo. Za lijek se skupljaju mlade vršike u proljeće, iglice tijekom čitave godine, a češeri dok su još zelene.

Kada se isjecka 2 kg četina ili mladih vrhova ili zelenih češera i kuha s 10–12 litara vode, 2–2 1/2 sata, zatim se taj odvar pridoda u vodu za banjanje, ovakve banje jačaju i krijepe oslabljen organizam i živce pa se preporučuje nervno rastrojenima, na plućima bolesnima i ljudima koji boluju od čireva, raznog osipa, reume, gihta i uloga. Parenje ovim odvarom preporučuje se protiv zaduhe i tuberkuloze. Za tople obloge rabi se ovaj odvar protiv guka, reume, gihta, uloga i protiv vratobolje, a nervno rastrojenim osobama treba umotati čitavo tijelo u vruću plahtu umočenu u ovaj odvar. Za grgljanje kod upale grla rabi se hladan odvar.

Kada se čaj od 5 komada češera s 1 litrom vode i 3 žlice meda ukuha u polovinu i pije svako 1–2 sata po žlicu, čisti krv, goni na mokrenje, jača prsa i glasnice, lijek je za bolove u prsim, zaduhu, razne unutarnje upale te se preporučuje slabim ljudima i rekonalcentima za jačanje. Od češera se pravi sirup (vidi kod bolesti pluća), a uljem od češera treba dnevno 2–3 puta istrljati na kralježnici i od tuberkuloze oboljele. Za ulje se isitni 5–6 češera i prelije 60-postotnim čistim alkoholom, začepi se i ostavi 2–3 tjedna na toplome mjestu i sadržaj svaki dan promučka. Zatim se ocijedi i pridoda 1 litra maslinova ulja i lagano pamukom začepi.

*Oman, ovnjak, tuščak ili ivanjsko zelje (*inula nelenium l**)*

Ima do 1 metar visoku više puta i višu, na gornjim dijelovima razgranatu stabljiku. Korijen, koji duboko u zemlju zadire, debo je i mesnat, lišće je okomito, veliko, žiličavo, široko i duguljasto, na dugačkim dršcima, odozgo hrapavo, s naličja bijelo i pustom pokriveno, a na kraju nazubljeno. Veliki žuti cvjetovi izbijaju na vrški i po strani iz stabljike, s povolikim pricvjetnim lišćem, a nalik su na mali suncokret. Cvjeta od srpnja do rujna. Sadi se najviše po vrtovima. Za lijek vrijedi korijen, cvijet i lišće. Korijen se sabire u proljeće i jesen, a lišće i cvijet za vrijeme cvjetanja.

Kada se prijesan korijen od omana nastruže ili nariba i pomiješa na jednake dijelove s medom te uzima 3–4 puta dnevno po jedna žlica, izvrstan je lijek protiv kašla, zaduhe i prsobolje, jer povoljno djeluje na lagano izlučivanje sluzi, čisti pluća od dlena te čisti i jača krv. Sušičavima i ljudima koji boluju od pijeska u bubrežima i mokraćnom mjeđuhru ovaj je lijek velika olakšica. Kada nema svježeg korijena, uzme se u prah istucan suhi korijen i pomiješa se s medom. Prašak suhog korijena od ovnjaka u vinu kuhan, 8 g na pola litre vina i 1 žlica meda, lijek je protiv vodene bolesti, bolova u maternicama, groznice, reume, a smanjuje i kilu. Ovaj lijek treba 6–8 tjedana uzimati, pola natašte, a pola prije spavanja. Kod reume i kile treba bolna mjesta oblagati s toplim u vinu kuhanim lišćem i cvijećem. Kada se 4 g u prah istucanog korijena potopi 12 sati s 1/4 litre vina ili vode, zatim kuha 15 min. i kipuće prelije s 4 g osušenog cvijeća i kuha s 1 žlicom meda još 5 min., jača trudne žene i štiti ih od pobacivanja. Ljudi sa slabim želucem neka popiju dnevno 2–3 male rakijске čašice vina, u koje je kod vrenja (u mlado vino, mošt, kada vrije) stavljeno na 10–15 litara vina 12–15 dag isitnjene korijena

od omana. U staklo od jedne i pol litre stavi se po 20 g u prah isitnjeg korijena od ovnjaka, istucanog sjemena od aniža i sjemena od pakujca trolisnjaka zvanog i kandilika, 20 grama pelina, 20 grama kantarije i 2 dag velikih grožđica, iz kojih se izvade koštice, nadolje se prepečenom rakijom i ostavi na suncu 4–6 tjedana. Ove rakije uzme se dnevno natašte 1 mala čašica, a lijek je protiv slabosti i vjetrova u želucu, trbobilje, žutice, začepljenosti jetra i raznih osipa.

*Orah (*Juglans regia* l.)*

Ugledno je i veliko 10–25 metara visoko, svakom dobro poznato stablo. Za lijek se skuplja lišće u proljeće, nezreo plod u lipnju, a zreo u jesen.

Mlado osušeno lišće rabi se uz dodatak meda kao čaj za čišćenje, poboljšanje i jačanje krvi, jačanje želuca, dobru probavu, protiv raznih čireva, guka, škrofula, gnojnih rana svake vrste i za ispiranje i oblaganje upaljenih očiju. Za čaj se uzme 10 g osušenog ili 50 g svježeg lišća na 1/4 litre vode i 1 žlica meda. Kipuće prelit i 5–10 min. kuhati, 2–3 šalice dnevno popiti: svakog 1/4–1/2 sata po žlicu. Guke, rane, čireve i škrofule treba uz pijenje čaja ispirati i obloge stavljati s odvarom od 1/2 dag lišća i 1 dag zelenih ljsusaka na 1 litru i 20 min. kuhati. Ovom se odvaru na 1/4 litre pridoda 1 žlica meda, pusti se jednom provriti te se rabi za grgljanje i ispiranje čireva u grlu i ustima.

Zeleni orasi ili samo zelene ljsuske preliju se vodom i kuhanju poistiha dobro poklopljeno 1 i pol do 2 sata. Zatim se ocijedi i pridoda dva puta toliko meda koliko ima odvara i kuha dalje dok se dobro zgusne u sirup. Ovog se sirupa uzima za sve navedene bolesti mjesto čaja 3–4 male žlice dnevno. Za grgljanje se uzme 1 žlica sirupa na čašu vode. Da se ovaj sirup

bolje drži, stavi se u svaku staklenku odozgo na sirup ili čistog alkohola ili prepečene rakije.

Banje s odvarom od lišća jačaju organizam i izvrsno djejuju na odvajanje loših sokova iz tijela. Rabe se kod slabunjave djece, raznih osipa i škrofula. Kada se na 1 žlicu sirupa stave 2 žlice čiste svinjske masti i dobro razmuti, to je lijek protiv škrofula i guta, kada se time trlja i oblažu. Kod poremećene probave uzmu se dnevno 1–2 male čašice rakije u kojoj je kvašen još mekan zelen plod. Uzme se 12–15 komada zelenih rezrezanih oraha, stavi u posudu od 1 i pol litre, pridoda 30 g osušene korice od naranče, jedan komad cimeta i 6–8 karanfila, prelije rakijom ili alkoholom 40% i ostavi na toplome mjestu 6–8 tjedana. Pržena u prah istucana jezgra od oraha uzima se 2–3 puta dnevno na vrhu noža protiv napuhavanja. U prah istucana pržena ljuska od zrelog oraha pomaže kada se zaustavi mokraća, uzima se 2–3 puta dnevno s malo vina na vrhu noža.

*Odoljen, kozlić, zvan i macina trava (*valeriana officinalis*)*

Ima 80–160 cm visoku granatu, golu samo prizemno, dlačicama pokrivenu, šuplju ispruganu stabljiku, s raznovrsnim lišćem. Donje lišće je nasuprotne, neparno perasto rascijepano, na dugačkim peteljkama, s 10 listova i jednom liskom na vrhu. Gornje lišće, što je više, to ima kraće peteljke i s manje je listova, dok je najgornje bodlji slično, pilastog okrajka, bez peteljki i sa sasvim uskim liskama čitavog okrajka, na naličju s malo dlačica. Cvjeta u gronjama vrhom stabljike, sa žutim ili bijelo-ružičastim sitnim cvjetovima. Cvijet je petocijepan, lijevku sličan vjenčić, pri dnu je kvrgast ili ostrugast. Pri dozrijevanju izraste čaška u kunadru, koja se na suncu

raširi, a za kišovita vremena skupi. Cvjeta od lipnja do srpnja. Raste po močvarnim livadama, vlažnim šumama, duž jaraka, uz obale i po obroncima. Miris stabljike, a osobito korijena je odvratan, ali mačkama neobično drag. Za lijek se skuplja u proljeće prije cvjetanja i od manjih stabljika. Korijenje se vadi još i u jesen u rujnu i listopadu. Korijen izgleda kao da je podrezan, a sa svih strana pustio je svijetlosmeđe žile. Kod skupljanja treba biti osobito na oprezu da se ne bi zamijenio otrovnom kukutom. Korijen odoljena, umjereno rabljen, prava je blagodat za sve vrste živčanih bolesti. Čaj od 8 g osušenog u prah istucanog korijena potopi se 12–16 sati u 1/4 litre vode. Kada se ovog čaja uzima 3 tjedna (ne dulje) svaka 2 sata po 1 žlica, polučuju se izvanredno dobro uspjesi kod padavice, histerije, hipohondrije, grčeva oko srca, nervoznih grčeva u dušniku, prsima kod astme (zaduhe), želucu i crijevima, nervne jednostavne glavobolje, glavobolje koju uzrokuju grčevi zbog napuhavanja, omaglice, vrtoglavice, povraćanja i grčeva kod djece, koje glište prouzrokuju. Djeci se daje po jedna mala kavena žlica ili sasvim mala žličica ovog čaja. Mjesto čaja može se uzimati i u prah istucan korijen 2–4 puta dnevno od 1–1 1/2–2 g najviše, s malo vode ili vina, a najbolje ga je uzeti u čaju od kamilice. Kod svih navedenih bolesti može se uzimati tri puta dnevno po 30 kapi rakije u kojoj je potopljen korijen odoljena (60 g u prah istucanog korijena odoljena i 30 g iđirota, na 1 litru prepečene rakije, 6–8 tjedana potopljeno držati na suncu ili toplome mjestu). I rakiju je najbolje uzimati u čaju od kamilice, a može se uzeti i na šećeru i s vodom.

Kod teških bolesti, kao padavice, histerije i drugih, treba nakon 3 tjedna uzimati 2 tjedna čaj od rute. Na decilitar vode uzme se 1 g rute, kipućom se vodom prelije, koja je kuhala s malo meda 5 min. i pari se 15 min. Ovog čaja treba dnevno uzeti dva puta po 1 g i mlako popiti, uvijek po

gutljaj. Nakon 2 tjedna uzima se dnevno 3 tjedna čaj od 5 g matičnjaka na četvrt litre bijelog vina, 12 sati potopiti i sa žlicom meda 2–3 puta uzavreti. Nakon ovog čaja opet 3 tjedna uzimati čaj od odoljena. Ovakvim naizmjeničnim pijenjem ovih čajeva postignuti su i kod najgorih bolesti najbolji uspjesi.

Čaj od odoljena ne smije se uzimati uzastopce dulje od 3 tjedna jer bi se poremetila probava, a ona treba biti uredna, inače nema zdravlja. Kod nervoznog grčenja crijeva treba uzimati klizmu od 20 g u prah istucanog korijena, prelivenog s 1 litrom kipuće vode i ostaviti dok se ohladi toliko da je samo malo mlaka. Kada se 10 g isitnjene korijena u četvrt litre zdravog nepatvorenog i neprepariranog vina potopi 12–16 sati, zatim kroz krpicu procijedi i preko noći oblozi na oči stavljaju, jačaju očni živci i bistri se rožnica.

Tinktura od odoljena: na 200 g nasitno izrezanog korijena od odoljena nalije se 1 litra čiste prepečenice i ostavi 4–6 tjedana na suncu ili toplome mjestu.

Pasdrijen (rhamnus carthartica)*

To je bodljikav grm ili drvo koje dostigne 4–5 metara visine, s oblim granama, koje završavaju jakim oštrim trnom i nasuprotnim, žuto-zelenim jajolikim, sitno nazubljenim lišćem i otpadajućim zaliscima. Zelenkasto žuti četveročlani cvjetovi stoe u pašticima po 5–6 zajedno i tjeraju iz pašca listova. Cvjeta od svibnja do lipnja. Plod je malena koštunjava svijetlocrna boba. Raste po vlažnim mjestima među živicom i šumama. Za lijek se skupljaju bobе kada sazriju u rujnu i listopadu.

Sok od boba, koje su kao vino proključale uz pridodatak šećera ili meda, čisti krv, tjera na znoj, stolicu i mokrenje, a

s mokraćom i izmetom izlučuju se loši sokovi iz tijela. Ovaj se lijek uzima od vremena do vremena s osobito dobrim uspjehom kod začepljene jetre, trome probave, reume, žutice i kroničnog osipa. Od boba se pravi sirup za čišćenje (vidi čišćenje utrobe).

*Piskavica, preskočica, čertogriz ili
prženica poljska (succissa pratensis
moench ili knautia arvensis*)*

Ima do 60 cm visoku okruglu stabljiku s prizemnim perokliko sastavljenim lišćem od 7 prstasto duguljastih listova. Cvijet je bijedo ljubičasta plosnata glavica, sastavljena od sitnih cvjetova, koji su na podini zaliskama od glavnog štika opkoljeni. Cvijet izbjija na vrhu i po strani stabljike. Postrani cvjetovi s pališćem izbjijuju iz pazušca pricvjetnih listova. Cvjeta od svibnja do kolovoza. Raste po suhim liva-dama, iskrčenim šumama i između grmlja i živice. Za lijek vrijedi korijen i lišće. Skuplja se ljeti.

Kada se uzme šaka isitnjeg korijena i prelije 1 litrom zdravog crnog vina, potopi se 16–20 sati, nakon toga kuha poklopljeno 15 min., zatim se prelije s pola šake izrezanog lišća i kuha ponovno 5 min., nakon toga se pari dobro poklopljeno 1/2 sata, dobije se izvrstan lijek protiv padavice, bolova u maternici, protiv grušanja krvi i za čišćenje krvi. Toga čaja uzme se natašte 1 šalica, a preko dana svako pola do 1 sat po žlica. Čaj od korijena, 1 dag na 1 litru vode, 12–16 sati potopiti 1 i pol sat poistih kuhati s 2 žlice meda, rabi se za grgljanje i lijeći upalu grla. Šaka isitnjeg korijena stavi se u staklo od 1 litre, prelije čistom prepečenom rakijom i stavi na sunce ili toplo mjesto 4–6 tjedana. Ova je rakija vrlo dobro sredstvo za grgljanje kod bolesti grla, lijek je protiv

kašlja, kroničnog osipa i ospica. Ove rakije uzme se dnevno 3–4 male čašice.

*Plućnjak ili medunika (pulmonaria officinalis l)**

Plućnjak je jedan od prvih proljetnih biljaka, ima kos podanak i okomitu kočinjavu stabljiku lišće je tamnozeleno, perasto rebreno, dlakavo, češće i bijelo pjegavo. Ono koje tjeru iz prizemlja, ima peteljke, a oblika je jajolikog ili srcolikog, a koje tjeru iz stabljike bez peteljki je, duguljasto i oštrljato.

Cvjetovi stoje na jednostranom pašticu, kod cvjetanja su ružičasti, a kasnije modro ljubičasti. Cvijet je napuhan i ljevkast vjenčić. Cvjeta od ožujka do svibnja. Raste po šumama, kolosijecima i uz potočiće.

Skuplja se u svibnju i lipnju, a upotrebljava se čitava biljka. Mlado lišće služi kao salata s limunom i uljem začinjeno za proljetno liječenje. Osušeno se rabi kao čaj za sve bolesti pluća, kašla, pljuvanja krvi i upala grla. Osobito blago djeluje kod izlučivanja sluzi.

Uzme se 15 grama plućnjaka, podbjela, kunice, bokvice, islandskog lišaja, macine trave i 20 grama korijena od omanna, na 2 litre zdravog vina, 12–16 sati drži potopljeno s vinom, pa se pridoda četvrt kg čistog, pravog meda, kuha se sasvim poistiha pola sata i još pola sata nakon toga se pari, a onda se procijedi u čistu staklenku. Taj je lijek osobito dobar za veliki kašalj kada se bolesniku daje svakog sata po žlicu jer blaži bol, lagano odvaja sluz, a uz to čisti i lječe grlo i pluća. Uz taj čaj treba 5–6 puta grlo što dublje izgrgljati mlakim odvarom od kadulje ili preslice. Na 80 g do 1 dag uzme se 1 litra vode, potopljeno se drži 12 sati, s istom vodom stavi kuhati i sasvim

poistihu kuha 10 min. I scijeden sok iz svjeze biljke jača pluća, kada se uzima 3–4 tjedna dnevno po 3 male žlice. Na 1 šalicu mlijeka, najbolje kozjeg, uzme se 1 mala žlica scijedenog soka od plućnjaka i 1 žlica meda.

Poljska steža, srčanik ili petoprst visoki (potentilla tormentilla sibth.)*

Ima čvorast crven podanak i po više 20 do 30 cm visokih lokomitih, vrhom razgranjenih slabo dlakavih stabljika. Duguljasto, s kraja narubljeno lišće bez peteljki, stoji u pršljenima od 5 do 7 lisaka. Žuti cvjetovi stoje na dugačkim peteljkama. Cvjetovi imaju čaške od 5 lapa i vjenčić od 5 žutih latica. Cvjeta od lipnja do kasno u jesen. Raste po gustim šumama, jarcima i vlažnim livadama. Za lijek se skuplja korijen za vrijeme cvjetanja. Čaj od 10 g korijena na 2 dcl vode steže i zaustavlja krvarenje rana, povraćanje krvi, proljev s krvlju te srdobolju. Ovog čaja treba protiv ove nevolje piti isprva svakih 15 min. po 1 žlicu, a kasnije svakog sata po žlicu. Kada se ovaj čaj kuha s pola vina i pola vode, odvaja iz tijela otrovne plinove i sokove, čisti začepljena jetra i pluća, lijeći povratnu groznicu, žuticu i venerične bolesti. Odvarom od 1 dag korijena na 1 litru vode ispiru se dnevno 5–6 puta upaljene i podbuhle oči, rane, čirevi i osipi te otečene žlijezde i guke, vrući otoci, gnojne rane i čirevi. Rane od prgnječenosti ili od ujeda životinja oblažu se ovim toplim odvarom. Korijen (30 g na 1/4 litre) u octu kuhan rabi se za vruće obloge protiv kostobolje i reume. Kada se uzme 3–4 puta dnevno, na vrhu noža istucanog korijena, s malo vina ili vode, izlučuju se iz tijela i krvi svi loši sokovi i otrovni plinovi te se liječe sve navedene bolesti. Isto se polučuje i rakijom, kada se uzme dnevno 3–4 puta po 15–20 kapi rakije. Za rakiju se uzme do pola

stakla sitno isjeckanog korijena i prelje prepečenom rakijom i ostavi dobro začepljeno na suncu 6–8 tjedana. Čireve, lišaj i rane dobro je oblagati čistom svinjskom masti, koju treba pomiješati s u prah istucanim i prosijanim korijenom od steže.

*Petoprst rani, petoliska puzava
(potentilla reptans l. Ili p.
Fabernaemontani)*

Petoliska puzava ima polegle, vršikama pridignute stabljike, s razgranjenim korijenom, koji duboko u zemlju zadire, a čiji vrježasti vlaknasti izdanci (žile) dostignu duljinu od 30–40 cm. Lišće je prstasto, donje na dugačkim peteljkama s 5 listova, a gornje s 3 liske sjedi neposredno na stabljici. Lišće i stabljika pokriveni su svilovlasom. Na kraju stabljike stoji paštac s malobrojnim žutim na ružicu nalik cvjetovima. Cvijet je pravilan vjenčić s 5 žutih latica i 5 lapova časke te izgleda kao da ima do 10 latica. Cvjeta u ožujku i travnju i u jesen ponovo. Raste po vlažnim livadama, uz vodu, jarke, po prisojnim brežuljcima i stijenama. Za lijek se skuplja korijen u proljeće i ljeto, a lišće cijelo vrijeme vegetacije. Čaj od lišća kuhan u mlijeku lijek je od povratne groznice, trbobilje i grčeva u želucu. Na 1 šalicu mlijeka uzme se 4 g osušenog lišća i kuha 10 min. (1–2 šalice dnevno). Protiv proljeva ili dizenterije s krvljvu kuha se 6 g lišća na 1 šalicu zdravog crnog vina 10–15 min. i popije 2–3 šalice dnevno.

Za travarušu rakiju stavi se u staklo poširokog grla 40 g isjeckanog korijena od petoliske, 40 g korijena poljske steže, 25 g korijena bibernele (bedrenice), šaka pelina i 200 zrna istucanih svježih boba smrekovih, prelje s 1 i pol litrom prepečene rakije, dobro zatvori i ostavi na suncu šest do osam tjedana. Preporučuje se ljudima sa slabom probavom ili starijima da

dnevno uzmu natašte ili prije lijeganja u krevet po 30 kapi ove rakije na kocki šećera s malo vode. Ova rakija jača krv, grije želudac i pospješuje probavu. Tko nije prijatelj rakije, neka stavi ovu količinu trava na 5–6 litara vina. Nakon 6–8 tjedana ocijedi se i pije dnevno 2–3 male čašice.

Petolist gusji, petolista steža, gusjak (potentilla anserina l)*

Ima podanak s čvorastim, dugačkim izdancima, puzave stabljike sa stavljenima neparno perastim na kraju nazubljenim lišćem, koje je na naličju bijelim pustom pokriveno i dugačkim golim stapkama koje nose po jedan žuti cvijet. Cvijet ima čašku od 5 lapova, opkoljenih s 5 latica izvanje čaške i vjenčić od 5 žutih latica, mnogo prašnika i više tučaka. Cvjeta od svibnja do srpnja. Raste po putovima, grabama i vlažnim livadama. Za lijek se skuplja lišće, i to ljeti.

Čaj od lišća ove biljke nenadmašno je sredstvo protiv grčeva svake vrste. Kada se popije jedna šalica dobro toplog mlijeka koje je kuhalo 5 min. s 10 g lišća steže, 6 g matičnjaka, 6 g niske metvice, (*Mentha aquatica*) i 1 g rute i procijedenom doda 50 kapi tinkture od odoljena, pomaže kod najžešćih grčeva srca (pri čemu se mora bolesniku polako čaj u usta lijevati), grčeva u prsim, želucu, trbuhu, grčevite glavobolje, povraćanja krvi ili proljeva s povraćanjem. Ovakvim nevoljnicima treba nakon 1/2 sata ponovno dati pola šalice ovako kuhanog mlijeka, ali bez rute i bez odoljena i kasnije svakih 1–2 sata po žlicu. Ako nema svih ovih trav, može se i sama steža uzeti, u tom slučaju 20 grama. I u vodi kuhanu ublažuje grčeve, ali ne u tolikoj mjeri kao kad je kuhanu u mlijeku.

Ljudi s rastrojenim živcima neka dulje vremena piju dnevno po 2 šalice mlijeka; na svaku šalicu neka se kuha 10 min 10

g osušenog ili 1 dag svježeg lišća. Ljudi koji boluju od čestih grčeva u želucu neka na 1/4 litre mlijeka stave 10 g steže, 1 malu žlicu meda i 10 minuta neka kuhaju. Ovaj čaj treba uzimati dnevno 3–4 tjedna po 1–2 šalice.

Podbjel ili konjsko kopito (tussilago farfara l.)

To je jedna od prvih proljetnih biljki. Podanak joj duboko zadire u zemlju, a rano u proljeće pušta ljuskava bijelo-vunasta 20–30 cm visoka batva, s jednom cvjetnom glavicom, koja je u početku opkoljena mnogobrojnim niskim pricvjetnim listovima. Cvjeta u ožujku, prije nego se listovi razviju u glavicama, mnogobrojnim žutim cvjetovima, nalik na maslačak. Veliki okruglasti, srcasti, na kraju nazubljeni listovi imaju dugačke peteljke, na gornjoj su strani goli i mutno zeleni, a na donjoj su bijelo-sivim pustom prevučeni. Razvijaju se nakon cvjetanja. Raste po vlažnim livadama, grabama i obroncima, najbolje uspijeva na ilovači. Za lijek se skuplja cvijet rano u proljeće, a lišće u lipnju i srpnju. Kada se popije 1 šalica čaja natašte, a preko dana svakog sata po žlica od 10 g cvijeta i lišća od podbjela i 10 g cvijeta od divizme ili sljeza na 2 dcl vode, kuhanog sa žlicom meda i malom žlicom anija, čiste se od sluzi pluća i dušnik, lijeći se kašalj, zaduha, probadanja (bodac) i kronični plućni katar. Rabi se i za znojenje kod bolesti s velikom temperaturom, protiv škrofula i za izgon mrtvog ploda. Uz pijenje čaja treba bolna mjesta oblagati sa svježim, malo izgnječenom i čistom masti namazanim lišćem od podbjela. Lišće od podbjela izvlači temperaturu, rastapa otok i blaži bol te se rabi kod starih gnojnih rana koje su okružene modrim i crnim pjegama, otečenih žlijezda, guta, čireva, vrućih otoka, rana od prgnječenosti i crvenog vjetra.

Kada se uzme 2–3 puta na vrhu noža u prah istucanog lišća ili cvijeta od podbjela, liječi se bol u prsima, čiste se pluća od sluzi i lijek je protiv svih navedenih bolesti. Osušeno lišće od podbjela, s osušenim lišćem od lazarkinje, sitno se iskriža i rabi za pušenje mjesto duhana. Pušenje ovog lišća jača pluća i povoljno djeluje na cijeli organizam. Osušenim i u prah istucanim lišćem i cvjetom od podbjela posipaju se žive rane (gnjilež kostiju) i druge gnojne rane i čirevi.

Pelin, pelim ili akčenac (artemisia absinthium l.)

Ima 1 do 1,25 m visoku, okruglu, brazdičavu i granatu stabljuku s perastim lancelastim lišćem. Stabljika i lišće pokriveni su sivo-bijelim pustom. Cvate u grozdu sitnim sunovratim glavicama. Cvijet se sastoji od čaške s uskim liskama, bijedožutog, ljevkastog na okrajcima na petero rascijepanog vjenčića, 5 prašnika i nadraslim pestičem. Cvjeta od srpnja do kolovoza. Raste divlje na sunčanom neobraslom tlu, a sadi se zbog velike ljekovitosti po vrtovima. Za lijek se skuplja lišće u jesen.

Pelin je vrlo gorkog okusa, ali izvanredno sredstvo za čišćenje krvi i jačanje želuca. Rabi se kao lijek protiv loše probave, napuhavanja, otužnosti, nejelosti, podrigivanja, žgaravice, glista, bolesti jetre, slezene, bubrega, žutice, groznice, grušanja krvi, mokraćnog mjehura, vodene bolesti, škrofula i osipa.

Protiv ove bolesti pije se dnevno bez prekida tri mjeseca ujutro natašte, pola sata pred ručak i pola sata prije večere po jedna mala šalica čaja od tri grama pelina (kipućom vodom prelići, jednom provreti i 10 minuta pariti). Bolesnima na jetra i slabokrvnima preporučuje se da uzimaju dnevno po tri puta na vrhu noža u prah satrvenog lišća i cvijeta, s malo vode, vina, mljeka ili u juhi. U prah istrven pelin na jednake

dijelove pomiješan s u prah satrvenim lišćem od matičnjaka, kada se uzme dnevno 3–4 puta na vrhu noža, podražuje živce. Preporučuje se rekonvalescentima i lijek je protiv tromosti, čamotinje i slabog pamčenja. Protiv nejelosti iskriža se mladog lišća, pomiješa s medom i uzima dnevno natašte po žlica.

Tko ima zatvor neka 3–4 dana kuha 8 grama pelina sa šalicom kozjeg mlijeka i popije mlako natašte. Protiv zaduhe kuha se pelin u bijelom vinu i piye natašte. Kome je tvrda slezena ili otečena jetra neka na bolna mjesta privija s malo zdravog octa pokvašenu, istucanu svježu biljku od pelina (dobro toplo previti). Tko ima probadanja neka dobro ugrije jedan crijeplj, zatim na njega stavi čašu-dvije pelina i prelije bijelim vinom ili jabukovim octom, a kada se toliko rashladi koliko toplo bolesnik može podnijeti, stavlja mu se gdje udaraju probadanja.

Protiv dalka kuha se pelin u maslinovom ulju dok ulje ne pocrni i stavljaju se tim mlakim uljem nakvašene lanene krpe na dalak i toplo privije. Bijeli korijen od pelina (ima i crvenog) iskriža se na sitne komadiće, stavi u staklenku, prelije zdravim octom i ostavi 8–10 dana.

Za proljetno i jesensko čišćenje krvi neka se uzme dnevno 4–6 tjedana po 3–4 male žlice i popije s vinom, mlijekom ili vodom, na jednakе dijelove u prah satrveni cvijet i lišće od pelina, sjemena od ljupčaca, komaraca, despika, tarčina (cimeta). Tko ima krasta i pjega po licu, neka izgnjeći svježeg pelina, prelije vodom, poklopi i ostavi da odstoji jedan dan. Zatim se tom vodom 3–4 puta dnevno umiva, brzo će mu proći. U koga su oči pomućene neka uzme ove vode četvrt litre, proključa s jednom žlicom meda i preko noći stavi oblog na oči.

Preslica, poljska preslica, rastavić (equisetum arvense l)*

Ima puzav podanak i do 30 cm visoke, šuplje, člankovi-te sivo-zelene stabljike koje nose na člancima velike smede lisne tokove, koji su na 8–10 režanja rascijepani i na vrhu valjkast cvjetni klas. Cvjeta od svibnja do lipnja. Za lijek se skuplja u ožujku i travnju čitava stabljika. Raste po močvarnom tlu, grabama i pjeskovitim livadama, poljima i duž željezničkih tračnica. Čaj od preslice skuplja, odvaja, steže, čisti i jača. Kada se kuha 1–1 $\frac{1}{2}$ kg svježe preslice ili 25 dag osušene u 10–12 litara vode i ovaj odvar rabi za parenje, nenatkriljivo je sredstvo od kojeg odmah prestanu teški i nesnosni grčevi koji nastupaju odvajanjem kamena iz bubrega, žuči i mokraćnog mjehura. Odvar od 1 do 1 i pol dag osušene preslice na 1 litru vode rabi se za ispiranje i oblaganje starih gnojnih rana, čireva, osipa, krasta, suhog i vlažnog lišaja, za grgljanje kod polipa u ždrijelu, za ispiranje desni, za ušmrkavanje i ispiranje nosa, kod polipa u nosu i za oblaganje čireva, lišaja i rana te za pranje lica ako se po licu izaspu bubuljice i čirići. Lice treba nakon pranja namazati čistom masti pomiješanom s u prahu istucanim korijenjem od poljske steže. Kada se kuha 10 grama preslice i 10 grama istucanih boba smrekovih s četvrt litre vode i ovog čaja piye svakog sata po gutljaj, jača se i čisti želudac od dlena, začpljena jetre, bubrezi i mokraćni mjehur od kamenja i pijeska, lijeći se nervno rastrojene, mokraćne organe te pomaže izlučivanje sivih otrovnih sokova i plinova u tijelu. Ovaj se čaj uzima mlak, natašte, po 1 manja šalica, a preko dana svako pola do jedan sat po žlicu.

*Pirika puzava, troskot ili pasja pšenica (*agropyrum repens l.*)*

Pirma puzavu, pšenici sličnu stabljiku. Nalazi se kao vrlo rastprostranjen korov koji se gotovo i ne da istrijebiti, osobito po poljima između pšenice, raži, kukuruza i drugog žita. Za lijek se skuplja korijen za cijelo vrijeme vegetacije. Kada se na 1 litru vode kuha 1 šaka sitno isjeckanog korijena, dobro poklopljeno i poistiha, dok na polovicu ukuha, i toga čaja popije u manjim obrocima po 2–3 čaše dnevno, za 6–8 tjedana oslobodit ćemo svoju krv od svake nečistoće, otrovnih plinova i sokova. Ovaj se čaj uspješno rabi za čišćenje i jačanje i krvi i živaca, a kao lijek protiv raznih unutarnjih upala kao: pluća, porebrice, maternice, groznice i kašla, a s medom i kašla rikavca, sipnje, šuljeva, otvorenih i zatvorenih, mokraća kada prži i kada stane, žutice, vodene bolesti, a čisti i jača te na rad potiče sluznicu želuca, crijeva, jetara i gušteraču, liječi bijeli cvijet, venerične bolesti, a žene u porodu jača i zaustavlja im krvotok. Pirika se može s pravom nazvati metlom koja čisti gdje stigne.

*Rusomača, goromuk ili pastirska torbica (*capsella bursa pastoris*)*)*

Jednogodišnja je biljka, a vretenastim korijenom i prizemnim većinom perasto iscijepanim lišćem, koje tvori raširenu ružicu. Stabljika je okomita do 40 cm visoka, s naizmjenično lancelastim lišćem koje stabljiku obuhvaća. Maleni bijeli neugledni cvjetići s čaškom od 4 lapa i vjenčićem od 4 bijele latice izbijaju unakriž duž stabljike i tvore s malom gronjicom na vrški stabljike grozd, koji se kasnije produlji na 10–15 cm duljine. Plod je naopačke trokutna plosnata komušica (mahunica).

nica) s uskim pretincem. Cvjeta od travnja do kasno u jesen. Raste po pustom, i kao dosadan korov po obrađenom zemljištu. Na obrađenom je zemljištu biljka mnogo jača i s većim je lišćem, dok na pustom zemljištu često zakržlja. Za lijek se skuplja za vrijeme cvjetanja čitava biljka s cvijetom, lišćem i komušicama.

Kada se 10 dag svježe biljke prelije jednom litrom kipućeg vina, zatim se kuha poklopljeno 10 minuta i pari još jedan sat, lijek je protiv krvarenja pluća kada se uzme natašte manja šalica ovog čaja, zatim svako pola sata pa jedan, a kasnije svaka dva sata po žlica. Kod krvarenja iz želuca uzme se natašte jedna šalica, kasnije svakih četvrt do pola sata po žlica. Protiv izbacivanja krvave sluzi, bolova u trbuhi i prevelikog menstruarnog krvarenja uzme se svakih pola sata po jedna šalica ovog vina dok bol ili krvarenje ne popusti, a kasnije svakog sata ili svaka dva sata po žlica, dok sasvim prestane. Koje žene za menstruacije odviše krvi gube, neka svaki put za vrijeme menstruacije popiju dnevno po tri šalice od 10 dag svježe biljke na jedan litru vode (zgatoviti kao i gornji s vinom).

Ovaj je odvar izvrstan lijek i kod svježih rana ili prgnječenosti. Rane se najprije isperu ovim odvarom, a zatim istim odvarom stavlju oblozi koji se mijenjaju čim postanu vrući. Češće zamlađuju ovakve rane već za 12–14 sati.

Pijenjem ovog čaja dnevno po tri šalice odvajaju se kroz mokraću loše tvari iz tijela pa mnogima pomaže i od groznice. Svježe izgnječena, octom pokvašena biljka rusomače hлади i blaži upaljene otekline. Bol uha prestaže ako se u uho uštrca 7–8 kapi svježe istisnutog soka. Osušena u prah istucana i kroz sito prosijana cijela biljka s cvijećem, lišćem i komuškama vrijedi za sve navedene bolesti kada se uzima svako pola do 1 ili 2 sata na vrhu

noža s malo zdravog vina. Ovim se praškom liječe i svježe rane kada se njime posipaju.

Kada kod žena nastupi mijena (menopauza) pa tom zgodom gube odviše krvi, neka uzmu po 20 grama osušenog lišća rusomače, 20 grama preslice, 20 grama lišća i mladih grančica (bez boba) od imele, 20 grama isitnjenog osušenog ili 2 dag svježeg korijena od gaveza i 10 grama santalovog drveta iz ljekarne (*Ptecarpus sanitafaus L. F.*) i potopi u jednoj litri zdravog crnog vina 12–16 sati, nakon toga kuhaju poistiha pola sata i pari pola sata. Ovog čaja treba popiti dnevno po 3 šalice svako pola do jedan sat po gutljaj. Osim toga, treba na donji trbuh stavljati obloge od ilovače, razrijedjene s pola vode i pola octa, još bolje s odvarom od preslice ili poljske steže ili 1 dag preslice na 1 litru vode, potopi 12 sati i kuhaj 20–25 minuta. Oblozi se mijenjaju čim se osuše ili svaka 3 sata. Svaki oblog treba suhim i toplim previti da zrak do tijela ne može dopirati.

Ružmarin (*rosmarinus officinllis l.*)

Kada se pije čaj od 2–3 grančice ružmarina s četvrt litre vode i pusti jedna trećina ukuhati, pa se polovina ovog čaja popije natašte, a polovina uvečer, lijeći se navala krvi u glavu, rastrojeni živci, vrtoglavica, nejelost, loša probava, a čisti i želudac od sluzi. Ružmarin kuhan u dvije trećine vode i jednoj trećini vina lijek je od upale bubrega. Kada se iskriža jedna šaka suhih ili svježih grančica i stavi u staklenku od jedne litre pa se nadolije vinom i nakon 5–6 dana ovog vina pije dnevno po 3–4 žlice izjutra i uvečer, tjera na mokrenje i lijeći vodenu bolest. Ulja se uzima 8–10 kapi dva puta dnevno na kocki šećera, a rakije po 20–25 kapi. Tko čuti slabost

u nogama ili ima natečene noge neka ih dnevno 2–3 puta istare alkoholom od ružmarina, a kod slabih očiju neka tare sljepoočnice. Kod uloga, gihta, reume ili iščašenja, mažu se i trljaju bolna mjesta uljem od ružmarina 5–6 puta dnevno. Ružmarin se ne smije previše uzimati jer uzrokuje proljev.

*Rosopas žuti, rusa, zmijino mlijeko ili trava od žutice (*chelidonium majus**)*

Ima debo vlnkast podanak i 30-50 cm visoku okomito ravnjasto granatu stabljiku, koja ima mjestimice čuperke dlaka i odebljala koljenca. Listovi su perasto urezani, odozgor mutno zeleni, a odozdol modro-zeleni. Malobrojni cvjetovi stoje u šticama na dugačkim stapkama. Cvijet je sivo-žut vjenčić s 4 latice i 2 zelenkasta čaškina lapa, koji cvijet umataju dok je u pupoljku, a otpadnu kada se rascvjeta. Plod je valjkasta mahunica s mnogo crno smeđih sjajnih sjemenki koje imaju malen bjelkast privjesak. Cvjeta krajem travnja do kasno u jesen. Raste po stijenama, uz zidove, u živicama i uz ceste. Lako se raspoznaće, kada se otkine list, teče iz stabljike tamnožuto (narančasto) mlijeko koje grize. Korijen i biljka puna je toga soka.

Rosopas se sabire za vrijeme cvjetanja i suši čitava biljka, prosušena izreže na komadiće. Rosopas treba što svježiji prerađivati jer sušenjem gubi 80% mliječnog soka. Kada se stavlja u rakiju, napuni se staklenka istucanom svježom stabljikom, prelije komovicom rakijom i ostavi na suncu dobro začepljeno 4–6 tjedana. Za sirup se uzme jedan dio iscijeđenog soka i dva dijela meda (pola litre soka, jedna litra meda) i ukuha gusto kao sirup. Kuhati treba naglo u emajliranoj posudi i pjeniti skidati. Zatim se stavi u stakla, u svaku staklenku odozgor stavi se čistog alkohola ili prepečene rakije pa dobro zatvori da se bolje drži.

Ovaj sirup ili kad se uzme dobra šaka lišća od rosopasi, nasitno isjecka i pomiješa s četvrt kilograma zdravog meda, pa uzima ujutro nataše i uvečer prije spavanja po jedna žlica, lijeći žuticu, otećena jetra i slezenu, vodenu bolest, melankoliju (čamotinju), zastarjeli kožni osip i kilavost. Kod kilavosti treba uzeti 15 dag stabljike i korijena kuhati s dvije litre vode sasvim poistiha jedan sat. Ovim odvarom treba stavljati dnevno 3–4 puta obloge na kilu dok otok ne spadne.

Kod kroničnog osipa i bubuljica treba se dnevno ovim odvarom napariti, a uvečer s komovicom u kojoj je kvašen rosopas s pola komovice i pola ulja oblagati. Pri grčevima u maternici, kamencu u mjeđuru, bubrežima ili žući izvrsno pomaže parenje odvarom suhe ili još bolje svježe trave od rosopasa. Nakon parenja trbuhi i križa vrućom travom obložiti i dobro toplo previti.

Kronična se žutica lijeći kada se uzme šaka lišća od rosopasa, šaka cvijeta i lišća od komoljke, 12 grama iđirota, dvije glavice bijelog luka, 8 žlica meda i kuha s jednom litrom zdravog vina 20 minuta. Ovog vina nataše popiti jednu čašicu, drugu pola sata pred ručak, a treću prije spavanja.

Kašalj se lijeći kada se iskriža lišća od rosopasa i malo preprži na puno ulja, zatim se pospe pšeničnim brašnom koje nije odvojeno od mekinja i napravi od toga cicvara. Od ove cicvare uzme se dnevno svako pola do jedan sat po jedna mala žlica. Koga srce boli, neka uzme praška od osušenog lišća jednu malu žlicu, pa pomiješa sa žumanjkom jajeta i kuha u jabukovu ili od trpkovine octu i to pojede bit će mu lakše.

Kod svih navedenih bolesti ne smije se jesti mesa, piti alkohola i po mogućnosti duhan odbaciti. Najbolje je jesti mlijecnu hranu i zelen s uljem.

Smreka, venja ili borovice (juniperus communis)

Raste kao grm, a češće i kao drvo. Šiljaste iglice stoje po tri u pršljenu. Cvjeta u travnju, muški cvjetovi su žuti i klasu slični, a ženski su cvjetovi zelene mace. Plod je crna modrušastim pepelom posuta boba, koja dozrijeva tek druge godine u jesen. Raste po klisurastom neplodnom tlu i po šumama crnogorice. Kada se popije dnevno po 4–5 većih čaša čaja od 1 šake istucanih svježih boba smrekovih na jednu litru vode, jačaju se živci i želudac, čisti se krv i odvode otrovni plinovi, a s mokraćom i loši sokovi. Osim toga, tjeera na znoj i lijeći vodenu i bubrežnu bolest, čisti jetra, drobi i odvaja kamenje i pjesak iz žuči, bubrega i mokraćnog mjeđura, odlično lijeći i bijeli cvijet, triper i zastoj mokraće, a preporučuje se i ljudima od sipnje i na prsima oboljelim. Mladi vršci i pupoljci cvjetova, kada su još u razvoju,kuhaju se u mlijeku. Pijenjem 4–5 čaša dnevno ovog mlijeka, izlijeći se kostobolja, reumatizam, išjas, skorbut, vodena bolest, bijeli cvijet, venerične bolesti, škrofule, curenje iz ušiju i živčana rastrojenost. Izgnjećenim kuhanim jako toplim smrekovim bobama, oblažu se otečene žlijezde, guke, vrući otoci, ukrućene vratne žile, otečena mošnja i škrofule i polučuju se najbolji uspjesi. Protiv tuberkuloze, sipnje i prsobolje uzme se dnevno po 6–8 malih žlica istucanih svježih boba, pomiješanih s medom, uz to treba češće udisati miris od odvara smreke i prostorije nakaditi bobama po žeravici posutima. Banje u jakom odvaru od mlađih grančica i cvijeta jačaju živce i mišiće, otklanjaju tjelesnu nemoć i tuberkuluzu, liječe škrofule, kraste, čireve i osip. Jedenjem svježih boba čisti se krv i jača želudac. Za čišćenje krvi neka se godišnje 2–3 puta dnevno 3–4 tjedna uzima dnevno po 30 kapi rakije u kojoj je na 1 litru 6–8 tjedana bila potopljena šaka istucanih smrekova.

vih boba. Ovom se rakijom na jednake dijelove pomiješanom s uljem od rute i matičnjaka trljaju 5–6 puta dnevno uzeti dijelovi tijela. Kod liječenja smrekom mora se jesti kuhanu pšenica i po mogućnosti dijeta držati.

Vino od smreke

Vino od smreke vrlo je ljekovito.

U jednu bačvu stavi se 20 kg probranih i opranih svježih boba od smreke i 20 kg opranih zdravih krušaka takiša. Ako nema svježih krušaka, može se uzeti 7 kg osušenih. Na ove kruške i smreku dolije se 100 litara vode. Ako nema dobre vode, mora se voda prije prokuhati i ohlađenu u bačvu uliti. Ova se bačva mora držati na dobro toploome mjestu da smreka i kruške mogu dobro uzavreti. Bačvu treba začepiti samo pamukom, i to ne čvrsto. Nakon 8 dana mora se to vino pretočiti, isto kao kada se rasol kod kiselog kupusa pretače. Nakon 10–14 dana po pretakanju sleći će se talog i vino je za piće prikladno. Postupno može se 40–50 litara vode dolijevati, uvijek kada se otoči za piće, nadolijevati po pola do jednu litru.

Ovo je vino prava blagodat za svaku kuću jer liječi mnoge bolesti, kao: venerične i bubrežne, vodenu bolest, zatvorenu i tešku stolicu, krvavo i nečisto mokrenje, otvorene šuljeve (hemoroide), glavobolju, zaduhu, lijek je i protiv raznih bolova maternice, čisti krv i štiti od svih mogućih zaraza.

*Solomonov pečat uglasti, pasja trava ili troskot (*polygonum aviculare L.*)**

Ima izrazitu, pečatu sličnim utiscima providenu jako razgranatu, od 30 do 60 cm duljine uglasto čvorastu, vrježastu

stabljiku, s dva reda malih lancelastih, ponajčešće modro-ze- lenih listića koji su često crvenkasto prugavi te s malim bjel- kastim pališćem. U lisnim pazušcima nailaze se sitni bijelo- zeleni, mlohavi cvjetasti cvjetići, zelenog ili ružičastog oboda na kratkim dršcima i tvore kiticu od 2–5 cvjetića. Cvate od srpnja do rujna. Raste po poljskim slabo prolaznim putovima u jarugicama koje voda za kišnog vremena stvara, po jaruga- ma u polju kao korov, a i kraj gradskih putova između kaldrme kuda voda otjeće. Za lijek se skuplja lišće i mladi vršci stabljika u proljeće i ljeti.

Čaj od ove biljke rastapa, steže i čisti unutarnje organe od svih loših tvari. Čaj od četvrt litre vina i 15 grama osušene stabljike ili samo lišća koje treba kipućim vinom prelitati daje se bolesnicima kad nastupe grčevi kod kamenca u bubrežima ili mokraćnom mjehuru. Pijenjem ovog čaja grčevi odmah po- puste. Kada želudac koje jelo ne može probaviti, treba popiti jednu šalicu ovog toplog čaja i bol će odmah uminuti. Kada se pije 8–10 tjedan 1–2 šalice čaja dnevno, uvijek po gutljaj, od 20 grama solomonovog pečata, 10 grama istucanih boba smre- kovih i 5 grama pelina s pola litre zdravog crnog vina i če- tvrt litre vode, 12 sati potopi, 5 minuta kuha i 10 minuta pari, izvrstan je lijek od bubrežnih bolesti, bolesti jetra i slezene, bijelog cvijeta, grušanja krvi, otvrđnjivanja želuca, želučanih krvarenja, čireva u želucu i crijevima, sluzavih pluća, fistula i drugih svakovrsnih čireva, a nedostižan je lijek protiv kamen- ca u bubrežima i mokraćnom mjehuru.

*Solomonov pečat obli, zvani i buhač, obični dvornik, mali lisac (*polygonum persicaria l.*)*

Srodna je biljka solomonovom pečatu uglastom. Opis biljke je isti s tom razlikom što je stabljika ove biljke okrugla, s nešto većim lišćem na poduljim peteljkama koje ima ružičasta koljenca. Cvjeta od srpnja do rujna. Raste po jarugama uz vodu i svugdje po vlažnom tlu. Za lijek se skuplja lišće, mlade vrhovi i stabljika u proljeće i ljeti.

Čaj od 30 grama osušenog lišća, kuhanog 10 minuta s pola litre bijelog vina, kada se popije jedna šalica, a kasnije svakog sata po jedna žlica, izvrsno je sredstvo za obustavu povraćanja krvi. Ovaj čaj lijeći svaku upalu želuca kada ga se uzima dulje vremena svakog sata po jedna žlica. Protiv čireva u želucu ovaj je čaj vrlo dobro sredstvo kada se uzima svako pola sata po žlica. Odvarom ove biljke, 1 dag na 1 litru vode, 12 sati potopiti, 15 min. kuhati, rabi se s dobrim uspjehom za grgljanje kod raznih upala grla i ždrijela. Stare zapuštene rane koje već zaudaraju ispiru se ovim odvarom, zatim se zaliju sokom iz svježe izgnječene biljke i previju izgnječenom biljkom. Uz to oblaganje treba bolesnik piti dnevno po 1–2 manje šalice čaja, uvijek po gutljaj, od 6 grama korijena od idirota, 6 grama korijena od čička, 6 grama korijena od koprive i po 4 grama lišća solomonovog pečata, koprive, kadulje i bokvice.

Korijenje se potopi 12–16 sati s četvrt litre vode, a trave se potope 12 sati s četvrt litre vode. Korijenje se kuha 15 minuta, kipuće prelije preko trava i kuha s 2 žlice meda još 5 minuta. Otvorene rane po nogama oblažu se svježe izgnječenom biljkom. Ovim oblaganjem ublažuju se bolovi i rane brzo zamlađuju.

Sljez bijeli ili šumski (althea officinalis l.)

Ima debo, valjkast razgranjen podanak i 80–120 cm visoko granatu stabljiku, koja je puna srži. Cijela je biljka bijelim vunastim pustom pokrivena. Donje je lišće dlanoliko, rebrasto, na petero, a gornje na troje ucjepkano, kod peteljke je srcoliko, a s kraja nejednako nazubljeno. Vunasti ružičasto-bijeli ili bijeli cvjetovi istjeruju iz pazušaca listova pojedinačno ili više njih zajedno. Cvjetovi imaju vanjsku čašku od 9 lapova i vjenčić od 5 sraslih latica, s mnogo u svežnjić sraslih prašnika i plodnicu od 10 listića. Cvjeta od lipnja do rujna. Raste divlje po slanom tlu u grmlju i po vlažnim šumama, a radi velike ljekovitosti uzgaja se u vrtovima. Naš narod upotrebljava od bijelog sljeza osobito korijen, koji se vadi rano u proljeće i u jesen, a lišće i cvijet skupljaju se za vrijeme cvjetanja. Kada se dnevno popiju po 1–2 šalice čaja, svakog sata po žlica, od 10 grama osušenog ili pola dag sirovog korijena kuhanog 20–25 minuta s jednom osminom litre vode i jednom osminom litre vina i žlicom meda, izvanredno je sredstvo za čišćenje krvi, a lijek je protiv nahlade, promuklosti, kašla, bolova u prsim, katara u želucu i crijevima, sluzavosti bubrega i mokraćnog mjehura, žutice, začepljene jetre i slezene, upaljene gušteriće, iz osnove lijeći najopasnije šuljeve, otvorene i zatvorene, bol maternice, bijeli cvijet i venerične bolesti. Kod šuljeva i bijelog cvijeta uzme se 1 kg svježe biljke s korijenom, prelije se s 5–6 litara vode i kuha dobro poklopljeno najbolje s busenom trave 1 i pol do 2 sata i ovim odvarom se treba napariti. Nakon 5–6 parenja već je bolje (a više puta se i posve ozdravi), ali parenje treba nastaviti svaki drugi dan dok se ne ozdravi. Uz parenje mora se i dalje piti čaj, najmanje 2–3 mjeseca. Kod bijelog cvijeta moraju se spolni dijelovi tijel, dnevno dva puta irrigatorom isprati odvarom od 1 dag osušenog lišća na jednu litru vode (12 sati potopiti, 15 minuta kuhati).

Trandovilje (althaea rosea cav.)

Ima $\frac{3}{4}$ –1 m visoku okomitu dlakavo-žljezdastu stabljiku s okruglim na 5–7 cjepaka ucijepljenim pustenim lišćem i velikim raznobojnim cvijećem. Cvjetovi imaju dvostruku vanjsku čašku, s peterolapnim vjenčićem, prašnicima i plodnicom kao i bijeli sljez. Cvjeta od srpnja do rujna. Sadi se po vrtovima kao ukrasna biljka. Za lijek se skuplja lišće i cvijet za vrijeme cvjetanja dok se još nije posve rascvalo. Kao najljekovitiji cvijet od njih važe tamni, gotovo crno-crveni cvjetovi.

Kada se popije dnevno po 2–3 šalice čaja svako pola do 1 sat po žlica, od 15 grama cvijeta kuhanog s jednom osminom litre vina i jednom osminom litre vode i žlicom meda, liječe se bolovi u prsima, kašalj, promuklost i svaka kataralna nahlada jer rastapa i lagano izlučuje sluz, pomiješan s cvijetom od divizme još bolje djeluje. Koga trga u ušima neka se dobro napari na jakom odvaru od cvijeta. Ovakvim odvarom treba i grlo izgrgljati kada je vrat otečen i grlo upaljeno. Odvarom od 25 grama lišća na četvrt litre vode, peru se i oblažu rane, čirevi, gute i otoci.

Sljez ili gušćja trava (malva rotundifolia l)

Ima dugačak granat korijen s 30–60 cm visokom poleglom dlakavom stabljikom i okruglo sročlikim lišćem na dugačkim peteljkama na 5–7 cjepaka nacjepkanim i s kraja nazubljenim. Svjetloružičasti cvjetovi imaju, osim na petero nazubljene čaške, još 1 čašicu s 3 listića, vjenčić od 5 sraslih latica, s prašnicima kao i drugi sljezovi. Cvjeta od lipnja do rujna. Raste uz plotove, putove, po ruševinama i ogumcima. Zbog sluzi koju sadržava vrlo je ljekovit. Skuplja se dok se još nije rascvjetao, lišće i cvijet.

Čaj od 15 grama cvijeta s jednom osminom litre vode i jednom osminom litre vina i dvije žlice meda, rastapa i lagano izlučuje sluz, pa se rabi protiv svih vrsta kataralnih nahlada i za grgljanje s istim uspjehom kao i trandovilje. Kada se tijekom 40 dana dnevno popije po 3 šalice čaja od 20 grama korijena i cvijeta kuhanog s dvije žlice meda, očisti organizam od sluzi i uređuje probavu.

Kod bolova u trbuhu, upale maternice, otečene jetre i slezene, uzme se po 4 g lišća od gorčice, kadulje i kantarije, 2 g pelina i 2 žlice meda, na 1/4 litre vode, trave se kipućom vodom, koja je 5 minuta kuhala s medom, preliju, puste jednom provreti, a zatim pare pola sata. Ovaj se čaj dnevno kuha i uzima preko dana uvijek po gutljaj.

Rakija u kojoj je kvašeno lišće od gorčice uzima se po 10 do 12 kapi na kocki šećera za bolju probavu nakon obilnog ručka ili večere. Kod nahlade, groznice ili ljudi koji boluju od slabe probave ili na jetra neka uzmu 15–20 kapi, dva puta dnevno ove rakije. Za rakiju se napuni staklo s malo provenutim lišćem, nadolije čistom prepečenom rakijom ili sa 60–70% čistim alkoholom i ostavi na suncu ili toplome mjestu 6–8 tijedana.

Trolistak gorki, gorčica, gorka troliska (menyanthes trifoliata l)*

Ima 20–30 cm visoku stabljiku, s lišćem na dugim peteljkama sastavljenim od tri jajolike liske. Cvijet je metlica s bijelo-ružičastim, lijevku sličnim raščijanim cvjetovima. Cvjeta od travnja do svibnja. Raste svugdje na močvarnom zemljištu pokraj voda, duž livadnih jaraka, blatu, močvarama, krajem jezera i bara. Za lijek vrijedi lišće koje je vrlo gorkog okusa. Skuplja se potkraj svibnja i lipnja kada se je posve razvilo. Gor-

čina ove biljke kada se pije kao čaj spaja se odmah sa želučanom kiselinom i smjesta pomaže. Za čaj se uzme šalica vode, dobro prokuha sa žlicom meda, prelje se preko 4 g osušenog lišća, kuha 1 minutu i pari još 10 minuta. Ovaj čaj otklanja nejelost, pospješuje dobru probavu, istodobno služi za čišćenje te pospješuje rad jetre i žuči.

Vodopija, ženetrga, vodoplav, cikorija ili žutinica (cichorium intybus l.)

Ima dugačak, mesnat i razgranat korijen koji je pun mlječine i okomitu 30–60 cm visoku, raskrečeno granatu stabljiku. Prizemno je lišće kosirski razrezano, a lišće na stabljici lancelasto je izverugano i nazubljeno. Cvjeta jasno modrim glavicama. Cvjetovi stoje u pazušcima listova i više njih zajedno. Raste po neobrađenom zemljištu, uz putove, po poljima i ledinama. Skuplja se za vrijeme cvjetanja, za lijek vrijedi korijen, lišće i cvijet.

Čaj od 15 g lišća i cvijeta na četvrt litre vode, čisti i jača želudac, popravlja probavu, odvaja prekomjernu žuč, čisti jetra, bubrege i slezenu, lijeći žuticu i bljedobolju. Protiv ove bolesti treba popiti po 1 šalici čaja natašte i uvečer. Kod upale porebrice, slijepog crijeva ili nahlade donjeg tijela, ispari lišće i cvijet na zdravom octu i dobro toplo privij na bolno mjesto.

Rakija od vodopije uzima se protiv svih navedenih bolesti 2–3 puta dnevno po 20–30 kapi, a rabi se i za trljanje uzetih dijelova tijela, pomiješana na jednake dijelove s uljem od matičnjaka i rute. Za rakiju stavi se u staklenku od 1 litre šaka sitno isjeckanog korijena i šaka lišća i cvijeta te se prelje prepečenom rakijom ili 50–60% čistim alkoholom, zatim dobro

začepi i ostavi na suncu 6–8 tjedana. Dnevno se mora sadržaj dobro promućkati.

Vrba iva ili mačkovina (salix caprea h)

Grm je ili drvo koje dostigne visinu i 10 metara, sa sivo-zelenom korom i debelim žuto-smeđim ili crveno-smeđim grančicama. Lišće je jajoliko, narovašeno, na licu tamnozeleno i golo, na naličju dlakavo, s dva bubregu slična dlakava zaliska i debelim velikim macama, koje se razvijaju već u ožujku puno prije lišća. Raste često u šumama i ogumcima.

Vrba bijela (salix alba l.)

Visoko je drvo sa sivom ispucanom korom li velikim na kraju vitkim granama. Lišće je lancelasto i obraslo prileglim, srebrenasto-bijelim dlakama. Mace i zalisci mnogo su vitkiji nego u vrbe ive. Cvjeta potkraj travnja i početkom svibnja kada je već prolistala. Vrba ima više vrsta i većinom su grmovi. Za lijek se najviše rabe te dvije navedene vrste, a skupljaju se vršci i pupoljci mladih grančica i mace u proljeće, a kora sa stabla i korijena cijelu godinu.

Jak odvar od mladih vrhova i pupoljaka (25 dag na pola litre vode i pola litre vina, potopi se 16 sati i 3–4 sata poklopljeno poistiha kuha) jača i čisti krv, odvaja loše sokove iz tijela, lijeći šuljeve, čiriće, osip i groznicu, a osobito se preporučuje nervno rastrojenim ljudima. Uzima se dnevno 2–3 male šalice, uvijek po gutljaj. Ako kome noge otiču, neka skuha svježeg ili suhog vrbovog lišća u zdravu octu i vruće privije na noge. Lišće pola sata u vinu kuhanou od svježeg lišća uzme se 5 dag,

od osušenog 50 g na 1/4 litre vina i 15 zrna papra, liječi grčeve u trbuhu. Iz lišća iscijeden sok s malo soli uzima se po 2–3 žlice dnevno protiv močvarnih groznica. Sok iz lišća liječi i svježe rane. U vinu kuhana kora ili pepeo od vrbove kore pomiješan sa octom, liječi bradavice i kurje oči.

Pranjem s cjedom (lukšijom) od pepela bijele vrbe liječe se razni osipi i prištevi po koži. Odvar od 5 dag osušene kore na 1 litru vode, pola do 1 sat kuhati, rabi se za ispiranje svake vrste rana i ranica i za ispiranje spolnih organa protiv bijelog cvijeta.

Tople banje s odvarom od vrbove kore, osvježavaju i jačaju cjelokupan organizam osobito se preporučuju za slabunjavu djecu (2–3 puta tjedno). Za odvajanje loših sokova iz tijela uzme se natašte na vrhu noža u prah istucanog korijena i popije s čašom svježe vode.

*Zečji trn, gladež ili gladiš (*ononis spinosa**)*

Trnat je polugrm. Stabljika mu je crveno-smeđa, dlakava, oko 40 cm visoka. Lišće je klinu slično, duguljasto, s kraja zadebljano i nazubljeno s obje strane dlakavo. Donje je lišće s 3 liske kao u djeteline, a gornji su jednoviti na kratkom dršku. Izdanci završavaju oštrom bodljikom. Iz pazuša listova izbjaju pojedini, rijetko po dva, ružičasto-crveni cvjetovi. Cvijet je lepirast vjenčić s čaškom i 5 nejednakih latica. Cvjeta od lipnja do srpnja. Raste po suhim livadama, neplodnim poljima i s kraja po putovima. Za lijek se upotrebljava korijen i lišće. Korijen se skuplja nakon treće godine u jesen ili četvrte u proljeće.

Čaj od lišća i korijena zečjeg trna staro je i prokušano sredstvo protiv gihta, podagre i najtvrdokornijeg zastarjelog reumatizma. Za čaj se uzme na šalicu vode 5–6 g osušenog

i u prah istucanog korijena ili se pomiješa po pola s osušenim lišćem, potopi 12 sati u istoj vodi u kojoj je potopljeno 10 minuta kuha i pari još 20 minuta. Ovog čaja treba 2–3 šalice dnevno popiti. Kod bolesnika koje je reuma kao bogalje uz krevet prikovala i gdje nijedan lijek nije pomogao, pijenjem ovog čaja nastupila je olakšica već nakon 5–8 dana. Protiv vodene bolesti, kamena i otvrđnica žljezda, izvrstan je lijek kada se uzme 3 dag korijena i zelene mlade stabljike od peršina i po 6 g osušenog korijena od zečjeg trna, preslice i istucanih boba smrekovih, s četvrt litre vode i četvrt litre vina, 12 sati se potopi, 10 minuta kuha s 1–2 žlice meda i još ostavi 20 minuta poklopljeno. Ovaj čaj odlično odvaja mokraću i s mokraćom sve zle tvari iz tijela i krvi, a bez svake pogibelji za bubrege i cjelokupan organizam.

Žutika, šimširka, zvana i trpkovina (berberis vulgaris l)*

Grm je od 1–3 metra visok s trnovitim šibama. Listovi su jajoliki, sitno nazubljeni i stoje u čupercima. Pod svakim lisnim čuperkom nalazi se jednostavan ili natroje razdijeljen trn. Žuti pravilni cvjetovi čine postrane mlohave grozdove. Cvjeta u proljeće, većinom u svibnju. Raste u ogumcima i šumama, po brdima, a sade je i po vrtovima. Ljeti se skupljaju bobe (plod), a u proljeće i jesen korijen.

Kora od trpkovine upotrebljava se za pravljenje žute boje. Čaj od korijena (8 g na četvrt litre, pola vode, a pola vina) odvaja mokraću i čisti crijeva pa se pije protiv žutice. Na jedne dijelove pomiješan s lišćem od breze, istucanim bobama smrekovim i pelinom vrlo je dobar lijek za bolesti jetra i slezene. Kada se uzme 1 žlica sirupa ili svježe izgnječenog soka od bobe trpkovine i daje bolesnicima u velikoj vrućici, razgaljuje i

rashlađuje ih. Ocat spremlijen od boba ne pljesnivi pa se stoga upotrebljava za dezinfekciju kod tifusa i crijevnih bolesti.

***Žutilovka svinjduša, grahotuša,
kozji rog ili božja trava
(trigonella foenum graecum*)***

Jedna je vrsta djeteline s 30–40 cm visokim bokorom i naizmjence poraslim, sastavljenim, svijetlozelenim pališćem podraslim lišćem i lepirastim žutim cvjetovima. Plod je mahuna. Raste po livadama, a cvjeta od lipnja do srpnja. Za lijek se skuplja sjeme u kolovozu. Sjeme se rabi uvijek, samo samljeveno ili tucano.

Sjeme od grahotuše prelije se kipućom vodom kojoj se pridoda zdravog octa, zamuti se da postane mazivo, zatim se na lanenu krpu prst debelo namaže i time se oblažu otečene žljezde (guke ili gute), čirevi, svake vrste rane otvorene po nogama oko kojih je i divlje meso poraslo ili i rane kod kojih postoji bojazan otrovanja krvi. Svugdje gdje treba nečist iz rana izlučiti i gdje treba da se otok smekša i rastopi, s najboljim se uspjehom rabe ovi oblozi jer izvlače temperaturu i bol i ne daju otvorenim ranama da prije nego li se je sva nečist iz njih odvojila zamlade. Uz obloge treba uzeti svakog sata po 1 žlicu čaja od 5 g pelina na četvrt litre vode, 5 min. kuhanog za čišćenje krvi i odvajanje loših sokova putem izmeta i mokraće.

Kod bolova u vratu, prsima, velike temperature, sluzavosti u plućima i proširenju pluća, kod teških napada astme (zaduhe) te čireva u želucu i crijevima treba uzeti svakog sata po žlicu čaja od 1 male žlice grahotuše i pola žlice samljevenog sjemena od komorača s 1 žlicom meda na četvrt litre vode. Kipućom vodom preliti i 1–2 minute kuhati. Kod uzetosti jezika zbog udara kapi, uzme se 10 g korijena od tarkona i potopi u

četvrt litre vina 16 sati, zatim pridoda 1 mala žlica grahotuše, 1 žlica meda i kuha 1–2 min. Ovaj čaj treba na tri puta mlak popiti i u ustima ga dulje zadržavati. To treba dulje vremena uzimati.



LAZARKINJA
(ASPERULA ODORATA L.)



PASDRIJEN
(RHAMNUS
CARTHARTICA L.)

ŽUTIKA TRPKA ILI
TRPKOVINA
(*BERBERIS VULGARIS*)



LJUBČAC ILI MILODUH
(*LEVISTICUM OFFICINALE*
KOC.)

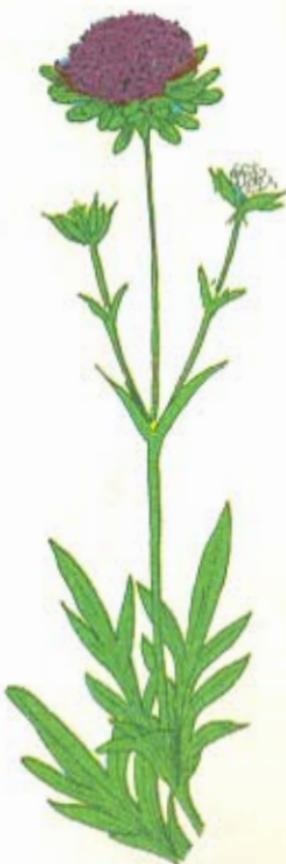
BIBERNELA ILI
BEDRENICA
(PIMPINELLA MAGNA L.)



SUMSKA TRTA ILI
TARKON
(ANACYCLUS OFFICINALIS
HAYNE)



MORAVKA ILI
VEPROVAC
(ARNICA MONTANA)



PRŽENICA POLJSKA
ILI PISKAVICA
(KNAUTIA ARVENSIS)



GAVEZ
(*SYMPHYTUM OFFICINALE*)



APTA ILI BURJAN
(*SAMBUCUS EBULUS L.*)

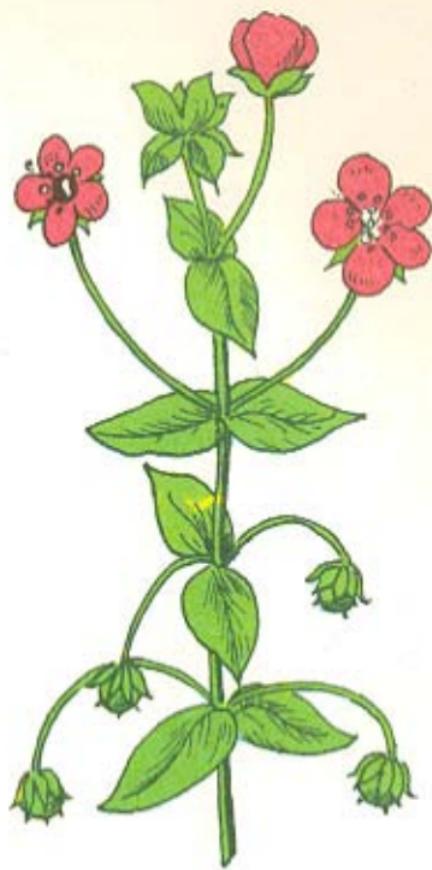


KRAVOJAC ILI
PIREVINA
(ANGELICA SYLVESTRIS)



DESPIK ILI TRMA
PRAVA
(LAVANDURA VERA D. C.)

KRIKA ILI PELENIKA
(ANAGALIS ARVENSIS)

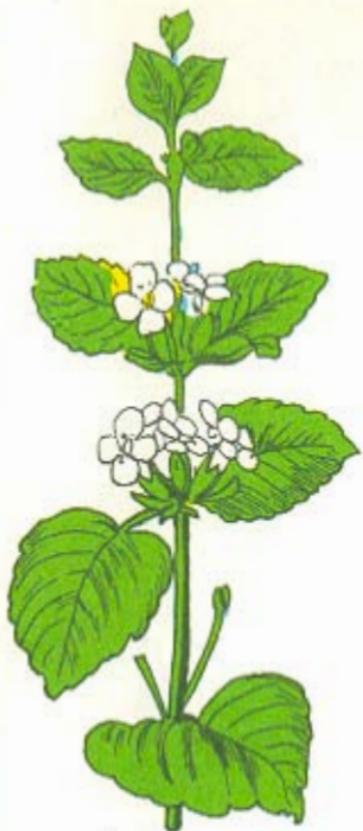


KRAVLJAK VELIKI
(CARLINA ACAULIS L.)

CRNI TRN ILI KUKINJA
(PRUMUS SPINOSA L.)



ODOLJEN
(VALERIANA OFFICINALIS)



MATIČNJAK ILI MACA
TRAVA
(*MELISSA OFFICINALIS* L.)



KUNICA ILI STOLISNIK
(*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)

PETOPRSTA STEŽA
(POLENTILLA ANSERINAL)



BOŽJA TRAVA ILI
GRAHOTUŠA
(TRIGONELLA FOENUM
GRAECUM L.)



JAGORČIKA VISOKA
MIRISAVA
(*PRIMULA OFFICINALIS*
JACY.)



KRASULJICA
(*ANTHRISCUS CEREFO-*
LIUM HOFFM.)



KOMONJIKA ILI DIVLJI
PELIN
(ARTEMISIA VULGARIS L.)



OMAN ILI TUŠČAK
(INULA HELENIUM L.)



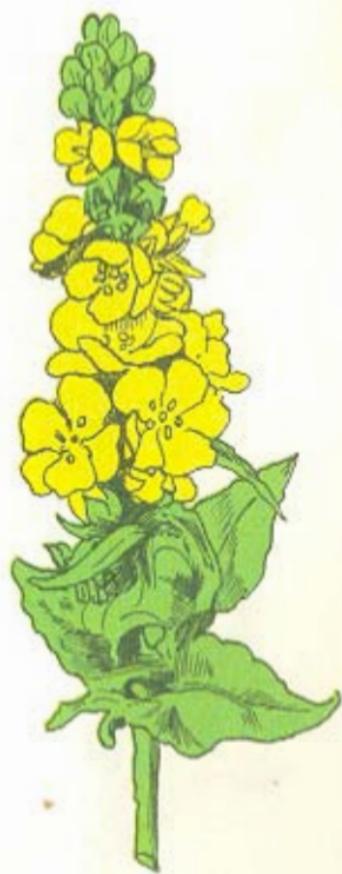
BOGORODIČNA TRAVA
ILI GOSPIN CVIJET
(*HYPERICUM PERFORATUM*)



KOKOTAC
(*MELITOTUS OFFICINALE L.*)



RUSOMAČA
(*CAPSELLA BURSA-PASTO-*
RIS L.)



DIVIZMA
(*VERBASCUM THAPSUS L.*)

KOMARAĆ
(*FOENICULUM
OFFICINALE L.*)

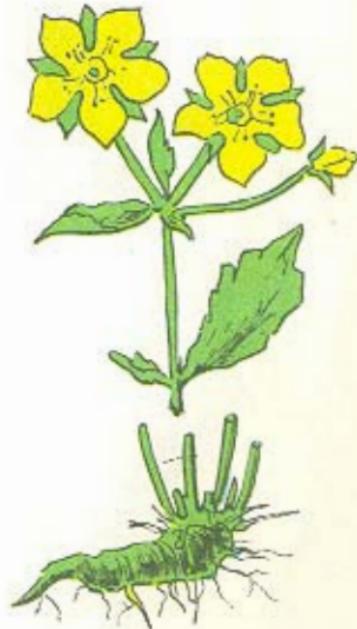


ROSOPAS
(*CHELIDONIUM MAIUS*)





POLJSKA STEŽA ILI
SRČANIK
(POTENTILLA TORMEN
TILLA SIBTH.)



ŽUTI KARANFIĆ ILI
ZEĆIJA STOPA
(GEUM URBANUM)



KRESTUŠICA GORKA
(POLYGALA AMARA)



ZEČJI TRN
(ONONIS SPINOSA)

NEVEN
(CALENDULA OFFICINALIS)



GORKA TROLISKA ILI
GORČICA
MENYANTHES
TRIFOLIATA L.)

PLUĆNJAK
(PULMONARIA
OFFICINALIS L.)



DOBRIČICA ILI
SAMOBOJKI
(GLECHOMA
HEDERACEA L.)

KANTARIJA ILI KITICA
(ERYTHRAEA CENTAURIUM)



LINCURA
(GENTIANA LUTEA L.)





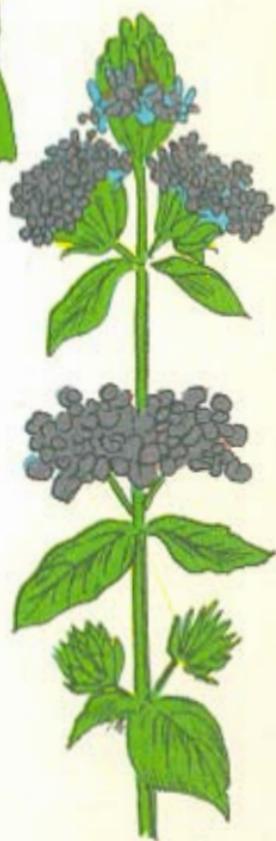
LJEĆURA ILI ZANIKL
SANICULA EUROPAEA L.



KRSTOVNIK ILI
DRAGUŠAC
(*NASTURTIUM OFFICINALE*
R. BR.)



ČIČAK ILI ČKALJ
(*LAPPA OFFICINALIS* ALL.)

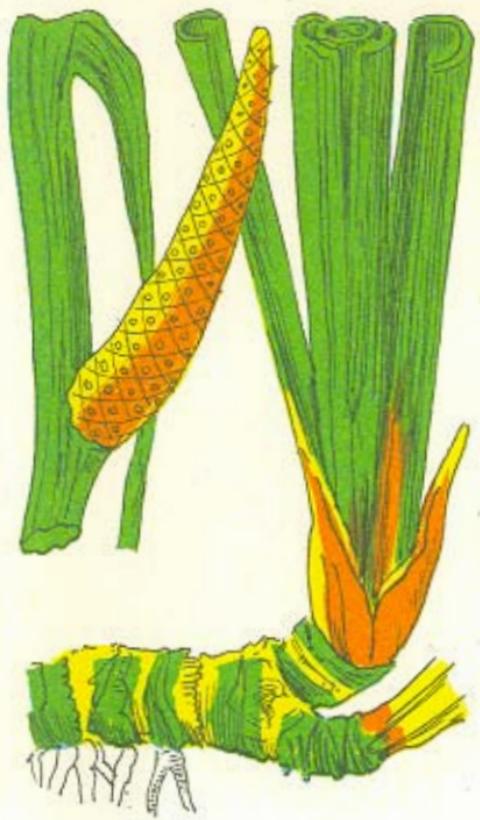


METVICA PAPRENA
(*MENTHA PIPERITA* L.)

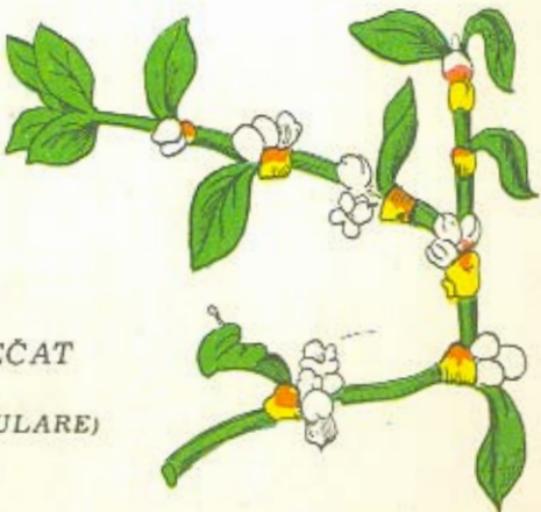
PRESLICA
(EQUISETUM ARVENSE L.)



BETONIKA ILI CRVENA
METVICA
(BETONICA OFFICINALIS L.)



IDIROT
(ACORUS CALAMUS L.)



SALOMUNOV PEČAT
UGLASTI
(POLYGONUM AVICULARE)