

**PŘEKLAD ORIGINALNÍHO VYDÁNÍ**  
...přes 4 milióny  
prodaných výtisků

Maria Treben

# Zdraví z boží lékárny

Léčivé byliny,  
rady  
a zkušenosti

Nakladatelství **dona** České Budějovice  
Verlag Wilhelm Ennsthaler, Steyr



# **Maria Treben**

## **Zdraví z boží lékárny**

**Léčivé byliny, rady a zkušenosti**



MARIA TREBEN

# PŘEDMLUVA

Písmo svaté, Sirach 38, verš 4: *Nejvyšší stvořil ze země léky a rozumný jimi nepohrdá!*

Moje osoba i mnohá doporučení, která uvádím ve své knize Zdraví z boží lékárny se staly terčem četných útoků z různých stran. Nicméně množství nadšených dopisů, které jsem obdržela od našich i zahraničních občanů, zdravých i nemocných, lékařů i léčitelů, mě přimělo k tomu, abych lidem dala znovu svoje nejnovější zkušenosti s léčivými rostlinami ve formě vylepšeného a rozšířeného vydání knihy

**„ZDRAVÍ Z BOŽÍ LÉKÁRNY“**. V současné době, kdy se většina lidí přesprávil vzdaluje od přirozeného způsobu života a kdy na člověka doléhají nebezpečné choroby v důsledku nesprávné životosprávy, bychom se měli vrátit k léčivým rostlinám, které nám ve své dobrotě daroval Bůh už v dávnověku. Farář Kneipp ve svých knihách říká: **PRO KAŽDOU CHOROBU ROSTE JEDNA ROSTLINKA!** Každý tedy může posilovat své zdraví tím, že už dopředu a včas sbírá léčivé rostliny v „boží lékárně“, pije z nich čaj denně nebo při léčebné proceduře, či používá výtažky – extrakty na obklady, masáž, do koupele a podobně. Když se rozhodneme používat léčivé rostliny, měli bychom začít s rostlinami, které pročišťují krev, je to například česnek medvědí, kopřiva, rozrazil lékařský, pampeliška lékařská, jitrocel kopinatý. Takové léčebné kúry, jestliže je provedeme přesně podle návodu, nemohou uškodit. Když však nepřivedí žádné, nebo přinesou jen slabé zlepšení, pak mohou být na pracovišti nebo v prostorách bytu GEOPATOGENNÍ poruchy. V takovém případě je třeba přivolat zkušeného senzitiva – proutkaře, aby našel místo, na kterém není škodlivé záření.

**Dostaví-li se však nevolnost, horečka nebo i jiné a zřejmé příznaky nemoci, je nutné včas vyhledat lékaře, aby určil diagnózu. Rovněž je samozřejmé, že při těžké chorobě přenecháme léčení svědomité kontrole lékaře.**

Lékařská věda i školská medicína se pomalu začínají zajímat o přírodní léčebné metody. Vyplývá to i z XXV. mezinárodního doškolovacího kongresu německé a rakouské lékařské komory z března 1980 v Badgastein (kraj Salzburg), kterého se zúčastnilo 1500 lékařů.

Univerzitní profesor dr. Carl Alken (z univerzity v Sársku, SRN) odůvodňuje zvýšený zájem školské medicíny o léčivé síly přírody takto: Po druhé světové válce byli lékaři vůči tuberkulóze a chorobám ledvin prakticky bezmocní. Pak přišel velký zvrát zavedením antibiotik – a dnes se už potýkáme s negativními důsledky nemírného a nesprávného používání těchto „spásonosných“ léků. A k tomu přistupuje lavinovitý růst zhoubných onemocnění, která byla vyvolána narušením normální biologické rovnováhy, předávkováním léků a vlivy prostředí.

Již řadu let sleduji zasedání a kongresy lékařů, vždyť se jejich závěry uveřejňují v denním tisku. **Mnozí lékaři, kteří jsou si vědomi své zodpovědnosti, varují před nadměrným používáním tabletek.** Zvláště se opětovně poukazuje na to, jak nebezpečnými se mohou stát prostředky utiňující bolest.

Nadměrný počet lidí je používá bez kontroly, a proto si tito lidé způsobují těžké poruchy orgánů. Například přípravky na snížení krevního tlaku, jsou-li používány delší dobu, vyvolávají u žen rakovinu prsů, jak to zjistily tři, na sobě nezávisle pracující výzkumné týmy v Bostonu, Bristolu a v Helsinkách. (Obviňovaným lékem byl Reserpin, který byl z léčby hypertenze prakticky vyřazen. Jeho vztah k rakovině prsu však nebyl jednoznačně prokázán. Pozn. překl.)

**Chtěla bych nemocným lidem popsat léčivou moc a účinky důležitých rostlin a tak jim nabídnout pomocnou ruku k uzdravení.** Knihu „Zdraví z boží lékárny“ jsem doplnila příspěvky o zkušenostech z posledních dvou a půl roku. Je lidsky povznášející, když se vlastní silou a vlastní vůlí i díky božské pomoci našich léčivých rostlin vyléčíme z beznadějně choroby. Znovu získat zdraví a přitom být za to sám odpovědný, to člověka povznáší takovou měrou, že chorý už z poloviny vyvede svůj život z beznaděje. Vždy znovu a znovu se mě dotazují, odkud mám vědomosti o léčivých rostlinách. Nedovedu dát přesnou odpověď. Jako dítě jsem byla během prázdnin v rodině jednoho nadlesního. Tady jsem směla, bez ohledu na svůj věk, zažít a procítit sounáležitost s přírodou. Tam jsem už jako dítě poznala různé rostliny, jejich názvy, ale jejich léčivé účinky jsem ještě neznala. Moje matka byla oduševnělou stoupenkou Kneippa a snažila se, abychom my, děti, vyrůstaly v přirozeném prostředí, bez vlivu chemických látek.

Když jsem byla ještě mladým děvčetem, hluboce zapůsobily na můj život dva zážitky. Asi 40letá vdova, matka tří dětí, onemocněla leukémií a propustili ji z nemocnice jako nevléčitelnou. Lékaři jí dávali tři dny života. Ale její sestra, ve starostech nad třemi budoucími sirotky, vzala její moč a odešla k bylinkářce, žijící v blízkosti Karlových Varů. A přesto, že tato žena ustrašeně zvolala: „Až nyní přicházíte s touto mrtvolnou vodou!“, bylinky, které dala, pomohly. Klinické vyšetření po deseti dnech nevykazovalo již ani stopu po leukémii.

V téže době se stal podobný případ 38leté matce čtyř dětí. I tady se jednalo o leukémii a lékaři rovněž nedávali žádnou naději. Také tato žena se byla poradit u bylinkářky a přinesla si potřebné léčivky. Denně z nich připravovala několik džbánek čaje a vždy si z některého upila pořádný doušek. Když už mi to nepomůže, škodit mi to celkem jistě nebude – tak přemýšlela. Vyšetření po deseti dnech prokázalo: žádné stopy po leukémii!

Z těchto příkladů vidíme, že je nadmíru důležité při zdánlivě neléčitelných chorobách přes den vypít velké množství čaje. Od té doby a z těchto skutečností jsem přesvědčena, že léčivé rostliny mohou pomoci i při zhoubných chorobách.

Na Hromnice 1961 zemřela moje dobrá matka. Od té doby jsem měla nevysvětlitelný pocit, který mne nutil poznávat léčivé rostliny. Přišly nové zkušenosti a pozvolna jsem získala bezpečný cit pro léčivé rostliny z boží lékárny. Bylo to jako by mne vedla vyšší moc a bezpečnou cestu mi ukazovala především Matka boží, velká pomocnice při všech strastech nemocných. V pochybných případech vždy pomohla důvěra v ni, uctívání a modlitba před starým a zázračným obrazem Panny Marie, který se zvláštním způsobem dostal do mého vlastnictví.

A tak se snažím upozornit lidi nejen na léčivé rostliny a jejich síly, ale především na všemocnost Stvořitele, neboť On je pánem našeho života a Jeho ruce ochraňují. U něho hledáme pomoc a útěchu v těžkých chorobách, s pokorou a důvěrou hledáme bylinky z Jeho lékárny. Jen na něm záleží, jak nás vede, obdarovává a řídí náš život podle své vůle.

**Závěrem bych chtěla zdůraznit, že jsem se usilovně snažila vložit do přepracované knihy všechny své zkušenosti a tak je nabízím k užítku lidstva. Rukopis jsem obsahově rozšířila, mám však jednu prosbu: „Nevolejte mne a nepište.“ Prakticky nikoho neléčím, a proto nepřijímám žádné návštěvy.**

Velmi podrobně zpracovaný index vás přivede na správnou cestu a tak najdete i správné bylinky. Ještě bych chtěla upozornit na knihu „**Léčebné úspěchy Marie Treben**“ („Maria Treben's Hellerfolge“), která obsahuje listy a zprávy o léčebných úspěších a která vyšla ve stejném nakladatelství. (V ČSFR se její vydání připravuje. Pozn. nakladatele.)

Snad ještě poznámku: Nemám zasílatelství bylin a nepřijímám žádné objednávky na léčivé rostliny!  
Grieskirchen, květen 1980

MARIA TREBEN

# OBSAH

Předmluva 3

## VŠEOBECNÁ ČÁST

<b>O správném sběru, uskladnění a používání léčivých bylin:</b> Sběr – sušení	6
<b>Způsoby přípravy:</b> Příprava čaje (spaření nebo nálev)	7
Tinkтуры-čerstvá šťáva-kaše z bylinek-bylinné parné zábaly	7
Příprava mastí a oleje – bylinné koupele – obklad ze švédských bylin	7

## BYLINY Z BOŽÍ LÉKÁRNY

Česnek medvědí	9	Přeslička rolní	33
Devětsil lékařský	10	Puškvorec obecný	36
Heřmánek pravý	11	Rozrazil lékařský	38
Jitrocel kopinatý	12	Řebříček obecný	39
Jmelí bílé	14	Řepík lékařský	40
Kokoška pastuší tobolka..	16	Sléz přehlížený	41
Kontryhel obecný	18	Svízel	43
Kopřiva dvoudomá	19	Šalvěj lékařská	45
Kostival lékařský	22	Šťavel kyselý	46
Kukuřice setá	23	Třezalka tečkovaná	46
Mateřídouška obecná ...	24	Vlaštovičník větší	48
Měsíček lékařský	25	Vrbovka malokvětá	49
Ořešák královský	27	Vrbovka malokvětá pomáhá	51
Pampeliška lékařská	28	Zlatobýl obecný	52
Pitulník žlutý	29	<b>Švédské byliny</b>	53
Plavuň vidlačka	30	<b>Víno na srdce</b>	60
Podběl lékařský	31	<b>Čajová směs pro domácnost</b>	61
Prvosenka jarní	32		

## RADY NA LÉČENÍ ROZLIČNÝCH CHOROB

- Akné – artróza – artritida – coxartróza 62  
Bolesti ucha z prochladnutí-cukrovka (diabetes) 63  
Fantómové bolesti pahýlu po amputaci 64  
Hemofilie – hlísty, škrkavky, hnisavé onemocnění prstů – chřadnutí svalů (atrofie) – kožní krevní houba 65  
Ledvinové kameny – písek v měchýři a ledvinách – lupenka 66  
Menstruační krvácení-mrtvice, prevence 68  
Mrtvice, ochrnutí po mrtvici – nechutenství u dětí-noční pocení 69  
Nepokojný spánek dětí – neuralgické bolesti tváře – odvápnění kostí – ochablost měchýře opuchliny a zduření hromadění vody v tkáních 70  
Paradentóza – Parkinsonova nemoc – pásový opar – píštěle 71  
Poranění páteře – poškození srdce a krevního oběhu – potraty – rozedma plic – růst vlasů 72  
Růže-roztroušená skleróza 73  
Senná rýma – slepé střevo, podráždění – slzení očí 74  
Šedý a zelený zákal-škytavka-špatné školní výsledky u dětí 75  
Třes končetin-tvoření strumy-zácpa 76  
Zánět nehtového lůžka – zápach z úst, povlečený jazyk – žlučnickové kameny 77

## RADY NA LÉČENÍ ZHOUBNÝCH NEMOCÍ

- Leukémie-nádory (tumory) 78  
Nemoci hrtanu – nádorové onemocnění jater a cirhóza jater – nemoci kostí 80  
Nemoci ledvin-onemocnění jazyka-onemocnění kůže 81  
Onemocnění lymfatických žláz – onemocnění plic – onemocnění prsů 82  
Onemocnění střev-onemocnění štítné žlázy 83  
Onemocnění vaječníků a dělohy-onemocnění varlat-onemocnění žaludku 84  
Slinivka břišní 85  
**Důležité upozornění** 85  
**Mléčné kvašení** 85  
**Rejstřík** 86  
**Obrazová příloha** 89-92  
**Poznámky** 93

# VŠEOBECNÁ ČÁST

## O správném sběru, uskladnění a používání léčivých rostlin:

### SBĚR

Chcete-li léčivé rostliny sbírat, musíte je samozřejmě nejprve znát. Když je poznáme, je důležité, abychom rostliny sbírali ve správném čase, na správném místě a správným způsobem.

Podle zkušeností mají nejlepší léčivé účinky rostliny čerstvě nasbírané. To je bezpodmínečně nutné při těžkých onemocněních, máme-li mít úspěch. Čerstvé rostliny můžeme sami sbírat v časném jaru, někdy již od konce února a až do listopadu. Některé najdeme i v zimě pod sněhovou příkrývkou, pokud jsme si zapamatovali jejich stanoviště (například vlaštovičník větší).

#### **Na zimu si pořídíme nevelkou zásobu usušených rostlin.**

Sbíráme je v době, kdy mají největší obsah účinných látek:

**Květy** – na začátku vykvétání.

**Listy** – před a po odkvetení.

**Kořeny** – časně na jaře nebo na podzim.

**Plody** – v čase zralosti.

Je nutno dbát těchto pokynů: Sbíráme jen zdravé a čisté rostliny bez jakýchkoli příměsí! Sbíráme za slunných dnů, když zmizela rosa a rostliny jsou suché.

Rozhodně nesbíráme na chemicky hnojených polích a loukách, na březích řek, které omývá znečištěná voda, na železničních náspech a v blízkosti dopravních cest, autostrád a průmyslových podniků. **Šetřete přírodu! (Rostliny nevytrhávejte s kořeny, zabraňte všem možným škodám!) Mnohé rostliny jsou chráněné zákonem. Je dost léčivých rostlin se stejnými účinky, které chráněné nejsou.**

Při sběru nestlačujeme listy a květy a nepoužíváme sáčky a tašky z plastických hmot, jinak se rostliny zapaří a při sušení černají!



## SUŠENÍ

Rostliny před sušením nemyjeme, ale nadrobno je nařežeme. Nasbírané byliny volně rozložíme na plachtu nebo nepotíštěný papír a sušíme je ve stínu, anebo na vzdušném, teplém prostoru (na půdě), podle možnosti rychle. Kořeny, kůru nebo velmi vodnaté rostliny musíme někdy sušit umělým teplem. Přitom však teplota nesmí překročit 35 °C. Kořeny důkladně omýváme, větvičky jmelí a vrbovky raději před sušením rozřežeme. Na zimu ukládáme jen ty rostliny, které po usušení při zlomení praskají. Pro uschovávání léčivků jsou nejvhodnější sklenice (nejlépe zelené) nebo uzavíratelné krabice. Vyhýbáme se však plastickým obalům a plechovým nádobám!

Rostliny chráníme před světlem (proto používáme sklenice barevné).

Zásobujeme se pouze na jednu zimu! Rostliny po čase ztrácejí své léčebné účinky. Každý rok nám přináší nové požehnání léčivých rostlin.

## Způsoby přípravy – PŘÍPRAVA ČAJE

**Zápar nebo nálev:** Čerstvé rostliny umyjeme, pokrájíme a dáme do skleněného džbánu nebo nekovového hrnečku. Vodu uvedeme do varu, odstavíme a zalijeme jí rostliny. Čerstvé byliny vyluhujeme velmi krátce (stačí půl minuty)! Čaj musí být světlý, bledožlutý nebo světle zelený. Sušené rostliny necháme vyluhovat déle (jednu až dvě minuty). Takto připravený čaj je lahodnější a má i příjemnější vzhled.

Kořeny vložíme do předepsaného množství studené vody, krátce je povaříme a tři minuty vyluhujeme. Denní dávku čaje nalejeme do termosky, protože teplý bylinný čaj má silnější účinek. Pak pijeme přes den po doušcích. Zpravidla se dává jedna vrchovatá lžička bylinek na 1/4 l vody (= 1 šálek), jinak podle návodu uvedeného u jednotlivých rostlin.

**Výluh za Studena (macerát):** Některé rostliny (např. sléz, jmelí bílé, puškvorec) se vařit nesmějí, neboť působením tepla by ztratily léčivé účinky. Z těchto rostlin získáme čaj jen vyluhováním za studena. Množství uvedené v návodech u jednotlivých rostlin necháme vyluhovat ve studené vodě 8 až 12 hodin (většinou přes noc), potom jen mírně nahřejeme (na teplotu vhodnou k pití) a denní dávku nalejeme do termosky, kterou jsme předtím vypláchli vřelou vodou. Nejlepší způsob užívání léčivých rostlin je výluh za studena smíšený se spařením: rostliny vyluhujeme během noci v polovičním množství potřebné vody,

ráno scedíme. Pak zalejeme rostliny druhou polovinou vřelé vody a opět scedíme. Oba čaje pak smícháme. Takovou přípravou čaje dostaneme výtažek látek rozpustných ve studené vodě i v teplé vodě.

## **TINKTURY (ESENCY)**

Tinkтуры jsou rovněž výluhy, které získáme v 38 až 40% rezné anebo ovocné pálenice. Do láhve naplníme zlehka bylinky až po hrdlo a zalejeme pálenkou. Dobře uzavřenou láhev dáme na teplé místo (asi 20 °C) na 14 dní, případně i déle. Obsahem častěji zatřeseeme, potom scedíme a zbytek vylišujeme. Tinkтуры se užívají vnitřně po kapkách zředěné v čaji, vně se užívají při obkladech nebo při masážích.

## **ČERSTVÁ ŠŤÁVA**

Čerstvá šťáva z bylinek je vhodná na používání po kapkách, nebo se jí navhčí choré místo na těle. Získává se za pomoci kuchyňské odstředivky, která umyté bylinky nejprve poseká a potom odstředí. Šťáva se má připravovat každý den čerstvá. Jestliže ji naplníme do malých lahviček a dobře je uzavřeme, vydrží v chladničce i několik měsíců.

## **KAŠE Z BYLINEK**

Vhodné rostliny se umyjí, položí na vál a válečkem se rozmačkají na kaši. Ta se nanese na plátno a přiloží na nemocné místo. Navrch se položí vrstva vaty a vše se převáže teplým ručníkem. Kašovitý obklad můžeme nechat působit i přes noc.

## **BYLINNÉ „PARNÉ“ ZÁBaly**

Vodu v hrnci přivedeme do varu, nad ni zavěsíme síto, do něhož jsme vložili čerstvé nebo sušené byliny a všechno přikryjeme. Po čase vybereme změkklé a teplé bylinky, zabalíme je do řídkého plátna a položíme na nemocné místo. Celé místo se zabalí do vlněného šátku a zaváže na pevno dalšími šátky. Při této proceduře nesmí vzniknout pocit chladu. Velmi účinné jsou parné zábaly z přesličky. Obklady necháme působit dvě hodiny nebo i celou noc.

## **PŘÍPRAVA MASTI A OLEJE**

Čtyři plné hrsti bylinek rozřežeme nadrobno, 500 gramů vepřového sádla zahřejeme tak, jako bychom chtěli smažit řízky. Bylinky vmícháme do horkého tuku a krátce je necháme zapražít. Pánev sejmeme z ohně, přikryjeme a necháme přes noc vystydnout. Příští den vše lehce ohřejeme, procedíme přes lněný hadřík a ještě teplou mast plníme do sklínek nebo kelímků.

## **PŘÍPRAVA OLEJE**

Květy nebo listy volně naplníme po hrdlo láhve, přelijeme horkým olivovým olejem tak, aby byl dva prsty nad květy nebo rostlinami. Necháme ustát 14 dnů na slunci nebo blízko kamen či topení.

## BYLINNÉ KOUPELE

**Celková koupel:** Byliny se vyluhují na studeno přes noc. Na koupel potřebujeme jedno vědro (6 až 8 litrů) čerstvých anebo 200 g sušených bylin. Následující den se množství nahřeje a výtažek se vyleje do koupele. Koupeme se 20 minut. Srdce musí být nad vodou. Po koupeli se nesušíme, ale zabalíme se do osušky nebo do županu a lehneme si na hodinu do postele.

**Sedací koupel:** Pro sedací koupel použijeme jen půl vědra čerstvých anebo 100 g sušených bylinek a postupujeme jako při celkové koupeli. Voda musí dosahovat až nad ledviny. Nutno dodržovat údaje uvedené při jednotlivých rostlinách.

Vodu z celkové koupele i sedací můžeme ještě dvakrát použít, je však třeba ji ohřát.

## OBKLAD ZE ŠVÉDSKÝCH BYLINEK

Podle místa, které ošetřujeme, vezmeme menší či větší kus vaty nebo buničiny, kterou navlhčíme kapkami ze švédských bylinek a položíme na choré místo. Toto místo však napřed natřeme vepřovým sádlem nebo vazelínou z měsíčku, abychom předešli tomu, že by lín vytáhl z kůže mastnotu. Na ošetřené místo položíme kus Igelitu, abychom ušetřili prádlo, zabalíme ručníkem a zavážeme. Obklad necháme působit dvě až čtyři hodiny, podle druhu choroby a citlivosti nemocného. Jestliže to nemocný vydrží, můžeme obklad ponechat i celou noc. Po odstranění obkladu pokožku zapudrujeme. Pokud citliví lidé dostanou kožní vyrážku, je třeba zkrátit dobu přiložení obkladu, nebo zásah přerušit – na určitou dobu. Pacienti s alergickými reakcemi nepoužívají igelit a obklad zabalí pouze do ručníku. V žádném případě nesmíme zapomenout před přiložením obkladu pokožku dobře namastit! Jestliže kůže začne svrbět, natřeme choré místo mastí z měsíčku lékařského (*Calendula officinalis*).

S těmito obklady se nemusí bezpodmínečně ležet v posteli, jsou-li dobře zavázané, můžeme s nimi chodit po bytě nebo sedět.

# LÉČIVÉ BYLINY ZBOŽÍ LÉKÁRNY

## ČESNEK MEDVĚDÍ (*Allium ursinum* L.)



Každé jaro přináší novou naději, teplo a slunko. Ve svém nitru pocítujeme radost a povznesenost, těšíme se z první zeleně i ze zpěvu ptactva. Toto vše cítíme v srdci jako dobrotivý dar našeho Stvořitele. Při pohledu na tuto novou zelenou nádheru bychom měli pamatovat na jarní kúru, k očišťování a odhlehování, jež nám přinese nikoliv zanedbatelné ozdravení. Především je to česnek medvědí, který patří k prvním poslům jara. Čerstvě zelené, kopinaté, lesklé listy se podobají listům konvalinky, vyrůstají z podlouhlé cibule, která je obalena bílými, průsvitnými šupinami. Hladký, bledě zelený stonek, vysoký až 30 cm, je ukončen koulí bílých květů. Česnek medvědí roste pouze na humusovitých vlhkých loukách, stinných a vlhkých nivách, pod keři, v listnatých horských lesích. Jeho silnou česnekovou vůni ucítíme dříve, než rostlinu spatříme. Tato vůně mu přinesla i název „divoký česnek“. A právě ona vyloučí možnou záměnu s konvalinkou nebo jinou jedovatou bylinou.

Brzy z jara jsou mnohé lužní lesy pokryty čerstvými, zelenými listy česneku medvědího. Vyrůstají ze země v dubnu a květnu, někdy i dříve. Kvete však až uprostřed května a v červnu. Dřímají v něm mohutné léčivé síly a vypráví se, že i medvědi ho hledají po zimním spánku, aby si jím pročistili žaludek, střeva a krev. **Česnek medvědí má v podstatě všechny vlastnosti našeho česneku, je ale mnohem léčivější.** Proto je zvláště vhodný pro jarní omlazovací kúry, kúry na odstranění škodlivých látek a léčí i chronické choroby kůže.

Usušené listy ztrácejí léčivé účinky. **Proto se pro jarní pročišťovací a odhlehovací kúry používají čerstvé listy.** Drobně nakrájené dáváme na chléb s máslem, jemně posekané používáme jako koření do polévky, sypeme jimi brambory a podobná jídla. Listy můžeme připravit také jako špenát nebo salát. Používáme-li je ve větším množství, mají štiplavou chuť, proto bychom je měli při přípravě jako špenát vylepšit tím, že je smícháme s kopřivou.

Mladé rostlinky sbíráme v dubnu a v květnu, tedy ještě před rozkvětem, cibulky koncem léta anebo na podzim. Cibulky česneku medvědího můžeme používat místo česneku setého. Lidé s citlivým žaludkem by měli listy a cibulky nakrájet nadrobno, zalít je vřelým mlékem, nechat dvě až tři hodiny vyluhovat a pak tekutinu pít po doušcích.

Chceme-li mít v domácnosti celý rok léčivou sílu česneku medvědího, uděláme si **lihový výtažek-tinkтуру** (viz kapitola Způsoby užívání). Z této tinktury používáme denně 10-12 kapek ve vodě. Kapky výborně **podporují paměť, zabraňují zvrápenatění cév** (arterioskleróze) a zbavují nás mnoha jiných těžkostí.

Česnek medvědí má velmi dobré účinky na **žaludek a střeva**. Je vhodný při akutních a chronických průjmech, provázených plynatostí a kolikami. Rovněž je vhodný při zácpách, které provázejí vnitřní křeč, nebo chorobách střev. **Skrkavky a hlísty** se po určité době používání česneku ztrácejí. Zlepšuje se výkonnost střev, a proto se ztrácejí i ty obtíže, které se vyskytují u starších lidí a nemírných jedlíků, když jsou střeva lenivá nebo přecpaná. Polevují i **žaludkem vyvolané poruchy činnosti srdce, nespavost, ale i ty obtíže, jejichž původ je ve zvrápenatění cév nebo ve vysokém krevním tlaku, jako závratě, pocit tlaku v hlavě, úzkost**. Vysoký tlak pomalu klesá. Víno z česneku medvědího (viz způsoby použití) je zázračným lékem pro všechny staré lidi, kteří mají trvale zahleněné průdušky a s tím spojené těžkosti při dýchání. Dokonce při zastaralém kašli se zahlenění průdušek uvolňuje a tak mizí i dýchavičnost. Velmi vřele doporučujeme tento lék i při tuberkulóze a vodnatelnosti, na které často trpí staří lidé. Čerstvě nasekané listy **pročišťují i ledviny a močový měchýř a podporují odchod moče**. Natřeme-li čerstvou šťávou těžko se hojící rány, rychle se zahojí. Ba dokonce se zlepšuje i stav při onemocnění věnicových (koronárních) cév.

Česnek medvědí dost dobře nedoceňujeme jako prostředek čistící krev, který se uplatňuje i při chronicky nečisté kůži. Švýcarský přírodní lékař a bylinkář, farář Kunzle, tuto rostlinu zvláště chválil: „Pročišťuje celé tělo, vyhání ztvrdlé choré látky, ozdravuje krev, vyhání a zabíjí jedovaté látky. Stále nemocní lidé, kteří mají lišeje, moučnatou tvář, tbc krčních uzlin, kteří jsou revmatictí, měli by si tento česnek cenit jako zlato. Žádná bylinka na zemi není tak účinná pro pročištění žaludku, střev a krve. Mladí lidé by rozkvetli jako růžový záhon a vypučeli jako větvička jedle na sluníčku.“ Kunzle dále uvádí, že zná rodinu, která předtím celý rok postonávala, navštěvovali lékaře, měli mnoho vyrážek a lišejů na celém těle, byli bledí, jakoby už spočívali v hrobě a jen utekli hrobařovi z lopaty. Po delším používání tohoto nádherného božího daru byli opět celkově zdraví a svěží.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Jako koření:** Čerstvé listy česneku medvědího se nařežou nadrobno jako pažitka a sypou na chlebičky, do polévek, omáček, salátů a masových pokrmů.

**Tinktura:** Nadrobno nakrájené listy anebo cibulky naplníme volně až po hrdlo láhve, zalejeme 38 až 40% reznou anebo jinou doma vypálenou kořalkou a postavíme na 14 dní na slunko nebo na teplé místo (v blízkosti kamen). Používá se denně 10 až 15 kapek do vody.

**Víno:** Vezmeme plnou hrst nadrobno nakrájených listů, krátce je povaříme v asi 1/4 l bílého vína, osladíme podle chuti medem nebo sirupem a obden z něho pomalu po doušcích popijíme.

## DEVĚTSIL LÉKAŘSKÝ (*Petasites hybridus* /L./G. M. et Sch.)



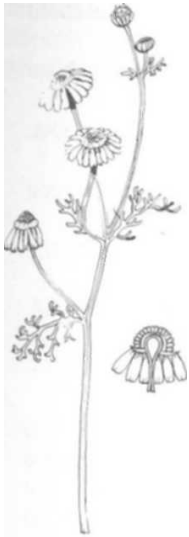
Devětsil roste na březích řek a potoků, v příkopech a na okrajích lesů. Je podstatně větší než podběl, ale patří do téže čeledi hvězdnicovitých. Jeho listy jsou nepravidelně zoubkované a na spodní straně šedoplstnaté. Květy jsou špinavě bílé až bledě růžové, trubkovité a nahuštěné v horní části stonku do hroznů nebo laty. Ještě před rozkvetem vykopáváme „kořen“, kterého si v dobách moru velmi vážili. **Působí proti horečce. Oddenek napomáhá pocení a používá se při horečce, záduše, dně a epilepsii.** Během dne pijeme po doušcích jeden nebo dva šálky čaje vyluhovaného z kořene. Velké, čerstvé listy se používají na obklady při vykloubeninách, výronech v kloubech, i při všech druzích snětí, zhoubných nádorech, pálivých ranách a při odřeninách na nohou.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** 1 zarovnanou kávovou lžičku kořene vyluhujeme přes noc v 1/4 litru vody, ráno nahřejeme a scedíme.

**Obklady:** Čerstvě umyté listy rozmělníme a přiložíme na nemocné místo. Přes den vícekrát opakujeme.

## HEŘMÁNEK PRAVÝ (*Matricaria recutita* /L./ Rauschert.)



Roste na polích, v hlinité půdě, na lesních lukách a na rolích mezi obilím, kukuřicí, jetelinou, brambory a řepou. Stále více a více jej vytlačují přehnaným umělým hnojením a chemickým ničením plevelu. Najdeme ho ve velkém množství po zimě, když bylo hodně sněhu a po vlhkém jaru. Na rozdíl od heřmánku „římského“ (rmenec sličný), má květní lůžko duté, vůni kořenitou a příjemnou. Bližší popis této známé rostliny určitě není nutný. Od května do září sbíráme květy za slunečného dne. Nikoho nepřekvapím tvrzením, že heřmánek je „všelékem“, zvláště pro malé děti. **V každé rodině by měl být dítěti podáván heřmánkový čaj především při křečích a bolestech v bříšku. Pomáhá při nadýmání, průjmu, vyrážkách, bolestech žaludku, při poruchách menstruace, vynechání měsíčku a různých jiných bolestech břicha, při nespavosti, horečce, bolesti ran a zubů, při zánětu nadvarlat.**

Heřmánek napomáhá pocení, mírní křeče a upokojuje, kromě toho působí protizánětlivě a dezinfikuje, především sliznici. Zevně se heřmánek používá na obklady a oplachy při zanícených očích při zánětu spojivek, při svrbění a mokvavých kožních vyrážkách, na kloktání při bolesti zubů a na umývání ran. Jsme-li rozmrzelí, měli bychom vždy vypít šálek heřmánkového čaje: upokojení hněvu se dostaví dříve, než by se poškodilo srdce. Všele mohou doporučit polštářek ze suchých rostlinek jako teplý obklad na bolavá místa.

**Tišivě působí i koupele a umývání, neboť heřmánek má dobrý vliv na celý nervový systém.** Při těžkých chorobách a stavech vyčerpanosti se budete velmi rychle cítit zdravými a vnitřně uklidněnými. Také při pěstění krásy by se nemělo zapomínat na heřmánek. Když si jednou týdně umýváte tvář heřmánkovým nálevem, pak uvidíte, jak vám kůže pokvete a tvář dostane zdravou barvu. Heřmánkový nálev by měl být používán i při **umývání vlasů**, zvláště máte-li je světlé. Takovým mytím se stanou vlasy vzdušnými a získají pěkný lesk.

**Heřmánek** ulehčuje stolici, přičemž nemá projímavé účinky. Proto je vhodný na vnitřní léčení zlaté žíly (hemoroidů), zevně ji zase můžete léčit heřmánkovou masťou. Mast je vhodná i při léčení ran. Rychle

se zlepší i rýma a katar vedlejších dutin, budeme-li vdechovat heřmánkové páry. Přirozeně, že po takové proceduře musíme setrvat v teplé místnosti.

**Heřmánkový olej** se používal už ve starověku při neuralgiích a loupání v končetinách. Staří Egypťané považovali heřmánek za květinu Boha slunce, a to pro jeho silné působení proti horečce a teplotě.

Název „matricaria“ se odvozuje od latinského „mater“ = matka, neboť ho používali při ochoření matek a žen. Ve starých bylinkářských knihách se dočítáme, že heřmánkový olej odnímá údům únavu. Jestliže ho uvaříme ve vodě a přiložíme na chorý měchýř, zmírní se bolesti.

Švýcarský kněz, bylinkář a přírodní lékař Johann Kunzle vypráví o jedné selce, kterou sice nazývali „heřmánková čarodějnice“, ale lidé ji často vyhledávali. Pět nedoslýchavým navrátila sluch tak, že v heřmánkovém oleji pražila mořskou cibuli (může způsobovat alergické reakce – pozn. překl.) a potom častěji kapala do uší teplý olej. Při bolestech očí uvařila heřmánek v mléce a z toho udělala teplý obklad na zavřené oči a ty se zakrátko vyléčily. Dále referuje farář Kunzle: „Jeden tkadlec mohl spát jen vsedě, měl pocit, že se zadusí. Bylinářka ho prohlédla a řekla, že mu neodchází moč, což nemocný potvrdil. Hned musel vypít velkou láhev vína, v němž byl uvařený heřmánek, a to pohár ráno a večer. Potom neuvěřitelně moc močil, nejprve byla moč kalná, pak stále čistější, a po osmi dnech byl muž vyléčený.“

## ZPŮSOBY UZIVANI

**Čaj:** Jednu vrchovatě naplněnou kávovou lžičku dáme do 1/4 litru vody pouze spařit a pak necháme krátce vyluhovat.

**Přísada do koupele:** Pro koupel ve vaně použijeme dvě dvouhrstě, pro umývání tváře a hlavy pouze jednu hrst heřmánku, spaříme a vyluhujeme.

**Obklady:** Jednu polévkovou lžici vrchovatě naplněnou zalijeme 1/4 litrem vařícího mléka, krátce vyluhujeme, scedíme a přikládáme jako teplé obklady.

**Pára z heřmánku:** Jednu polévkovou lžici zalijeme litrem vroucí vody. Páry vdechujeme pod ručníkem

**Bylinný polštář:** Lněný pytlík naplníme usušenými květy a zašijeme, dobře zahřejeme v suché pánvi a přiložíme.

**Heřmánkový olej:** Lahvičku naplníme až po hrdlo čerstvými květy nasbíranými za slunného dne. Zalejeme je olivovým olejem, lisovaným za studena. Květy musí být v oleji ponořené. Lahvičku dobře uzavřeme a necháme stát 14 dní na slunci. Uchováваме v chladničce!

**Heřmánková mast:** 250 g vepřového sádla zahřejeme jako při vysmažování a vsypeme do něho vrchovatou dvouhrst čerstvých květů, směs vzkypí, promísíme ji, přikryjeme a odložíme na noc na chladné místo. Druhý den opět jen mírně zahřejeme a protlačíme přes lněný hadřík. Nejlepší způsob je



tento: Lněný hadřík dáme do síta, které položíme do hrnce s nástavkem na vylévání a heřmánkovou mast prolisujeme. Mast se potom rovnoměrně promísí a přelege do čistých lahviček nebo kelímků.

## JITROCEL KOPINATÝ (*Plantago lanceolata* L.)



Z velkého množství léčivých rostlin jako další vybírám rostlinu, která byla již za starých časů tak rozšířená jako dnes a již tehdy měla vynikající pověst. (Původ německého slova „rich“ se odvozuje od latinského „rex“ – král, tedy: wegerich král cest.) Jitrocel byl tedy králem cest a již v dávných dobách rostl k užitku lidí.

V rukopise z 11. století se zachovala anglosaská óda, která opěvuje devět rostlin a jitrocel oslovuje takto: „I ty, jitroceli, matko rostlin, otevřená k východu, mocná v nitru, přes tebe hrkotají vody, přes tebe jezdí ženy, přes tebe jezdí ženiši, nad tebou odfukují býčkové. Všem jsi vzdoroval a stavěl jsi se jim na odpor. Tak odporuj i jedu, nákaze a zlu, které přicházejí do kraje.“ Dnes je tomu tak, jako bylo kdysi. Zlo prochází krajinami a my potřebujeme léčivé rostliny jako je jitrocel, který vychvalují ve všech „bylinkářích“, aby tomuto zlu vzdorovaly. Jeho příbuzný **jitrocel větší** (*Plantago major*) za ním nijak nezaostává a užívá se stejně. Oba lze najít na polních a lučních cestách a chodnících, v příkopech a na ladem ležící půdě, prakticky na

celém světě.

Jitrocel se na prvním místě užívá při všech onemocněních dýchacích orgánů, zvláště při silném zahlenění, kašli, černém kašli, plicním astmatu, ba dokonce i při tuberkulóze plic. Švýcarský farář Kunzle, samorostlý přírodní léčitel a znalec velké léčivé síly našich rostlin, píše: „Použít možno celý jitrocel, všechny jeho druhy a to kořeny, listy, květy i semena. **Krev, plíce a žaludek pročišťuje tak, jako žádná rostlina.** Proto je důležitý pro ty lidi, kteří mají špatnou krev nebo málo krve, slabé plíce a ledviny, bledý vzhled, kteří dostávají vyrážky a lišeje, kteří pokašlávají, chraptí, zůstávají hubení jako koza i tehdy, když je ponoříme do másla. Na nohy postaví slaboučké děti, které se opoždují i při dobré stravě.“ Já rovněž pomohla mnohým směsí jitrocele a mateřídoušky (smíšeno stejným dílem) při bronchiálním astmatu. Takový čajový nálev možno vřele doporučit i při onemocnění jater a měchýře. **Při bronchitidě, bronchiálním astmatu se výborně osvědčuje čaj,** připravený následujícím způsobem: do šálku studené vody přidáme kolečko citrónu (byl-li něčím stříkaný, tak bez slupky) a jednu vrchovatou kávovou lžičku kandysového cukru, potom vše přivedeme do varu a necháme čtyřikrát až pětkrát vzkypět. Odstavíme a až potom přidáme jednu vrchovatou kávovou lžičku čajové směsi. Necháme vyluhovat půl minuty. V těžkých případech se musí připravit čerstvý čaj čtyřikrát až pětkrát denně. Pije se po doušcích tak horký, jak jen sneseme.



Jitrocel větší

Ve starých „bylinářích“ se dočítáme, že **semeno jitrocele působí proti tvorbě kaménků**, užíváme-li denně 8 gramů. Sirup z jitrocele čistí krev od všech nečistot a chorobných látek. Správně bychom jej měli používat stále a brát denně před každým jídlem jednu polévkovou lžici (děti jen čajovou lžičku).

Venkovští lidé vědí, že jitrocel je od nepaměti oblíbeným **léčivým prostředkem na rány**. Jeden sedlák se při práci na poli poranil jakýmsi nástrojem. K mému překvapení si nasbíral čerstvé listy jitrocele, rozmačkal je a položil na ránu. Přesto, že listy nebyly umyté, rána se nezanítla. Rozmačkané čerstvé listy pomáhají při řezných i tržných ranách, při bodnutí vosy, ba i při pokousání psem, jedovatým hadem, či jiným zvířetem. V posledních případech jen jako pomoc v nouzi, není-li po ruce lékař. V jednom starém bylináři se píše: „Když ropuchu kousne pavouk, spěchá k jitroceli. Ten jí pomůže“. Čerstvé listy, rozmačkané rukama a smíšené se solí přiložené na krk léčí vole (strumu na krku). Vložíme-li list jitrocele do obuvi, pomáhá odstraňovat puchýře, způsobené chůzí. Každá seborší opuchlina zmizí, když se ošetřuje čerstvými, rozmačkanými listy jitrocele. Listy také pomáhají léčit zhoubná onemocnění žláz, přiložíme-li je na příslušné místo. V tomto případě je však dobré používat ještě čerstvou majoránku v olivovém oleji (v nouzi lze použít i sušenou). Lahvička se naplní majoránkou, zaleje olivovým olejem a nechá 10 dní stát na teplém místě. Nemocné žlázy natřeme majoránkovým olejem, pak přiložíme rozdrcené listy jitrocele a vše zavážeme ručníkem. Zlepšení se dostaví během krátké doby.

Při jedné přednášce v Linci jsem poukázala na to, že rozdrcené listy jitrocele vyléčí každou ránu, i když by byla 10 roků stará. Když jsem po pěti měsících znovu přednášela v Linci, přihlásila se ke slovu jedna žena: „Svého času jsem pochybovala o vašem tvrzení, že listy jitrocele vyhojí každou ránu, i kdyby byla jakkoliv stará. Moje sousedka měla už 17 let bércové vředy a už dávno nemohla vycházet z domu. Hned na druhý den jsem jí přinesla listy jitrocele a položila je podle vašeho návodu na její rány. Musím svou pochybnost odvolat, k překvapení nás všech se rána rychle zahojila a za posledních pět měsíců se již neotevřela.“ Jiný příklad: Těžkému válečnému invalidovi s protézou na jedné noze se při dlouhotrvajících letních vedrech otevřely rány na amputované noze. Ty se nevyhojily mastmi, ozařováním, ani injekcemi. Když si však rány obložil jitrocelem, velmi rychle se zahojily a on mohl opět pokračovat ve své obvyklé práci. Sama jsem si jednou pomohla čerstvou šťávou z jitrocele. Před léty mě moje jednoleté vnouče, které jsem chovala v náručí, z rozpustlosti kouslo do tváře, nad koutkem úst. Zraněné místo mne bolelo několik dní a občas jsem je potřela esencí z jitrocele. Obávala jsem se však, že rána může jednoho dne nebezpečně ztvrdnout. Koncem dubna jsem ses mužem účastnila konference ve Freistadtu. V jedné chvíli jsem pocítila, že na pokousaném místě mám **ztvrdlou uzlinu** velikosti hrachu, která vznikla přes noc. Hned jsem si donesla z louky hrst listů jitrocele, rozmělnila jsem je mezi palcem a ukazováčkem a tím si

bolavé místo během dne navlhčovala. Večer jsem zatvrdlinu nahmatala už jen slabě, druhý den, k naší radosti, úplně zmizela. Není tedy nijak přehnané, když farář Kneipp ve svých spisech tvrdí, že na každou nemoc roste určitá bylina. Čím hlouběji vnikám do léčebných metod s léčivými rostlinami, tím větší zázraky prožívám. Velké množství lidí každým rokem umírá za obrovských bolestí na rakovinové nádory, ačkoliv na vyléčení je možné použít léčivky. Mohli bychom být všichni o mnoho zdravější a měli bychom větší radost ze života, kdybychom měli více porozumění pro naše léčivé rostliny, které vidíme na každém kroku. V očích nevědoucích je to však všechno plevel. Začněte se zajímat o léčivé rostliny a pomalu se zbavíte všech těžkostí. Tyto moje řádky by měly dát odvalu a útěchu všem starým lidem, kteří mnoho let trpí na **bércové vředy**. Také jejich nohy se rychle zahojí, když si na ně přiloží jitrocelové listy. Věk při tom nehraje žádnou roli. A když nemoc provázejí silné opuchliny, potom se nohy koupou ve studeném výluhu slezu nebo v odvaru z přesličky. Okraje ran se po koupeli potrou mastí z měsíčku zahradního. Všele doporučují jitrocel i při **trombóze**. Uvedené příklady jasně hovoří: Na boží lékárně se možno spolehnout i tehdy, když se lékaři pacienta již vzdali.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čajový nálev:** 1 vrchovatou čajovou lžičku listů na 1/4 litru vody, jen spaříme a krátce necháme vyluhovat.

**Čajová směs:** Jednu čajovou lžičku vrchovatě naplněnou směsí jitrocele a mateřídoušky (rovné díly) spaříme v 1/4 litru vody.

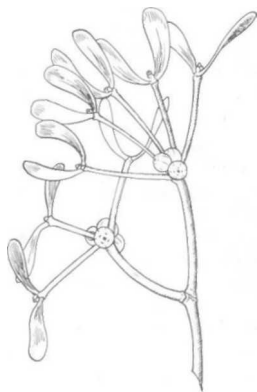
**Obklady z listů:** Čerstvé listy jitrocele kopinatého nebo většího umyjeme, na desce válečkem na nudle rozválíme na kaši a přiložíme na nemocné místo.

**Sirup – 1. způsob:** Dvě vrchovaté dvojhrstě listů jitrocele semeleme na masovém mlýnku. Do kaše přidáme trochu vody, 300 g cukru a 250 g včelího medu. Za stálého míchání všechno vaříme na slabém ohni, až vznikne zahuštěná tekutina, horkou ji naplníme do sklenic a po vychladnutí uložíme do chladničky.

**Sirup – 2. způsob:** Umyté listy uložíme ve vrstvách s cukrem do sklenice na okurky a všechno řádně stlačíme. Hmota se postupně usazuje. Následující dny se vrstvy doplňují, až je sklenice plná. Pak povážeme dvoj až trojnásobně pergamenem nebo celofánem. V zahradě na chráněném místě vykopeme jámu a sklenice do ní vložíme. Nad sklenici dáme desku, zatížíme kamenem a celé zasypeme zemí. Deska i kámen mají zůstat viditelné. Za stálé teploty v zemi cukr zkvasí s listy na sirup. Po třech měsících sklenice vyjmeme, šťávu vylisujeme ovocným lisem (ne přes hadřík), převaríme, naplníme do lahví a dobře uzavřeme.

Kdo nemá možnost použít tento způsob kvašení, nechá sklenici stát na teplém místě na slunci do doby, kdy se sirup usadí u dna. I takto získaný sirup dobře převaríme.

## JMELÍ BÍLÉ (*Viscum album L.*)



Kdo by je neznal? Roste roztroušeně jako parazit na listnatých stromech, jedlích i borovicích. Již si je nedovedeme odmyslet z našeho života, neboť je velkolepou léčivou rostlinou. Na hostitelském stromě vyrůstá v tvaru koule. Vždy zelené listy jsou kožovité a žlutozelené. Bobulky jsou bílé jakoby sklovité, uvnitř slizovité a lepkavé. Lepkavá semena roznášejí ptáci zobáky nebo nestrávená trusem. Jeho rozmnožování je možné pouze takto, neboť semena nevzejdou ani ve vodě ani v zemi.

Jmelí je prastará léčivá a čarodějná rostlina, opředená tajuplností. U druidů (keltští kněží) bylo posvátnou rostlinou, všelékem, který odháněl každé zlo. Kněží je odřezávali zlatými noži a křiváky za slavného ceremoniálu. Staří bylináři je používali jako vynikající a bezpečně působící prostředek proti padoucnici (epilepsii). Tento prastarý léčivý účinek uznává i knelppovský lékař Dr. Bohn. Doporučuje používat v našich časech jmelí při chronických křečích a hysterických záchvatech.

Sbírají se listy a slabé větévky, **pouze od začátku října do polovice prosince a v měsících březnu a dubnu**. Suší se nadrobno posekané. **V ostatních měsících jmelí léčivé účinky nemá.** Nejsilnější léčivé účinky mají rostliny rostoucí na dubech a topolech. Použít můžeme však i ty, co rostou na jedlích, borovicích a na ovocných stromech. Ještě jedno upozornění ke sběru: v březnu a dubnu nemá jmelí bobulky – ptáci je v zimě sezobali. Proto máme při sběru listů a větviček méně práce, neboť není třeba obírat lepkavé bobulky, které jsou v podzimních a zimních měsících ještě na větvích.

Častěji se pokládá otázka: Proč tak vychvaluji jmelí, vždyť je jedovaté. Jmelí, tj. listy a větvičky, nejsou vůbec jedovaté, jen jejich **bobulky jsou při vnitřním použití jedovaté**. Když je však smísíme s vepřovým sádlem na vazelínu a použijeme na omrzlinách, úspěšně pomohou.

Jedna žena měla už dlouhá léta omrzlý nos a v zimě se s ním už vůbec neodvažovala vyjít z domu. Z roku na rok se její těžkosti zhoršovaly. Poradila jsem jí, aby si dala na noc obklad z kaše a bobulí jmelí. Ať to zní i neuvěřitelně, musím přece jen dosvědčit, že za několik dní se nos vyléčil.

Jmelí velmi **dobře ovlivňuje funkci všech žláz**, proto je výborným prostředkem na povzbuzení látkové výměny. Jeho vliv na slinivku břišní je tak dobrý, že po dlouhodobé čajové kúře ztrácí cukrovka příčinu svého vzniku. Právě lidé, kteří trpí chronickým onemocněním výměny látkové (metabolismu), by měli zkusit pravidelné pití čaje z jmelí po dobu půl roku. **Jmelí výborně zabírá, není-li v pořádku funkce hormonů**. Vtom případě je třeba pít denně nejméně dva šálky, ráno a večer.

Jmelí je také vynikajícím léčivem proti **zvápenatění cév**. Vysoce se cení a doporučuje při **mrtvici**, která by vůbec nenastala, kdyby se dříve pil pravidelně čaj ze jmelí. Když však již někdo mrtvici dostal, pak ať pije denně po dobu šesti týdnů tři šálky, tři týdny dva šálky a dva týdny jeden šálek čaje ze jmelí, a

to následovně: první šálek z polovice před a po snídani, druhý před a po obědě a třetí před a po večeři. Čaj ze jmelí se používá také jako prostředek na **zastavení krvácení**. Jestliže vychladlý čaj vtáhneme nosem, zastaví se krvácení z nosu, čaj vnitřně použitý působí proti krvácení plic, krvácení střev při tyfu a úplavici.

Jmelí je výrazným prostředkem pro srdce a krevní oběh. Při onemocnění krevního oběhu je radno vždy vzít v úvahu použití jmelí. Má rovněž účinné látky, které normalizují hospodaření celého těla, a proto způsobuje i na pohled nepochopitelné, tj. že vysoký tlak se snižuje a nízký tlak se zvyšuje. Tím utiší nepokojné srdce a činnost srdeční se posilní. Zmizí také všechny průvodní znaky nenormálního krevního tlaku, jako návaly krve do hlavy, pocity závratě, hučení v uších a poruchy zraku. Jmelí zároveň účinkuje proti všem chorobám srdce, a proto se může oprávněně tvrdit, že je nepostradatelným pomocníkem při všech poruchách srdce a krevního oběhu. V naší uspěchané době, která na každého člověka klade velké nároky a žene ho stále do větší časové tísně, skutečně takového pomocníka potřebujeme.

Z mnohých dopisů, které jsem až dosud obdržela, vyplývá, že lidé díky jmelí se v krátkém čase zbavili těžkostí při vysokém krevním tlaku, při silných poruchách krevního oběhu, únavě, srdečních poruchách, závratích a nechuti do práce. Cítili se potom dobře a měli opět radost z práce. Vypijte v průběhu dne po doušcích tři šálky čaje ze jmelí ve studeném nálevu, neboť tak se vaše srdce a krevní oběh srovnají do normálu, a to vám zaručí zvýšenou výkonnost v práci. Bylo by vůbec potřebné jednou v roce absolvovat šestitýdenní kúru s čajem ze jmelí. Pijí se v údobí tří týdnů denně tři šálky, další dva týdny denně dva šálky a poslední týden jeden šálek denně. Během těchto šesti týdnů se krevní tlak a krevní oběh zotavují. Bylo by také vhodné pít po celý rok ráno jeden šálek jmelí, aby se tento dobrý stav udržel.

Jistý muž, mlynář z okolí Mohuče, už po léta trpěl na nízký krevní tlak v některých dnech tak silně, že nemohl vykonávat svou práci. Navštívil význačné lékaře nejen v Německu, ale i ve Švýcarsku, ale bez úspěchu. K mému názoru, že jmelí ještě vždy při všech poruchách krevního tlaku pomohlo, ať byl nízký či vysoký, se zpočátku stavěl nedůvěřivě. Byl právě duben a tehdy je jmelí ještě léčivé, takže si je mohl na stromech nasbírat. Po několika měsících jsem měla v jednom malém městečku v Horním Rakousku přednášku, na níž mlynář seděl v první řadě. Po přednášce pověděl všem posluchačům jak se jeho nízký tlak užíváním jmelí upravil.

**I ženy by měly jmelí užívat. Znormalizovaný krevní oběh utiší poruchy dělohy a menstruace, především silné měsíční krvácení, jakož i krvácení u šestinedělky.** Při těžkostech klimaktéria provázených bušením a zrychlováním tepu srdce, návaly, pocity strachu a poruchami dýchání, měl by se pít čaj ze jmelí více roků. Těžkosti se zcela ztratí a už nemáme pocit, že jsme v přechodu, čerstvá šťáva ze jmelí může vyléčit i neplodnost ženy. Jmelí je třeba dobře umýt a ještě z čerstvého získáme šťávu na odstředivce. Užíváme pak 25 kapek ve vodě nalačno, půl hodiny před snídaní a stejně tak večer před spaním. Kapky ze jmelí je možné dostat v lékárně.

Před časem proběhla tiskem zpráva z Londýna, že tři nezávisle pracující skupiny výzkumníků dospěly k závěru, že vysoké procento žen nad 50 roků dostává rakovinu prsů, když při vysokém krevním tlaku

delší dobu používaly lék (Reserpin) na jeho snížení. Proč podstupovat takové riziko, když máme naše vynikající jmelí?

V poslední době medicína používá jmelí preventivně za účelem předcházení rakovině. Zkušenosti vždy znovu potvrzují, že léčivky pročištějí organismus a odpuzují choroby. Používejte těchto pomocníků a tak upevňujte a stále udržujte své zdraví.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Čaj ze jmelí se připravuje pouze ve studeném stavu. Jednu vrchovatou čajovou lžičku dáme na noc do 1 /4 litru studené vody, ráno se jen ohřeje a scedí. Je-li třeba na den větší množství, musí se přechovávat v termosce, která je vypláchnutá vřelou vodou, nebo čaj před použitím vždy ohřát ve vodní lázni.

**Tinktura:** V lékárně je možno koupit kapky ze jmelí hotové.

**Čerstvá šťáva:** Čerstvé listy a větvičky se umyjí a ještě ve vlhkém stavu se z nich za pomoci odstředivky získá šťáva.

**Vazelína:** Čerstvé bílé bobulky jmelí se smísí se sádlem na vazelínu (použijí se jen zevně při omrzlinách).

## KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA (*Capsella bursa pastoris* /L./ Medik.)

Tato léčivá rostlina je velmi cenná. Všeobecně se považuje za obtížný plevel. Roste všude na cestách, lukách, úhorech, příkopech, stráních, polích I v zeleninové zahradě. Jen se někde nahromadí kopeček země – zejména při stavbě domů – a takřka přes noc vyrostou pastuščí tobolky.

Nepravidelně vroubkované listy tvoří růžici, jakou má i pampeliška. Stonek je až 40 cm vysoký. Doba květu je od března do listopadu. Malé, špinavě bílé květy tvoří okoličnatý hrozen, který se protáhne do dlouhého stonku s plody, na tenkých stoncích dozrávají pak malé srdcovité šešulky, na hmat jsou kožovité. Slepice mají tyto šešulky ve velké oblibě. Jen co zmizí sníh a přestane mrznout, už tu máme čerstvou a zelenou pastuščí tobolku.

Čaj z pastuščí tobolky, denně 2 až 3 šálky, se s úspěchem pije při různých druzích krvácení. Například při **krvácení z nosu, žaludku, střev i při nepravidelném krvácení dělohy**. Když se nedá zastavit krvácení ran, tu až překvapivě pomáhá nálev z kokošky. Při silném **menstruačním krvácení**



doporučuji pít 8 až 10 dní před začátkem periody dva šálky čaje denně, na šálek stačí jedna vrchovatá kávová lžička. Tento čaj také reguluje periodu v době puberty. **V klimaktériu** by měla každá žena pít denně po dobu čtyř týdnů dva šálky čaje, potom na tři týdny přestat a opět v léčebné kúře pokračovat.

Při **krvácení žlaté žíly** (hemoroidech) používáme nálev z pastuší tobolky na výplachy, sedací koupele a na umývání.

Matky, kterým v době kojení otékají prsa, měly by si nad sítem zapařit pastuší tobolku a přikládat mezi ručníky. Při krvácení ledvin se doporučuje pít denně dva šálky čaje z rovných dílů směsi pastuší tobolky a přesličky. (Při větších dávkách může působit nepříznivě, doporučujeme užívat vnitřně s vědomím lékaře.) Naše kokoška pastuší tobolka je však také – podobně jako jmelí bílé – léčivou rostlinou, která reguluje krevní oběh, a proto je vhodná hlavně **při vysokém, ale stejně tak při nízkém krevním tlaku**. Jmelí bílé se připravuje ve studeném stavu, tento čaj se spaří. Pije se denně po dvou šálcích do doby, dokud není krevní oběh normální. Stejně jako jmelí, tak i pastuší tobolka léčí krvácení dělohy. I v tomto případě se čaj pije jen určitou dobu.

Také při všech onemocněních svalů je tato velmi cenná bylina důležitým pomocníkem. Zajímavé je, že o tom nenajdeme zmínku takřka v žádné moderní knize o bylinách. Před několika lety mi daroval jeden starý pán velmi pěknou starou knihu o bylinách, s jedinečnými kresbami a rytinami. Jak už to však bývá, byla jsem od brzkého rána až dlouho do noci zaujata prací, takže jsem knihu pouze jednou prolistovala. Jednoho dne okolo půlnoci jsem se probudila ze spánku, měla jsem pocit, že něco jemně zatřásló mým ramenem. Tu mi napadla myšlenka: „Máš už půl roku knihu o bylinkách a ještě jsi ji ani jednou důkladně neprohlédla!“ Tak povzbuzena jsem ihned vstala, donesla si ji a posadila se s ní v obývacím pokoji. Otevřela jsem ji a moje oči se zastavily na těchto řádcích: „Když při chřadnutí svalů a končetin (atrofii) již nic nepomáhá, pak vezmi nadrobno posekanou pastuší tobolku, vyluhovanou po 10 dní v pálenice (režné) na slunko anebo v blízkosti krbu, po několik dní ji vtírej a vnitřně ještě vypij čtyři šálky čaje z kontryhelu.“ Jako by mi šlo právě jen o to (v této chvíli jsem si to ani řádně neuvědomila), abych si přečetla tyto řádky. Zavřela jsem knihu, odložila ji na místo, opět si lehla do postele a po chvíli usnula. Za několik dní mi telefonovali z Vídně. „Mohla byste mi pomoci? Mám 52 roků, povoláním jsem zdravotní sestrou, ale už dva roky jsem v předčasné invaliditě, jsem vcelku bezmocná, mizí mi svaly!“ Nadiktovala jsem jí zmíněný recept a po třech týdnech se dostavila zdravotní sestra, již zdravá, do Grieskirchenu a tehdy jsem se dozvěděla, že v týž den, když jsem byla o půlnoci zburcována ze spánku, ona byla na pouti u Matky boží v San Damiano v Itálii. Když na zpáteční cestě jistý pán viděl její bezmocnost, upozornil ji na mne. Za krátký čas zesílila natolik, že mohla opět vykonávat svoje povolání.

Jiný telefonát, tentokrát ze Steyru Horního Rakouska: „Mám 62 roků, minulý rok jsem měla výhřez (vyvrácení střev v konečníku) způsobený ochablostí svěrače a byla jsem operována. Letos na podzim se to opakovalo, ve dne i v noci pociťuji od pupku až k oběma bokům nepřetržitě bolesti, jako by mne řezala pilka. Lékaři v nemocnici odmítli další operaci, nedá se prý již nic dělat.“ Pomyslela jsem ihned na

pastuší tobolku, kterou nám Bůh daroval. Poradila jsem jí, aby pila denně čtyři šálky čaje z kontryhelu, čímž se svalstvo vnitřně posilní a zvenku aby si vtírala tinkturu z pastuší tobolky, přičemž se dá z tinktury třikrát deset kapek do čaje z kontryhelu. Aby bylo možné překlenout deset dní, nezbytných na přípravu tinktury z pastuší tobolky, radila jsem prozatím obklady ze švédských bylinek. Byla jsem nepředstavitelně překvapena, když mi ta paní po čase zatelefonovala, že všechny těžkosti pominuly. Vyhřezlé střevo se opět ztratilo, svalstvo svěrače funguje opět normálně a bolesti v bocích polevily už druhý den po započetí kúry. Byla jsem při telefonování tak překvapena, že jsem téměř ztratila řeč, načež za dva dny přišla ta žena za mnou, aby mi osobně projevila svou vděčnost. Mohu jen říci: Hle, jak pomáhají bylinky z boží zahrady! Kdo dokáže takové divy? To dokáže jen a jen milost Stvořitele!

Jedna žena z Dolního Rakouska poblíže Karlsteinu píše: Po přednášce jsem vás požádala o radu při průtrži (tříselné kýle). Byla asi 10 cm dlouhá, 3-4 cm vysoká a široká. Před tím, než jsem použila pastuší tobolku, dávala jsem si obklady ze švédských bylinek. Potom jsem začala nemocné místo natírat tinkturou z pastuší tobolky a denně jsem pila čtyři šálky čaje z kontryhelu, všechno celých šest týdnů. Jsem selkou a nemohla jsem odpočívat – byly právě žně – proto jsem při práci nosila šněrovací pás. Po dvanácti dnech používání nebylo již z kýly nic vidět, ale ještě jsem pociťovala vnitřní bolesti. Po dvou měsících i ty zmizely. Kýla se takto vyléčila bez operace.

Zemřelý lékař dr. Erich Rohling, bývalý ředitel biologického sanatoria v Mittenwaldu u Garmische (Horní Bavorsko), který mne jednou navštívil, četl ten dopis a byl velmi udivený. Byl toho mínění, že podle lékařů se kýla tříselná do té doby dala vyléčit jen operací.

Vnitřně čtyři šálky čaje z kontryhelu a zevně tinktura z pastuší tobolky pro natírání, tato kúra pomůže i při výhřezu dělohy. (Vtírat se musí od pochvy a pokračovat pánví vzhůru.) Zvláště zdůrazňuji to, že tinkturu je třeba připravit z čerstvé pastuší tobolky. Při tak těžkých onemocněních svalů rychle a bezpečně pomáhají jen čerstvé rostlinky!

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Čajová lžička vrchovatě naplněná na 1/4 litru vody, spaříme, krátce vyluhujeme.

**Sedací koupel:** Navršenou jednu dvouhrst kokošky pastuší tobolky, pokud možno čerstvé, dáme do síta nad hrnec s vřelou vodou. Spařenou bylinku zabalíme do ručníku a dáme jako obklad.

**Tinktura:** Čerstvou kokošku pastuší tobolku, tj. stonky, listy a květy i s šešulkami, nakrájíme nadrobno a volně naplníme až po hrdlo láhev, vše zalijeme 38-40% reznou nebo ovocnou pálenkou (bylinky musí být ponořené). Necháme stát 14 dní na slunku nebo v teple.



## KONTRYHEL OBECNÝ (*Alchemilla vulgaris* L. sp. coll.)



Kontryhel roste především na okrajích lesů a cest, na svazích a mokřích loukách, ve vyšších polohách a pohořích. Rostlina má půlkruhové, sedmi až devítilaločné listy na pevné, nevelké lodyze (stonku) a nenápadné, žlutozelené květy, které rozkvétají od dubna do června, ale nezdějí I později. V některých oblastech z něj uvíjejí na Boží tělo věnečky a ozdobují jimi hlavu Spasitele. Listy kontryhele leží někdy naplocho na zemi a ráno v nich vidíme uprostřed kapičku, která se leskne jako perla. Ve výškách nad 1000 metrů vidíme na něm stříbrný povlak, který se vyskytuje na rostlinách ve vápenité půdě. Z obou rostlin, do a nad 1000 m, sbíráme nať v čase, kdy kvete, později již jen listy a sušíme je na půdě. Samotné německé jméno nám říká, že rostlina je slavná jako léčivka především pro ženy. (Frauenmantel – ženský plášť.) Od doby křesťanství je zasvěcena Panně Marii. Uplatňuje se blahodárně nejen při **poruchách menstruační**, výtoku (bělotoku), při **nepravidelnosti v létech přechodu**, při obtížích ženských pohlavních orgánů, pomáhá i **na začátku puberty** a spolu s řebříčkem obecným příznivě ovlivňuje periodu. V případě, když se mladým děvčatům i přes lékařem předepsaný lék nechce dostavit měsíční perioda, tehdy vše správně usměrní kontryhel spolu s řebříčkem obecným (smíšené v rovném poměru). Kontryhel působí svíravě a velmi rychle uzdravuje. **Používá se též jako prostředek, který odvádí vodu a posilňuje srdce, při horečkách, zhnisaných ranách, při zanedbaných vředech.** Po extrakci zubů se doporučuje kontryhel jako nejlepší prostředek. Po vícenásobném vyplachování zahojí ránu v průběhu jediného dne.

Kontryhel odstraňuje slabost svalů, končetin a pomáhá při **chudokrevnosti**. Je velkým pomocníkem při zranění při porodu, při ochabnutí lůna žen, které mají těžké porody anebo když jsou náchylné k potratům, upevňuje plod, neboť posiluje ochablé vazivo dělohy. Ženy by měly od třetího měsíce těhotenství pít čaj z kontryhelu. Je všelékem při všech ženských nemocech a spolu s kokoškou pastuší tobolkou pomáhá i při vyhřeznutí dělohy a tříselné kýle (průtrži). V naposled zmiňovaných případech se pijí čtyři šálky čaje přes den po doušcích, a to, pokud možno, z čerstvě natrhaných rostlin. Kromě toho masírujeme příslušné místo tinkturou z pastuší tobolky. Při vyhřeznutí dělohy začínáme s masáží zevně, počínajíc od pochvy směrem nahoru. Ještě navíc se tu aplikují sedací koupele z řebříčku (100 g bylinky na koupel), během týdne tři koupele. Tutéž vodu můžeme po ohřátí použít ještě dvakrát.

Naši předkové používali rostlinu při epilepsii a při kýle. Uvádím citát z jednoho starého bylináře: „Když má člověk kýlu, ať již je mladý nebo starý, nechť povaří hrst byliny v „měřící“ vody tak dlouho, jako se vaří vejce na tvrdo a potom nechť to pije.“

V dnešním lidovém léčitelství bylinka opět dosáhla uznání a svého místa. Švýcarský farář Kunzle zvláště zdůraznil: „Dvě třetiny operací žen by byly vcelku zbytečné, kdyby se zavčas a delší dobu používala tato rostlina, neboť ona vyléčí záněty lůna, horečky, sněť, zhnisání, vředy i průtrže. Každá šestinedělka by měla 5 až 10 dní pít mnoho čaje z této bylinky. Mnohé děti by ještě měly svoji matku a ne jeden utrápený vdovec svoji ženu, kdyby byli poznali tento boží dar. Zvenku hojí kontryhel rány, bodné i sečné, když na ně tuto bylinku rozmělníme. Děti, které navzdory dobré stravě mají slabé svaly, zesílí po delším pití tohoto čaje.“ Kontryhel, který roste ve vyšších polohách, má lidový název ženský (stříbrný) plášť, protože spodní strana listů se stříbřitě leskne. Možno jej použít zvláště při obezitě. Dva až tři šálky denně působí velmi dobře.

Kontryhel poslouží, i když má někdo špatný spánek. Často by jej měli pít lidé trpící cukrovkou. Slabší děti viditelně zesílí, když jim do koupele přidáme kontryhel. Na jednu koupel bereme asi 200 g bylinky. Kontryhel spolu s pastuší tobolkou léčí, jak je o tom zmínka v kapitole „pastuší tobolka“, atrofie – chřadnutí svalů, neléčitelné onemocnění svalů. Tato velmi hodnotná bylinka se nasazuje i při skleróze multiplex. Z Burgundska ml sdělili, že čaj z kontryhelu přivodil v krátkém čase podstatné zlepšení při těžkých poškozeních srdečního svalu, přičemž se pil čaj a zvenku se používal na omývání v oblasti srdce. A tak náš Stvořitel ve své dobrotivosti nechal vyrůst pro každou chorobu jednu rostlinu. Nemůžeme mu za to ani dost poděkovat.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Jednu vrchovatě naplněnou lžící dáváme do 1/4 litru vody, jenom spaříme a necháme krátce vyluhovat. **Obklad:** Příslušné množství čerstvých rostlin rychle umyjeme, válečkem na nudle je na desce rozmělníme a tak přiložíme. **Přísada do koupele:** Pro celkovou koupel bereme 200 g sušených nebo několik dvouhrstí čerstvých bylinek, dáme je na noc do nádoby se studenou vodou, následující den vše zahřejeme a tekutinu přilejeme do koupele.

# KOPŘIVA DVOUDOMÁ

## (*Urtica dioica* L.)



Jednou, v rozhlasové přednášce, jeden lékař upozornil na to, že kopřiva patří mezi naše nejlepší léčivé rostliny. Kdyby lidé věděli, jak je léčivá, tak by pěstovali jen kopřivu. Bohužel to ví jen málokdo.

**Kopřiva je celá léčivá, od oddenku přes stonky a listy až po květy.** Už ve starověku si jí velmi vážili. Albrecht Durer (1471-1528) namaloval anděla, který vzlétá k trůnu Nejvyššího s kopřivou v ruce. Švýcarský kněz Kunzle poukazuje ve svých spisech na to, že kopřiva by byla již dávno vyhlazena, kdyby se nechránila svojí pálivostí. Hmyz a zvíř by se už dávno postaraly o její zničení.

Jednou jsem poradila matce sedmi dětí, která od narození posledního dítěte měla stále **ekzémy**, aby pila čaj z kopřivy. Za krátký čas se ekzémy ztratily a současně i **bolesti hlavy**, které nemoc provázely. Poradila jsem jí pít tento čaj proto, neboť kopřiva léčivě působí proti tvorbě **ledvinového a močového písku**. Předpokládala jsem, že po posledním porodu u této ženy onemocněly ledviny. Při onemocnění ledvin jsou častým průvodním znakem silné bolesti hlavy. V krátkém čase zmizel tedy ekzém i bolesti hlavy. Ekzémy mají většinou vnitřní příčinu, proto je třeba léčit i vnitřně pomocí bylinek, které pročištějí krev.

**Kopřiva je naše nejlepší léčivá rostlina na pročištění krve a krvetvorbu.** Má též dobrý vliv i na slinivku břišní, proto se kopřivou snižuje i obsah cukru v krvi. Léčí i nemoci a záněty močových cest a chorobné zadržování (zástava) močení. Protože současně vyvolává dobrý průběh stolice, je velmi vhodná na jarní kúry.

Od té doby, co znám léčivé účinky kopřivy, navykla jsem si provádět čtyřtýdenní čajovou kúru, a to na jaře z mladých výhonků a stejně tak na podzim po otavě, kdy se všude znovu objevují mladé výhonky. Piji ráno na lačno půl hodiny před snídaní jeden šálek a přes den opět jeden až dva šálky po doušcích. I před snídaní máme pít čaj po doušcích, neboť tím zvyšujeme jeho účinek. Po takové kúře se cítím nepopsatelně dobře a pokaždé mám pocit, že udělám třikrát více než obvykle. Moje rodina i já už roky nepotřebujeme žádné léky a cítím se pružná a mladistvá. Ostatně čaj nemá špatnou chuť a pijeme jej bez cukru. Citlivé duše mohou přimíchat trochu heřmánku nebo máty pro zlepšení chuti. V lidovém léčitelství se navrhuje více týdnů používat tinkturu proti chorobám jater a žlučníku, sleziny, ba dokonce proti tumoru sleziny, při zahlenění žaludku a dýchacích orgánů, při žaludečních křečích a vředech, vředech střev a chorobách plic. Čaj se pouze spaří, aby se zachovaly cenné účinné látky. Preventivně se pije denně jeden šálek čaje po celý rok. Je též vydatným pomocníkem při virových a bakteriálních onemocněních.

Od určitého věku se snižuje obsah železa v těle. V důsledku toho se dostaví stavy únavy a vyčerpanosti, člověk se cítí starým a málo výkonným. V takovém případě možno s úspěchem používat

čerstvou kopřivu pro její obsah **železa**. Pomáhá nám překonat tento **stav**. Po kopřivové kúře se poměrně rychle cítíme tělesně lépe, vrací se nám energie a tvořivá síla, ba i náš vnější vzhled se viditelně zlepšil. Jednou ke mně přišla mladá žena z Urfahru, byla chudokrevná, měla bolesti žaludku a žlučníku. Jako průvodní znak měla silné bolesti hlavy. Poradila jsem jí kopřivový čaj. Po nějakém čase jsem se s ní opět náhodně setkala. Byla přešťastná a vyprávěla mi, jak jí kopřiva rychle pomohla. Celá její rodina používá tuto léčivku.

Při vodnatelnosti kopřiva pomáhá silným odváděním vody. Svými účinnými látkami napomáhá tvorbě krve při chudokrevnosti, anémii a při jiných těžkých chorobách krve. Kopřiva ve směsi s jinými léčivými rostlinami se s úspěchem uplatňuje i při leukémii (viz dále kapitolu o leukémii). Trpíme-li na nějaký druh alergie (k tomu patří i senná rýma), doporučuji pít čaj z kopřivy, a to delší dobu.

### **Kopřiva odstraňuje náchylnost k prochladnutí a pomáhá při chorobách revmatických a při dně.**

Jedna dáma z Eichstattu s bolestivým ischiasem byla tři roky v lékařském ošetření. Během půl roku v podstatě ztratila bolesti po šesti celkových kopřivových koupelích s 200 g bylinek.

Před časem jsem se seznámila s asi 50letou ženou, která měla velmi řídké vlasy, a proto nosila paruku. Poslední zbytky vlasů by jí byly takto úplně odumřely. Poradila jsem jí, aby si umývala hlavu odvarem z čerstvých kopřiv a pak ještě odvarem z kořene kopřivy. Poslechla a z týdne na týden bylo zřejmé, jak se jí vlasy zotavily a hustě dorůstaly. **Pro každý druh vlasů je velmi blahodárná tinktura z oddenku kopřivy, který vykopeme na jaře nebo na podzim a tinkturu si lehce připravíme** (viz způsoby použití „umývání hlavy“ a „tinktura“).

I já sama si touto tinkturou denně masíruji pokožku hlavy, ba i na cesty a přednášky si ji беру s sebou. Úspěch je viditelný: hlavu mám bez lupů, vlasy jsou kypré, husté, poddajné a pěkně lesklé. I při zúžení cév na nohou kopřiva pomáhá vynikajícím způsobem. Někteří lidé, kteří na to trpí, by se mohli uchránit před amputací nohy, kdyby zavčas používali koupele nohou s kořenem kopřivy. Každá křeč, necht' je jejím původcem cokoliv, naznačuje poruchy prokrvení. V tom případě doporučujeme umývat se a koupat v odvaru z kopřivy. To platí i ve speciálním případě zúžení věnčitých (koronárních) cév srdce. Trup těla sehneme nad vanu, umýváme oblast srdce vlažným odvarem, přičemž současně provádíme lehkou masáž.

Jistá 51 letá žena z Bavorska trpěla na pištěl (fistuli) 28 let a během těch roků měla nepopsatelné trápení. Fistule byla na tváři na jařmové kosti, a proto profesor při konzultaci operaci nedoporučil. Roku 1978 se tato nešťastná žena obrátila na lidového léčitele, který pro ni měl pochopení. Předepsal jí syrovou stravu, dechová cvičení a „psychokýbernetiku“. Bolesti se staly snesitelnějšími, ale vyléčení se nedostavilo. V březnu 1979 začala teprve sbírat čerstvé kopřivy a denně pila tři šálky kopřivového čaje ve směsi s čajovou lžičkou švédských bylinek. Píše: „Po 14 dnech se mi fistule zahojila a neměla jsem vůbec žádné bolesti. A tak je tomu dodnes (28. 11. 79).“

Ráda vždy slyším, že mnoho lidí na vlastním těle zakusilo léčivou sílu kopřivy. Nedávno mi psala jedna žena, že několik měsíců pila denně čaj z kopřivy. A tak, i když denně těžce pracovala, netrpěla pocitu vyčerpanosti a únavy, ale zmizelo i hnisavé kuří oko, které vyzařovalo bolesti až do stehna a které

si, pro nadměru práce, neměla čas léčit. Ztratila se i plíseň nehtu – předtím se nedokázala odhodlat k operaci tohoto nehtu v nemocnici. Věřu, až tak dokáže pomáhat dobrá, krev čistící a krev tvořící kopřiva, na niž nestačím dost často upozorňovat. Jiná žena mi zase psala, že jí kopřiva vyléčila ekzém, který jí dlouhé roky trápil. Takové dopisy jsou mi světlem v životě. Dokazují mi, že naše dobré léčivé rostliny spolehlivě pomáhají všude tam, kde je používáme.

Jednou za mnou přišel s nářkem starší muž. Před třemi roky onemocněl chřipkou. Od té doby měl moč tmavohnědou a trpěl nesnesitelnými bolestmi hlavy. Nepomohlo množství různých tabletek, které mu předepisovali, ani injekce (naposledy do hlavy). Naopak, bolesti hlavy byly vždy horší, byl blízek sebevraždy. Dodala jsem mu odvahy a poradila jsem mu čerstvou kopřivu. Měl vypít během dne 2,5 litru čaje. Po čtyřech dnech mi zatelefonoval, že bolesti hlavy vcelku zmizely. Později mi po jedné ženě vzkázal, že se cítí teď zdravější než před chřipkou. Využijte tedy i vy čerstvé, mladé výhony kopřivy, zvláště na jaře, a proveďte si jednu odhlehovací kúru na odstranění odpadových látek. Budete se divit, jaký je její blahodárny účinek. Jedna řádová sestra z Klagenfurtu se též řídí mými radami a s údivem pozorovala úspěch. Měla skvrny na břicho a v kříži, doprovázené silným svrběním. Skvrny se nechtěly hojit, ale v krátké době zmizely po jaterní dietě a kopřivovém čaji.

I v jiném podobném případě čaj z kopřivy rychle pomohl. Z jednoho dopisu z tisku v Dellachu v Korutansku vybírám následující stať: „Srdečné ‚Pán Bůh zaplať‘ za neocenitelnou pomoc, kterou jste mi poskytla svými radami. S mou 19 let trvající nemocí jsem prochodil mnoho nervových klinik v celém Rakousku. Ani jeden lékař mi nedovedl říci, co mi vlastně je, a tím méně pomoci. Pil jsem týden čaj z kopřivy a choroba odešla jako zázrakem, jako bych ji nebyl nikdy měl.“ Z uvedených skutečností je patrné, jak rychle dovedou pomoci naše léčivé byliny. Tu, přirozeně, nepomůže jen jeden šálek přes den, neboť při těžkých onemocněních je třeba vypít po doušcích během dne nejméně 2 litry čaje.

Jedna obchodnice mi vyprávěla, že si bere s sebou na výlety, na dovolenou a služební cesty čaj z kopřivy v termosce. Přisáhá, že jí dobře pomáhá. Nejenže nejlépe hasí žízeň, ale současně občerstvuje a odstraňuje únavu.

Ještě jedno důležité upozornění: při ischiasu, bolestech kříže (lumbago) a zánětu nervů v ruce a na nohách bolavé místo zlehka potřeme čerstvou kopřivou. Například při ischiasu lehce přejíždíme čerstvou rostlinou pomalu od kotníku po vnější straně nohy až k boku a odtud zpět po vnitřní straně až po patu. To opakujeme dvakrát a nakonec táhneme kopřivu od boku, směrem dolů přes hýždě. Podobně postupujeme i na jiných chorých místech. Nakonec pokožku zapudrujeme.

Nemusíme právě proto děkovat Bohu za takovou zázračnou rostlinu? V naší uspěchané době lidé okolo ní procházejí bez povšimnutí, raději sáhnou po utišujících práscích a berou je v nadměrných dávkách. Ale ve skutečnosti mohou často pomoci jen naše dobré bylinky, které bohužel upadly do zapomenutí.

Nakonec bych ráda připomněla zážitek, který ve mně zanechal silný dojem. V našem malém městečku jsem se seznámila se starší ženou, která mi vyprávěla, že lékař u ní zjistil silné bujení rakoviny žaludku. Pro vysoký věk se již nemohla rozhodnout pro operaci. Tehdy jí kdosi poradil, aby pila čaj z kopřiv. Šla tedy každý den do zahrady, kde kopřivy rostly u plotu jako plevel a natrhala si vždy hrst. Když po čase navštívila lékaře, zeptal se jí překvapeně: „Ach, vy jste se dala operovat? Není však vidět žádnou jizvu.“ Bujení zcela zmizelo a žena ještě užila spokojené stáří. Není však třeba připustit, aby situace došla tak daleko. Často by nemusela vzniknout zhoubná nemoc, kdybychom si vážili naší dobré kopřivy a využívali její obdivuhodnou moc pravidelným pitím čaje.

A ještě jednu dobrou radu: začněte s kopřivovou kúrou ještě dnes. Sušenou nať dostanete v každé lékárně anebo v obchodě s bylinkami. Dovolte našim léčivkám opět vstoupit do domu. Na jaře se vyzbrojte rukavicemi a nůžkami a vyjděte do přírody: Je to velká radost, můžete-li sbírat kopřivu pod volným božím nebem. Čím čerstvější ji požíváme, tím větší je její léčivý účinek. Dokazuje to zkušenost. Myslete při tom i na zásobu pro zimu. Nejlépe je sbírat kopřivu v květnu. Ať se pro vás stane potěšením myšlenka, že sami můžete něco učinit pro své zdraví!

Čtenář z Vestfálska píše: „Můj soused používá kopřivu na vyhubení škůdců a hmyzu ve své zahradě. Dá větší množství do 300litrového sudu (možno přirozeně použít i menší nádobu) a nechá tam rostliny delší dobu vyluhovat. Kopřivovou vodou potom polévá všechny rostliny, a tak je chrání před všemi škůdci. Ani mrkev mu nenapadnou žádní červíci!“

Chcete-li se seznámit s dalšími úspěchy léčby kopřivami, přečtěte si již dříve připomínanou brožuru „Léčebné úspěchy“.

Na druhé straně ale někteří zemědělci dnes začínají ničit kopřivu různými postřiky, dokonce i tu, která roste na čistých okrajích lesů, luk a daleko od cest a je chráněna před všelijakým znečištěním. A tak se pro lidi škodlivé jedy dostávají i na prozatím ušetřené okraje lesů. Sedláci už nemají čas pokosit kopřivu kosou. Jak slepými jsme se my lidé již stali!

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Zápar (nálev):** Vrchovatou čajovou lžičku na 1/4 litru vody pouze spaříme a krátce vyluhujeme.

**Tinktura:** Na jaře nebo na podzim vykopaný oddenek očistíme ve vodě kartáčem, nadrobno pokrájíme a naplníme do láhve až po hrdlo. Zalejeme 30-40% žitnou pálenkou a necháme stát čtrnáct dnů na teplém místě.

**Koupel nohou:** Dvouhrst dobře umytého oddenku a čerstvé kopřivy (stonky a listy) dáme na noc do pěti litrů vody a druhý den vše ohřejeme až k varu. Ve vodě tak teplé, jak sneseme, koupeme nohy dvacet minut. Během procedury zůstává kopřiva ve vodě. Koupel můžeme dvakrát i třikrát opakovat, když stejný obsah opět ohřejeme.

**Umývání hlavy:** Čtyři až pět vrchovatých dvouhrstí čerstvé nebo sušené kopřivy dáme do pěti litrů studené vody a pomalu zahřejeme k varu. Necháme ještě pět minut vyluhovat. Když použijeme oddenek kopřivy, dáme jednu dvouhrst na noc do studené vody, druhý den zahřejeme do varu a necháme ještě 10 minut vyluhovat. V tomto případě bychom měli hlavu umývat jádrovým mýdlem.

## KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ (*Symphytum officinale* L.)



Tato léčivá rostlina patří mezi naše nepostradatelné a nejlepší bylinky, které příroda poskytuje. Roste na mokřích loukách, na mezích polí, ve vlhkých příkopech a podél potoků. Najdeme ji i při plotech a na rumišťích, kde kvete celé léto. Listy jsou velmi drsné a špičatě zakončené. Víceletý kořen je zvenku tmavohnědý až černý, uvnitř bílý až žlutavý, tlustý jako palec. Na řezu je velmi slizký, takřka mazlavý a mastný. Kořeny má hluboké a sotva je možné ho vyhubit. Kořen vykopáváme na jaře a na podzim, nejlépe rycími vidlemi. Čerstvá nať se sbírá před a v době květu. Kostival se lidově nazývá též černý kořen, nesmíme ho však zaměnit s černým kořenem španělským – hadí mord, který se u nás pěstuje v zahradách a používá v kuchyni. Tinktura z kostivalu, kterou si velmi lehce sami připravíme, skrývá v sobě obdivuhodnou moc.

Nemocným, které po léta léčili nejlepšími preparáty proti **revmatismu a otokům kloubů**, se velmi rychle pomůže tinkturou z kostivalu. Jedna žena, která už takřka nemohla pohybovat pravým ramenem (ramenní kloub byl téměř nepohyblivý a lékař už konstatoval „ochrnutí“), si na mou radu denně vtírala do ramene a kloubů tinkturu. Ze dne na den cítila, jak bolest ustupuje. Dnes je rameno normálně pohyblivé a žena může opět vést svou domácnost. Také listy kostivalu pomohou už za jednu noc, když je ovaříme a jako teplou kaši položíme na ochrnuté končetiny. Tato procedura pomáhá, když bolesti pocházejí z přetažení, podvrtnutí, vykloubení či záchvatu mrtvice. Tetu mého manžela srazil na cestě motocykl. Zlomila si kyčelní kloub, v nemocnici jej spojili hřebíkem a po uzdravení přišla domů. Hřebík jí měli vytáhnout po roce, ale protože nepocítovala žádné bolesti a opět normálně chodila, nešla po tomto období na plánovanou prohlídku. Zdálo se, že je vše v nejlepším pořádku. Jednoho dne se však dostavily nesnesitelné bolesti. Tehdy jí hřeb vytažili a přitom se zjistilo, že kosti zhnisaly. Injekce sice načas utišily

bolesti, ale hnisání kostí se nevyhléčilo. V tomto stavu přišla příbuzná k nám na návštěvu a byla pouhou hromádkou neštěstí. Mohu říci bez přehánění: teplé obklady z moučky kořene kostivalu pomohly přes noc. Už druhý den žena ležela a seděla bez bolestí. V obchodě s léčivými rostlinami bylo možno koupit jen posekaný kořen, tak jej tetá nejprve dosušila v troubě a potom semlela na starém mlýnku na kávu (mlýnek na mák může též posloužit). Tak dlouho si dávala obklady z kaše, dokud bolesti nepolevily. Stejnými obklady je možné přispět k zániku **zduření kloubů** nohou a rukou. Prášek z kostivalu lze dnes již dostat v mnohých lékárnách. Zvláště bych chtěla upozornit na to, že kašovité obklady mohou přinést úlevu i při příčném ochromení. Teplé obklady z kaše pomáhají i při **bércových vředech, při revmatickém zduření svalů, dnavých uzlinách, nádorech, bolestech šije, bolestivých pahýlech po amputaci, ba dokonce při zánětu okostice.**

Z kořene je možné připravit i čaj, který se používá vnitřně při bronchitidě, poruchách trávicích orgánů, krvácení žaludku, při zápalu pohrudnice. Pijeme přes den dva až čtyři šálky čaje po doušcích. Při žaludečních vředech se doporučuje směs ze 100 g kostivalu, 50 g měsíčku a 50 g truskavce ptačího. Ještě připomenou tinkturu z kostivalu. Obklady z tinktury je možné s nejlepším úspěchem použít při vnějších i vnitřních ranách, při poraněních všeho druhu, například pohmožděninách, výronech krve a zlomeninách. Listy kostivalu se nepoužívají pouze na obklady, ale i jako přísada pro celkovou koupel, při revmatických bolestech, dně, bolestech kloubů, poruchách prokrvení a poškozených ploténkách. Při poruchách **prokrvení v nohách, při křečových žilách a na doléčení zlomů kostí** používáme sedací koupele (ve vaně) z kořene kostivalu.

V některých krajích se listy kostivalu vkládají do omeletového těsta a vypékají se. Účinné látky této léčivé byliny tak může využít celá rodina.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Způsoby přípravy čaje z kořenů:** Dvě čajové lžičky nadrobno nařezaného kořene vyluhujeme v 1/2 litru studené vody přes noc, ráno jen zahřejeme a scedíme. Pijeme po doušcích.

**Míchaný čaj při žaludečních vředech:** Vrchovatou čajovou lžičku směsi na 1/4 litru vody spaříme a necháme vyluhovat 3 minuty. Denně pijeme tři až čtyři šálky po doušcích.

**Kašovité obklady:** Dobře usušené kořeny pomeleme na moučku; v šálku vřelé vody, do které jsme přidali několik kapek jedlého oleje, rychle smícháme na kaši, natřeme na plátěný hadřík, teplé položíme na nemocné místo a zabalíme.

**Obklady z listů (čerstvých):** Čerstvé listy umyjeme, na desce válečkem (možno použití teplých na obklad) na nudle rozválíme, položíme na příslušné místo a zavážeme.

**Přísada do celkové koupele:** 500 g čerstvých nebo sušených listů necháme máčet přes noc v pěti litrech studené vody. Druhý den vše zahřejeme do varu a tekutinu vlijeme do vody ve vaně.

**Přísada do sedací koupele:** Jako při celkové koupeli, ale pouze z 200 g listů.

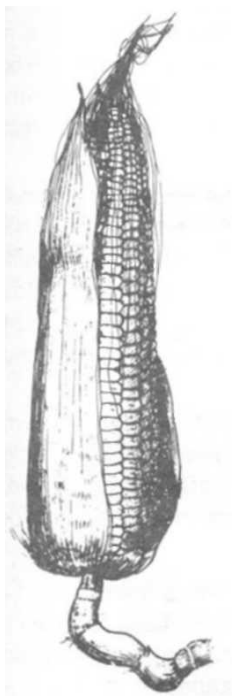


**Tinktura z kořene:** Kořeny kostivalu umyjeme a kartáčem očistíme, nadrobno rozřežeme. Volně jimi naplníme láhev až po hrdlo, zalejeme reznou nebo jinou ovocnou pálenkou, postavíme na 14 dní na slunko nebo blízko kamen. Kořeny musí být v pálence ponořené.

**Mast z kostivalu:** 4 až 6 (podle velikosti) čerstvých, umytých kořenů jemně posekáme a krátce upražíme v 250 g čistého sádla ze střev prasete, přes noc necháme stát, druhý den ohřejeme, scedíme přes hadr a zbytek vylisujeme. Naplníme malé čisté nádoby a vložíme do chladničky. Mast z kostivalu můžeme použít místo obkladu z kaše. Mast je nepostradatelná při léčení ran lidí i zvířat!

**Víno z kostivalu:** 2 až 5 čerstvých, umytých kořenů nadrobno nařezaných vyluhujeme 5 až 6 týdnů v litru přírodního bílého vína. Je to vynikající lék při chorobách plic.

## KUKUŘICE SETA (*Zea mays* L.)



V poslední době se pěstování kukuřice velmi rozšířilo. V době květu visí z konců palic níťovité čnělky. Nazývají se také kukuřičné vlasy. Právě ty jsou léčivou částí rostliny, která kvete od června do září. Kukuřičné vlasy se odřežou před opylením a rychle ve stínu usuší.

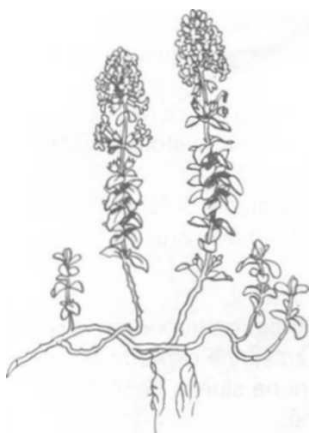
Potřebujeme-li osvědčený **močopudný prostředek**, pak pijeme čaj z kukuřičných vlasů, nadto je i účinným a neškodným prostředkem odtučňovacím. (To je aktuální u mnohých přetučnělých v naší blahobytné společnosti.) Když se kukuřičné vlasy na delší dobu odloží a jsou nedostatečně usušené, pak ztrácejí svoje močopudné účinky a působí spíše projímavě.

Čaj je účinný při onemocnění močových cest s tvorbou kamenů, při **vodnatosti srdce, opuchlinách**, stejně i při **zánětu ledvin, kataru měchýře, dně a revmatismu**. Můžeme ho s úspěchem použít i při nočním pomočování dětí i starých lidí, při kolikách ledvin. Při všech těchto chorobách užíváme každé dvě či tři hodiny jednu polévkovou lžici čaje.

### ZPŮSOB UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** 1 čajová vrchovatě naplněná lžička kukuřičných vlasů se spaří čtvrtlitrem vařící vody. Krátce vyluhujeme a čaj pijeme neslazený.

## MATEŘIDOUŠKA OBECNÁ (*Thymus serpyllum* L. sp. coll.)



Roste na slunečných stráních, kolem pěšinek, při okrajích lesů a velmi ráda roste na mraveništích a na lukách. Potřebuje mnoho slunce a tepla, a proto se vyskytuje na kamenitých plochách pastvišť, kde půda vyzařuje hodně tepla.

Při poledních slunečních zárech se z fialových kvítků šíří aromatická vůně, která vábí hmyz a včely. Tato nádherná kvítka s jedinečnou vůní mne vždy přitahovala, od dětství je obdivuji a mám ráda.

Mateřidouška – tymián se k nám dostala ze středozezemních krajín v 11. století a v našich zahradách nacházíme rostliny, které nejdříve zplaněly a byly znovu kultivovány jako *Thymus vulgaris*. Na rozdíl od běžné mateřidoušky je až 50 cm vysoká. Obě však mají stejné účinky. Tymián byl znám již v antických dobách. V ústním podání se hovoří: „Tymián je

především ostrý, pálivý. Reguluje vylučování moče a měšičky, pomáhá při potratech, při normálním porodu urychluje výstup dítěte z těla matky. Čaj z tymiánu pročišťuje ušlechtilé vnitřní orgány těla.“

Opatka Hildegardavon Bingen připomíná mateřidoušku jako léčivku proti malomocenství, obrně a onemocnění nervů. Kdo ráno vypije šálek čaje z mateřidoušky místo kávy, pocítí rychle jeho blahodárné účinky: duševní svěžest, příjemný pocit v žaludku, nedostaví se ranní kašel a nastane všeobecný pocit blaha. Zhotoví-li se polštářek ze sušených rostlin, mateřidoušky, řebříčku, heřmánku, nasbíraných za slunečného dne, a současně se pije z těchto bylinek čaj, pomáhá to při **neuralgii trojklanného nervu**. Přidá-li se k tomu křečovitě stahování, použije se ještě polštářek se suchou plavuní.

Jeden 79letý sedlák trpěl již 27 let neuralgií trojklanného nervu. Měl už za sebou několik operací tváře. Chorobu si přivodil tehdy, když přišel z pole domů zcela promočený, a protože byl starostou, musel jít nutně na jakési zasedání. Neměl čas si převléci šaty a nastydl. V posledních měsících nemoci se mu za velkých bolestí zkrivila ústa až po ucho. Poprvé se mu ulevilo po obkladech ze švédských bylin. Teprve když si na slunci nasbíral mnou uváděné bylinky – a přikládal si je v polštářku na tvář, nastal rychlý obrat k lepšímu. Ještě i potom, když už mu neuralgie tváře zmizela, pil dále čaj z těchto bylinek.

Moje čtyřleté dítě se nemohlo zotavit po tyfu. Dva roky jsme ledacos zkoušeli, ale marně. Po jednom jediném vykoupání v mateřidoušce, trvajícím 20 minut, což nám tehdy poradili, vystoupilo z vany zcela jiné dítě. Jako by se byl rozepnul nějaký knoflík, všechna nemoc z něho spadla jako plášť. Od toho dne viditelně vykvetlo. Mateřidouška se sbírá v době květu od června do září, největší účinky má ta, která se sbírá v poledne. Když láhev naplníme květy až po hrdlo a zalejeme olejem, lze je vyluhovat na slunci v průběhu 10 dní. Je možné z ní vyrobit i sirup. Olej z mateřidoušky nachází použití při obrně, mrtvici, roztroušené skleróze, chřadnutí svalů, při revmatismu a podvrtnutí.

Při **křečích v žaludku a při menstruaci**, jakož i při **křečích v břiše** můžeme mateřídoušku doporučit zevně i vnitřně. Denně se vypijí dva šálky čaje. Zevně se přikládá při křečích polštářek z bylinek (květy i stonky) natrhaných přes poledne za slunečného dne a usušených. Před spaním se v hrnci polštářek nahřeje a přiloží se na žaludek nebo na břicho. Stejně je možno podušku s bylinkami doporučit při opuchlinách a pohmožděninách.

Při **nemocích dýchacích cest** je mateřídouška spolu s jitrocelem starým osvědčeným prostředkem. Čaj z mateřídoušky a jitrocele s citrónem pomáhá při zánětu průdušek, astmatu i při černém kašli. Připraví se čerstvý 4krát až 5krát za den. Tento čaj účinkuje bezpečně i při nebezpečí zápalu plic, tehdy se pije každou hodinu po doušcích. Na štěstí mateřídouška ještě u mnohých matek neupadla do zapomenutí. Často se však zapomíná na to, že podávání nápojů hned po vyzvednutí z chladničky může u dětí vyvolat chronickou bronchitidu, která se v pozdějších letech může vyvinout až na rozedmu plic s těžkou dýchavičností.

Tinktura z mateřídoušky se používá na vtírání k posílení údů u **slabě vyvinutých dětí, i nemocní na sklerózu multiplex** by měli užívat tyto masáže. Mnohé rodiny by byly ušetřeny mnohých trápení, kdyby své nemocné dítě včas léčily mateřídouškou, ať již pitím čaje nebo užíváním koupelí. Mnoho nepokojných a nervózních dětí mělo po koupeli opět zdravý spánek. Ale i dospělí lidé **nervově podráždění** nebo **deprimovaní** se po takových koupelích v krátkém čase cítí zdrávi.

Nemělo by se zapomínat ani na to, že mateřídouška se doporučuje i jako **léčivka proti opilství**. Plná hrst se zaleje jedním litrem vřelé vody, přikryje se a nechá dvě minuty vyluhovat. Čaj se sleje do termosky a alkoholikovi se podává každou čtvrt hodinu jedna polévková lžíce. Dostaví se nevolnost, zvracení, silné močení, pocení, provázené chutí a žízni. Na začátku se dostaví nevyhnutelné recidivy, později, když se kúra opakuje, se vracejí zřídka kdy. Obdivuhodný je sirup z mateřídoušky. Při prochladnutí se užívá před jídlem. Doporučuje se i při záchvatu padoucnice.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čajový nálev:** Jednu vrchovatou čajovou lžičku spaříme v 1/4 litru vřelé vody a krátce vyluhujeme.

**Přísada do koupelí:** Pro plnou koupel 200 g bylinek.

**Tinktura:** V poledne při slunci nasbírané bylinky naplníme volně do láhve až po hrdlo a zalejeme 38-40% reznou nebo jinou rovnocennou pálenkou. Necháme stát 14 dní na slunci.

**Olej:** V poledne nasbírané bylinky naplníme volně do láhve a zalejeme olivovým olejem, který se lisoval za studena. Olej má být na dva prsty nad bylinkami. Necháme stát 14 dní na slunci nebo v blízkosti kamen.

**Bylinný polštářek:** Bylinky se napěchují do plátěného polštářku, který se zašije.

**Sirup:** Na slunci nasbíranou nat' a květy při ukládání do sklenice mírně navlhčíme namočenou rukou. Vrstvy zasypeme přírodním cukrem a silně stlačíme. Celé necháme stát asi tři týdny na slunečném místě. Stonky a květy jsou po scezení prosycené cukrem, proto je propláchneme trochou vody a tu

přilijeme do sirupu. Potom tekutinu na slabém ohni odpařujeme, nesmí se však při tom vařit. Sirup nesmí být řídký ani hustý, proto ho necháme jednou či dvakrát na zkoušku vychladnout.

## MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ (*Calendula officinalis* L)



Měsíček zaujímá mezi domácími léčivými rostlinami důležité místo. Patří mezi rostliny, které dovedou léčivě zasáhnout i při rakovinných nádorech. Na venkově ho najdeme v mnohých zahradách, někdy i planě roste na rumišťích. Pro jeho léčivou moc jej lidé opětně objevují a vyhledávají, a tak se již nevyskytuje jen v zahradách, ale i na polích. Dosahuje výšky 30 až 60 cm, jeho květy jsou žluté a oranžové, stonek a listy jsou šťavnaté a na omak lepkavé. Je více forem a všechny mají stejné léčivé účinky. Jsou-li květy měsíčku ráno po sedmé hodině uzavřené, bude ten den pršet. V minulých dobách ho proto pokládali za předpovědače počasí.

V lidovém léčitelství se sbírají a používají květy, listy i stonky. Měsíček je třeba sbírat jen za slunečného počasí, neboť tehdy jsou léčivé účinky největší. V zahradě měsíček můžeme sbírat až do pozdního podzimu, pokud jej nenapadne padlí. Měsíček se podobá naší arnice (Prha chlumní), která má však silnější léčivé účinky. **Arniku můžeme vnitřně užívat jen pod lékařským dohledem, protože čaj může způsobit u lidí s nemocným srdcem více škody než užítku.** Naproti tomu měsíček můžeme pít, protože je celkem neškodný. Je to **krev pročišťující** rostlina a je velmi dobrým pomocníkem při **infekční žloutence**.

Působí až divy, pije-li se přes den jeden nebo dva šálky čaje. Měsíček pročišťuje organismus, podporuje krevní oběh a napomáhá hojení ran.

Jeden muž zavadil rukou o cirkulárku a měl i po propuštění z nemocnice bolestivé **pooperační jizvy**. Dozvěděla jsem se to a poradila mu mast z měsíčku. Byl nadšený jejím účinkem a oznámil mi, že bolesti, které mu způsobily mnoho bezesných nocí, zmizely v krátké době. Od té doby jeho žena pěstuje měsíček v zahradě. Na návštěvě v Muhlviertelu mi jedna žena ukázala nohy plné křečových žil. Donesla jsem ze zahrádky měsíček a udělala mast. Zbytek rostliny jsem jí hned přiložila na lýtka (možno použít čtyřikrát až pětkrát). Denně potom natřela na lněný hadřík mast z měsíčku a přikládala si ji na lýtka. Budete se divit, ale když mne o čtyři týdny později navštívila v Grleskirchenu, křečové žíly už zmizely. Obě nohy měla zase pěkné s hladkou pokožkou.

Jedna řádová sestra mi vyprávěla, že na ulici potkala starou ženu a povšimla si, že má silné **křečové žíly** a poradila jí mast z měsíčku. Byla velmi překvapená, když jí tato žena po měsíci ukázala své nohy. Křečové žíly se ztratily a pokožka byla opět hladká. Mast velmi rychle pomáhá i při zánětu žil, při nehojících se bércových vředech, u fistulí, omrzlin a spálenin. Mast a také zbytky po přípravě masti používáme při vředech prsů, i když mají rakovinný původ.

Jedné známé museli urychleně odoperovat prs. Ještě ležela v nemocnici a já již připravila mast z měsíčku. Touto mastí si natírala velkou operační jizvu a tím se rychle ztratilo silné napětí v ráně. Při kontrole byly její operační jizvy pěkně zahojené, lépe než u jiných pacientek, a proto jí dali jen malou dávku ozařování. Měsíčková mast je výborným pomocníkem i tehdy, když nohy napadne **plíseň**. Mnoho dopisu mi to potvrdilo zvláště v případech, kdy zklamala všechna jiná léčiva. Při této nemoci je možné s úspěchem používat i výluh z čerstvé rostliny. Když plíseň napadne okolí pochvy, je vhodné omývání a koupele s výluhem měsíčku. Pro sedací koupel dáme 50 g sušených květů nebo dvě dvouhrstě dobře naplněné čerstvými květy. Jedna žena mi psala ze Stuttgartu, že její muž měl plíseň na nohou. Co všechno podnikli! Koupele, masti a zásyp neúčinkovaly. Pak zkusili mast z měsíčku. Po osmi dnech byla otevřená místa zahojená. Není to obdivuhodné?

Kromě masti bychom si měli připravit i tinkturu z měsíčku. Tato tinktura, zředěná převařenou vodou, je velmi vhodná na obklady při ranách, pohmožděninách, výronu krve, přetažení svalu, ba dokonce při hnisavých a rakovinových vředech, při otevřených proleženinách, při otocích a nádorech.

Za měsíček, jako přírodní léčivý prostředek při zhoubných nádorech, se nepřimlouval jen farář Kneipp, ale i známí lékaři jako dr. Stager, dr. Bohn, dr. Halenser a i jiní. Čerstvou šťávu měsíčku možno úspěšně použít i při rakovině kůže.

Když se denně delší dobu natírá čerstvou šťávou, tak může zmizet i cévní jádro (angiom), stejně se ztratí pihy a stařecké skvrny. Tak lze odstranit i drsné rakovinné skvrny na kůži.

V poslední době poukazuje americký lékař a výzkumník dr. Drwey na jedinečnou léčivou sílu měsíčku při rakovině, dosáhl dobrých léčebných úspěchů. Vnitřně se pije čaj z měsíčku i při onemocnění žaludku a střev, při žaludečních křečích a vředech, stejně jako při zánětu tlustého střeva, vodnatelné a krvavé moči. Pomáhá i při virových onemocněních a při výměšcích z bakterií (toxemii).

Jak **obdivuhodně léčí čaj z čerstvých květů měsíčku** vyplývá i ze zprávy, kterou mi poskytl jeden lékař: „Malé dvou a půl roční děvčátko velmi onemocnělo po opakovaném ‚Polio‘ očkování (tj. očkování proti dětské obrně). Mělo chronický průjem, zhublo, zeslábnul mu zrak a mělo různé zažívací těžkosti. Při klinickém vyšetření zjistili paratyfus, proto dítě léčili na klinice. Užívalo jeden týden čaj z čerstvých květů měsíčku a trochu homeopatických léků a zotavilo se. Bezprostředně poté se 3krát zkoušela stolice a nebylo v ní ani stopy po ‚tyfu‘.“

Měsíček vykazuje dobré výsledky při **infekční žloutence** a je vynikajícím léčebným prostředkem při chorobách jater. Květy, listy a stonky se zapaří a čaj se pije neslazený. Při výše uvedených onemocněních možno pít během dne tři až čtyři šálky čaje a to polévkovou lžící každou čtvrt hodinu. Když spaříme lžící

květu ve 1 /4 litru vody, dostaneme lék vyhánějící škrkavky. Šťáva z čerstvých stonků odstraňuje bradavice a svrab. Převařený čaj z nálevu odstraňuje lišeje a otoky žláz, jestliže v něm koupeme příslušná nemocná místa. Pravidelné pití čaje pročišťuje krev. Kdo si omývá opatrně vlažným čajem oči, zlepšuje mu ostrost zraku. Nálev ze stejných dílů měsíčku a přesličky, používaný na umývání, pomáhá při rakovinových vředech a nádorech, zánětu kostní dřeni (kostižer), bércových vředech, ba i při zlých hnisavých a nehojících se ranách. Používáme jednu plnou polévkovou lžici na půl litru vody.

Abychom zdůraznili jedinečné účinky čaje z měsíčku, uvedu ještě několik léčebných úspěchů: Jedna zdravotní sestra trpěla již osm let zánětem tlustého střeva, než navštívila odborného lékaře. Podle mé brožury jí poradili čaj z květů měsíčku. Čtyři dny pila během dne po doušcích dva šálky. Nemohla ani pochopit, když po tak krátké době zmizely všechny těžkosti. Jedna hlavní sestra mi zas vyprávěla, že měla silné průjmy. Pila sice heřmánkový čaj, to však nepomáhalo. Až když začala pít čaj z měsíčku, nemoc se zakrátko ztratila. Jedna řádová sestra z Bavorska trpěla už 15 let plísní na nohou a často mívala i záněty žil. Nohy vyléčila až používáním masti z měsíčku.

Škraloupovité povlečení nosu je také možné vyléčit měsíčkovou mastí.

Poznámka: Má-li někdo odpor k vepřovému sádlu, může na přípravu masti použít i rostlinný tuk. Při tomto způsobu přípravy masti přidáme v teplém stavu trochu oleje, tak se stane mast vláčnou.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Jedna vrchovatá lžička na 1/4 litru vody.

**Sedací koupel:** Dvě vrchovaté dvojrstě čerstvých nebo 100 g suchých bylin na jednu koupel (viz všeobecnou část).

**Umývání:** Na půl litru vody vrchovatá polévková lžice.

**Tinktura:** Plnou hrst květu na 1 litr pravé pálenky, necháme vyluhovat 14 dnů na slunci nebo při teplotě 20 °C.

**Mast:** Dvě vrchovaté dvojrstě květů, stonku a listů se nadrobno posekají, 500 g sádla ze střev vepře krmeného přirozeným způsobem, nebo dobré vepřové sádlo se ohřeje na takovou teplotu, jako když se smaží řízek. Do této vřelé masti nasypeme posekané části měsíčku, necháme vzkypět, zamícháme a odstavíme. Vše necháme stát přikryté jeden den. Druhý den směs slabě ohřejeme a přefiltrujeme přes lněné plátno do připravené čisté nádoby.

**Čerstvá šťáva:** Listy, stonky a květy umyjeme a ještě vlhké dáme do odstředivky a tak získáme šťávu.

# OŘEŠÁK KRÁLOVSKÝ

## (*Juglans regia* L.)



Ořech kvete v květnu, ještě před vypučením listů. Sbírají se čerstvé listy v červnu, zelené ořechy v polovici června, když se dají ještě lehce propíchnout, zelené ořechové slupky (oplodí) krátce před dozráním ořechů, ještě dříve než zčernají. Zralé plody pak v září. Čaj z listů má dobré účinky při poruchách trávení, zácpě, nechutenství a na pročištění krve. Úspěšně se užívá i při cukrovce a žloutence. Výluh z listů je velmi účinnou přísadou do koupelí při křivici (anglická nemoc – rachitis), při tbc krčních uzlin, zánětech nehtů na nohou a rukou.

Omyvání, případně koupele s přísadou listů pomáhají při **uhrovitosti, hnisavých vyrážkách, pocení nohou, výtoku (bělotoku)**. Silný výluh z listů přidáný do koupele léčí uzlovité **omrzliny**. Možno ho použít i při silném vypadávání vlasů, tehdy výluhem masírujeme pokožku hlavy. Je také výborným prostředkem proti vším ve vlasech, které se někdy objevují.

Čerstvé listy zahánějí nežádoucí hmyz. Ze zelených ořechů, které musíme trhat před sv. Janem, to je asi v polovici června (musí se nechat lehce propíchnout), můžeme vyrobit výbornou ořechovou pálenku. Ta pročišťuje žaludek, játra a krev, odstraňuje slabost žaludku a hnilobné procesy ve střevech. Kromě toho je vynikajícím prostředkem proti husté krvi.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Jednu vrchovatou čajovou lžičku pokrájených listů spaříme v 1/4 litru vroucí vody, krátce vyluhujeme.

**Přísada do koupelí a na umývání:** 100 g listů na plnou koupel, pro omytí jedna vrchovatá čajová lžička na 1/4 litru vody (viz všeobecnou část „celková koupel“). Pro silnější výluh dáme dvojnásobné množství listů.

**Pálenka:** Asi 20 zelených ořechů rozčtvrtíme a nasypeme do láhve se širokým hrdlem. Zalejeme litrem rezné tak, aby byla dva až tři prsty nad ořechy. Dobře uzavřenou láhev postavíme na 14 dní až 4 týdny na slunce nebo na teplé místo. Pak scedíme do lahví. Podle potřeby užíváme jednu kávovou lžičku.

**Chutný likér:** K zeleným ořechům přidáme 2-3 hřebíčky, kousek skořice, malý kousek vanilky a čistou kúru z poloviny pomeranče (chemicky neošetřeného). Do scezené pálenky přidáme vychladlý sirup z půl kg cukru uvařeného ve 1/4 litru vody.



## PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ (*Taraxacum officinale* Weber)



Bylina roste jako nepříjemný plevel na trávnících, pro trpící lidi je však cennou léčivkou. Kvete v dubnu a v květnu na mezích, loukách a trávnících. Koberec ze žlutých květů nás každý rok na jaře obšťastňuje. Rostlina se vyhýbá mokřým loukám a jiným vlhkým plochám. Vyznačují ji dvě vynikající vlastnosti – léčí choroby žlučníku a jater.

Listy sbíráme před květem, kořeny na jaře a na podzim, stvolý a úbory květů po dobu květu. Celá rostlina je léčivá. Již sama jsem si zvykla na jaře předkládat salát z pampelišky nebo k večeři připravit salát smíchaný s brambory, doplněný vajíčky naměkko. Když jsem byla v Jugoslávii, tak hosté lázní, kromě jiných čerstvých salátů, denně dostávali mističku salátu z pampelišky. Lékařem tam byl známý specialista na játra. Na mou otázku odpověděl, že pampeliška má **velmi dobrý vliv na játra**. Dnes vím, že čerstvé stvolý květů, když jich denně sníme pět až šest v syrovém stavu, rychle pomáhají při chronickém zánětu jater (hepatitidě). Pomáhají i při **cukrovce**. Cukrovkáři by měli denně sníst až deset stvolů po celý čas, kdy pampeliška kvete. Nejprve se stvolý spolu s květy umyjí, až potom se květ odstraní a stvolý se pomalu žvýkají. Stvol květu má zpočátku hořkou chuť, je vzpřímený, křupavý a šťavnatý a má chuť jako list šťerbáku (endivie). Lidé stále nemocní, kteří cítí únavu a jsou ochablí, měli by absolvovat čtrnáctidenní kúru s čerstvými stvolý pampelišky. Budou překvapeni vynikajícím účinkem.

Pampeliška však pomáhá i při jiných chorobách. Odstraňuje **svrbění kůže, lišeje a vyrážky, vylepšuje žaludeční šťávy a pročišťuje žaludek** od všelijakých usazených látek. Čerstvé stvolý mohou bezbolestně rozpustit žlučnickové kameny, regulují činnost jater a žlučníku. Pampeliška obsahuje kromě minerálních solí i léčivé látky, které jsou důležité při léčení chorob látkové výměny (metabolismu). Pro své krev pročišťující účinky pomáhá i při dně a revmatismu. Jestliže se kúra s čerstvými stvolý dodrží čtyři týdny, ustoupí i otoky žláz. Pampeliška se s úspěchem užívá i při **žloutence a chorobách sleziny**.

Jedí-li se čerstvé kořeny pampelišky nebo se pije čaj z usušených, tak pročišťují krev, napomáhají trávení, podporují pocení a močení, působí povzbudivě. Jsou vynikajícím prostředkem proti husté krvi. Všechny knihy o léčivých rostlinách píší, že ženy používají nálev z kořene a stvolů pampelišky jako zkrášlující prostředek. Umývají si tvář a oči a věří, že se jim tvář zjasní. Pampeliška patří k rostlinám, které ani v zimě neodpočívají a rostou i ve studeném období.

Každým rokem si na jaře dělám z květů pampelišky sirup, neboť má vynikající chuť a přitom je i prospěšný zdraví. Vánoční perník si připravuji jen se sirupem z pampelišky. Moje matka jednou potkala ženu, která nesla plnou zástěru květů pampelišky. Když se jí ptala co s tím bude dělat, dozvěděla se recept



na přípravu vynikajícího pampeliškového sirupu, který vám nyní píš, abyste si ho i vy mohli udělat. Do jednoho litru studené vody nasypeme dvě vrchovaté dvojhrstě květů a pomalu zahřejeme do varu. Necháme vzkypět, hrnec odstavíme a necháme stát přes noc. Druhý den šťávu scedíme přes síto, necháme odkapat a květy dobře rukou vymačkáme. Do šťávy přidáme jeden kilogram přírodního cukru, půlku citrónu nakrájeného na plátky (když je citrón ošetřený chemikálií, použijeme ho bez kůry). Více citrónu se nedává, bylo by to kyselé. Hrnec postavíme na plotnu a slabě ohříváme tak, aby se tekutina odpařovala bez vaření. Sirup se nechá jednou či dvakrát vychladnout a tak zjistíme správnou hustotu. Nesmí být hodně hustý, protože by po delším skladování krystalizoval. Nesmí být ale ani řídký, po krátkém čase by začal kvasit. Musí to být správný, hustě se táhnoucí sirup, který výborně chutná, když jím ráno potřeme rohlík nebo chléb s máslem.

Jednou u nás pracoval truhlář, kterému jsem k večeři připravila chlebičky. Rodina však s chutí pojídala máslové chlebičky s čerstvým, právě uvařeným sirupem z pampelišky. I náš truhlář na ně dostal chuť. Byl včelař a nevěřil, že jsem si „med“ sama připravila. Byl nadšený a povídal, že sirup se dá těžko rozeznat od pravého medu. Musíme ještě poznamenat, že lidé s nemocnými ledvinami nesnášejí kyseliny, které obsahuje pravý med, proto je pro ně sirup z pampelišky přijatelnější.

Tato cenná, léčivá rostlina má v lidovém léčitelství významné místo. Žel, že většina lidí ji neuznává a považuje ji za dotěrný plevel. V procesí na Božím těle jsem si všimla, že mladík, který nesl prapor, má tvář znetvořenou od akné (uhry na tváři). Jeho matku jsem upozornila na krev pročišťující kopřivu a pampelišku. Matka ani jednu z nich neznala, ačkoliv bydlila v malém městečku. Když jsem jí rostliny ukázala, odpověděla mi uraženě, že přece nemůže svému synovi dávat takový plevel.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

- Čaj:** Jedna vrchovatá čajová lžička kořene se dá na noc do 1/4 litru studené vody, druhý den zahřejeme do varu a scedíme. Vypijeme po doušcích půl hodiny před a po snídani.
- Salát:** Z čerstvých, syrových kořenů a listů (viz příslušný text).
- Stonky:** Denně pět až deset syrových, umytých stvolů dobře rozžvýkat a spolknout.
- Příprava sirupu:** Viz příslušnou stať v textu.

## PITULNÍK ŽLUTÝ (*Galeobdolon luteum* Huds.)



Roste ve vlhkých lesích, v křovinách a příkopech, při plotech a v houštinách, na rumišťích, na zastíněných vlhkých místech a všude tam, kde roste kopřiva. Kvete v dubnu a květnu, v horských oblastech později. Vytrvalé oddenky vyhánějí až 50 cm vysokou lodyhu, vstřícné listy jsou uspořádány křížem, květy sedí v paždí listů. Sbírají se listy i květy. Léčivou rostlinou je také hluchavka bílá (*Lamium album*). Kvete od května do října a roste jako plevel při cestách, na rumišťích a železničních náspech. Sbírají se listy, ale zvláště květy. Když se během dne vypijí dva šálky čaje, tak hluchavka **pomáhá při menstruačních obtížích a onemocněních pohlavních orgánů žen. Pročišťuje také krev, odstraňuje nespavost a nervozitu a je velmi účinným lékem při různých ženských chorobách.** Obzvláště by si měla vařit čaj mladá děvčata, která mají těžkosti s pohlavními orgány.

Květy a listy pitulníku žlutého (označovaného dříve jako hluchavka žlutá) se používají při podobných těžkostech, zvláště však **při špatném odchodu moče, pálení při močení, těžkých onemocněních ledvin a při vodnatelnosti srdce.** Květy se používají při poruchách trávení, při tbc krčních uzlin a při kožních vyrážkách. Za tím účelem pijeme jeden šálek čaje dopoledne. Při vředech a křečových žilách pomohou obklady z čajového výluhu. Všele můžeme doporučit pitulník žlutý starým lidem při obrně močového měchýře, dále při prochladnutí měchýře a při zánětu ledvin. Blahodárně působí při těchto onemocněních sedací koupel s výtažkem této bylinky. Při sraštění ledvin a při připojení umělé ledviny má nejlepší léčivé účinky směs ze stejných dílů pitulníku žlutého, svízele a zlatobýlu.

### ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Nálev čaje:** 1 vrchovatá čajová lžička na 1/4 litru vody, jen spaříme a krátce vyluhujeme.

**Obklady:** 3 vrchovaté čajové lžičky na 1/2 litru vody, spaříme, krátce vyluhujeme. Výluhem namočíme hadr a používáme jako teplý obklad.

**Sedací koupel:** Viz všeobecnou část. Použít celou rostlinu!

**Čajová směs:** Stejně díly hluchavky žluté, svízele a zlatobýlu smícháme. Jedna vrchovatá čajová lžička směsi na 1/4 litru vody, jen spaříme.

## PLAVUŇ VIDLAČKA (*Lycopodium clavatum* L.)



Rostlina je mechovitá, vždy zelená, plazí se po půdě lesa metrovými šlahouny s jemnými, tenkými kořínky. Ze šlahounů vyrůstají 7-10 cm dlouhé stonky, na dotek velmi měkké, rozvětvené. Čtyřletá rostlina přináší v létě žlutavé klasy, které obsahují výtrusy (spory), jimž se také říká plavuňová mouka.

Plavuň je léčivá rostlina, která se dá snadno rozeznat od jiných druhů mechů právě svými dlouhými provazci šlahounů a žlutým práškem klasů. Roste pouze na severní straně vysokohorských lesů a na okrajích lesů nad 600 m. Když se les celkově vykácí, začne plavuň nejprve žloutnout a nakonec zmizí, protože ztrácí pod přímými paprsky slunce životaschopnost. V Rakousku a v Německu je plavuň přísně chráněná zákonem. (Totéž platí i pro ČSFR.) Proto doporučuji potřebné množství raději koupit v lékárně. Obchod kryje potřebu dovozem ze severských krajů, což zaručuje dobrou kvalitu. (Vnitřně doporučujeme plavuň užívat jen s vědomím lékaře pozn. překl.)

Vřele doporučuji čaj z plavuně při **dně a revmatismu** i tehdy, když se již ukazují změny v koubech, dále při chronické zácpě a zlaté žíle (hemoroidech). Lidé, kteří mívají běhavku, musí pít čaj se zvýšenou opatrností, protože by mohli dostat křeče ve střevech. Plavuň se nesmí nikdy vařit, smí se pouze spařit vřelou vodou. Čaj se používá i při všech onemocněních **močového ústrojí, pohlavních orgánů, při bolesti i zatvrdnutí varlat, při ledvinovém písku, ledvinových kolikách**. Plavuň je nepostradatelná při zánětech jater (hepatitidě), při chorobném bujení vazivového tkaniva jater (fibróze), a to i tehdy, když se jedná o krajně povážlivý stav. Rekonvalescentům napomáhá velmi rychle k obnovení plných sil.

Manžel jedné z mých známých trpěl dlouhá léta **těžkou noční záduchou**, kterou mu léčili jako srdeční astma. Bylo mu stále hůře, až jednoho dne vyhledal lékaře. „Když hned nepřestanete pracovat, bude z vás za osm dní mrtvý muž!“ Lékař ho poslal do nemocnice v Grieskirchenu. Od jeho ženy jsem se dozvěděla, že má ztvrdlá játra (cirhózu jater) v posledním stadiu. S cirhózou jater jde ruku v ruce noční záducha. Po nějakém čase poslali muže domů jako nevléčitelný, smrtelný případ. Na moji radu si jeho žena sehnala plavuň, která velmi rychle pomohla. Nezdá se vám to jako zázrak, když vám povím, že tento muž po prvním šálku čaje z plavuně ztratil ten hrozný noční nedostatek dechu, který ho už roky trápil?

Poznáte-li v okruhu známých případ **cirhózy jater**, i když je beznadějný, povzbuďte toho člověka a upozorněte ho na naši plavuň, tak velmi důležitou v přírodním léčitelství. Plavuň může vrátit k životu i lidi, kteří trpí zhoubnou chorobou jater (rakovinou).

Během jednoho naučného putování lesem, šla jsem tehdy s malou skupinou v Horním Rakousku, jsem upozornila svého průvodce, botanika dr. Bruno Weinmelstera, na **léčivé účinky plavuně, zvláště při**

**cirhóze a rakovině jater.** Poté mi on vyprávěl tuto událost: Jako mladý student šel jednou s několika přáteli do hor. Na cestě do chaty našel pohozený dlouhý šlahoun plavuně a ze žertu si jej omotal okolo klobouku. Jeden z jeho kamarádů dostal nahoře na chatě velmi bolestivou křeč v noze, byla tak bolestivá, že měl nohu v koleně téměř vykroucenou. Snažili se mu pomoci, ale bez úspěchu. Chatař přinesl i francovku, masíroval jej, ale bez úspěchu. Za jakéhosi vnuknutí vzal mladý Welnmeister z klobouku plavuň a omotal ji okolo bolavé nohy zdola až nahoru. Za chvíli se noha vrátila do správné polohy. Myslí si, že je to jen náhoda. Křeč by se byla možná uvolnila i bez plavuně. Na zpáteční cestě si natrhal hrst plavuně pro svou domácí, která trpěla často křečemi v lýtkách. Plavuň ji hned těchto křečí zbavila. Po létech vyprávěl tuto příhodu jistému odbornému lékaři. Od něho se dozvěděl, že plavuň patří mezi rostliny, které hromadí radioaktivitu. Od té doby bylo možno u mnohých lidí vyléčit **křeče v nohách i lýtkách** za pomoci obkladu z plavuně. Jednu známou přijali do nemocnice, protože už nemohla močit, ramena již měla silně opuchlá. Když opustila nemocnici, nic se nezlepšilo. Naštěstí jsem měla doma plavuň, neboť moje tehdy 86letá tchyně, která u mne žije, trpěla křečemi v nohách. Moje domněnka, že ta známá by mohla trpět **křečí měchýře**, se potvrdila. Zlepšení nastalo jen co jsem jí položila na oblast měchýře pytlík s plavuní. Nosila jej ještě několik dní na měchýři. I voda nahromaděná v ramenech se pomalu ztrácela.

Sama jsem mnoho let trpěla **vysokým krevním tlakem**. Většinou má původ v hyperfunkci ledvin. Na noc jsem si položila pytlíček naplněný plavuní na oblast ledvin. Následující den poklesl můj krevní tlak z 200 na 165. Od té doby si občas kladu na krajinu ledvin pytlíček naplněný čerstvou plavuní.

Při křečích v lýtkách se dá plavuň do ručníku a ováže se jí lýtko. Můžeme však použít i koupel nohou, při křečích měchýře i sedací koupel (viz všeobecnou část – „sedací koupele“).

Po zraněních a po úrazech zůstávají často **jizvy**, které vyvolávají křeče. Jeden vojenský invalida měl na zádech takovou jizvu, že se do ní mohla vložit ruka. Tato jizva mu velmi často způsobovala bolestivé křeče, které provázelo silné pocení na celém těle. Bolesti se rozšířily až na kůži hlavy. Po třiceti letech utrpení jsem tohoto muže zbavila jeho trápení obklady a koupelemi z plavuně.

Výtrusy z plavuně, které lze v některých lékárnách dostat pod názvem plavuňové spory, pomohou těžce nemocným s otevřenými ranami a v krátkém čase jim rány zacelí. Plavuňové spory opatrně a jemně naprášíme na celou otevřenou ránu. Většinou se dostaví již po prvním použití citelné zlepšení. (Další informace – „Léčebné úspěchy Marie Treben“, „Maria Treben's Heilerfolge“ vydané v nakladatelství Ennsthaler, A-4400 Steyr, Horní Rakousko.)

Když někoho léčivé rostliny ovlivnily tak silně jako mne a dosahuje jimi stále další úspěchy skoro hraničící se zázrakem, pak je třeba myslet na to, že Stvořitel světa nám toto všechno položil k nohám. Žel, že mnozí lidé dále klopýtají bez povšimnutí a necítí všemohoucnost nebe.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Zarovnanou čajovou lžičku plavuně zalijeme litrem vroucí vody, necháme krátce vyluhovat. Nevaříme! Pijeme po doušcích jen jeden šálek denně, nejlépe ráno na lačno, 1/2 hodiny před snídaní. Při cirhóze a rakovině jater pijeme denně 2 šálky.

**Obklady:** Sušenou plavuň v sáčku z plátna přivážeme na příslušné místo. Přikládá se na noc. Takový sáček si udržuje svou působnost jeden rok.

**Sedací koupel:** Viz všeobecnou část.

## PODBĚL LÉKAŘSKÝ (*Tussilago farfara* L.)



Z jara, když naše louky a stráně nemají ještě ani trochu zeleně, vystrkuje podběl, jako první, své žluté kalichy květů.

Na vlhkých půdách, holých stráních, šterkoviskách, úhorech a rumišťích najdeme celé polštáře květů podbělu, které vyhánějí ze země asi 2 měsíce před listy. Včely a hmyz na nich nacházejí svou první potravu. Roste pouze v hlinité a jílovité půdě, je, dá se říci, znakem této půdy. Jsou to květy, které si můžeme nasbírat do zásoby na zimu. Můžeme je používat s nejlepším úspěchem pro jejich schopnost **uvolňovat hleny a pro jejich protizánětlivé účinky, zejména při zánětu průdušek (bronchitidě), kataru hrtanu a hrdla, astmatu, při zápalch pohrudnice, ba dokonce i při začínající tuberkulóze plic.** Při zdlouhavém kašli a trýznivém chrapotu by se měl častěji pít během dne horký čaj z podbělu oslazený medem. Později v květnu vyrůstají listy, které jsou navrchu zelené, na spodní straně stříbřitě bílé. Používáme je na přípravu polévek a jarních salátů, protože obsahují vitamín C. Jelikož listy obsahují více účinných látek než květy, sbíráme je také, abychom mohli připravit čaj ze směsi květů a listů. Počínaje přírodními lékaři starověku až po kněze Kneippa, všichni souhlasně podběl chválí. Čerstvé umyté listy, rozmělněné na kaši a přiložené na prsa, pomáhají při každém těžkém **onemocnění plic, při rúži, při poranění tkání doprovázeném modročervenými otoky, ba dokonce i při zánětu hlenových váčků.** Léčivé účinky těchto obkladů z kaše jsou obdivuhodné. Obklady ze silného odvaru listů podbělu se používají proti skrofulózním vředům. Při **chronickém zánětu průdušek** (chronické bronchitidě), provázeném opakujícím se záchvatem, obtížích při dýchání (záduše), mají se vícekrát během dne vdechovat páry z podbělu, a to z květů i listů. V krátkém čase se dostaví velká úleva. Oteklé nohy bychom měli častěji koupat v záparu z listů podbělu. Z listů podbělu můžeme

připravit i sirup, který se osvědčil při chorobách plic a průduškových katarrech (bronchiálních katarrech). Do hliněného hrnce nebo do sklenice od okurek klademe postupně vrstvu listů a vrstvu přírodního cukru, necháme usadit a postupně doplňujeme, až je nádoba plná. Potom dobře zavážeme dvěma či třemi vrstvami silného pergamenu nebo celofánu a postavíme v zahradě na chráněném místě do jámy v zemi. Na to položíme desku a celé zasypeme zeminou. Rovnoměrná teplota vyvolá kvasný proces. Po osmi týdnech hrncem či sklenicí vykopeme a získáme sirup, který jednou či dvakrát převaříme. Vychladlý sirup plníme do malých sklenic se širokým hrdlem. Tento sirup nás nejlépe ochraňuje v zimě a v době chřipek. Užíváme ho po lžičkách.

Těm, kdo trpí **astmatem**, mají trvalé poškození průdušek (bronchů) a těžkosti po kouření, vynikajícím způsobem poslouží na jaře dvě až tři lžičky čerstvě vytlačené šťávy z listů, kterou pijeme v masovém vývaru anebo v teplém mléce. Při zánětu žil si můžeme vyrobit z čerstvých rozmělněných listů a čerstvé smetany mast, kterou natíráme na zanícené místo a zlehka ovážeme ručníkem. Čerstvě vytlačená šťáva z listů podbělu, nakapaná do ucha, pomáhá při bolestech v uchu.

Chceme-li mít čaj, který uvolňuje hleny při kašli, pak smícháme rovným dílem květ a list podbělu, květ divizny, nať plicníku lékařského a listy jitrocele. Z této směsi spaříme dvě čajové lžičky v 1/4 litru vody. Denně vypijeme po doušcích 3 šálky teplého čaje přislazeného medem.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Jednu čajovou lžičku květů vrchovatě naplněnou (později květů a listů smíchaných rovným dílem) jen spaříme v 1/4 litru vody a necháme krátce vyluhovat.

**Obklad:** Čerstvé listy rozmělníme – rozmačkáme na kaši a přiložíme.

**Inhalování:** Vrchovatou polévkovou lžící květů a listů spaříme a vdechujeme páry pod ručníkem. Zopakujeme vícekrát denně.

**Koupel nohou:** Naplněnou dvojistou hrst listů spařených vodou necháme vyluhovat krátkou dobu a pak 20 minut koupeme nohy.

**Čerstvá šťáva:** Umyté čerstvé listy odstředivkou zbavíme šťávy.

**Sirup a čajová směs proti kašli a chrapotu:** viz předcházející text.

## PRVOSENKA JARNÍ (*Primula veris* L.)



Zlatožluté květy tohoto druhu prvosenky šíří příjemnou medovou vůni, tvoří okolík na 10 až 20 cm vysokém stonku, který vyrůstá ze středu růžice listů. Najdeme ji nejvíce na horských lukách v předalpinském pásmu. Velmi rozšířená je i prvosenka vyšší (*Primula elatior*), která roste skoro na všech loukách, na okrajích lesů, v kravinách, na vysokých stoncích má okolík bledě žlutých květů, které mírně voní. Je rovnocenná prvosence jarní a můžeme ji stejně užívat.

Třetí druh je prvosenka lysá (*Primula auricula*). Roste ve vysokohorském pásmu a je zákonem přísně chráněná, proto se nesmí sbírat. V jedné společnosti mi vyprávěl spolustolovník, že je na léčení v Gallspachu a že je to jeho poslední naděje. Pobyt v lázních se sice blíží k závěru, ale je bez jakéhokoliv úspěchu a teď neví, co dál. Užívá silné uspávací prostředky, ale nemůže usnout. Lékaři na nervovém oddělení v Linci a ve Vídni mu nedokázali pomoci. Když večer

unavený ulehne do postele, přepadne ho bolest. Proto je už tělesně i duševně na dně, na okraji zoufalství. Řekla jsem mu, že znám vynikající čaj proti nespavosti. Pomůže však tento lék, když již tolik roků používá nejsilnější uspávací prostředky? Zkusil to. Střetli jsme se 7. prosince 1976. Za týden jsem byla na návštěvě u jeho přátel, kteří mi již ve dveřích radostně zvěstovali, že náš společný známý už opět normálně spí. Současně zmizely i bolesti v noze. Čaj mu v krátkém čase vrátil zdraví a odstranil všechny **nervové poruchy**. Jeho ošetřující lékař si pak od něho vyžádal tento speciální recept na **čaj proti nespavosti**: 50 g prvosenky jarní nebo vyšší (celé okolíky bez stonků) 20 g květů levandule 10 g třezalky tečkované 15 g samičích plodních šištic chmele 5 g kořene kozlíku lékařského

Jedna vrchovatá čajová lžička se spaří v 1/4 litru vody a nechá 3 minuty vyluhovat. Čaj se pije velmi teplý, po doušcích, před spaním. Je možno přisladit trochu medem. Tomuto čaji je třeba dát přednost před všemi uspávacími prostředky. Chemické uspávací prostředky narušují nervový systém, zatímco tento čaj nervové poruchy odstraňuje.

Moje matka sbírala na jaře každým rokem prvosenku, neboť věděla, že působí uklidňujícím způsobem na srdce a nervy. Sbírají se celé okolíky bez stonků. Farář Kneipp byl též velkým příznivcem prvosenky. Na jednom obrázku je s prvosenkou v ruce. Svými pročišťujícími účinky vylučuje všechny jedy, které způsobují dnu a revmatické onemocnění. Farář Kneipp říká: „Kdo má sklon ke dně a revmatismu, nechť pije delší dobu denně jeden až dva šálky čaje z prvosenky. Silné bolesti povolí a časem zmizí.“

Kromě toho je čaj z prvosenky vynikajícím prostředkem na posílení nervů a srdce, zmírňuje migrénu a bolesti hlavy při nervozitě, mimořádně působí při zánětech srdečního svalu, vodnatelnosti, náchylnosti k mrtvici. Odvar z kořenů smíchaný s medem je dobrým ledvinovým čajem, pomáhá také vyhnat kameny z měchýře. (Prvosenka jarní a prvosenka vyšší jsou v českých zemích částečně chráněny. Při sběru nesmějí

být poškozovány jejich podzemní části – pozn. překl.) **Na jarní pročištění krve doporučuji tuto čajovou směs:**

- 50 g prvosenky jarní nebo vyšší
- 50 g mladé výhonky bezu černého
- 15 g listy kopřivy

15 g kořen pampelišky lékařské Použijeme jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi na 1/4 litru vody. Spaříme, necháme 3 minuty vyluhovat. Přes den se pijí po doušcích dva šálky čaje, můžeme přisladit trochou medu.

Při těžkostech se srdcem je vynikajícím prostředkem prvosenkové víno, které si můžeme z jara připravit sami. Dvoulitrovou láhev naplníme volně květy prvosenky (celé okolíky) až po hrdlo a zalejeme čistým, přírodním vínem. Víno musí květy překrývat. Láhev lehce zazátkujeme a necháme stát 14 dní na slunci. Při srdečních obtížích se pije jeden doušek vína, vážněji nemocní mohou denně vypít tři plné polévkové lžíce.

## **ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ**

**Čajový nálev:** Vrchovatou čajovou lžičku spaříme v 1/4 litru vody, krátce vyluhujeme.

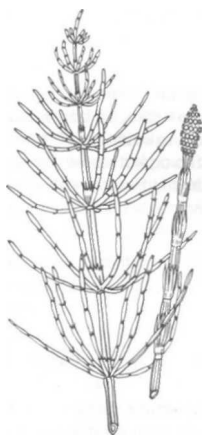
**Víno na srdce:** Návod je uveden již v textu.

**Čaj na spaní:** Text a užívání je uvedeno v textu.

**Jarní čaj:** pročišťující krev – uveden v textu.



## PŘESLIČKA ROLNÍ (Equisetum arvense L.)



Rostlina má široko rozložený a hluboko rostoucí oddenek. Počátkem jara z něho vyrážejí hnědě zbarvené plodné lodyhy, nesoucí spory. Teprve později se objevují zelené, až 40 cm vysoké přeslenovitě větvené jalové lodyhy, podobající se malým symetricky stavěným jedličkám. Přesličku lze nalézt na oraništích, náspech dopravních cest a na svazích. Největší léčivý účinek má tehdy, roste-li na hlinité půdě, neboť – v závislosti na stanovišti – obsahuje 3-16 % kyseliny křemičité, která má obzvláště dobrý léčivý účinek. Přesličku přirozeně nesbíráme na chemicky hnojených polích. Přesličku s nejjemnějším větvením, někdy označovanou jako „jemná“ přeslička (Přeslička lesní, *Equisetum silvaticum* L.), najdeme ponejvíce v lese a na jeho okrajích. I ona je léčivá.

V lidovém léčitelství si jí velmi vážili jako léčivky již ve starých dobách, především pro její schopnost zastavovat krvácení a pro úspěchy při vážném onemocnění ledvin a měchýře. Přesto se na ni v průběhu času zapomenulo. Nebyl to nikdo jiný, než náš velký lidový přírodní léčitel farář Kneipp, který obnovil její bývalý význam. Vyhlásil ji za „nenahraditelnou a neocenitelnou“ **při krvácení, zvracení krve, chorobách ledvin a měchýře, při kamenech a písku**. Dále hovoří: „Mimořádně poslouží při zastaralých chorobách, při hnisavých ranách, rakovinových vředech, dokonce i při zánětu kostní dřeně. Škodliviny umyje, rozpustí a vypálí. Často se vlhká, teplá bylina zabalí do mokrých ručníků a přiloží na léčené místo.“

Švýcarský farář Kunzle říká, že všichni lidé by měli od určitého věku denně vypít jeden šálek čaje z přesličky. Ztratily by se **revmatismus, dna a nervové bolesti**, každý člověk by prožil zdravé stáří. Vypráví se, že jeden 86letý muž si koupelemi z přesličky vyléčil chorobu z kamenů a potom žil ještě hodně let. Kromě toho hovoří: „Bylina vyléčí nejsilnější krvotok a zvracení krve v krátké době, ba někdy okamžitě, když se vnitřně užívá jako čaj.“

Při **prochladnutí měchýře s křečovitými bolestmi** není lepšího prostředku, než když necháme 10 minut působit na měchýř (přitom jsme zahaleni do koupacího pláště) páry ze spařené přesličky. Když to několikrát zopakujeme, tak onemocnění brzy pomine. Staří lidé, kteří pojednou vůbec nemohou močit a svíjejí se v bolestech, nebo moč nanejvýš jen trochu kape, se mohou velmi rychle osvobodit od těchto bolestí horkými parami přesličky, aniž by musel lékař cévkovat moč pomocí hadičky.

Při **písku v ledvinách a kaméncích v měchýři** se užívají horké koupele z přesličky, přičemž se pije i teplý čaj z přesličky, moč se zadržuje, aby se mohla naráz pod tlakem vypustit. Po takové kúře kameny většinou odcházejí. Výsledkem těchto rad bylo, že jsem dostala více dopisů, které vše potvrdily: kúra vylavila **ledvinové kameny**, postižení se nyní cítí výborně a na nic si už nestěžují.

V případech, když selhaly jiné močopudné prostředky, pomohla přeslička, jako například při **nahromadění vody v osrdečníku a v pohrudnici, při onemocnění ledvin po šarlachu** (spále) a jiných infekčních nemocech, při kterých se naruší odvádění moči. Ve všech těchto případech je přeslička vynikající při vnitřním i vnějším užívání pro celý systém ledvin a měchýře. Při **zánětech a hnisání ledvinné pánvičky** již pouhá jedna přesličková sedací koupel má zázračný zdravotní účinek. Při této **vnější aplikaci**, a jenom při ní, používáme vysokou přesličku, mající na prst silné stonky, která roste na mokřinatých loukách a na půdách horských pastvin (Přeslička obrovská, E. telmatela L). Tato přeslička poskytne okamžitou pomoc ...

Jedna moje známá ležela týdný a měsíce s těžkým zápalem ledvinové pánve v nemocnici v Innsbrucku. Protože neviděla možnost ukončení léčby, prosila mne o pomoc. Poradila jsem jí sedací koupele z přesličky. Za několik dní jsem dostala dopis: „Zachránila jsi mi život. Jsem již doma. Koupele z přesličky odstranily všechny těžkosti a daly mi novou sílu.“ **Vysoká přeslička se stonkem o síle prstu z močalovitých luk a pastvišť se smí použít pouze na sedací koupel. Na přípravu čaje se užívá jen přeslička rolní.**

Po těžkém porodu se někdy u některých matek dostaví poruchy zraku. Příčina je zřejmě vtom, že při porodu dítěte trpěly i ledviny matky. Koupele s přesličkou napomohou prokrvení ledvin, čímž se odstraní tlak ledvin na oči a takto se těžkosti zraku pomalu odstraní.

Velký německý „kneippovský“ lékař dr. Bohn nanejvýš chválí tuto bylinku: „Přeslička je jednak léčivkou proti krvácení, jednak – a to ještě ve větší míře – léčivkou pro ledviny. Když se vypije čaj ze spařené přesličky, velmi lehce odchází mnoho tmavě zbarvené moče. Velmi rychle léčí i vodnatelnost.“ Když již nezabírá žádný jiný prostředek na odvodnění, vynechají se všechny ostatní bylinkové čaje a pije se 4 až 5 dní (při těžkých případech až šest) denně 5 až 6 šálků čaje z přesličky, ale pouze po doušcích přes celý den. Zkušenost říká, že ve většině případů voda odejde.

Při svrbících vyrážkách kůže, i když jsou rohovité, hnisavé a strupovité, pomůže omývání a obklady z výluhu přesličky. Koupele a umývání přesličkou pomáhají i při **hnisavém zánětu nehtového lůžka, při bércových vředech, zánětu kostní dřene (Osteomyelitis), při starých zahnívajících ranách, rakovinových nádorech, ostruze na patě, fistuli, vyrážkách po holení a při tuberkulóze kůže.** Možno udělat i teplé obklady ze spařené rostliny zabalené do ručníku. Při bolestivých hemoroidech a hemoroidálních uzlinách se přikládá kaše z čerstvých bylinek, která se připraví takto: čerstvá přeslička se umyje, na dřevěné desce se rozdrťí až do kašovitého stavu.

Při opakujícím se krvácení z nosu se dává obklad z vychladlého výluhu přesličky. Jako prostředek na **zastavení krvácení** pomáhá při krvácení z plic, dělohy, hemoroidů, žaludku. Tu však nutno použít

silnější odvary. Normálně se dává na jeden šálek (tj. na 1/4 litru) jedna vrchovatá čajová lžička, při krváceních se dávají na šálek dvě až tři lžičky. Přeslička, spolu s rozrazilem lékařským, je dobrým preventivním prostředkem proti zvrápenatění tepen a ztrátě paměti, neboť pročišťuje krev. To je také nejlepší způsob jak předcházet rakovině.

Přesličkovou tinkturu mohu doporučit jako mimořádně dobrý prostředek při **pocení nohou**. Nohy se řádně umyjí, osuší a pak se vtírá tinktura. Kromě toho je třeba denně půl hodiny před snídaní vypít šálek čaje z přesličky. Stejně tak dobře pomáhají přesličkové koupele při pocení nohou. Při **lupech** se vlasy denně umývají v přesličkovém odvaru a pak se hlava masíruje olivovým olejem. Lupy rychle mizejí.

Když se denně vypije jeden až dva šálky čajové směsi z přesličky a třezalky a večer se pouze suchá strava, tak to pomáhá proti nočnímu pomočování. Směs možno doporučit na kloktání při zánětu mandlí, zánětu sliznice dutiny ústní, při hnilobném procesu zubů, při krvácení dásní, při fistulích a polypech na patře a v krku. Při výtoku doporučuji ženám sedací koupele.

Nesmí se zapomínat, že přeslička je jedním z nejlepších prostředků na plíce při zánětu průdušek (chronické bronchitidě), jakož i při plicní tuberkulóze. Pravidelným pitím čaje se za pomoci kyseliny křemičité vyléčí tuberkulóza plic a pomine též všeobecná slabost při tuberkulózním onemocnění. Podle rakouského biologa Richarda Willforta nové výzkumy potvrzují domněnku, že delším užíváním přesličky se zastaví růst zhoubných tumorů (nádorů), ba nakonec i zmizí. Tímtež způsobem se bojuje i proti poly-pům ve střevech a v konečniku, i proti zánětům slizového váčku. V obou případech se užívá léčba sedacími koupelemi a zapařenými obklady. Tyto zapařené obklady pomáhají i při **křečích v žaludku, při záchvatech žlučníku a jater a při bolestivém městnání**, které svým tlakem směrem vzhůru ovlivňuje činnost srdce.

Dne 19. prosince 1977 mi telefonovali z východního Štýrska. Jednalo se o 49letého sedláka, kterému se vytvořil na patě tvrdý výrůstek. Už nemohl na nohu stoupat. Několik dní byl v nemocnici, ale poslali ho domů. Poradila jsem mu parní obklady z přesličky, vždyť ty odstraňují i nebezpečné tumory. Dovedete si představit mé překvapení, když mi za tři dny, 22. prosince telefonoval, že nádor zcela zmizel. Pokožka byla na dotyk měkká a tvrdý výrůstek již necítil. Nový zázrak z boží lékárny! Mám i takovou zkušenost, že těžké poruchy plotének páteře často velmi rychle zmizely po sedacích koupelích v přesličce, pokud onu poruchu nezpůsobilo uskrípnutí nervu a rentgenové snímky ukazují ploténky opotřebované stářím. To však není důvodem, abychom měli stále bolesti. Tlak nemocné ledviny působí podle zkušeností směrem nahoru, zasáhne nervy, které jsou podél zádových obratlů a vyvolává tyto bolesti. Nejsou to tedy ploténky, ale tlak ledvin na volně položené nervy. Sedací koupel z přesličky působí na ledviny a odstraňuje jejich tlak směrem vzhůru. Jedna 38letá žena se tři roky léčila, neboť měla těžkosti s ploténkami. Místo zlepšení se bolesti zvyšovaly, v oblasti krku a ramen byla tak neohebná, že se ráno z postele nadzvedla pouze pomocí tyče, kterou jí manžel namontoval nad lůžko. V té době jsem měla ve

Steyru přednášku a seznámila jsem se s ní. Jistě užasnete, když vám řeknu, že tato žena ztratila bolesti a ztuhlost povolila po jedné jediné sedací koupeli z přesličky. To platí též pro **poruchy plotének**, které vyvolává jízda na traktoru. Otřesy traktoru nepoškozují ploténky, ale narušují se ledviny. Dojde k tomu hned, vznikne-li tlak směrem vzhůru a ten můžeme odstranit sedacími koupelemi.

Jedna dáma za Švýcarska měla už roky ztuhlé krční obratle. Každoroční kúra u dr. Zeileise v Gallspachu přinášela jen přechodné zlepšení, ale vyléčení se nepodařilo. Seznámila jsem se s ní náhodou. Nebyla mnou příliš přesvědčena, ale slíbila mi, že po návratu domů si dá sedací koupel z přesličky. Potom jsem velmi brzy dostala zprávu. Už během teplé sedací koupele po deseti minutách strnulost zmizela. Všechny bolesti ustoupily a nevrátily se, jak jsem se doslechla, ani po rocích.

Velký nervový lékař dr. Wagner-Jauregg hovoří ve svých spisech: „Dvě třetiny všech nervově chorých by se nemuselo léčit v nemocnici, kdyby měli zdravé ledviny.“ Od té doby jsem už mnohým nešťastníkům, kteří měli z důsledku nemocných ledvin deprese, sklon k šílení, záchvaty zuřivosti, poradila sedací koupele z přesličky a tak jsem je uchránila před léčebným ústavem pro nervové nemoci. Je však třeba vedle kopřivy a řebříčku pít ráno a večer jeden šálek čaje z přesličky. Při těžkých onemocněních ledvin se všemi průvodními znaky se má používat k sedacím koupelím čerstvá přeslička; a to vysoká přeslička z nalezišť v močálu. Pro jednu koupel je třeba pětilitrové vědro plné rostlin. Při sedací koupeli musí být ledviny pod vodou 20 minut! Není třeba se utírat, ale je nutné se zabalit do koupacího pláště a ležet jednu hodinu v posteli, až pak se převléci do suchého prádla. Sedací koupel můžeme použít po ohřátí ještě dvakrát.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čajový nálev:** 1 vrchovatá lžička přesličky na 1/4 litru vody, spaříme.

**Parní zábal:** Jednu vrchovatou dvouhrst přesličky dáme do síta, které zavěsíme nad hrnec s vařící vodou. Když je nať horká a měkká, zabalíme ji do lněného ručníku a přiložíme na nemocné místo. Bezpodmínečně je nutné všechno teple obalit! Necháme působit více hodin, případně celou noc.

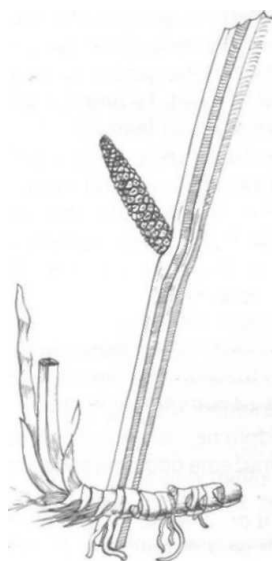
**Sedací koupele:** 100 g přesličky dáme do studené vody na noc, následující den ohřejeme k varu a přilejeme do vany. Doba koupání 20 minut. Neosuší se, mokrý se zabalit do koupacího pláště. Pařit se dále v posteli jednu hodinu. Voda musí při koupeli sahat až nad ledviny.

**Tinktura:** 10 g čerstvé přesličky 14 dní necháme na slunku vyluhovat v 50 g pravé režeň.

Denně protřepáváme!

**Kašový obklad:** Čerstvá přeslička se dobře umyje a pak se na dřevěné desce rozmělní až na kaši.

## PUŠKVOREC OBECNÝ (*Acorus calamus* L.)



Tato vodní rostlina se vyskytuje v rybnících, jezerech, kalužích a na březích stojatých vod. V bahně břehů se vodorovně plazí kořen (oddenek), ze kterého vyrůstá mnoho mečovitých listů, vysokých až 1 metr. Zploštělý stvol nese asi uprostřed kuželovitý, zelený až žlutohnědý květní soubor – palici. Kořen je v síle palce, je až 1 m dlouhý a v čerstvém stavu má kořenitou chuť. V suchém stavu je příchut' mírnější. Sbírá se brzy na jaře nebo později na podzim.

Oddenek puškvorce má posilující moc, a proto se používá při všeobecné slabosti trávicích orgánů, při nadýmání žaludku a střev, jakož i při kolikových záchvatech. Velmi dobře pomáhá i při onemocnění žláz a dně. Velmi přispívá k ohřátí a odhlenění **flegmatického žaludku a střev**. Lze ho též doporučit při lenivosti střev a poruchách výměny látkové (látkový metabolismus), jakož i při bledniče a vodnatelnosti. Mimořádně hubení lidé, kteří neztratili váhu z nedostatku potravy, by měli pít čaj z puškvorce a občas by měli použít plnou koupel s přísadou kořene. Puškvorec **odstraňuje nechutenství, pomáhá při poškození ledvin a je dobrým prostředkem na pročištění celého těla**. Čaj pomáhá i dětem, které nesnášejí obiloviny, což se v poslední době vyskytuje stále

více. Jestliže kuřák pomalu prožvýkáva sušený kořen, může se zbavit své náruživosti. **Slabé oči** se posilní, jestliže častěji potřeme zavřená víčka očí čerstvou šťávou z kořene puškvorce. Šťávu necháme působit několik minut a pak ji smyjeme studenou vodou.

Velmi často jsem dokázala pomoci teplými puškvorcovými koupelemi při různých **omrzlinách**. Kořen se dá přes noc do studené vody a ráno se ohřeje až do varu. Necháme ho 5 minut vyluhovat. Potom koupeme choré místo 20 minut v ochlazeném – nepřiliš horkém odvaru. Možno jej i čtyřikrát ohřát a znovu použít. Tato koupel pomáhá i při studených rukách a nohách, v tomto případě použijeme odvar co nejteplejší. Jeden 36letý muž se nemohl zotavit po vyoperování tumoru jater. V čtyř až pěti týdenních intervalech přicházely **návaly horečky**. Pacienta měli převést z Lince na kliniku ve Vídni. Jeho ustaraná a bezradná švagrová ml vyprávěla o jeho beznadějném nemoci. I zde pomohl kořen puškvorce. Je přirozené, že při těžkých onemocněních je třeba pít čaj několik týdnů, ba i měsíců.

Na výletě z Weissenbachtalu do Postalmu jsem potkala jeden manželský pár z Bad Ischlu, který kráčel vzhůru do kopce s těžkými batohy. Chtěli strávit několik tichých dní v horském útulku, kde se měli stravovat z vlastních zásob. Na místě oddechu jsem se k nim připojila a tu jsem se dozvěděla následující: Muž byl vysoký 185 cm, asi padesátník a od minulého roku stále jen hubnul a nevěděl z jaké příčiny. Když měl již jen 48 kg, vstoupil náhodou s provázející jej zdravotní sestrou do ordinace svého lékaře, který právě telefonoval s jiným lékařem.

Zaslechl, jak hovoří: „Posílám vám nyní svého beznadějného pacienta – rakovina plic.“ Tak se nechtěně dozvěděl svoji diagnózu. Nato mu někdo poradil, aby vytrvale žvýkal puškvorc, čímž se současně zbaví kouření. Večer a ráno měl pít čaj z řebříčku. Pomalu začal přibírat na váze, a protože se cítil lépe, nešel již k lékaři. Až za půl roku opět přišel do ordinace svého lékaře. Ten vyskočil, opřel obě ruce o psací stůl a vyjeveně hleděl na muže, kterého již dávno pokládal za mrtvého. „Co jste dělal?“ To bylo všechno, na co se zmohl. „Žvýkal jsem kořen puškvorce a pil jsem čaj z řebříčku.“

„Kořen puškvorce? Kde ho možno najít?“

„Ten vůbec není třeba hledat, pane primáři – ten je možné koupit za několik šilinků v každé bylinkářské prodejně!“ Ten muž měl totiž v té době znovu svou plnou váhu 86 kg a za půl roku později se vydal s plným batohem na turistiku do hor, kde jsem se s ním seznámila.

Pokaždé, když se zamyslím nad následující starší příhodou, když si na ni vzpomenu ve svých přednáškách nebo když vám ji nyní píši, jeví se mi jako zásah boží prozřetelnosti a vždy jsem hluboce dojata. Moje matka byla těžce chorá, měla nepopsatelné bolesti ve střevech. Jednoho dne mi lékař povídal, že se musím připravit na to nejhorší: je to rakovina střev. Bylo to v době, kdy jsem se ještě velmi málo zajímala o léčivé rostliny, ač jsem i tehdy raději užívala přírodní prostředky a nikdy jsem nebrala pilulky. Tato zpráva lékaře mne šokovala a sotva jsem byla schopna vykonávat denní povinnosti. Můj den normálně začíná ráno o šesté a končí většinou večer v 11 hod., ale tehdy jsem proti svému zvyku šla do postele už večer o osmé. Když jsem právě přemýšlela o beznadějně situaci své matky, otevřely se dveře. Vstoupil můj muž a přinesl mi malé tranzistorové rádio a povídal: „Abys nebyla tak sama.“ Krátce nato se ozval v rádiu hlas: „Tu hovoří domácí lékař! Kořenem puškvorce je možné vyléčit poruchy žaludku a střev. Nechť jsou jakkoliv zastaralé, houževnaté a smrtelné. Vezmeme hrneček studené vody, vsypeme do ní jednu zarovnanou lžičku kořene puškvorce, necháme stát přes noc, ráno trochu ohřejeme, scedíme a vypijeme před a po každém jídle jeden doušek. To je přes den šest doušků, více se pít nesmí. Čaj je třeba pokaždé ohřát ve vodní lázni. Tato procedura platí pro celý **žaludeční a střevní trakt, včetně jater, žlučníku, sleziny a slinivky břišní.**“ Přesřastná jsem na druhý den o tomto vyprávěla svojí matce. Ona mi však odpověděla s rezignujícím gestem: „Mně už nikdo a nic nemůže pomoci!“ Já však sehnala kořen puškvorce a matka ho používala podle uvedeného návodu. Hraničí to až se zázrakem, když vám povím, že už za čtrnáct dní si moje matka na nic nestěžovala. Každý týden pak přibrala 400 g, neboť předtím velmi zhubla. Teprve po této události jsem se pomalu vpravovala do léčení bylinkami a již jsem pomohla v mnohých beznadějných případech. Zvláště kořen puškvorce vždy znovu přináší překvapující úspěchy při přebytku a nedostatku žaludečních kyselin.

Jistá žena z Vorarlbergu dva roky trpěla bolestmi žaludku a nevydržela ani jeden den bez tabletek. Na moji radu užívala oněch šest doušků čaje z puškvorce. Po třech dnech zmizely bolesti a už se více neopakovaly. Jistá žena z Dolního Rakouska více let trpěla na **vředy dvanácterníku**. Aby byla bolest

snositelná, musela brát stále léky. Vůbec nesnesla pevnou stravu, neměla ani chuť k jídlu. Když ji upozornili na kořen puškvorce, užívala denně šest doušků. Bolesti začaly ustupovat a po šesti týdnech už je neměla, zato měla zase chuť k jídlu a dokázala jako všichni ostatní členové rodiny jíst vydatnou stravu.

Jeden starší duchovní trpěl roky průjmem. Už se smířil s tím, že se toho trápení nezbaví. Začal však, na moji radu, denně pít šest hltů čaje z puškvorce. Za krátký čas byla střeva vyléčena.

Jiný muž se deset let trápil s krvavým průjmem, dostavil se přes den 30 až 40krát. Jeho přítel mi vyprávěl, že z chlapa, který byl kdysi veselý a překypoval radostí, se stal pochopitelně zatrpklý člověk. Všechno, co během těch let vyzkoušel, bylo zbytečné. Poměrně mlád šel předčasně do invalidity. Ve velikonoční době počal pít denně, nejprve velmi nedůvěřivě, šest doušků čaje z puškvorce, přitom pil ještě dva šálky čaje z měsíčku lékařského. Byla jsem velmi překvapená, když mi jeho žena napsala, že počátkem června téhož roku opět začal pracovat.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Čaj z oddenku puškvorce se připravuje jen studenou cestou. Jedna zarovnaná čajová lžička kořene se na noc zaleje 1/4 litru vody. Ráno se trochu zahřeje a scedí. Před používáním se čaj ohřeje ve vodní lázni.

**Čerstvá šťáva:** Čerstvé oddenky se pečlivě očistí a ihned se odstředí šťáva v odstředivce.

**Přísada do celkové koupele:** 200 g oddenku puškvorce vyluhujeme přes noc v pěti litrech studené vody. Na druhý den zahřejeme až k varu, necháme vyluhovat a vlejeme do koupele.

## ROZRAZIL LÉKAŘSKÝ (*Veronica officinalis* L.)



Když kdysi Římané obsadili kraje obývané Germány, poznali „rozrazil lékařský“, kterého si domácí germánské obyvatelstvo nadevše vážilo jako léčivé byliny. Nazývali ji „Hlavní lék na všechny choroby“, a ještě dnes má lidový název „Allerweltsheil“. Bezpochyby i Římané se přesvědčovali o její velké léčivé moci, jak jsem o tom jednou četla ve staré knize o bylinách. Když chtěli známému nebo příteli složit zvláštní poklonu, tehdy mu říkali, že má tolik dobrých vlastností jako velevážená veronika. Vzpomněla jsem si na tento výrok, když mi jeden pán vyprávěl o **velkém obsahu cholesterolu** ve své krvi. Z toho důvodu již vícekrát ležel v nemocnici. Radila jsem mu pít čaj z rozrazilu, a to dva šálky denně. Velmi mne potěšilo, když za půl roku povídal, že při nedávném vyšetření byli lékaři překvapeni, když již nezjistili zvýšený obsah cholesterolu. Rozrazilu vyhovují suché půdy a roste v lesích, na pasekách, při plotech, v příkopech, při cestách a na okrajích lesů. Jeho stonky s kořínky se plazí po zemi, má malé zoubkované, stříbřité lesklé listy, vyrůstá do vzpřímených hroznů, které mají bledě modré až fialové kvítečky. Listy na dotek snadno opadávají, proto mají německé pojmenování „Männertreu“ – mužská věrnost. Kvete od května do srpna. Sbírají se olistěná květenství a květy. Nejúčinnější rostliny jsou ty, které rostou na kraji lesů a pod dubem.

Tato léčivá rostlina je podle tradice našich předků oblíbenou přísadou čajů **čisticích krev** a pomáhá vyléčit **chronické ekzémy** společně s kopřivou. Rozrazil vřele doporučuji při nepříjemné stařecké svědivosti. Slabé i citlivé osoby snášejí tuto bylinku velmi dobře na žaludek pro její mírné účinky, neboť povzbuzuje i trávení. **Vyléčí i zahlenění žaludku a poruchy střev.**

Především bych chtěla upozornit, že rozrazil má velkolepé účinky při nervozitě, mající původ v duševní přepracovanosti. Jeden šálek čaje, který vypijeme večer před spaním, dělá přímo divy svým uklidňujícím účinkem. Švýcarský farář Kunzle doporučuje lidem, kteří musí vykonávat velmi mnoho duševní práce, aby před spaním pili tento uklidňující čaj. **Přináší dobrou paměť a odstraňuje pocity závratě.** Smíšený s kořenem celeru odstraňuje slabost nervů a melancholii (zádumčivost). Rozrazil vynikajícím způsobem působí i při žloutence a písku v moči, při revmatických bolestech končetin.

Jeden farář mi oznamoval: „Měl jsem častá ‚okna‘ v paměti a ta mi překvapivě zmizela, když jsem pil 14 dní čaj z rozrazilu a přesličky (ve stejném poměru), dva šálky denně. Předtím mi při kázání už vypadávala důležitá slova. Byl jsem nejistý a nervózní. Bylinky pomohly neuvěřitelně rychle.“

Rozrazil působil obdivuhodně při zastaralém **suchém zánětu průdušek** (bronchiálním kataru). Jako prsní čaj používáme směs stejného dílu plicníku lékařského, listů podbělu, jitrocele a rozrazilu oslazený trochou medu, nebo ty bylinky spaříme horkou vodou, v níž jsme rozpustili kandysový cukr. **Při**



**žloutence, při chorobách jater a sleziny** radíme tuto čajovou směs: 50 g pampelišky, 25 g květů čekanky, 25 g mařinky vonné, 50 g rozrazilu. Bylinky dobře promícháme. Přes den je třeba vypít dva šálky neslazeného čaje po doušcích (na 1/4 litru vody jednu kávovou lžičku – vrchovatou – viz způsob užívání). Z kvetoucí rostliny můžeme připravit i čerstvou šťávu, kterou doporučujeme při chronických chorobách kůže, především při ekzémech. Užíváme během dne dvakrát až třikrát po jedné lžičce. Protože se ve starých bylinkářských knihách rozrazil vychvaluje i jako bylina na rány, doporučuji ho použít při **zanícených a těžko se hojících ranách**, zvláště v blízkosti holenní kosti. Ránu nejdříve vykoupeme v čajovém odvaru, později dáme na ránu na noc obklady, které jsme namočili do spařeného čaje a potom je zabalíme teplým záballem.

Ti, kdož trpí na revma a dnu, měli by jednou vyzkoušet účinek tinktury z rozrazilu, kterou si můžeme sami připravit. Tuto tinkturu používáme zevně na vtírání do kůže, vnitřně bereme třikrát denně 15 kapek s trochou vody či čaje.

V každém případě pijte každý rok nějaký čas čaj z čerstvě natrhaného rozrazilu – nejenže omezuje kornatění tepen, ale tomu stavu i předchází a tělu dodává pružnost svými krev čistícími účinky. Proto prosím, vezměte si tuto radu k srdci!

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Jedna vrchovatě naplněná kávová lžička na 1/4 litru vody, jen spaříme, krátce vyluhujeme.

**Čerstvá šťáva:** Čerstvou nať umyjeme a protlačíme přes domácí odšťavovač, naplníme do malých lahviček a vložíme do chladničky.

**Tinktura:** Jednu vrchovatou dvouhrst kvetoucích, nadrobno pokrájených natě dáme do litru 38 až 40% žitné pálenky a necháme stát čtrnáct dní na slunci nebo na teplém místě.

**Čajová směs:** Jedna vrchovatá lžička na 1/4 litru vody, jen spaříme a necháme krátce vyluhovat.

## ŘEBŘÍČEK OBECNÝ (*Achillea millefolium* L.)



Řebříček je léčivá rostlina, kterou si nemůžeme odmyslit od našeho života. Pomáhá výborně při mnoha našich chorobách, **je však v první řadě léčivou rostlinou pro ženy.** Řebříček ženám vřele doporučuji. Farář Kneipp vyslovil ve svých spisech tento názor: „Ženy by se uchránily před mnohými těžkostmi, kdyby občas sáhly po řebříčku!“ Ať již se jedná o mladé děvče, které má nepravidelné měsíčky nebo o starší ženu, která je v přechodu nebo jej má již za sebou. Pro každou, ať mladou či starší, pro každou je důležité občas si vypít šálek čaje z řebříčku. V každém směru výborně působí na lůno ženy a tak ona učiní pro své zdraví mnoho dobrého, když si na procházce v lese nasbírá kytičku čerstvého řebříčku. Hojně roste na lukách a polních cestách, na okrajích lesů a polí. Kvítky jsou bílé až růžové a na slunci voní hořce aromaticky. Květy bychom měli sbírat jen za slunečného dne, neboť tehdy mají nejvíce éterických olejů a také větší léčivou moc.

O jedné mladé hostinské se vyprávělo, že má rakovinu dělohy. Ozařovali ji kobaltem a rodinní příslušníci se od lékaře dozvěděli, že její choroba je nevyléčitelná. Vzpomněla jsem si na faráře Kneippa a na jeho poznámku o té chorobě. Proto jsem mladé ženě poradila, aby pila tolik čaje z řebříčku, kolik jen může. Velmi jsem se divila, když jsem po třech týdnech dostala list, ve kterém mi psala, že je jí výborně, že pomalu a jistě dostává opět svoji váhu. Při **zánětu vaječníků** odstraní bolesti často už první sedací koupel, zánět pomalu zmizí. Tyto koupele jsou též úspěšné při nočním pomočování dětí a starších lidí a stejně při výtoku. V těchto případech se mají pít navíc dva šálky čaje denně. Při poklesu či výhřezu dělohy se též delší dobu používají sedací koupele. Kromě toho se pijí po doušcích denně čtyři šálky čaje z kontryhelu a tinkturou z kokošky pastuší tobolky se masíruje od dělohy směrem vzhůru celé břicho.

Sedací koupele z řebříčku odstraní i **svalové nádory dělohy** (myomy). Užíváme je denně tak dlouho, dokud lékařská kontrola nezjistí negativní výsledek.

Jedno mladé devatenáctileté děvče nemělo vůbec měsíčky. Odborný lékař, gynekolog, jí předepsal pilulky. Měsíčky se sice nedostavily, ale děvčeti narostla velmi velká prsa. Odmítla nadále pilulky používat a její ustaraná matka přišla za mnou. Radila jsem jí, aby děvčeti dávala denně ráno na lačno šálek čaje z řebříčku. Po čtyřech týdnech bylo všechno v pořádku a tak to zůstalo do dnešního dne. Vzpomínám si na podobný případ, ale ten, když nic nepomohlo, skončil na neurologii. Tehdy jsem bohužel ještě neměla dnešní zkušenosti s léčivými bylinami.

I v **klimaktériu** by měla žena pravidelně užívat čaj z řebříčku. Nepřijde na ni vnitřní nepokoj a jiné podobné stavy. I sedací koupele jsou v té době velmi prospěšné. Velmi blahodárně působí při **zánětu nervů** koupele rukou a nohou s přísadou řebříčku. Většinou pomohou tyto koupele již napoprvé k

odstranění bolesti. MUDr. Lutze doporučuje čaj z řebříčku při návalech krve do hlavy, doprovázených bolestmi jako by měla hlava prasknout, při **závrati, nevolnosti, chorobách spojených se slzením, při pichlavých bolestech očí a při krvácení z nosu.**

**Záchvat migrény, vyvolaný změnou počasí** nebo fénem (jižním suchým a teplým větrem v Alpách), odstraní často již jeden šálek čaje z řebříčku, který pijeme po doušcích velmi vřelý. Když se pravidelně pije čaj z řebříčku, ztratí se migréna úplně.

Protože staré „bylináře“ označují řebříček za „spásu všech chorob“, můžeme ho použít všude tam, kde je už všechno ztraceno. Svou krev pročišťující mocí vyžene z těla mnohé chronické choroby. Jde vždy jen o to, abychom to zkusili.

Zřejmě není všeobecně známé, že řebříček dobře a přímo účinkuje na kostní dřev a podněcuje tam krvetvorbu. Pomáhá proto při **chorobách kostní dřevě**, když již selhaly všechny jiné léky, ba i při zánětu kostní dřevě (kostižeru), když aplikujeme čajovou kúru, koupele a masáže s řebříčkovou tinkturou. Řebříček je dobrým prostředkem na zastavení krvácení plic a spolu s oddenkem puškvorce dokáže vyléčit rakovinu plic. Kořen puškvorce se v průběhu dne žvýká a ze řebříčku se pije ráno a večer jeden šálek čaje. Čaj velmi rychle pomůže i při **krvácení žaludku, při krvácejících hemoroidech, stejně spolehlivě i při tlaku v žaludku a silném pálení žáhy.** Při nachlazení, bolestech v zádech a při revmatických bolestech by se měl pít co nejteplejší čaj z řebříčku. **Normalizuje funkci ledvin, odstraňuje nechutenství, nadýmání a žaludeční křeče, poruchy jater, záněty trávicího traktu, podporuje činnost žaludečních žláz a tak udržuje pravidelný chod stolice.** Protože pomáhá i při poruchách krevního oběhu a křečích cév, mohu ho vřele doporučit i při angíně pectoris.

Nepříjemné svrbění v pochvě je možné odstranit umýváním a sedacími koupelemi. Proti hemoroidům se z květů řebříčku dělá dobrá mast.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Jedna vrchovatá čajová lžička na 1/4 litru vody, spaříme, krátce vyluhujeme.

**Tinktura:** Láhev naplníme po hrdlo květy řebříčku nasbíraného za slunečného dne a zalejeme 38 až 40% samožitnou nebo jinou ovocnou pálenkou. Necháme stát čtrnáct dní na slunci nebo u kamen.

**Mast:** Dobře zahřejeme 90 g nesoleného másla nebo sádla, přidáme 15 g čerstvých rozsekaných květů řebříčku a 15 g drobně nasekaných listů maliníku, to celé necháme vzkypět, zamícháme a odstavíme. Druhý den to celé lehce zahřejeme, vylisujeme přes lněnou látku do připravených nádob. Uskladníme v chladniče.

**Sedací koupel:** 100 g natě dáme na noc do studené vody, následující den zahřejeme k varu a přilejeme do koupele.

# ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ

## (Agrimonia eupatoria L.)



Samotný německý název Konigskraut – královská bylina naznačuje s jakou velkolepou léčivou rostlinou máme co dělat. Roste na slunečných a suchých místech, na okrajích lesů a cest, na mezích a chodnících, na kopcích a svazích, v prosvětlených lesích i na rumištích. Malé žluté kvítky tvoří dlouhé hrozny, podobné divizně. Celá rostlina je jemně chlupatá, má velké listy, podobné divizně, až deset centimetrů dlouhé, přetřhané lichozpeřené. Rostlina dorůstá do výšky osmdesát centimetrů a patří do těže čeledi (růžovitých) jako kontryhel. Sbírá se kvetoucí nať v době květu v červnu až srpnu. Tato léčivá rostlina má velmi staré dějiny, znali ji už staří Egypťané. **Řepík má velké léčivé účinky při všech zánětech v krku, ústech, v hrtanu.** Měli bychom na tuto rostlinu pamatovat při angíně, onemocnění krku, skorbutu a zápalech sliznice dutiny ústní. Lidé, kteří při svém povolání hodně hovoří nebo zpívají, by měli denně preventivně kloktat řepíkem. Listy dobře účinkují při **chudokrevnosti, ranách a s úspěchem se užívají při revmatismu, bolestech v kříži** (hexensūs),

**těžkostech při trávení, tvrdnutí jater a při chorobách sleziny.** Denně se pijí až dva šálky čaje.

Každý by se měl snažit udělat si jednou či dvakrát v roce bylinkovou koupel z řepíkového nálevu. Děti, mající tbc krčních uzlin, měly by se denně v řepíku koupat.

Řepík patří mezi naše nejlepší léčivé rostliny, a to pro svoje svíravé účinky a pro veliký obsah léčivých látek. Dr. Schlerbaum hovoří: „Třikrát denně jeden šálek čaje léčí rozšíření srdce, žaludku, střev a rozedmu plic, dále po delším užívání i nemoci ledvin a měchýře.“

Při křečových žilách a bérčovými vředech je možné vřele doporučit řepíkovou mast, která má podobné užití jako mast z měsíčku.

Při onemocnění jater se užívá čajová směs ze 100g řepíku, 100 g svízele a 100 g mařinky vonné. Denně se pije jeden šálek na lačno a přes den dva šálky po doušcích.

### ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Jedna čajová lžička byliny na 1/4 litru vody, spaříme, krátce vyluhujeme.

**Koupel:** 200 g bylinek na celkovou koupel.

**Směs na nemocná játra:** Řepík, svízel, mařinka-smícháme rovným dílem. Jedna vrchovatá čajová lžička na 1/4 litru vody, spaříme, krátce vyluhujeme.

**Příprava masti:** Jedna vrchovatá dvouhrst nadrobno nařezaných květů, listů a stonků na 250 g vepřového sádla (viz ve všeobecné části – příprava masti a přípravu masti u měsíčku zahradního).

## SLÉZ PŘEHLÍŽENÝ (*Malva neglecta* Wallr.)



Sléz má malé listy a roste při plotech, okrajích cest, při starých zdech a na rumišťích, vždy však jen v blízkosti obývaných prostorů. Kdybychom jej někdy našli dále od obce, potom je vcelku jisté, že tam bylo kdysi hospodářství nebo dům.

Sléz s velkými listy, sléz lesní (*Malva silvestris*) a jiné druhy najdeme nejspíše v zahradách kde jsou květiny a zelenina. Oba druhy obsahují v listech, květech a stoncích slizovité látky a třísloviny. Planý sléz (malolistý) je plazivý, na začátku růstu při oddenku trochu dřevnatý. Má okrouhlé, vroubkované listy na dlouhých stoncích a malé, fialové až bledě růžové květy. Jeho okrouhlý plod vyhlíží jako malý tvarohový koláček. Skoro všechny děti, které rostly na vesnici, tyto koláčky jedly

nebo si s nimi hrály. Sbíráme květy, listy a stonky od června do září. Měli bychom je užívat pokud možno čerstvé, protože při sušení se ztrácejí slizové látky. Ale i sušená rostlina má ještě dobrou léčivou sílu.

**Sléz se osvědčil především jako čaj při zánětech sliznice vnitřních orgánů, při zánětech sliznice žaludku (gastritis), při zánětu sliznice měchýře, zaživacího traktu a dutiny ústní, stejně i při žaludečních vředech.** Z listů a ječmene si můžeme uvařit polévku. Nejprve uvaříme ječmen a až po vychladnutí přidáme listy slézu. Sléz je možné zvláště doporučit i při **zahlenění plic, zánětu průdušek, kašli a silném chrapotu, dále také při zánětu mandlí a hrtanu.** Aby se nezničily slizové látky, používá se ve studeném nálevu, který se přes noc vyluhoval. Přes den se pijí po doušcích dva až tři šálky mírně ohřátého čaje. Sléz vyléčí i velmi houževnatou, nevléčitelnou – jak se říká – chorobu **rozedmu plic**, která navíc vyvolá i těžkou záduchu. Pijeme denně nejméně tři šálky čaje a na noc přikládáme na plíce a průdušky obklady ze zapařených a dobře ohřátých listů a květů. Při zástavě (vyschnutí) slzení, což je však zřídka kdy se vyskytující onemocnění, se velmi dobře osvědčily koupele očí a obklady očí z vlažného čaje. Při svrbící a pálivé alergii ve tváři blahodárně působí omývání vlažným čajem. Zvenčí používáme sléz při poranění, vředech, při oteklinách rukou a nohou po zlomeninách, nebo mají-li původ v zánětu žil. V tomto případě používáme koupele rukou a nohou.

S těmito koupelemi mám ty nejlepší zkušenosti. Velmi doporučuji sléz při zlomeninách kosti nohou, když je noha přetěžována a proto otéká.

U nás v sousedství bývala jedna žena, která si před několika léty zlomila kotník. Dlouho měla s nohou těžkosti a jednoho dne musela jít do nemocnice. Po propuštění jsem ji potkala, velmi kulhala a nohu měla oteklou až po koleno. I když se opírala o hůl, pohybovala se jen zvolna. A tak jsme společně nasbíraly čerstvý planý sléz. Druhý den začala s koupelemi nohou. Nepřeháním, když řeknu, že již po týdnu

nepotřebovala hůl a noha opět vypadala normálně. Tak tomu bylo i u jiné ženy, která si zlomila zápěstí na pravé ruce, což jí způsobovalo těžkosti. Vždyť řekněte, která matka a hospodyně si může šetřit svou ruku? Každou noc ji ruka bolela a denně otékala. Když jsem se s ní jednou potkala, poradila jsem jí používat sléz. I v tomto případě nastalo rychlé zlepšení.

**Oteklé nohy a bérkové vředy** opravdu nemusíme mít, i když jsme již staří. Také tady pomáhá sléz společně s čerstvým jitrocelem. Jitrocel dobře umyjeme a vlhký přiložíme na otevřenou ránu. Rána se během noci uzavře a už se více neotevře, i když by už byla deset či patnáct roků stará. Máte-li náhodou takovou otevřenou ránu, pak poslechněte mé rady a použijte čerstvý jitrocel. Budete se divit, jak rychle se rána uzavře. Při čtení těchto řádků si nemyslete: „Ta paní Treben velice přehání!“ To vše tvrdím jen proto, že v posledním čase jsem měla mnoho podobných zkušeností.

Nyní vám budu vyprávět jednu příhodu, která se zdá být neuvěřitelná, je však pravdivá. Je skutečně zarážející, co všechno dokáže tato malá, při zemi se držící léčivá rostlina. Jednoho dne jsem seděla v Linci v kasině divadla u stolu a obědvala jsem. Přisedla jedna dáma a během rozhovoru jsem se dozvěděla, že má velké starosti o svého muže, který z času na čas musí chodit do nemocnice a teď už ztratil i hlas. Lékaři se vždy vyhnuli odpovědi na její otázky, obávali se však, že má rakovinu hrtanu. Řekla jsem jí: „Jen neklesejte na mysli! Zkuste to s léčivkami. Máme přece sléz, který léčí zánět hrtanu. Je třeba jím několikrát přes den kloktat a občas si dát na noc obklad z kaše, kterou připravíme z ječné mouky a čaje ze slézu.“ To bylo ve čtvrtek. Během rozhovoru jsme se spřátelily a vyměnily si adresy. Za týden mi dáma z Lince telefonovala: „K vašemu stolu mne přivedl anděl strážný. Mému muži je již lépe. Jednala jsem přesně tak, jak jste radila. Mám dceru, která je ve Vídni lékařkou. Seznámila jsem ji se svým úmyslem vzít otce z nemocnice, že to chci zkusit s léčivými rostlinami. Odpověděla: „Maminko, když tě to uspokojí, takto udělej.“ Pak jsem hovořila i s primářem a on také řekl, že není zásadně proti léčivým rostlinám. Pak jsem manžela přivedla domů, on kloktal a já jsem mu připravovala teplé obklady na krk. Před několika dny se mu navrátil i hlas!“ Za týden přišla další telefonická zpráva: „Můj muž se cítí dobře a má silnou naději, že zakrátko bude již opět vyučovat. Ještě bych vám chtěla říci, co říkal ošetřující primář, když jsem mu všechno oznámila – tato žena by měla dostat zlatý řád!“

Náš dobrý, obyčejný sléz neléčí tedy pouze záněty hrtanu, ale i zhoubná onemocnění hrtanu. V tomto případě vyluhujeme přes noc 2,5 litru denní dávky, do každé 1/4 litru dáme vrchovatou čajovou lžičku bylinky. Ráno mírně zahřejeme a uschováme v termosce, kterou jsme napřed vypláchnuli horkou vodou. Během dne vypijeme po doušcích čtyři šálky a zbytek používáme jako kloktadlo, které se osvědčuje i proti vysychání v ústech, nose a hrtanu!

Planý sléz má své místo zvláště při hospodářských domech, ale v našich časech ho lidé stále více ničí. Každý se chce zbavit vlhkosti a špíny. Domu chce dát pěkný venkovní vzhled, proto vybuduje okolo betonový chodník nebo jej vydláždí. Tím však odebírá slézu jeho domovské místo. Takto pomalu vymizí velký pomocník lidstva, sléz planý, za který bychom měli být Bohu vděční.

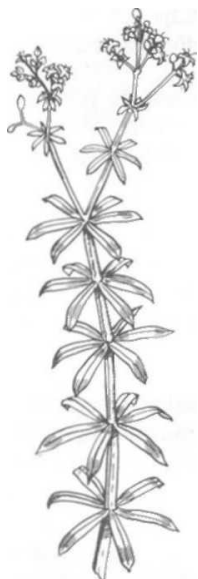
## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Pouze studenou cestou! Jedna vrchovatá čajová lžička bylinek na 1/4 litru vody, necháme přes noc stát a ráno mírně ohřejeme.

**Koupel nohou a rukou:** Do pětilitrové nádoby se studenou vodou vsypeme na noc jednu vrchovatou dvouhrst slézu planého. Druhý den vše zahřejeme na teplotu, kterou ruce či nohy snesou. Koupeme 20 minut, vodu můžeme ještě dvakrát použít, když ji předem zahřejeme.

**Obklady:** Zbytek po přípravě čaje znovu v trošce vody ohřejeme, smísíme s ječnou moukou na kaši, natřeme na lněný hadřík a teplé přiložíme.

## SVÍZEL (Galium)



Je více druhů svízele, tzv. přítula, Galium aparine, je rozšířený na polích, lukách a při plotech, zemědělci ho ničí chemickými prostředky. Dosahuje výšky 60 až 160 cm, listy má přeslenovitě rozmístěné na ose a zelenožlutý okolík květů na stopkách. Stopka je drsně ochlupená. Nazývá se také svízel šplhavý.

Svízel syřišťový (Galium verum) se více vyskytuje ve vyšších polohách, je vzpřímený, 30 až 60 cm vysoký, zlatožluté květy mají silnou medovou vůni. Kvetoucí nať se sbírá v červenci. Svízel povázka (Galium mollugo) má žlutobílé jemné kvítky, je medonosný a vyskytuje se velmi hojně na stráních a cestách. V době květu je téměř poléhavý. Všechny jmenované druhy svízele mají přibližně stejné léčivé účinky, ovlivněné stanovištěm. Používáme je stejným způsobem. Žel, tato hojně rostoucí léčivá rostlina upadá v zapomenutí. Měli bychom ale právě jí věnovat zvýšenou pozornost v naší době, kdy se vyskytuje stále více rakovina. I tady však musím zdůraznit, že léčivé účinky čerstvé rostlinky jsou mnohem větší a takové musíme užívat zvláště při těžkých onemocněních. Dokonce i v zimě můžeme najít pod suchou trávou, na nezasněžených místech svízel povázku.

**Svízel očišťuje od chorobných látek ledviny, játra, slinivku břišní, slezinu. Kdo má poruchy lymfatických žláz, měl by pít denně čaj. Působí i proti chudokrevnosti, vodnatelnosti, při bolesti (píchání) v boku.** Čaj používaný zevně velmi rychle léčí kožní choroby, rány, vředy, uhrovitost. Teplé umývání rychle léčí zvadlou pokožku tváře. Čerstvě vytlačená šťáva se s úspěchem použije, když jí natíráme nemocná místa pokožky, po natření necháme šťávu zaschnout.

Lidové léčitelství doporučuje svízel při **epilepsii, hysterii, tanci sv. Víta, nervových chorobách, zástavě močení (zadržování moči), tvorbě písku a kaménků.** Čaj pomáhá i při strumě, jestliže během dne velmi důkladně kloktáme.

Jistá žena mi vyprávěla, že jí zmizelo vole z krku a vyléčila si i chorobu štítné žlázy. Každý rok jsem se setkávala v jednom Kneippově léčebném ústavu s manželským párem z Vídně-Modlingu. Když jsme se setkali v roce 1979, zjistila jsem, že žena má již viditelné vole. Měla strach z operace, a proto jsem jí poradila svízel. Rostlina se spaří a denně se teplým čajem často kloktá co nejhluběji v krku. V únoru 1980 jsme se opět potkali v Kneippově ústavu a ejhle, už vole neměla. Přesřastná mi sdělovala, že jí manžel častěji nasbíral čerstvý svízel, již na začátku kúry cítila, že se jí vole pomalu zmenšuje, až úplně zmizelo.



V poslední době se množí případy **obrny hlasivek**. Zdá se, že jde o virové onemocnění. Kloktáním a vyplachováním čajem ze svízele se rychle vyléčí. Podle švýcarského kněze Kunzleho je svízel spolehlivým prostředkem i při velmi těžkém onemocnění ledvin, hnisání ledvin, dokonce i tehdy, když selžou všechny další prostředky. Velmi účinná je směs ze svízele, zlatobýlu a pitulníku žlutého. Touto směsí se velmi rychle dosáhne úspěchu. Hovoří se o čtrnácti dnech. Čaj se jen spaří a z něho se vypije nejprve půl šálku na lačno třicet minut před snídaní a zbytek se vypije během dne po doušcích. Při těžkých onemocněních se mají přes den vypít čtyři šálky čaje.

Za starých časů si svízele velmi vážily ženy, které měly těžkosti s dělohou. Před těžkou hodinou jim kladli bylinku do postele, aby měly lehčí porod. Tento zvyk se dříve připisoval Panně Marii. Matka boží si svízeli ustlala postel, odtud pak název „postelová sláma naší milé Panny“. Podle jiné legendy jí vystlala podhlavník v kolébce Jezulátka. Slezská legenda zase hovoří – svatá Panna proto použila „slámu Panny Marie“, neboť jen tuto osel nesežral. To také souhlasí. Krávy sice svízel žerou, ale prasnice a osel jím povrhují.

Farář Kunzle vypráví ve svých spisech o pětáctýřicetiletém muži, který měl těžce **nemocné ledviny** a choroba se stále zhoršovala. Nakonec mu museli jednu ledvinu vyoperovat. Druhá ledvina také hnisala a už správně nepracovala. Tehdy muž začal se svízlovou kúrou. Denně užíval čtyři šálky zmíněné směsi ze svízele, zlatobýlu a pitulníku žlutého. Pil přes den po doušcích čaj a nemoc se úplně ztratila. Tato čajová směs se pije i při svrštění ledvin a jiných smrtelných chorobách ledvin. Známý rakouský botanik Richard Willfort poukazuje ve své knize „Zdraví skrze léčivé bylinky“ (Gesundheit durch Heilkräuter), že vyplachování a pití čaje ze svízele je výborným prostředkem při rakovině jazyka, podobně čerstvá šťáva smíchaná s máslem je účinným lékem při rakovinných vředech a rakovinných chorobách kůže. Dr. Heinrich Neuthaler v knize „Das Kräuterbuch“ (Kniha o bylinách) píše o svízeli naopak toto: V některých krajinách se bílé kvetoucí svízel ještě i dnes doporučuje při rakovinách, je to zlozvyk, proti němuž třeba ostře vystupovat.

K tomu vám nyní, vážení čtenáři, předložím k posouzení své vlastní zkušenosti se svízelem. Asi před deseti roky jsem se dozvěděla, že jeden zubní lékař v Linci onemocněl rakovinou jazyka. Po operaci velmi zhubl a měl odejít do Vídně na ozařování. Poradila jsem mu kloktání se svízelem. Po týdnu jsem se dozvěděla, že ozařování už není potřebné, neboť pacient se stále více zotavuje. Zakrátko byl zdravý.

O něco později jsem se dozvěděla o osmadvacetileté ženě, která také onemocněla rakovinou jazyka. Radili jí konzultace s jedním lékařem v Korutansku. Slíbil jí, že ji za pět roků vyléčí a dal jí bylinkový čaj, který ml jednou příležitostně ukázala. Poznala jsem, že jde o čaj svízlový. Abych jí ušetřila výlohy na cestu do Korutanska a další peníze, ukázala jsem jí svízel v přírodě, aby si ho mohla sama nasbírat. Vyléčila se ze smrtelné choroby.

Ještě jeden příklad. Koncem března mi říkala jedna mladá žena z Vídně, že její třiašedesátiletá matka je těžce nemocná a je před druhou operací, kterou jí mají provést 19. dubna. Matce totiž před půl rokem narůstal v hrtanu rakovinný tumor. Lékař jí zatajil pravdu a chorobu vydával za narůstající vole a uskutečnil první operaci. Šest měsíců pokračovalo všechno dobře. Nyní se však objevily v levém rameni ukrutné bolesti, které trvají den i noc. Ruka je opuchlá, rameno i paže necitlivé, takže v ruce nemůže udržet ani list papíru. Primář, který prováděl první operaci, již nyní navrhl další operaci a to má být 19. dubna. Aby paní zmírnil bolesti, chce přerušit nerv mezi krkem a klíční kostí a tak jí zbavit toho nejhoršího. Z lékařského hlediska prý není jiné pomoci. Přesto jsem jí poradila, aby pila čaj ze svízele a aby jím též kloktala. Kromě toho jsem jí doporučila **čajovou směs**:

300 g měsíčku lékařského, 100 g řebříčku obecného a 100 g kopřivy dvoudomé – jeden a půl litru na den, každých dvacet minut hlt a vtírání vazelínou ze svízele. Dovedete si představit moje radostné překvapení, když jsem se dozvěděla, že bolesti přestaly už za čtyři dny. Do 19. dubna byly rameno i ruka opět citlivé a mohla jimi pohybovat. Primář byl velmi překvapen, když ho dcera prosila, aby upustil od druhé operace. Řekl: „Vaše matka nechť v tom pokračuje!“ Po určitém čase jsem se dozvěděla, že se ta žena má skvěle a že se už stará o domácnost své šestičlenné rodiny.

Je možné vyléčit i rakovinné vředy. V poslední době se množí zhoubné onemocnění kůže, které se objevuje jako tmavé, ostře ohraničené skvrny. Údajně jde o infekční onemocnění. V tomto případě se dosáhne dobrého výsledku s čerstvou šťávou svízele a mastí z měsíčku. Současně je třeba bezpodmínečně pít krev čistící čaj z řebříčku, měsíčku a kopřivy.

Jedna žena z Horního Rakouska měla na patře uzlinu a nesnesitelné bolesti v celých ústech. Vyplachovala si ústa čajem ze svízele a po čtyřech dnech uzlina zmizela a s ní i bolesti.

Nemůže tedy obstát tvrzení, že používání svízele při podobných nemocech je zlovyk. Jistě to nejsou jen bylinky, které uzdravují. Tu spolupůsobí i všemohoucnost boží. Ostatně, všechno je v rukou božích!

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Jedna čajová lžička svízele vrchovatě naplněná na 1/4 litru vody, spaříme a krátce vyluhujeme.

**Čerstvá šťáva:** Čerstvý svízel se umyje a ve vlhkém stavu se odstředí v odstředivce.

**Mast:** Čerstvá šťáva se rozmíchá s máslem, které má teplotu místnosti a uloží se do chladničky.

## ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ (*Salvia officinalis* L.)



Pochází z jižní Evropy a u nás se pěstuje v zahradách. Je třicet až sedmdesát centimetrů vysoká, fialové květy jsou uspořádány v lichopřesleny. Proti sobě stojící listy mají stříbřitý povlak a šíří trochu hořkou, kořenitou vůni. Pěstuje se na chráněných slunných místech. Přikrývám ji na zimu chvojím, protože je choulostivá na mráz.

Jiný druh, šalvěj luční (*Salvia pratensis*) najdeme na náspech, loukách a pastvinách. Do dálky prosvítají tmavomodrofialové květy, šířící aromatickou vůni. Ze šalvěje luční používáme květy, především na kloktání, ale i na přípravu šalvějového octa. Hrst květů vyluhujeme v octu, který potom používáme k masáži nemocných, kteří delší čas leží.

Listy se sbírají před rozkvětem, v květnu a červnu. Rostlina obsahuje nejvíce éterických olejů ve slunných, suchých dnech, proto sbíráme listy v takovém počasí, nejlépe v poledne. Sušíme ve stínu.

Mnohem léčivější je však šalvěj lékařská, kterou se zabýváme dále. Šalvěj byla slavnou léčivou rostlinou už u našich předků. Řčení, které vzniklo okolo roku 1300, říká: „Proč by měl člověk zemřít, když v zahradě roste šalvěj?“ Už samotný název vyjadřuje vysoké ocenění, které má rostlina od nepaměti. Šalvěj je odvozeno z latinského slova „salvare“ – spasit, vyléčit.

Jak se za starých časů velebila šalvěj, to najdeme v jednom starém, pěkném bylináři: Když musela svatá Matka boží s Jezulátkem utéci před Herodesem, prosila všechny květiny na poli o pomoc, ale žádná jí neposkytla přístřeší. Tu se sklonila k šalvěji a u ní našla útočiště. Pod jejími hustými listy našla bezpečný úkryt i s dítětem před Herodesovým vojskem. Vojáci prošli okolo a nezpozorovali je. Jen co přečkala nebezpečí, vyšla Matka boží z úkrytu a mile řekla šalvěji: „Od nynějška až navěky budeš u lidí nejoblíbenější květinou. Dávám ti moc vyléčit lidem všechny nemoci, ochraňuj je před smrtí tak, jako jsi i mne zachránila.“ Od těch časů bylinka kvete, pomáhá a léčí lidi. Má-li někdo dlouholeté zkušenosti s léčivými rostlinami a často vyprošoval v těžkých případech pomoc a ochranu naší milé Matky boží, potom v hluboké víře a opravdové důvěře cítí, že její ochranná ruka se prostírá nad všemi zázraky našich léčivých rostlin.

**Častější pití šalvějového čaje přispívá k posílení celého těla, zabraňuje záchvatům mrtvice a velmi příznivě působí při obrně. S levandulí je jedinou léčivou rostlinou, která pomáhá při nočním pocení. Vyléčí nemoc, která je původcem nočního pocení a svou léčivou mocí odstraňuje značnou**

slabost, která je průvodním jevem této choroby. Mnozí lékaři objevili dobré vlastnosti šalvěje, užívají ji při **křečích, onemocněních míchy, onemocnění žláz a také při chvění končetin**. Při těchto chorobách se pijí během dne dva šálky po doušcích. Čaj velmi dobře působí při **nemocných játrech, odstraňuje nadýmání a všechny další těžkosti, které vyvolává narušení jater**. Šalvěj pročišťuje krev, odvádí hleny z dechových orgánů a žaludku, povzbuzuje chuť k jídlu a odstraňuje poruchy ve střevech a průjem.

Čaj ze šalvěje při vnějším použití doporučuji zvláště při **zánětech mandlí, bolestech v krku, hnisání zubů, zánětech hrtanu a ústní dutiny**. Mnozí dospělí i děti by nemuseli mít vyoperované mandle, kdyby včas užívali šalvěj. Mandle jsou totiž jakýmsi policii těla, zachycují a zneškodňují jedovaté látky, když mandle chybí, dostávají se jedy do ledvin. Nálev ze šalvěje pomáhá i při **krvácení dásní a uvolnění zubů**. Kloktá se jím nebo se dávají v nálevu namočené vatové tampóny (paradentóza a zvrhedovatění dásní“).

Lidé se **slabými nervy**, ba i ženy s nemocnou dolní částí těla, měli by si dávat sedací šalvějovou koupel. Po **bodnutí hmyzem** přiložíme rozdrcený list.

Vedle úspěchů šalvěje jako léčivé rostliny nesmíme zapomenout, že je i **znamenitým kořením**. Přidává se v malých dávkách podobně jako tymián a saturejka do mastných jídel z vepřového, husího i krutího masa. Také divočina je chutnější, když do ní přidáme kousek šalvěje. Při přípravě zeleninových sýrů a kořeněných omáček měli bychom pamatovat na šalvěj už i ze zdravotních důvodů. V některých krajích se dělají šalvějové koláče a pečivo. Podobně jako anýz se přidává do těsta rozdrcený list šalvěje.

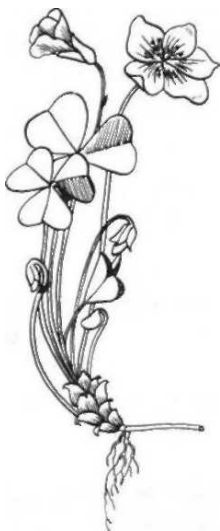
## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Čaj:** Jedna čajová lžička bylinek na 1/4 litru vody, spaříme a krátce vyluhujeme.

**Šalvějový ocet:** Láhev naplníme až po hrdlo květy šalvěje luční, zalejeme přírodním octem tak, aby byl až nad květy a láhev necháme stát 14 dní na slunci nebo na teplém místě.

**Sedací koupel:** Dvě vrchovaté dvojrstě listů na noc vložíme do studené vody. Druhý den se všechno zahřeje až k varu a výtažek přilejeme do vany.

## ŠŤAVEL KYSELÝ (*Oxalis acetosella* L.)



Šťavel roste všude v našich listnatých i jehličnatých lesích. Svými bledě zelenými listy i jemnými bílými kvítky vytváří na lesní půdě celé koberec. Už jen pohled na tento koberec přináší potěšení. Při houbaření jsem se občas sehnula, utrhla lístek a snědla ho. Sbíráám i menší množství květů do čajové směsi, o které se zmiňuji dále.

Šťavel se nesuší, používá se pouze v čerstvém stavu. **Odstraňuje pálení žáhy a slabší poruchy jater a trávení.** Při těchto těžkostech se čaj pije studený, dva šálky denně. Při žloutence, zánětu ledvin, kožních vyrážkách a škrkavkách se pijí dva šálky teplého čaje.

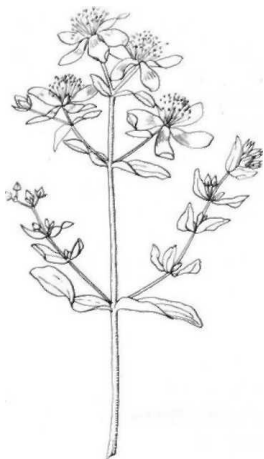
Lidové léčitelství doporučuje čerstvou šťávu šťavelu při začínající **rakovině žaludku**, při vnitřních i zevních rakovinových vředech a nádorech. Čerstvá šťáva se získá pomocí domácí odstředivky. Užívá se každou hodinu po třech až pěti kapkách, zředěná. Zevní rakovinové útvary se šťávou přímo natírají. Při **Parkinsonově nemoci** se každou hodinu užívá tři až pět kapek šťávy v čaji z řebříčku obecného a zevně se šťávou masírují záda. **Zředění a dávkování se musí svědomitě dodržovat** při rakovině, nemocech žaludku, vředech, nádorech a také Parkinsonově chorobě.

### ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Jedna polévková lžice listů se zaleje 1/2 litru vřelé vody a krátce vyluhuje.

**Čerstvá šťáva:** Listy se umyjí a v odstředivce se z nich získává šťáva.

## TŘEZALKA TEČKOVANÁ (*Hypericum perforatum* L.)



Tato bylina roste na mezích, na okrajích cest a lesů, na lukách i pahorcích, od července do září. Lidové názvy vyjadřují velký význam této léčivé rostliny. Bylina je 25-60 cm vysoká, má rozvětvené stonky a kvete ve zlatožlutých okolících. Chceme-li ji bezpečně poznat, rozmačkáme jeden otevřený květ. Pokud jde o třezalku, vyteče z něho červená šťáva. Na čaj a přísadu do koupele sbíráme kvetoucí nať, pro přípravu oleje (Janův olej) sbíráme pouze květy.

Starší, věřící lid dával balzámu – krvavě červené šťávě květů – názvy související s krví a ranami našeho Spasitele. Janův olej (Johannisöl) je skutečně nejlepším olejem na rány, zmírňuje bolesti, odstraňuje a léčí záněty. Jedna z legend vypráví o této bylině, která má tak mnoho lidových názvů, toto: „Když učedník, kterého Pán velmi miloval, stál zhroucený pod křížem, pečlivě sbíral rostliny skropené svatou krví, aby je pak rozdál zbožným věřícím jako vzácnou památku na smrt Spasitele.“ Čerstvá šťáva byliny vyvolává tajuplný dojem, jako

by v červeném barvivu zlatožlutých květů skrytě žila kapka krve našeho Spasitele.

Na den sv. Jana, který je symbolem posvátných sil světla a tepla, září třezalka nádherou svých skvostných květů. V dávných časech děvčata uvíjela z třezalky věnečky a každý, kdo tancoval kolem Janova ohně, musel nosit Janovu korunu – věneček z třezalky. V této tajuplné noci se házely větvičky do řeky a panenské děvče vědělo, když zvadlé květy znovu rozkvetly, že bude mít v budoucím roce ženicha.

V Horních Rakousích, podle starého zvyku, vkládali sedláci bylinku mezi dva krajíčky chleba a dali sežrat dobytku, aby rostlina chránila jejich zvířata před chorobami. Škoda, že tento zvyk se udržuje už jenom v některých rodinách věřících sedláků.

Ze všeho, co jsem uvedla, vidíte, jaké velké úctě se těší už od nepaměti třezalka. Čaj z třezalky se používá při **zranění nervů a nervových obtížích všeho druhu, při zraněních po úderech jakož i při následcích namožení svalů ze zdvihání. Je také výborným prostředkem proti průjmům.**

Dobře léčí i **zánět trojklanného nervu**, pijeme-li denně dva až tři šálky čaje z třezalky a zevně delší dobu natíráme příslušné místo Janovým olejem.

Tinktura z třezalky se označuje jako „arnika pro nervy“. Můžeme si ji připravit a s úspěchem použít při onemocnění **nervů, zánětech nervů, neurózách, slabostech nervů a nespavosti.**

Třezalkou vyléčíme poruchy řeči, **nepokojný spánek, hysterické záchvaty, náměsícnictví i noční pomočování a deprese**. Moje zkušenosti jsou takové, že při všech těchto chorobách kromě vnitřního užívání čaje účinně pomáhají i sedací koupele z třezalky. Během týdne absolvujeme šest koupelí nohou po sobě. Tuto kúru doporučuji při všech stavech způsobených nervy.

Mladá děvčata by měla pít v čase dospívání po určitou dobu každý den dva až tři šálky čaje z třezalky. Podporuje totiž vývin ženských orgánů a pomáhá vyléčit nepravidelnosti periody.

Janův olej je velmi vychvalovaným přírodním lékem. Neměl by chybět v žádné domácnosti. Lehce si jej můžeme sami připravit (viz způsoby používání). Svoji léčivou sílu si zachovává dva roky a používá se nejen při **otevřených ranách, čerstvých zraněních, při výronech krve, oteklých žlázách a jako hlavní léčebný prostředek při drsné pokožce tváře, ale je také výborným prostředkem na vtírání při bolesti zad, křížových bolestech (hexenšus), při ischiasu a revmatismu**. Abychom měli doma po ruce správný lék i při spáleninách a opařeninách, dáváme květy do lněného oleje. Tento olej se používá i při zmírnění následků slunečního úpalu.

Kojenci s bolavým bříškem se hned upokojí, když jim je potřeme Janovým olejem. Znáám jednu ženu ze zemědělství, která léčí Janovým olejem všechna poranění, dokonce i u domácích zvířat. Jednomu rolníkovi se dostala ruka do stroje a těžce si ji pohmoždil. Obklady z Janova oleje poměrně brzy odstranily všechny bolesti a rány se bez těžkostí zahojily. Jiný sedlák zase s úspěchem ošetřoval Janovým olejem těžkou vnější ránu na noze koně. Jeden lékař zjistil u osmiletého děvčete zduření lymfatických žláz břicha. Pokaždé, když dítě vnitřně nebo zvenčí pocítilo chlad, mělo bolesti v břiše, nakonec již každý den, obzvláště ráno. Matka četla v brožuře, že při zduření žláz je možné úspěšně použít oleje z třezalky tečkované. Vždy, když dítě plakalo, masírovala mu olejem bříško. Po krátkém čase všechny bolesti ustaly.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Jedna čajová lžička na 1/4 litru vody, jen spaříme a krátce vyluhujeme.

**Janův olej:** Květy, natrhané za slunečného dne, volně naplníme do láhve až po hrdlo a zalejeme jemným olivovým olejem. Květy musí být v oleji ponořené. Dobře uzavřenou láhev postavíme na několik týdnů na slunko nebo na teplé místo. Po čase se olej zbarví do červena. Potom přefiltrujeme přes hadřík, zbytek vylišujeme, olej uschováme v tmavých lahvičkách. Při používání při popáleninách můžeme olivový olej nahradit lněným.

## VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ (*Chelidonium majus* L.)



Ve starých bylinářích má vlaštovičník i tato pojmenování: Herrgotts-gnade (boží milost), Marlenkraut (rostlina Mariina), Gottesgabe (boží dar), Herrgottsblatt (boží list), Goldwurz (zlatý kořen), Blutkraut (krvavá bylina), Augenwurz (oční koření). Z názvů si dovedeme domyslet, v jaké úctě byla kdysi tato rostlina, kterou dnes mnoho lidí pokládá za jedovatý plevel.

Dnešní odpor vůči této bylině si dovedu vysvětlit jen tak, že v počátcích průmyslové výroby léčiv se zásadně zatracovaly všechny vysoce hodnotné léčivé rostliny, a to proto, aby lidé byli odlákáni od léčivek a začali užívat chemické léky.

Vlaštovičník je rozvětvený a 30 až 80 cm vysoký, kvete v květnu a dále až do podzimu. Z lodyhy i oddenku prýští oranžovožlutá, hustá šťáva. Vlaštovičník nejraději roste na jižních okrajích lesa, při zdech, plotech, na rumišťích. Ať je již léto jakkoliv suché, i když jsou jižní stráně vyprahlé, ze stonku vždy vytéká mnoho oranžovožluté šťávy. Vlaštovičník však najdeme i v zimě, kdy je vše pokryto sněhem, pokud jsme si zapamatovali místo, kde roste.

Rostlina **pročišťuje krev a napomáhá tvorbě krve**. Použila bych ji spolu s kopřivou a výhonky černého bezu při leukémii. Této čajové směsi je však třeba vypít za den alespoň dva litry, má-li se dosáhnout dobrých výsledků.

Vlaštovičník je nejspolehlivějším prostředkem při **těžkých onemocněních jater**, zvláště když se užívá v čerstvém stavu. Používá se, protože **pročišťuje krev a játra**, dobře ovlivňuje i látkovou výměnu. S úspěchem se užívá při **onemocnění žlučníku, ledvin i jater**. Velmi rychle se vyléčí **žloutenka**, když se dá 30 g natě i s oddenkem na dvě hodiny do půl litru bílého vína (viz způsob použití).

Možno jej doporučit i při zlaté žíle a pálení v konečníku, při píchání a pálení při močení, jakož i při hučení v uších. V těchto případech je třeba během dne vypít po doušcích dva až tři šálky čaje, který se nevaří, ale pouze spaří vroucí vodou.

Zevně se používá při chorobách kůže, kuřích okách, bradavicích a nemizejících lišejích. **Šedý zákal a skvrny na rohovce mizejí**. Šťáva pomáhá i při krvácení a odchlípnutí sítnice. Sebere se vlaštovičník, umyje se a křehký stoněk se rozdrtí mezi navlhčeným palcem a ukazováčkem. Takto získanou šťávou se ukazováčkem potřou koutky zavřených očí. Oči se sice nepotrou, ale z koutků se šťáva do nich dostane. Toto platí pro šedý zákal, oslabení zraku a preventivně též tehdy, když se velmi namáhají zdravé oči. Mně to také velmi dobře pomáhá, když někdy vyřizují do pozdní noci poštu. Jsem-li unavená, přinesu si ze



zahrady vlašovičnick a vlhčím si šťávou oční koutky. Mám přitom vždy příjemný pocit, jakoby ml spadl z očí závoj.

Z vlašovičnicku se dělá také tinktura. Proti uvedeným neduhům se užívá dvakrát až třikrát denně 10 až 15 kapek s trochou vody.

Před několika lety mi vyprávěli o jedné selce, která měla na pravém dolním víčku oka **červený vřed**, velký jako nehet malíčku. Byla si u očního lékaře pro brýle. Tomu se to nelíbilo, i když měla vřed už osm let a nepůsobil jí žádné bolesti, a proto poslal kousek tkáně na vyšetření. Byla to kožní rakovina. Dovedete si představit, jaký šok to pro mladou ženu byl. Její rodina patřila do okruhu našich známých a tak jsem jí poradila vlašovičnick. Bylo to v únoru a naštěstí byla mírná zima. Vlašovičnick přezimuje a zůstane zelený. Poradila jsem jí, aby ho vykopala a přesadila do květináče a tak ho měla vždy po ruce. Měla si pětkrát až šestkrát přes den potírat choré místo čerstvou šťávou.

Radila jsem jí, aby šla jednou měsíčně na rentgenové ozařování do Lince, jak to předepsal lékař, i když tato ozařování vůbec neodstraní rakovinné nádory, ale nejvýše zničí zdravou kůži a často i kosti. Těsně před vánocemi jsem zažila velkou radost, neboť zhoubný nádor zmizel. Když mne žena navštívila, padla mi hned u dveří kolem krku. Předtím byla u očního lékaře a ten se jí udiveně ptal, co dělala. Na její odpověď: „Měsíčně jsem chodila do Lince na rentgen,“ lékař nahlas přemýšlel: „Když to odstranilo rentgenové ozařování, potom je to zázrak.“ Potom mi dále vyprávěla, že by to opravdu duševně nebyla vydržela, když při ozařování viděla tváře ostatních pacientů vyžrané až na kost, kdybych jí nebyla dodávala odvalu, víru a sebedůvěru vždy, když tam měla jít. A tak nyní prosím všechny, kteří tyto řádky čtete – pomozte i vy v podobných případech a ušetřte svým bližním hrozný konec. V naší době je životní prostředí velmi znečištěné a množí se případy, kdy červenavé bradavice přerostou v rakovinu kůže.

Mají-li ženy **chlupy ve tváři nebo silně ochlupené ruce a nohy**, tak to ukazuje na poruchy ledvin. Napadená místa se potírají šťávou z vlašovičnicku, kterou získáme odstředivkou. Čerstvá šťáva vydrží v chladničce až půl roku. Po natírání necháme šťávu několik hodin účinkovat, potom jemným mýdlem umyjeme a vyschlá kůže se natře masťou z měsíčku lékařského nebo olejem z heřmánku či třezalky. Kromě toho je nutné v průběhu dne vypít tři až čtyři šálky čaje z kopřivy a užívat sedací koupele z přesličky, aby se ledviny lépe prokrvily.

Jeden známý z Mohuče používal šťávu podle uvedeného návodu. Při denních vycházkách byl jeho věrným průvodcem starší vlčák. Jen ze žertu mu jednou také potřel šťávou oči, což zřejmě psovi dělalo dobře, neboť vždy, když si jeho pán natíral oči šťávou, sedl si před něj prosebně i on.

V listopadu jsem měla přednášku na faře v Horním Rakousku a potkala jsem tam také jednoho pána v brýlích. Když jsem přišla v únoru opět na faru, už brýle nenosil. Vyprávěl mi sám, že už brýle nenosí, neboť od listopadu užíval vlašovičnick podle mé rady. Kromě toho nyní vidí mnohem lépe než předtím s brýlemi. Přes zimu si našel vlašovičnick pod sněhem. Uvádím to proto, abych ukázala, že některé byliny můžeme najít i v zimě, kdy se zdá, že jsou všechny rostliny mrtvé.

## ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ

**Nálev:** Jedna zarovnaná čajová lžička bylinek na 1/4 litru vody, jen spaříme.

**Čerstvá šťáva:** Listy, stonky a květy se umyjí a ve vlhkém stavu se z nich získá odstředivkou šťáva.

**Výluh ve víně:** 30 g vlašovičnicku i s kořenem se zaleje 1/2 litru bílého vína a nechá se stát jednu až dvě hodiny, potom se vylisuje a užívá po doušcích.

Vlašovičnick je jedovatá rostlina, kterou nedoporučujeme používat bez vědomí lékaře! (Pozn. překl.)

## VRBOVKA MALOKVĚTÁ (*Epilobium parviflorum* Schreb.)



Jednou jsem dostala dopis od otce rodiny, ve kterém psal doslova toto: „Snažně Vás prosím, snad mi můžete ukázat cestu k uzdravení a tak mne navrátit zdravého mé rodině, která se mnou trpí.“ Před tím mi popsal své trápení. Roku 1961 dostal po koupeli v radioaktivní vodě chronický zánět prostaty. Putoval z jedné nemocnice do druhé, ale ani jeden lékař ho neoperoval, byl zoufalý. Při každé stolici vytékala krev a hnis. Z množství léků dostal vředy na dvanácterníku, narušila se mu střevní flóra a silně poškodila játra. Byl blíže smrti než životu a na příkaz lékaře musel vysadit všechny léky. Pak ho, jak píše, operovali pomocí elektřiny. Navzdory operaci má však dodnes záněty. Tabletky a injekce znovu zhoršily jeho stav. Pak začal používat kopřivový čaj a čaj na léčení měchýře, což jeho nemoc zlepšilo natolik, že dnes může už zase pracovat. Tento těžce zkoušený otec rodiny by se byl pravděpodobně vyhnul utrpení, kdyby byl věděl o vrbovce malokvěté, která úplně dokáže vyléčit poruchy prostaty. **Vrbovka nebyla do dnešní doby známá jako léčivka a není ani uvedena v žádné knize o léčivých rostlinách.** Až když jsem ji popsala v prvním

svém vydání, teprve potom nastoupila doslova vítěznou cestu jako léčivá bylina proti onemocněním prostaty.

V krátké době se stala známou v celé Evropě, ba i za oceánem, a to právě proto, že jsem již pomohla v této nemoci mnohým lidem. V poslední době už nalézáme vrbovku i v bylinářích a píše se o ní v časopisech.

Vrbovek je však velmi mnoho a to vyvolává určitou nejistotu. Mezi léčivé náleží tyto: vrbovka růžová (*Epilobium roseum*), vrbovka malokvětá (*Epilobium parviflorum*), vrbovka horská (*Epilobium montanum*), vrbovka koplnatá (*Epilobium lanceolatum*), vrbovka tmavá (*Epilobium obscurum*), vrbovka chlumní (*Epilobium collinum*), vrbovka bahenní (*Epilobium palustre*), vrbovka drchničkolistá (*Epilobium anagallidifolium*), vrbovka Fleischerova (*Chamerion fleischeri*).

Léčivé vrbovky poznáme podle jejich malých květů, které jsou červenavé, bledě růžové a někdy takřka bílé barvy. Sedí jako přibité na podlouhlém, úzkém semeníkovém lusku, z něhož po rozevření vyletují semena nesená bílými, jakoby bavlněnými vlásy. V Tyrolích je vrbovka nazvána zvláštním jménem „Frauenhaar“ (ženský vlas). U uvedených léčivých druhů se sbírá celá rostlina, tedy stonky s listy i květy, přičemž to děláme tak, že rostlinu odtrhneme pouze v polovině (je možné ji ostatně docela lehce zlomit), aby mohla opět vytvořit boční výhony. I v nejtěžších případech vždy pijeme pouze dva šálky čaje z vrbovky za den a to jeden ráno a druhý večer. To však neznamená, že nemusíme vyhledat lékaře. Při každé vážné chorobě se vždy musíme poradit s lékařem.

Dva druhy vrbovek se vůbec nesmí sbírat – ostatně je nelze ani zaměnit s malokvětými druhy. Jsou to *Epilobium hirsutum* – vrbovka chlupatá a *Chamerion augustifolium* – vrbovka úzkolistá.

Prvá má květy velikosti nehtu na palci a je světle purpurově červená. Je možné ji najít velmi často ve velkých, kobercovitých porostech, je až 150 cm vysoká, roste při vodách i ve stojatých kalužích. Stonky a listy má masité, na spodní straně slabě ochlupené. Známy rakouský botanik Richard Willfort, který poznal vrbovku jako léčivku, toto však ve své knize neuvádí. Hovoří jen, že by ji bylo možné lehce zaměnit za vrbovku chlupatou, která na rozdíl od malokvěté má nejméně pětkrát větší květy, má masitý stonky a listy, i podstatně vyšší vzrůst, avšak vyvolává opačné účinky.

Vrbovka úzkolistá dosahuje výšku 150 cm, s oblibou roste na lesních mýtinách, po krajích lesů, na holých a malinami porostlých místech. Velké purpurově červené květy rostou na červenavých stoncích, uspořádaných do dlouhých, jakoby pyramidových kolmých hroznů. Tyto dvě rostliny se bohatě vyskytují a v čase květu prosvítají jako ohnivě červené plochy. Samotný lidový název Unholdenkraut – ďáblová bylina – naznačuje, že rostlinu není možné používat při prostatě.

Byla jsem ještě mladou ženou, když v nejlepším mužném věku zemřel můj švagr na **chorobné zduření předstojné žlázy**, tedy na **hypertrofii prostaty**. Soused, který velmi dobře znal léčivky, mi ukázal vrbovku a povídal: „Kdyby byl váš švagr pil čaj z této rostlinky, byl by ještě dnes živý. Zapamatujte si tuto rostlinku. Jste mladá žena a mohla byste pomoci mnohým lidem.“ Jak již to však chodí, když jsme mladí a zdraví, dále jsem se o rostlinku nestarala. Moje matka však byla jiná. Sbírala ji každý rok a mnoha lidem pomohla při **chorobách ledvina měchýře**. Její účinky jsou tak silné, že často naráz vyléčí všechna trápení při onemocnění prostaty. Byly případy, kdy byli muži před operací a již močili jen po kapkách. Již jeden šálek znamenal úlevu. Čaj se přirozeně musí pít dále, má-li se dosáhnout uzdravení. Od matky jsem se dozvěděla o pacientovi, který měl již za sebou tři operace rakoviny měchýře, jehož tělesný stav byl velmi špatný. Radila jsem mu, aby pil čaj z vrbovky. O jeho uzdravení

jsem se doslechla později od lékaře. Bylo to v době, kdy jsem se ještě nevěnovala léčivým rostlinám. Uzdravení vyvolalo u mne silný a trvalý dojem. Moje matka mi častěji říkala, abych nikdy nezapomínala sbírat tuto léčivku, i když ona už nebude naživu. Na Hromnice v roce 1961 matka zemřela a já v létě toho roku zapoměla nasbírat vrbovku.

V ordinaci mého lékaře jsem se doslechla, že jeden mně známý muž leží v nemocnici s beznadějnou rakovinou měchýře. Zvolala jsem: „Ne, tento zdatný muž nesmí zemřít!“ Myslela jsem při tom na vrbovku. Lékař byl sice nakloněn léčivkám, ale domníval se, že v tomto případě již nic nepomůže. Já však neměla vrbovku nasbíranou a s hrůzou jsem si uvědomila, že nyní uprostřed října je již vše odkvetlé a suché. Přesto však jsem ji šla hledat. Poznala jsem místo, kde v létě kvetla. Našla jsem už jen několik zaschlých stonků, ale i ty jsem nadrobno posekala a dala manželce nemocného. Dala mu pít dva šálky čaje denně, jeden ráno a druhý večer. Po čtrnácti dnech jsem se dozvěděla od lékaře, který mně telefonicky informoval, že stav nemocného se silně zlepšil. Se smíchem povídal: „Tedy – tvá bylinka pomáhá.“ Od té doby jsem pomohla stovkám, mnoha stovkám lidí tak, jak mi to kdysi povídal ten starý člověk v mé vlasti. „Zapamatujte si tuto rostlinku, můžete jejím prostřednictvím pomáhat mnohým lidem.“

Jeden lékárník z Mnichova mi ukázal starou a tlustou apatykářskou knihu z r. 1880, kde se tato bylinka ještě oficiálně uváděla. Chemické léky ji však úplně vytlačily. Mými přednáškami, výlety za bylinkami a publikacemi se stala vrbovka opět známou ve všech vrstvách obyvatelstva.

Moje rady vzbuzují u mnohých lidí silný ohlas, neboť všude, kamkoli přijdu se svým mužem na našich výletech, ať už je to na horách, na lesních cestách, na březích potoků a na holinách, ba dokonce na Postlingu a Freinbergu u Lince, všude již nacházíme ke své velké radosti vrbovky, z nichž byl již střední výhonek opatrně odlomený. Každý, kdo tuto léčivku pozná, si ji cení a šetrným sběrem ji chrání před vyhynutím. Rostlina po ulomení poloviny stonku ještě jednou nebo i dvakrát obroste. Když zůstane kořenový systém neporušený, tak i příští rok rostlina opět vyžene.

K mé radosti se však z dopisů dozvídám, že v mnohých zahradách mezi jahodami, zeleninou a ozdobnými křovisky roste i malokvětá vrbovka. Kdysi ji jako nepříjemný plevel vytrhávali, zatímco mohla přinést mnohým trpícím zdraví a novou chuť do života.

Před nedávnem jsem pomohla jednomu duchovnímu, který měl rakovinu prostaty a měchýře. Lékaři jeho léčení již vzdali. Dnes se opět věnuje v plné síle své práci. V listu ze Schwarzwaldu se píše: „Moje švagrová byla ozařována při rakovině dělohy a důsledkem toho se poškodilo střevo i měchýř. Měla takové bolesti, že jí lékař musel předepsat morfium. Nato jsme podle vyobrazení ve vaší knize hledali a našli malokvětou vrbovku. Týden pila čaj a bolesti zmizely. To jsou zázraky z boží lékárny!“

*Další léčebné úspěchy si můžete přečíst v brožůře Maria Treben s Heilerfolge – Léčivé úspěchy Marie Treben, která vyšla ve vydavatelství W. Ennsthaler A-4400-STEYR. V ČSFR vyjde v průběhu roku 1991. Mnozí, kteří trpí na prostatu, mohou být znovu zdraví, když budou používat malokvětou vrbovku, a to bez toho, že se museli podrobit operaci. Když se operovat dali, vrbovka odstraňuje pálení a jiné bolesti,*

kteře se po operaci často objevují. V kařždém pŕípadě je třeba užití konzultovat s lékařem. Z Coburgu mi píše jeden pacient, který si vyléčil prostatu: „Malokvětá vrbovka mi pomohla při mých těžkostech s prostatou. Ležel jsem v coburgské nemocnici s infarktem. Kromě toho jsem měl těžkosti s prostatou, kterou mi však pro mé choré srdce nechtěli operovat. Když se stav zhorší, budou mi muset dát natrvalo trubičku. Doslechl jsem se o vrbovce, která mnohým v podobných případech pomohla. Začal jsem pít denně tři šálky čaje, za několik dní jsem se zbavil všech těžkostí s prostatou. Nyní ještě piji pro doléčení dva šálky denně. Děkuji našemu všemohoucímu Bohu z celého srdce. Přeji Vám, paní Trebenová, abyste ještě mnohým lidem pomohla malokvětou vrbovkou. Je až neuvěřitelné, že boží léčivky pomáhají tehdy, když si univerzitní medicína už neví rady.“

Naše léčivé byliny jsou pro nás skutečné požehnání.

## ZPŮSOB UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Jedna vrchovatá čajová lžička na 1/4 litru vody, jen spaříme a necháme krátce vyluhovat. Pijeme jen dva šálky denně. Ráno na lačno, večer půl hodiny před večeří.

## VRBOVKA MALOKVĚTÁ POMÁHÁ

*Dr. Dirk Arntzen, Berlín*

Následující pojednání, jak v podobné souvislosti svého času napsal dr. Arntzen, praktický lékař a přívrženec antroposofie, spočívá na jistém pojetí rostliny, k němuž dal podnět Rudolf Steiner a které bylo dále rozpracováno různými biology a botaniky. Jde vlastně o určitý obrat, nazývaný „převrácený trojčlenný člověk“. Podle tohoto obrazu kořenům rostliny odpovídá nervově smyslový systém člověka, tj. jeho hlava, listům rostliny – střední, rytmický systém člověka a květu, plodu rostliny – látkově výměnný systém a končetiny člověka. Tuto představu, jako ostatně všechny věci života, nelze uplatňovat mechanicky. Musí být rozpracována individuálně pro každou rostlinu a obráceně pro každého pacienta. Avšak byla-li tato představa jednou pochopena, byť nejprve jen na několika málo případech, poskytuje pevný, trvalý základ pro porozumění „vztahů“ mezi člověkem a rostlinou, které ostatně vždy zůstávají poněkud nejasné.

Uvedený princip stanovení „vztahů“ mezi rostlinou a člověkem objasníme na příkladu rostliny Hamamelis virginiana (vilín virginský), která kvete v zimě (v únoru), přičemž květy vyrůstají přímo z kůry. Zde nedochází k normálnímu propojení mezi krajními částmi rostliny pomocí listu. Kůru je třeba řadit k minerální kořenové oblasti. Máme tedy situaci, kdy je „látkově výměnný princip“ květu přímo propojený s „nervově smyslovým principem“ kořenu a kůry. Situaci, v níž nedochází ke „zdravému, normálnímu“ vyrovnání prostřednictvím listu. Taková situace nastává i u člověka (a přirozeně i u zvířat),

například při ranách, především v oblasti konečníku. V souladu s uvedeným principem je Hamamelis modelem pro ránu, pro hemoroidy. Se svojí situací je tato rostlina schopná se vyrovnávat po celý svůj život, aniž by onemocněla. Lze dokonce říci, že z této výjimečné situace, a skrze ni, tato rostlina žije. Vzhledem k tomu může být tato rostlina pro nás léčivým prostředkem. Ukazuje, jak je možné se po celý život vyrovnávat s určitou situací, aniž bychom onemocněli.

A vzhledem k tomu, že takové situace jsou skutečnostmi života, tedy již něčím duchovním, nezáleží tolik na jejich hmotné, látkové stránce. To zároveň umožňuje vysvětlit účinek homeopatického zředování léků. Vlastním předmětem tohoto odstavce je vrbovka (Epilobium) Marie Treben. Tato rostlina se vyznačuje především tím, že to, co je zpočátku pokládáno za malou, prostou stopku květu, je ve skutečnosti spodní semeník, který se po odkvětu značně zvětší, velmi prodlouží a zbarví. Na podzim z něho vyletují semena bohatě obalená chmýřím. Všechny druhy vrbovky jsou značně rozšířené. Rostlina je bohatá na květy a semena, tj. vyžívá se v této oblasti. Naproti tomu listy, stonek a kořen ustupují do pozadí jako nezajímavé. To vše, přeneseno na člověka, znamená: hlavní léčebné účinky vrbovky můžeme hledat v dolní části člověka, k níž především patří močové a pohlavní orgány. Z jiných úvah pak vyplývá, že z pole působnosti vrbovky lze téměř vyloučit střeva (pro ně se více uplatňují drogy s příchutí, například hořkou).

Podstatná část semeníku je umístěna uvnitř rostliny. V této prostorové lokalizaci semeníku lze spatřovat odkaz na prostatu či předstojnou žlázu. Podobně lze ve skutečnosti, že rostlina dozrává na podzim, spatřovat výskyt „nemoci“ ve stáří, v podzimním věku člověka a v jejím ubikvistickém rozšíření její častý výskyt v tomto věku.

Podobně je tomu u melounu a tykve: spodní semeník a jeho značné zvětšení po odkvětu ukazují na jejich vliv na močové orgány. Stejně tak i hruška (Pyrus). Odborníkům připomínám, že i rostlina Hypoxis rooperi z jižní Afriky, obsahující sitosterin, má spodní semeník. Pozoruhodný je i onen jev, že některé důležité rostliny, s vlivem na urogenitální orgány, jako např. topol, bavlník (Gossypium) mají také silné, nápadné chomáče chmýří (či vaty). Pro tento jev vysvětlení nemáme.

Rostlina je nejučinnější, jak píše Maria Treben, když se z ní připraví čaj. Tento vodní výluh též obzvláště usměrňuje léčivé síly na spodní část těla, tedy na močové ústrojí. A co je nejdůležitější vrbovka léčí! Vřelé díky znovuobjevitelce této dosud přehlížené léčivky z boží lékárny.

## ZLATOBÝL OBECNÝ (Solidago virgaurea L.)



Tuto léčivou rostlinu najdeme na okrajích lesů, v příkopech, na stráních a pasekách. Košatá lodyha je obsypaná zlatožlutými květy a dosahuje výšky asi 80 cm. Květy se sbírají od července do října. Používáme ji při onemocnění střev a krvácení střev. **Především je však zlatobýl vychvalován jako vynikající léčivka při chorobách ledvin.**

Květy a listy zlatobýlu mají ochlazující účinky, a protože rostlina odvodňuje, doporučuje se při každé chorobě ledvin a močového měchýře. Velký švýcarský přírodní léčitel, farář Kunzle, hovoří ve svých spisech o pětačtyřicetiletém muži, který měl **těžce nemocné ledviny** a jeho choroba se stále zhoršovala. Nakonec mu museli jednu ledvinu odebrat. Druhá ledvina také hnisala a již nemohla správně pracovat. Tehdy počal nemocný kúru se zlatobýlem. Smíchal stejným dílem zlatobýl, pitulník žlutý a svízel (Galium verum), připravil si čaj a pil během dne tři až čtyři šálky po doušcích. Jeho nemoc se, jak uvedl, po 14 dnech úplně ztratila.

Zlatobýl, spolu se svízelem a pitulníkem žlutým nebo hluchavkou bílou, dobře působí i při **svrašťování ledvin a při léčbě umělou ledvinou**. Ve všech těchto třech případech jsem dosáhla úspěchu po zahájení léčení bylinkami. Jednoho dvaapadesátiletého muže s neléčitelným svrašťením ledvin lékaři již dávno odepsali a dali do předčasné invalidity. Přišel za mnou, těžce oddychující a zpocený, po schodech do prvního poschodí, svalil se na židli a lapal po vzduchu. Přesně za týden již mu bylo podstatně lépe. Pil denně tři šálky uvedené čajové směsi. Používal ale všechny rostlinky čerstvě natrhané v přírodě. Po třech týdnech si již vůbec na nic nestěžoval.

Všechny duševní pocity člověka mají vliv na činnost ledvin. Proto po nějakém duševním šoku, ať již tu jde o smrt milované osoby či jiné neštěstí, jsou nejvíce zatíženy ledviny. Zlatobýl se osvědčil jako léčivá bylina, která velmi dobře ovlivňuje citový život člověka. Měli bychom proto při zklamáních a jiných duševních zátěžích bezpodmínečně pít čaj z této byliny. Anděl léčivých rostlin stojí v bezprostřední blízkosti zlatobýlu. Utišující účinek léto rostlinky při těžkých citových hnutích cítíme tak, jako by nás jeho ruka hladila. Už samotný pohled na zlatobýl v přírodě působí uklidňujícím dojmem. Měli bychom být vděční za to, že ve své blízkosti máme rostlinu, která má takové vlastnosti.

### ZPŮSOB UŽÍVÁNÍ

**Příprava čaje:** Jedna čajová lžička vrchovatě naplněná na 1/4 litru vody. Spaříme a necháme krátce vyluhovat. Ze zmíněné čajové směsi vezmeme taktéž jednu vrchovatě naplněnou lžičku a pak následuje stejná příprava.

# ŠVÉDSKÉ BYLINY

10 g aloe\*)  
5 g myrhy (Gummi-resina myrrha)  
0,2 g šafránu  
10 g listu senný (Foliūm sennae)  
10 g kafru (Camphora naturalis) \*\*)  
10 g kořene reveně (Radix rhei)  
10 g oddenku zedorie (Rhizoma zedoriae)  
10 g many  
10 g theriaku (Theriak venezian) \*\*\*)  
5 g kořene pupavy (Radix carlinae)  
10 g kořene anděliky (Radix angelicae)

Švédské byliny naplníme do dvoulitrové láhve, zalejeme 1,5 litrem 38-40procentní žitné pálenky (nebo jiné ovocné pálenky) a vše necháme na slunci nebo v blízkosti kamen stát 14 dní. Každý den protřepeme, stejně jako když odléváme do menší láhve nebo odebíráme k použití. Bylinky mohou zůstat v nálevu šest týdnů i déle. Potom tekutinu plníme do menších lahviček. Takto můžeme elixír uchovat i několik let. Čím déle leží, tím je účinnější.

\*) namísto aloe může být použit kořen hořce nebo prášek z pelyňku pravého

\*\*) smíme použít jenom přírodní kafr

\*\*\*) starý lékařský univerzální prostředek, mnohasložková směs vonných drog

Recept na tuto čajovou směs se našel ve spisech po smrti slavného švédského lékaře dr. Samsta. Jako stočtyřletý měl nešťastný úraz při jízdě na koni. Jeho rodiče a prarodiče dosáhli též patriarchálního věku. Zdá se to být skoro pohádkou, ale vše se skutečně stalo. Jako těžce nemocná mladá žena jsem přišla do Lembachu. Po válce nás vystěhovali a v táboře v Bavorsku jsem dostala **břišní tyf**, otravu z masa, k čemuž se připojily ještě **žloutenka a neprůchodnost střev**. Ležela jsem v nemocnici déle než půl roku. Když nás můj manžel, tedy mne, naše dítě a naše dvě matky přestěhoval do Rakouska, stála jsem sotva na nohou. V noci jsem měla bolesti, které pronikaly jako meče celým tělem. V těch chvílích jsem nemohla ani sedět, ani ležet, ani chodit či stát. Současně jsem za velkých křečí zvracela a měla průjem. Byla jsem bezvládnou lidskou troskou. Lékař zjistil, že jde o následky tyfu, které doznívají mnoho let. Jednoho dne mi přinesla neznámá žena malou lahvičku, v níž byla tmavohnědá, silně aromatická tekutina. Slyšela prý o mé chorobě a ráda by mi pomohla. Tyto **švédské kapky** i ji vyléčily z těžké choroby. Přinesla též opis



„starého rukopisu“, v němž se popisuje ve 46 bodech, jaké nemoci kapky léčí. Recept z pozůstalosti slavného švédského lékaře. Píše se v něm, že všichni příslušníci rodiny se dožili vysokého věku. Švédské kapky vyléčí podle bodu 43 dokonce „morové vředy a nádory (hlízy) i když již napadly krk“. Nejprve jsem lék postavila do domácí lékárničky. Prostě jsem nevěřila, že by mi tyto skromné kapky mohly vrátit zdraví, vždyť ani lékař neuměl pomoci. Brzy jsem však byla poučena o opaku. Seděla jsem právě u velkého koše s přezrálými hruškami, které bylo třeba urychleně zpracovat, když jsem náhle dostala nový záchvat. Byla jsem předtím poučena, že kapky je možné užívat jak vnitřně, tak i zevně na obkladech. Neuvažovala jsem déle, přiložila jsem si na břicho obklad z vaty, navlhčený kapkami. Na to jsem přiložila nylonový sáček, přes který jsem natáhla podvazkový pás a pokračovala v práci. Celé tělo pronikl obdivuhodný, příjemný, teplý proud a naráz jsem cítila, jakoby někdo jediným mávnutím ruky odehnal z těla všechny choroby. Ubezpečuji vás, že tento jediný obklad, který jsem měla celý den přiložený, odnesl všechny bolesti posledních měsíců. Jako by to nemoc odfouklo a žádný záchvat se již nikdy neopakoval.

Mému synovi bylo tehdy šest let. Napadl ho vlčák a pokousal mu tvář. **Vybouleniny tmavočervených jizev** pokrývaly jeho obličej, od nosu dolů přes ústa. Ve starém rukopise se píše v bodě 33, že kapky odstraní jizvy po ranách i pořezání, i když jsou zastaralé, když se až čtyřicetkrát lékem navlhčí. Proto jsem každý večer před spaním navlhčila kapkami synovy jizvy. Velmi brzy zmizely beze stopy, a to i ty, které se zařezaly hluboko do nosu.

S těmito zkušenostmi jsem přišla v roce 1953 do Grleskirchenu. V jednom hospodářství jsem se setkala ve chlévě při dojení krav se selkou, matkou dvou malých dětí. Namísto pozdravu mi řekla: „Když mě postavíš ke zdi, můžeš mě hned zastřelit!“ Už několik týdnů měla nesnesitelné **bolesti hlavy**, a protože se lékař obával, že má nádor, měla jít do Lince na rentgen. Ještě ten večer jsem jí po synovi poslala lahvičku švédských kapek, aby jí obklad alespoň zbavil bolesti. Byla jsem velmi překvapená, když druhý den ráno už v sedm hodin stál před dveřmi hospodář a řekl: „Cos to poslala ženě? Když si přiložila obklad s navlhčenou vatou, tak už za dvě minuty se strašné bolesti hlavy ztratily. Ráno jí z nosu vypadly dvě rezavohnědé zátky v síle malíčků.“ Jednalo se o zastaralé **onemocnění čelních dutin**, které se vyléčily jediným obkladem. Hospodyně ještě dnes přísahá na švédské kapky. Před lety vyléčila obklady u své malé dcerky zápal plic, a proto má tyto kapky vždy doma.

Jedna žena trpěla řadu měsíců bolestivým **hnisáním čelních dutin**. Nosem již nemohla dýchat. Občas se dostavily nesnesitelné bolesti hlavy. Silná antibiotika ani ozařování nepomohly. Dávala si pak obklady ze švédských kapek na čelo, oči a nos. Již po prvním obkladu cítila úlevu. Po třech obkladech v následujících nocích se dýchací cesty uvolnily a z nosu vytékalo mnoho hnisu.

Potkala jsem jednou mladou ženu, která po porodu svého šestého dítěte byla jenom stínem. Oslovila jsem ji a dověděla se, že už nemůže vůbec nic jíst. Všechny děti musela odeslat z domu. Poradila jsem jí švédské byliny. Za tři týdny jsem ji opět viděla, byla už zdravá a svižná. Kapky ji zázračně vyléčily. Nyní už zase všechno jí, i děti již měla u sebe doma. „Jakoby ze mne vyskočilo zvíře.“ Vyprávěla také, že její

matka ležela v nemocnici se silně oteklou nohou a že již dávno chodila jen o holi. Pětasedmdesát injekcí nepřineslo zlepšení. Poslala matce rukopis o švédských bylinách. Radila jí, aby je užívala, a ony skutečně rychle pomohly. Noha je zase normální a není třeba ani hole.

Jednoho dne jsem dostala dopis od známé v Německu, ve kterém prosila, abych se alespoň duševně ujala její neteře, která je toho času na léčení v Gallspachu. Když přišla poprvé za mnou, velmi jsem se polekala. Nejprve jí pomohli z auta, pak jí podali dvě berle a její zmrzačené tělo potřebovalo ještě příspěvní, aby se za čtvrt hodinu dostala do mého bytu v prvním poschodí. **Klouby na obou nohách byly zdeformované, prsty rukou křečovitě stažené, neschopné něco uchopit.** Při chůzi tahala nohy za sebou a horní část těla posunovala pohazováním dopředu. Stála jsem ve dveřích bytu, obě ruce přitlačené k srdci a zmohla jsem se pouze na slova: „Mladá paní, jak jste přišla k takové hrozné nemoci?“ Odpověděla mi: „Během jedné noci po čtvrtém dítěti.“ Zcela náhle, tak říkajíc přes noc, ležela tato krásná mladá žena v posteli jako mrzák. V Německu chodila od lékaře k lékaři, ani jeden však nedokázal pomoci. Již čtyři roky chodí dvakrát za rok do Gallspachu k dr. Zeileisovi, který však řekl, že bolesti pouze zmírní, ale nevyлéčí. Zabořelo mne srdce, když jsem viděla, jak chytila šálek s kávou vnější stranou zmrzačené ruky. Poradila jsem švédské byliny, které se tehdy daly v Německu koupit pod názvem „Crancampo“. Dnes lze dostat švédské byliny dle uvedeného receptu v mnohých lékárnách. To bylo v únoru 1964. V září téhož roku mi telefonovala z Gallspachu, abych ji čekala u autobusu v Griesklrchenu. Byla jsem zprvu bezradná, potom však nesmírně překvapená, když jsem viděla z autobusu vystupovat mladou, usmívající se ženu, jak se opírá už jen o jednu hůlku. Křečovitě stažení a znetvoření rukou zmizelo, rovněž ustoupila značná část deformace nohou. Jen levá noha byla ještě oteklá v koleně a v kotnících. Do 3. srpna 1965, tedy do roka, se i toto vše ztratilo. Tehdy už přišla bez hole a úplně zdravá. Po porodu čtvrtého dítěte jí onemocněly ledviny a v průběhu jedné noci vyvolaly u ní ty hrozné deformace. Denně užívala tři polévkové lžíce švédských bylin, zředěných vlažnou vodou tak, že je brala půl lžíce před a půl po jídle. I když byly bylinky vyluhované v režné pálenice, ledviny snášely alkohol dobře.

Chci uvést ještě další příhody o neuvěřitelných účincích švédských bylin. Dozvěděla jsem se od své sestry, která žije v Německu, že jedna její známá z Lipska je už patnáct let na invalidním vozíku. Během války žila v Praze a v roce 1945 byla nucena sejít do sklepa obytného domu, kde pobývala bez matrací a slámy několik týdnů. Později přišla i s manželem do Lipska. Brzy se objevily těžké **deformace kloubů**. Nakonec byla odkázána už jen na invalidní vozík. O jejím osudu jsem se dověděla až po náhlé smrti jejího manžela, když zůstala sama a musela se i jako chromá přestěhovat.

Do bývalé NDR nebylo dovoleno posílat z Rakouska léky a léčivé rostliny. Posílala jsem jí proto bylinky každý druhý měsíc z bavorského pohraničního místa. Brzy jsem dostala dopisy plné naděje. Nemocná užívala denně tři polévkové lžíce s trochou vody, vždy jednu rozdělenou na polovic před a po jídle. Deformace pomalu ustupovaly a klouby se stávaly pohyblivějšími. Obě jsme se modlily, já v Griesklrchenu a ona v Lipsku. Po třech čtvrtích roku se stav zlepšil tak dalece, že po patnácti letech nemoci se tato nepohyblivá žena pomalu uzdravila a poprvé vyšla z domu. Stav se jí zlepšil i dále. Už si

mohla sama umýt okna, sama dělala práce v domácnosti, což museli před tím za ni vykonávat ochotní lidé. Během dlouhotrvající těžké choroby měla velkou důvěru v Boha, o čemž svědčí i tato skutečnost. Před jejími okny rostla lípa a po celý čas byla pro ni zdrojem potěšení. Těšila se z ní na jaře, kdy lípa rozkvetla, celé léto měla radost z její zeleně, na podzim ze žlutých listů a v zimě z veselého poletování ptactva v koruně stromu. Za tuto přízeň denně děkovala Bohu. Uvedu i jiné příklady užití léčivých bylin. Jednou jsme se koupali na Offensee a sedávali na hranaté dřevěné kládě. Jednoho dne bylo břevno opřené o blízký plot a já si k němu odložila tašku. Před odchodem domů jsem si do ní opět ukládala věci. Pojednou jsem pocítila, jakoby do mne udeřil blesk. Těžký trám spadl přímo na mou nohu. Od kolena dolů jsem měla **tmavomodročervené skvrny a dva otoky velké jako pěst**. Museli mne odnést do auta a po schodech vzhůru do bytu. Manžel chtěl přivést lékaře z Ebensee, ale já ho poprosila, aby mi dal obklad ze švédských bylinek. Asi za půl hodiny jsem již šla sama po schodech do jídelny a druhý den byla noha hladká jako předtím. Nebylo vidět krevní podlitiny, i ony dva otoky velikosti pěsti se ztratily.

Ještě jedna nemilá příhoda se udála u Offensee. Při koupání **píchl sršen** čtyřleté děvčátko do ramene. Místo velmi neforemně oteklo. Přinesla jsem švédské bylinky ještě předtím, než se rodiče s dítětem stačili obléci. Cestou k autu jsem přiložila děvčátku na oteklé rameno vatu navlhčenou kapkami. Než jsme k autu došli, trvalo to asi tři minuty, otekлина se ztratila. Nebylo třeba ani jít k lékaři.

Při sběru malin mne nějaký **jedovatý hmyz** píchl do palce. Palec přes noc otekl a ráno byl jako klobása. Při nákupu jedna žena poznamenala: „Musíte jít hned do nemocnice, taková infekce může být smrtelná!“ Přiložila jsem si na noc vatu navlhčenou švédskými kapkami a ráno byl palec zase normální. Jindy se mi přihodila nehoda v prádelně. Bylo to v době, kdy pračka ještě prala, ale neodstředovala. Zamotané prádlo se muselo z vařící vody vytahovat dřevěnými kleštěmi. Při práci vždy spěchám a dělám přitom rychlé pohyby. Kleště se mi vysmekly a prudce mě **narazily do oka**. Omámena bolestí a poloslepá jsem se doklopýtala do prvního poschodí. Jen co jsem si přiložila na oko obklad se švédskými kapkami, zanikly silné bolesti. Po chvíli jsem si prohlédla v zrcadle zranění. Okolí oka bylo podlité krví. Přiložila jsem si na ně navlhčenou vatu, na ni pak plastický sáček, přes celé převázala ručník a šla opět do prádelny. Několik dní jsem si ještě dávala přes noc na nemocné místo obklady, aby se v oku neusadila nějaká škodlivina. Každoročně jezdívám do Kneippových lázní v Muhllackenu na léčení. Vrchní sestra mi jednou přivedla do pokoje ženu, která byla celá pokřivená bolestí. Měla **těžké žlučnickové záchvaty** a chtěla se se mnou poradit. Léky jí nepomohly a její lékař pokládal za nutnou operaci. Požádala jsem ji, aby se svlékla a přiložila jsem na oblast žlučnicku obklad ze švédských kapek. (Při takových obkladech je třeba nejprve pokožku natřít vepřovým sádlem nebo mastí z měsíčku, neboť alkohol by pokožku vysušil.) Na bolavé místo se přiloží navlhčená, ale dobře vymačkaná vata, přes kterou se položí suchá vata, pak látka nepropouštějící vodu a celé se přikryje ručníkem. Když se obklad sejme, je třeba pokožku zapudrovat, aby nesvrběla nebo nezčervenala. Právě jsem chtěla obklad zakrýt, když paní zvolala: „Všechny bolesti jsou pryč!“ V krátkém čase zmizely všechny její obtíže. Kromě obkladů užívala kapky vnitřně, tři lžice denně, pak se již záchvat nedostavil. Už po léta jsem opatrovala osamělou ženu. Těžko

jsme se domlouvaly, neboť byla nedoslýchavá. Ve starém rukopisu je psáno: „**Kapky navracejí i ztracený sluch!**“ Na mou radu musela navlhčovat zvukovod švédskými kapkami. Dělá se to tak, že se navlhčí ukazovák a vsune do zevního zvukovodu. Nesmí se zapomínat na to, že při tom je nutno občas ucho naolejovat, aby se předešlo svrbění. Tato žena si navlhčovala celé ucho, ba i spánek, čelo a oči. Pojednou znovu slyšela a současně jí omládlá tvář. Jednou ji, při vystupování z autobusu, srazilo auto, padla tváří na zem, celou ji pak měla poznamenanou modřinami. A i zde pomohly švédské bylinky. Prvního února jí bylo osmdesát devět let. Nyní opět slyší a můžeme se normálně bavit. Při mých přednáškách mi posluchači často vyprávějí, že po použití švédských kapek mohli odložit přístroje pro nedoslýchavé, neboť začali opět normálně slyšet. Kapky tedy pomáhají i v těžkých případech a všude tam, kde se vyskytují i bolesti. Způsobují velmi dobře prokrvení a právě tak rychle odstraňují bolesti. Proto je vhodné přikládat na týl obklady se švédskými kapkami i epileptikům. Příčina takových záchvatů má svůj původ daleko v minulosti, mohl je způsobit nějaký pád na hlavu nebo šok v mládí. Při přednášce v Gallspachu za mnou přišel mladý muž, který měl nepěknou autohavárii, při níž utrpěl **dvojitou zlomeninu lebky**. Po zahojení ran dostával denně (epileptické) **záchvaty padoucnice**. Poradila jsem mu, aby si přikládal do záhlaví obklady ze švédských kapek a aby denně vypil čtyři šálky čaje z kopřivy, do kterých měl přidat dvě polévkové lžíce švédských kapek. Kopřivový čaj je při těchto záchvatech důležitý. Za několik měsíců šel okolo našeho domu a u plotu mi vyprávěl, že se mu záchvaty padoucnice ztratily.

Obklady se švédskými kapkami kladené na temeno hlavy úspěšně léčí i **zápaly mozkových blan, úrazy hlavy po pádu či nárazu, koktání a poruchy řeči**. Tyto obklady je možné používat i při zánětech slizových váčků. Není třeba opakovat, že při všech těchto těžkých onemocněních je třeba nejprve navštívit lékaře. Jak se dozvídám z dopisů, obklady ze švédských kapek úspěšně zabraly i při odchlípnutí sítnice a pórovité sítnici. Všem postiženým lidem hrozilo, že oslepnou. Obklady se přikládají na zavřené oči, na hodinu během dne. Neměli bychom však zapomínat, že preventivně by se měly dávat tyto obklady i na zdravé, ale přetížené oči, kromě toho by se měla víčka ráno a večer potřít švédskými kapkami, současně by se měly kapky ukazovákem trochu vetřít i do koutků očí. Takovým způsobem si možno až do vysokého věku zachovat ostrý zrak.

Když už švédské bylinky tak znamenitě pomáhají našemu zdraví, neměly by chybět ani v jedné domácí lékárnice. Měli bychom je mít vždy po ruce v lahvičkách, ba měli bychom je brát s sebou i na cesty. Často nám nechutná jídlo mimo dům, potřebujeme něco **pro povzbuzení žaludku a žlučníku, nebo se cítíme unavení, malátní a skleslí a při těchto stavech jsou kapky skutečným elixírem**. Vypije se jeden doušek zředěný vodou, zvenku se potřou spánky, čelo, oči a místa za ušima a hned pocítíme v celém organismu oživení. Při rýmě, pocitech tlaku na čele a v žaludku stačí navlhčit vatou kapkami, přiložit ji k nosu a zhluboka vdechnout. V oblasti čela a nosu hned pocítíte úlevu. Jsme-li hodně prochladlí a napadeny jsou i průdušky, vdechujeme kapky otevřenými ústy. Rychle se nám uleví. V chřipkových obdobích je dobře denně vypít kávovou lžičku kapek, někdy však i polévkovou lžící

rozpuštěnou ve vlažné vodě a ta nás chrání před chřipkou. Švédské kapky pomohou při všech bolestech. Užíváme je vnitřně nebo se jimi natíráme zevně, přikládáme si také obklady.

Před několika roky jsem měla **ledvinovou koliku**. Lékař přerušil ordinanční hodiny a přišel za mnou. Mezitím jsem si však přiložila na ledviny obklad ze švédských kapek a když lékař přišel, bolesti již zmizely. Byla jsem proto velmi nesmělá, neboť lékař zbytečně ztrácel svůj vzácný čas. On však chtěl vědět, jak je možné, že bolesti tak rychle odezněly. Když jsem mu řekla, že pomohly obklady, řekl jen: „Výborně, pak je injekce zbytečná.“ Schvaloval totiž používání švédských bylinek. Když jsem přišla do jeho ordinace, potom vždy jen říkal: „Tobě nic nepředepíši, vždyť ty máš svoje švédské bylinky!“ Byl to stejný lékař, který mne důvěrně seznámil s mnohými léčivkami a s jejich léčebnými účinky.

Jednou mne navštívila stará žena, která již léta chodila pouze s holí. **Revma a dna** ji pokřivily, nepomohl jí žádný lék a byla již na konci se svými nervy. Tříkrát denně užívala lžičku švédských kapek v čaji z kopřivy a přesličky a po třech týdnech již chodila bez hole.

Víme, že na Hromnice bývá nejvíce pohřbů. Jistá mladá paní utrpěla v té době úraz při bruslení. Zpívala na kůru a protože nás bylo málo, tak nám chyběla. Po mši jsem ji potkala ve městě. Měla **znehybnělé koleno** a nemohla by vyjít strmými schody na kůr. Za chvíli jsem byla u ní, vyzbrojena vším potřebným pro obklady. Byla manželkou lékaře, a proto se na moje počínání dívala skepticky. Svůj názor však změnila, neboť zakrátko mohla už koleno ohýbat a druhý den vyšla bez těžkostí nahoru po schodech na kůr. Chyběla nám však další zpěvačka, která si při sportování **vymkla kotník** (podvrtnutý kotníkový kloub). Dozvěděly jsme se, že ji už převezli do nemocnice. S právě uzdravenou ženou jsme chtěly i jí pomoci. Dělal jsem to velmi nerada, protože už ležela v nemocnici, ale nakonec rozhodla situace ve sboru. Pacientka ležela na gauči a měla silně oteklý kotník. V nemocnici jí poradili jen to, aby si nohu položila vzhůru. Při tom měla velké bolesti. Obklad ze švédských bylinek přinesl Ihned úlevu. Druhý den přišla již do pěveckého kroužku na kůr, přesto, že venku bylo náledí. Bolesti zmizely, opuchlý kotník byl normální a naše rekviem jsme zachránily. Jednou jsem byla v Muhlviertelu a u sousedního stolu v hostinci jsem viděla hosta, jak se svíjí bolestí. Takové záchvaty míval často a léky nepomáhaly. Přinesla jsem svoje kapky, nalila je do vlažné vody na polévkové lžici a nabídla mu je. Jen co je vypil, vrátila se mu barva do tváře a velmi se divil, že ho bolesti tak rychle opustily. Za půl roku jsem zase přišla do té čtvrti. Již jsem na příhodu zapomněla, když mne oslovil onen muž a velice mi děkoval. Bylo na něm vidět, jak omládl o několik let. Opatřil si švédské bylinky, vyluhoval je a užíval kapky. Těžkosti se slinivkou břišní a akutním **zánětem sliznice žaludku** (gastritis) se ztratily. Právě proto, že léčí i **slinivku břišní**, je možné kapky doporučit i cukrovkářům.

**Skvrny, bradavice, lišeje, ba dokonce i cévní nádor (angiom) a mazové žlázy se ztratí, když se častěji navlhčí kapkami, stejně tak kuří oka a hemoroidy. Odstraní hučení a zvonění v uších, když do ucha vsuneme kousek navlhčené vaty. Kapky posilují paměť, když se častěji navlhčí obratel hlavy. Pročišťují krev, podporují prokrvení, odstraňují koliky a špatné trávení, bolesti hlavy, všechny choroby žaludku a žlučníku, dále choroby jater i ledvin (i při zákazu pití alkoholu). Při trombóze a**

**zánětu žil** se místo natře mastí měsíčku (na tloušťku nože) a na to se přiloží obklad ze švédských kapek. Pro dobré prokrvení si po vyléčení ještě uděláme kopřivovou koupel nohou. Kapky odstraňují **lenivost střev, záchvaty, závratě, ba dokonce i obrnu**. Účinně pomáhají při **rakovině**. Při akutních záchvatech bolesti se dává polévková lžíce kapek do čaje z bylinek nebo do vody. Když se užívá třikrát denně jedna čajová lžička kapek, tedy ráno, v poledne a večer, udržíme si zdraví a tvůrčí sílu do vysokého věku. Protože se kapky používají bez výjimky při všech nemocech, můžeme hovořit o tom, že přispívají ke znovunavrácení a zachování zdraví člověka. Probouzejí životní elán a zvyšují životní energii, kterou v dnešní době tolik potřebujeme. Pomocí tohoto obdivuhodného elixíru si udržíte zdraví, pracovní energii, radost z práce v povolání i pro svou rodinu a pro své bližní.

Při návštěvě jedné zemědělské usedlosti jsem se dozvěděla, že dvanáctiletý syn jejího majitele je před operací ucha. Jako důsledek zánětu se vytvořilo za bubínkem **hnisavé ložisko**. Byla jsem proti operaci, neboť v takových případech se někdy ztrácí sluch. Namočila jsem tampóny vaty do švédských kapek a vsunula je do chlapcova ucha. Tím se podařilo denně odstranit z ucha mnoho hnisu, bolesti se záhy ztratily a už nebylo třeba operace.

Při nevléčitelné rakovině střev – šlo o mladou matku pěti dětí a lékař jí předpovídal již jen několik dní života – jsem poradila obklady na nemocné místo. Současně žena užívala i oddenek puškvorce (ten se vyluhuje na studeno přes noc, na jeden šálek se dá zarovnaná čajová lžička kořene), z něhož se pije doušek před a po každém jídle. Navrhla jsem též krev pročišťující čaj z měsíčku, řebříčku a kopřivy. Z této směsi bylinek se během dne vypijí po doušcích dva litry čaje. Dnes se tato žena cítí dobře, takže lze předpokládat její úplné uzdravení.

Jednoho dvaapadesátiletého muže léčili deset let na srdeční astma. Denně snědl osm tabletek, roky už spával jen vsedě, při každém kroku rozhodil rukama, aby nalapal alespoň trochu vzduchu a přitom však bídně chraptěl. Byla jsem toho názoru, že dýchavičnost nepochází ze srdce, ale z jater. Přiložila jsem mu na játra obklad ze švédských bylinek. Ráno a večer musel vypít jeden šálek čaje z plavuně, do kterého se přidala čajová lžička švédských kapek. Už první noc se ukázalo, že můj předpoklad byl správný. Konečně mohl spát vleže. Předtím už řadu let nevycházel z domu. Švédské bylinky a plavuň způsobily takové zlepšení, že již za tři dny obešel dvakrát denně svou zahrádku. Nyní jde pomalu v ústrety úplnému zdraví. Další případ:

Po operaci se nechtěla zahojit řezná rána, ale zahojila se přes noc potom, kdy si pacient upil z láhve pořádný doušek švédských kapek, tak mocně zapůsobily. Tento jediný doušek zacelil ránu, která byla již tři roky otevřená a denně se musela ošetřovat.

Získala jsem informace, že dlouhá léta zapálené a zhnisané jizvy, vzniklé při úrazech, které si vyžádaly operaci a punkci, se zahojily po obkladech a užívání švédských kapek.

Farská hospodyně z Burgenlandu ml vyprávěla, že její třiaadvacetiletá neteř má od narození **poruchu sluchu**. Po vyšetření na univerzitní klinice jí řekli, že jí nemohou pomoci ani operací. Poradila proto

neteři, aby používala švédské kapky tak, že si je nakape do zvukovodu. Byly velmi překvapené, když po čtrnácti dnech neteř normálně slyšela.

Seznámím vás, milí čtenáři, i s jedním dopisem z Grazu: „Celkem náhodně jsem si v autobuse povídala s jedním šťastným čtyřiasedmásátiletým mužem, kterému se za jednu noc vrátil sluch po použití švédských kapek. Sluch ztratil za války v roce 1944 po těžkém zranění hlavy a mozku. Třikrát si dal do ucha vatu, navlhčenou švédskými kapkami.“ (Všechny uvedené příhody mohu doložit pomocí dopisů!) Jistý pán z Horního Bavorska píše: „Při úraze jsem si zranil pravé rameno. Švédské kapky mi rychle zmírnily nesnesitelnou bolest. Hluché ucho jsem dvakrát navlhčil kapkami a stala se neuvěřitelná věc – po deset let trvající hluchotě jsem znovu slyšel tikat budík!“ Mnoha hluchoněmým by se mohlo pomoci takovým způsobem! A kdyby se sluch navrátil třeba jen jednomu!

Po jedné přednášce mi vyprávěla posluchačka, že už dva roky trpí **ochablostí svěrače**. Lékaři pokládají onemocnění za nevyléčitelné. Švédské bylinky spolu s pastuší tobolkou (ta se poseká nadrobno, nechá se deset dní vyluhovat v dobré pálenice), čímž se dá léčit i onemocnění svalů (atrofie) a chřadnutí svalů, dále čtyři šálky čaje z kontryhelu a šest doušků čaje z puškvorce během dne zase všechno přivedou do pořádku. Jakýsi ženský hlas z Vídně telefonoval: „Děkuji vám za vaše švédské bylinky!“ Žena mi vyprávěla, co se jí jako dvanáctileté přihodilo na výletě v horách. Jedno děvče šlo před ní a neúmyslně ji uhodilo do tváře horskou botou. Po tomto úraze čtyřicet let měla stále **hnisavou čelist**. Podrobila se šestnácti operacím a opakovaným punkcím. Musela přerušit studia, nemohla proto dosáhnout vytouženého povolání. Měla stále bolesti a vedla cizí domácnost. Po čtyřiceti letech, již jako dvaapadesátiletá, četla o švédských bylinkách – dávala si obklady na dásně a až pak se konečně osvobodila od všech bolestí.

Lidé se mne stále znovu ptají, zda mohou používat švédské kapky, i když mají přísně zakázáno pít alkohol. Podle věrohodných laboratorních vyšetření bylinky převládají nad alkoholem, a tak jen ony mají léčivou moc. Možno je bez újmy na zdraví používat i v tomto případě. Je však lépe, když se začne pouze s jednou čajovou lžičkou denně a častěji se přikládají na oblast jater a ledvin obklady ze švédských kapek.

#### **STARÝ RUKOPIS** (Popis léčivé síly švédských kapek /bylin/)

1. Když se k nim častěji přičichne a šnupe, navlhčují se jimi obratle hlavy, na hlavu se přiloží navlhčený ručník, tak zahání bolest a závrať, posilují paměť a mozek.

2. Pomáhají při zakalených očích, odebírají červeň a bolesti, i když jsou oči zanícené, kalné, zamlžené. Odstraní skvrny a šedý zákal, když se zavčas navlhčují koutky očí nebo když se na zavřené oči přiloží navlhčený hadřík.

3. Neštovice a vyrážky každého druhu, i příškvar v nose nebo kdekoli na těle se vyléčí, když se často a důkladně navlhčují kapkami.

4. Při bolesti zubů se dá do trochy vody polévková lžice kapek, tekutina se chvíli drží v ústech nebo se tampónem namočeným v ní navlhčuje bolavý zub. Bolesti se ztratí a hnisání přestane.

5. Puchýře na jazyku a jiné závady se kapkami usilovně navlhčují a zakrátko dojde k uzdravení.

6. Když je zanícené a bolavé hrdlo, takže jen s těžkostmi je možné polknout jídlo a tekutiny, je třeba vzít ráno, v poledne a večer kapky, pomalu je pouštět dolů hrdlem, ony odstraní zánět a vyléčí hltan.

7. Máme-li žaludeční křeče, je třeba při záchvatu užít polévkovou lžící kapek.

8. Při kolikách se mají užít tři plné polévkové lžíce – pomalu, jedna za druhou – velmi rychle se pocítí uvolnění.

9. Rozhánějí v těle větry a ochlazují játra, odstraní každé onemocnění žaludku a vnitřností a účinkují i při zácpě.

10. Jsou výborným lékem při bolestech žaludku, když se špatně tráví a neudrží se potrava.

11. Stejně tak jistě pomáhají i při bolestech žlučníku. Užíváme denně ráno a večer polévkovou lžící, na noc obklady z kapek a bolesti brzy pominou.

12. Při vodnatelnosti užíváme šest týdnů ráno a večer jednu polévkovou lžící v bílém víně.

13. Při bolestech uší a hučení v uších se navlhčí chomáček vaty a vsune do ucha. Velmi dobře to pomáhá, ba dokonce navrácí ztracený sluch.

14. Má-li žena bolesti dělohy, ať užívá tři dny ráno plnou polévkovou lžící kapek v červeném víně, po půl hodině nechť jde na procházku, potom může snídat, ale nesmí pít mléko. Kapky se nemají užívat na mléko.

15. Kapky pomáhají při porodu, když se z nich čtrnáct dní před porodem ráno a večer užívá jedna polévková lžice. Šesti nedělce se podává každé dvě hodiny kávová lžička kapek až do té doby, dokud neodejde bez bolesti lůžko.

16. Jestliže se po porodu při kojení vyskytnou záněty prsních bradavek, pak rychle odejdou po přiložení šátku navlhčeného švédskými kapkami.

17. Dětem odeženou neštovice. Kapky zředěné vodou je třeba dávkovat podle věku dítěte. Když neštovice začnou zasychat, tak se častěji navlhčují kapkami a dětem nezůstanou žádné jizvy.

18. Poslouží dětem i dospělým při hlístech (červech), ba dokonce i tasemnici je možné jimi odstranit, jen je nutné dávkovat podle věku. Na pupek se přiloží navlhčený ručník a stále se udržuje ve vlhkém stavu.

19. Při žloutence velmi rychle zmizí všechny těžkosti, když se třikrát denně spolkne polévková lžice kapek a na zduřená játra se přikládají obklady.

20. Otvírají každou zlatou žílu (hemoroidy), vyléčí ledviny, odstraňují z těla hypochondrické pocity, odstraňují melancholii a depresi, povzbuzují chuť k jídlu a podporují trávení.

21. Zlatá žíla (hemoroidy) otvírá se i vnitřně, když se na počátku častěji navlhčuje kapkami a vnitřním užíváním z nitra změkčuje, zejména před spaním. Zevně se přikládají navlhčené hadříky. Přebytkem krev udělají tekutou a odstraní pálení.

22. Když někdo omdlí, otevřou se mu ústa a podá se mu polévková lžice kapek a on hned přijde k sobě.



23. Tento lék zažene při vnitřním užívání I bolesti z tichého psotníku (křeče), takže časem zcela ustanou.

24. Při tuberkulóze (souchotinách) plic se užívají kapky denně ráno na lačno po dobu šesti týdnů.

25. Když žena ztratí měsíčky, nebo je menstruace příliš silná, užívá kapky tři dny a opakuje to dvacetkrát. Utiší se to, čeho je mnoho a vyrovná se to, čeho je málo.

26. Tento lék pomůže i při výtoku.

27. Je-li někdo stížen padoucnici (epilepsií), tak je mu třeba dát hned kapky. Pacient potom smí používat jen tento lék, neboť posiluje napadené nervy a celé tělo a odstraní všechny nemoci.

28. Kapky vyléčí obrnu, odeženou závratě a nevolnost.

29. Vyléčí i horké neštovice a růži.

30. Má-li někdo horečku, je-li rozpálený, třese se zimou a je celkem zesláblý, ať se mu podá polévková lžice kapek a když si nezatížil tělo jinými léky, přijde zakrátko k sobě, puls bude mít opět normální a ať již byla horečka jakkoli vysoká, bude se nemocný brzy cítit lépe.

31. Kapky vyléčí i rakovinu, zastaralé neštovice a bradavice i popraskané ruce. Je-li nějaká rána stará, hnisavá a roste živé maso, potom se všechno dobře umyje bílým vínem a přiloží se hadřík, navlhčený kapkami. Odstraní opuchliny a bolesti, živé maso a rána se začnou hojit.

32. Vyléčí bez komplikací všechny rány, ať řezné nebo bodné, jestliže se častěji navlhčují. Je třeba namočit hadřík a přiložit jej na ránu. Za krátký čas kapky odejmou bolest, nepřipustí ani zápal, ani hnisání a vyhojí se i staré rány, které způsobila střelná zbraň. Jsou-li v těle díry, tak je třeba do rány vstříknout kapky a rána nemusí být předtím ani vyčištěná. Jestliže se bez přestání přikládají navlhčené hadříky, tak se rána v krátkosti zahojí.

33. Odstraní všechny jizvy, nechť jsou jakkoli zastaralé, stopy po ranách a poraněních, když se až čtyřicetkrát navlhčí. Po ranách, které se léčí těmito kapkami, nezůstávají žádné jizvy.

34. Důkladně vyléčí všechny píštěle, i když se zdá, že jsou nevléčitelné, onemocnění může být jakkoli zastaralé.

35. Vyléčí všechny spáleniny, ať je způsobil oheň, vřelá voda nebo sádlo, jestliže se rány stále navlhčují. Nevzniknou ani puchýře, záněty se odstraní, dokonce i hnisavé puchýře se vyléčí beze stopy.

36. Poslouží při boulicích a podlitinách, ať už pocházejí od úderu nebo nárazu.

37. Trpí-li někdo nechutenstvím, znovu se mu vrátí ztracená chuť.

38. Při velké chudokrevnosti kapky vrátí ztracenou barvu, jestliže se určitý čas užívají ráno. Pročistí krev a vytvářejí novou, podporují i krevní oběh.

39. Odstraní revmatické bolesti končetin, když se kapky užívají ráno a večer a přitom se na bolavá místa přikládají navlhčené ručníky.

40. Vyhojí omrzlé ruce a nohy, i kdyby se vyskytla otevřená místa. Kapkami navlhčené ručníky je třeba přikládat co nejčastěji, zvláště v noci.

41. Na kuří oka se přikládají hadříky, navlhčené kapkami a bolavé místo se udržuje stále vlhké. Po třech dnech kuří oka vypadnou nebo je lze bezbolestně vyloupnout.

42. Vyhojí i kousnutí zuřivých psů a jiných zvířat, přičemž se kapky užívají vnitřně, protože odstraní a zničí všechny jedy. Na rány se přiloží vlhký hadr.

43. Jedná-li se o mor a jiné nakažlivé nemoci, je dobře užívat kapky častěji během dne, neboť léčí i morové vředy a boule, i kdyby byly již v krku.

44. Kdo nemá dobrý spánek, ať kapky užívá před spaním. Při nespavosti z nervozity se navlhčí ručník zředěnými kapkami a přiloží se na srdce.

45. Opilec hned vystřízliví, když vypije dvě polévkové lžíce kapek.

46. Kdo denně užívá tyto kapky ráno a večer, ten nepotřebuje žádné jiné léky, neboť posilují celé tělo, obcerstvují nervy a krev, odstraňují třesení rukou i nohou. Zkrátka, odstraní všechny choroby. Tělo zůstane pružné, tvář mladistvá a pěkná.

#### **Důležité:**

Všechna uvedená množství je třeba užívat zředěná v bylinkovém čaji nebo ve vodě.

Z uvedených bodů „starého rukopisu“ je jasně vidět onu velkou a obdivuhodnou léčivou moc této bylinné směsi. Je možné oprávněně říci, že švédské bylinky pomáhají při všech chorobách, přinejmenším však poslouží za základ každého léčení.

## **ZPŮSOBY UŽÍVÁNÍ** švédských bylinek

**Vnitřně:** Preventivně se podle údajů starého rukopisu užívá ráno a večer jedna čajová lžička kapek, ale zředěná. Při jakékoli nevolnosti (nepravidelnosti) možno užívat tři zředěné čajové lžičky. Při zhoubných onemocněních se denně užívají dvě až tři polévkové lžíce takto—jedna polévková lžíce kapek se zředí v osmině litru bylinkového čaje, toto množství se rozdělí a vypije půl hodiny před jídlem a půl hodiny po jídle.

**Obklady:** Podle velikosti místa se vezme menší nebo větší kus vaty nebo buničiny, navlhčí se švédskými kapkami a přiloží se na ošetřované místo, které se předtím natřelo vepřovým sádlem nebo mastí z měsíčku lékařského. Potom se na vatu přiloží větší kus plastického sáčku, aby se neumazalo prádlo. Až pak se vše omotá ručníkem a celé ováže. Podle druhu choroby se nechá obklad působit dvě až čtyři hodiny. Jestliže to pacient snáší, je možné obklad nechat přiložený celou noc. Po odstranění obkladu se pokožka zapudruje. Kdyby však i přesto měli někteří citliví lidé pokožku podrážděnou, pak nezbyvá než zkrátit čas působení obkladu, nebo je třeba jej na čas přerušit. Osoby, které jsou alergické, nemají si dávat plastický sáček, ale obalí obklad pouze ručníkem. V žádném případě se nesmí vynechat namaštění pokožky! Když se přesto vyskytnou svrbící vyrážky, je třeba ránu natírat mastí z měsíčku lékařského.

# VÍNO NA SRDCE

Opatka Hildegarda von Bingen žila před 800 lety (1098-1179), zemřela tedy jedenaosmdesátiletá. Spatřovala v úplně bdělém stavu jakoby televizní obrazovku nebe. Na konci svého životního díla výslovně svědčí a prohlašuje, že všechny její spisy, vše, co kdykoli napsala, pochází z nebeských vidění a slov, že všechny uvedené nemoci a popsané léky jí zjevil sám Bůh.

Papež Eugen III. dal její vidění prověřit a uznal je. Dnes po 800 letech i moderní medicína uznala její lékařské poznatky za správné.

Dr. Hertzka je praktický lékař v Kostnici u Bodamského jezera. Léčí přírodními prostředky. Ve své knížcece „Tak léčí Bůh“ nám zprostředkoval některé recepty sv. Hildegardy.

Recept na víno na srdce má velké úspěchy při léčení slabosti srdce a při skutečném onemocnění srdce. Ve své lékařské praxi ho používá v širokém rozsahu. Sama jsem již vícekrát poskytla tento recept – vždy se dosáhlo překvapujícího úspěchu. Citelné zlepšení přineslo víno i při angíně pectoris.

## Recept

Do litru přírodního vína se dá deset čerstvých stonků petržele i s listy, k tomu se přidá jedna až dvě polévkové lžice vinného octa. Vše se deset minut povaří na slabém plameni (pozor, pění to!). Potom se přidá 300 gramů pravého včelího medu a opět se nechá čtyři minuty povařit. Láhve se vypláchnou silným alkoholem a víno na srdce se do nich za horka naplní. Důkladně uzavřeme! Na dně se vytvoří usazenina, není však škodlivá a je možné ji klidně vypít.

Dr. Hertzka píše: „Je celkem jedno, zda vezmeš bílé nebo červené víno. Musí však být pravé ... Musíš jen dodržet předepsaný postup. Med se přidává až po prvním vaření a musí být též převařený. Neobávej se vaření... Jen si pokojně uvař své petrželovo-medové víno na srdce!“ Dále dr. Hertzka píše:

„Když jednou ucítíš své srdce, užívej dvě, tři i více polévkových lžic vína denně a veškerá píchnutí srdce (při změně počasí nebo při rozčilení) jakoby byla odfouknuta. Nemusíš být malicherný ani úzkostlivý, neboť si nijak nemůžeš uškodit.

A nejen při začátečních, lehkých bolestech srdce, ale i při skutečných slabostech srdce, ba dokonce při vážném onemocnění srdce ti velice dobře pomůže toto petrželovo-medové víno, snad tě i vyléčí!“ Dne 21.1.1980 jsem obdržela dopis od jedné ženy z okolí Salzburgu, který vám tu cituji: „Oznamuji Vám, že jsem začala pít víno na srdce a měla jsem úspěch. Před deseti roky mne operovali. Řekli mi, že mám slabé srdce a že v důsledku toho budu mít stále bolesti, kterých mne už neumějí zbavit. Znamenalo to, že se s tím musím vyrovnat. Díky vínu moje těžkosti po dvou měsících zmizely. Necítím se už vůbec slabá.“

## Výborná ČAJOVÁ SMĚS pro domácnost

Začíná se hned na jaře prvými květy podbělu, pokračuje se ve třech ročních obdobích ve sbírání toho, co právě příroda dává:

**Podběl** – květ, list

**Prvosenka jarní** – celé okolíčky květů

**Violka** – každý druh – květ, list

**Šťável kyselý** – květ

**Popenec obecný** – vrcholová květenství – velmi málo, pouze jako koření

**Plicník lékařský** – kvetoucí nať

**Kopřiva dvoudomá** – mladé výhonky

**Kontryhel obecný** – listy, květy

**Rozrazil lékařský** – květy, stonky, listy

**Jahodové listy, výhonky a listy ostružin a malin**

**Bez černý** – výhonky, květ

**Sedmikráska obecná** – květ

**Lípa** – květ (za slunce)

**Heřmánek pravý** – květní úbory (za slunce)

**Tužebník jilmový** – květy

**Měsíček lékařský** – květy

**Mařinka vonná** – květy, lodyha, listy

**Mateřídouška obecná** – květy, stonek, listy

**Meduňka lékařská** – květy, stonky, listy

**Máta peprná** – květy, lodyha, listy

**Řebříček obecný** – květenství (za slunce) – jen málo

**Divizna velkokvětá** – květy (za slunce)

**Třezalka tečkovaná** – květy (za slunce)

**Dobromysl obecná** – květ a list

**Vrbovka malokvětá** – květ, lodyha, listy

**Výhonky smrku** – mladé

**Svízel** – květ, list, stonek

**Růže** – korunní plátky všech barev – jen biologicky hnojená

Bylinky se vždy dobře usuší a na podzim se smíchají na vynikající domácí aromatickou a chutnou čajovou směs. V zimě obohatí vaši večeři a budete přitom vzpomínat na krásné letní dny, strávené v boží přírodě. Na 1 /4 litru vody – na jeden šálek – použijeme jednu vrchovatou čajovou lžičku směsi. Jen spaříme a necháme krátce vyluhovat.

## **RADY NA LÉČENÍ ROZLIČNÝCH CHOROB**

### **AKNÉ Uhry – vyrážka na tváři**

Je to vyloženě pubertální choroba a částečně souvisí s poruchou ledvin. Z toho důvodu je třeba se vyhýbat silně kořeněným a soleným jídlům, kyselým salátům a nápojům. Saláty by se měly připravovat s kyselou smetanou. Při uhrech se pije denně jeden litr čaje ze spařené kopřivy a to po doušcích během celého dne. Pro vnější užívání: Ráno a večer se mokrá tvář natře KŘENOVÝM OCTEM a nechá se účinkovat deset minut. Připravíme jej tak, že nastrohaný křen naplníme do láhve a zalejeme vinným nebo ovocným octem. Ocet musí být nad křenem. Láhev se nechá deset minut stát v pokojové teplotě. Ocet se nesleje, ale užívá se přímo z láhve, proto by bylo dobré použít dobře vypařenou plastickou láhev s dírkovaným uzávěrem (zátkou). Křen odebírá octu ostrost a ocet ji odebírá křenu. Vznikne mírná octová esence, kterou snese každá

### **A R T R Ó Z A (kloubní změny), A R T R I T I D A (zánět kloubu), COXARTRÓZA (zánět kyčelního kloubu)**

Následující pokyny platí pro deformované, opotřebované nebo zanícené klouby. I tyto nemoci je možné vyléčit, bolesti pomalu mizí, dokonce i deformace v průběhu jednoho až dvou roků pomalu ustoupí. Nemocní, kteří při chůzi používají berle a hole, je v poměrně krátkém čase odloží. Při těchto onemocněních se pije ráno půl hodiny před snídaní a večer půl hodiny před večeří jeden šálek spařené přesličky, kterou necháme vyluhovat půl minuty. Během dne se pijí čtyři šálky čaje z kopřivy. Také kopřivu spaříme a krátkou dobu vyluhujeme. Z těchto čtyř šálků se třikrát odleje půl šálku a do něho se přidá polévková lžíce švédských bylinek. Pije se před a po každém jídle. Při výskytu bolestí v koleně nebo v jiných kloubech se přikládají na čtyři hodiny obklady ze švédských kapek. Přitom nezapomeňte pokožku nejprve natřít vepřovým sádlem nebo mastí z měsíčku a po užití obkladů zapudrovat, aby se neobjevilo svrbění. Zlepšení dosáhneme, když na bolestivý kloub přiložíme listy kapusty nebo zelí, které

přežehlíme, aby byly horké a zavážeme teplým šátkem. Bolesti se stanou snesitelnějšími i po vtírání esence z kostivalu. Při zánětu kloubů je třeba aplikovat parné obklady z přesličky.

Kromě listů kapusty a zelí můžeme doporučit i obklady z listů bolševníku. (Jako jedovatou rostlinu nedoporučujeme používat bez konzultace s lékařem. Pozn. překl.) Listy bolševníku najdeme na mezích, svazích a loukách. Rostlina roste i ve vlhkých listnatých, smíšených a lužních lesích. Má velký, plochý, nazelenalý až bledě růžový okolík. Na lukách a chodnicích vyniká mohutným vzrůstem.

Naší třiadvadesátileté babičce jednou za velkých bolestí oteklo levé koleno. Obyčejně byla velmi pohyblivá a teď se musela opírat o hůlku, ale i tak velmi těžko chodila. Čtrnáct dní jsem jí dávala obklady ze švédských bylinek (čtyři hodiny) a na noc jsem jí přikládala horké, žehličkou přejeté, listy zelí. Bolesti sice trochu polevily, ale chodit stejně nemohla. Přinesla jsem listy bolševníku a hned první den jsem byla úspěšná. Listy jsem umyla, rozmačkala na prkénku a na noc je přiložila na nemocné koleno. Druhý den potíže schůzí odezněly. Byl však ještě patrný otok. Následující večer jsem ještě jednou opakovala obklady a potom k naší velké radosti zmizel i otok. Naší babičce je dnes 94 let a chodí stále bez hole. Všechny bolesti i obtíže v koleně zmizely.

Velice též doporučuji jednou měsíčně přesličkovou sedací koupel ze 100 g rostlin, přes noc vyluhovaných ve studené vodě. Druhý den ohřejeme a koupeme se 20 minut. Vodu z koupele můžeme ještě dvakrát nalít na rostlinky, ohřát a použít pro sedací koupel.

Jedna řádová sestra mi píše: „V dubnu jsem Vás prosila o radu. Pro bolesti jsem nemohla v noci spát. Podle Vašeho doporučení jsem denně pila čtyři šálky čaje ze tří čajových lžiček čerstvých kopřiv a jedné polévkové lžice švédských bylin. Musím Vám s velkou radostí sdělit, že už půl roku nemám v kloubech žádné bolesti, ani už nemusím na operaci. Pečuji o staré lidi a mnoha jsem už bylinkami pomohla.“

## **BOLESTI UCHA Z PROCHLADNUTÍ**

Připravíme směs stejných dílů popence, šalvěje a řebříčku. Z těchto rostlin se udělá teplý nálev a v tom se vymývají uši. Je možné také doporučit následující proceduru: napřed do uší nakapeme mateřídouškový olej, pak namočíme vatou do kapek ze švédských bylinek a ucho natíráme. Mateřídouškový olej se nahřeje tak, že se čajová lžička nejprve ponoří do horké vody a pak se na ni nakapou jedna až dvě kapky oleje.

## CUKROVKA – DIABETES

V našich časech se cukrovka tak rozšířila, že vedle infarktu a rakoviny zaujímá čelné místo mezi nemocemi. Příčinou tohoto onemocnění je i nadměrné a nezdravé přejídání dospělých, ba i dětí. Cukrovkáři totiž nejsou jen dospělí. Bohužel už i hodně dětí má nemocnou slinivku břišní, a proto mají cukrovku. To znamená, že se nemohou účastnit veselých dětských her, musí dodržovat přísnou dietu, denně musí používat inzulín. Množství nemocí v naší době dokazuje, že nám blahobyt ne vždy prospívá. Musíme výše zavěsit košík s chlebem a omezit bohatou stravu. Vždyť před velkými svátky, které obvykle trvají jen dva dny, vidíme lidi, jak nakupují takové množství potravin, jakoby měli nasytit celý pluk.

Pokusím se nyní popsat pro cukrovkáře léčebné prostředky, které mohou povzbudit slinivku břišní a tak odstranit příčinu vzniku cukrovky. Velký švýcarský přírodní léčitel, farář Kunzle, říká: „Cukrovka se dá poměrně rychle vyléčit těmito bylinkami: tři díly kuklíku (*Geum montanum*), po jednom dílu listů ostružiny a borůvky, tři díly mochny zlaté (*Potentilla aurea*) a dva díly zelených usušených fazolových lusků bez semen. Na 1/4 litru vody se dá jedna vrchovatá čajová lžička směsi, spaříme a necháme tři minuty vyluhovat. Denní množství je jeden a půl až dva litry.

Léčivé účinky listů borůvek záleží na správném sběru. Musí být trhány před zralostí plodů. Jejich léčivé účinky jsou klinicky vyzkoušené, je dokázáno, že před dozráním plodů obsahují listy myrtillin a ten nejenže zlepšuje využití cukru, ale dokáže i chorobu vyléčit. Myrtillin, obsažený v listech borůvek, se oprávněně nazývá „rostlinný inzulín“. Přesto, že borůvkové listy mají tak vynikající vlastnosti, musí být tento způsob léčení čajem lékařsky sledován!

Na snížení hladiny cukru je možné doporučit i celer. Starým lidovým prostředkem je syrová šťáva z kyselého zelí, jakož i denní konzumování čerstvé mrkve. Hladinu cukru pomáhají snižovat i cibule a česnek, které lze jíst s chlebem.

Další lidový lék: do dvou litrů studené vody se dají čtyři polévkové lžíce listů borůvky, pak se napolo uvaří. Tříkrát denně se vypije jeden šálek. Na slinivku břišní má dobrý vliv i kopřiva, která také snižuje hladinu cukru. V tomto případě se užívá extrakt z kopřivy, který lze koupit v drogeriích i lékárnách. Protože oddenek puškvorce léčí všechna onemocnění slinivky břišní, pomůže i při cukrovce. Do šálku studené vody se dá na noc jedna zarovnaná čajová lžička, ráno se pouze zlehka zahřeje, scedí a pije se před a po každém jídle jeden doušek, tedy šest doušků během dne. Každý diabetik pocítí blahodárny účinek třeba jen těch šesti doušků čaje z oddenku puškvorce. Při cukrovce je možné také doporučit listy a výhonky bezu černého, vždyť ten náleží mezi nejstarší lidové léčivé rostliny.

V časném jaru, když se na lukách a polích objevuje pampeliška, je třeba listy odtrhnout od kořene, dobře umýt a použít k přípravě prvního salátu. Zjistíme, že rostlina dává mléčnou usazeninu barvy trávy nebo žlutavé. Ti, co mají cukrovku, by měli na jaře denně jíst k obědu a k večeři salát z pampelišky. Když je koncem dubna a počátkem května pampeliška v plném květu, nadešel čas, kdy si diabetici mohou

odstranit cukr čtyřtýdenní kúrou. Sbírají se celé stvoly i s květy, umyjí se, potom se květy odtrhnou a odloží. Denně je třeba sníst deset až patnáct stvolů pampelišky, čímž lze dosáhnout celkového snížení hladiny cukru. Stvoly mají zpočátku nahořklou příchut', ta se však později vytratí.

Jmelí má také velmi dobrý vliv na slinivku břišní, takže při soustavném pití čaje cukrovka ztratí příčinu svého vzniku. Jmelí se dává na noc do studené vody. Na začátku se užívají tři šálky studené vody a tři vrchovaté čajové lžičky jmelí. Po několika týdnech se přejde na dva šálky a dvě lžičky jmelí a později už jen na jeden šálek. Čaj se na určitý čas přestane pít na jaře, když je pro diabetiky dostatek čerstvé zeleniny. Jmelí je léčivé od začátku října až do začátku prosince a na jaře v březnu a v dubnu, proto se má sbírat v této době. Nejléčivější je to, které roste na dubu a na topolu. Sbírají se listy a větvičky. Bílé bobulky se nesmí k přípravě čaje používat!

Naše vychvalované švédské bylinky také příznivě ovlivňují slinivku břišní, ba dokonce ji dokáží vyléčit. Proto je možné kapky doporučit nemocným cukrovkou. Denně je možné užívat tři čajové lžičky, zředěné bylinkovým čajem. Také lze doporučit jednou za měsíc přiložení obkladu ze švédských bylin na čtyři hodiny na oblast slinivky.

Kořen čekanky mohou doporučit diabetikům jako výbornou dietní zeleninu. Důkladně se vymáčí, podobně jako salát štěrbák – endivle, aby se zmírnila hořká příchut'. Ostatně, čaj z čekanky se s úspěchem používá i při obezitě. Pijí se dva šálky denně. Také šťáva, vytlačená z čerstvých okurek, snižuje obsah cukru v krvi. Hadí mord španělský – černý kořen je rovněž vynikající dietní zeleninou, podobně jako chřest. Chřest i černý kořen mají malý obsah uhlohydrátů, proto jsou výborným dietním jídlem pro diabetiky. Je možné je podávat s omaštěnou strouhankou, nemocnému to neškodí. Hadí mord – černý kořen se pěstuje v zahrádce jako zelenina a není totožný s černým kořenem, jak je nazýván kořen kostivalu lékařského!

I pór (*Allium porrum*) je vhodný pro nemocné cukrovkou. Nakrájí se nadrobno až po konce listů a večer se jí s chlebem. Je možné jej podávat i k obědu jako salát.

Uvádím i recept na přípravu domácího nápoje výborné chuti: 500 g póru se nakrájí nadrobno až po zelené listy, zaleje se 0,7 litru bílého (nesladkého) vína tak, aby bylo vše ponořené a nechá se 24 hodin přikryté stát. Scedí se do láhve a pije ráno a večer po jednom doušku. Zbytky póru po vyluhování můžeme natřít na chléb a sníst.

Praktický lékař pomohl v Horním Rakousku pacientce následujícím receptem: Rozmačkáme tři stroužky česneku, dáme do litrové láhve, zalijeme čistou pálenkou a necháme deset až čtrnáct dní stát. Užíváme každý den před snídaní čajovou lžičku.



V dubnu 1977 mi telefonovala jistá dáma z Vídně, že má již třicet let cukrovku. Prosila mne, abych jí pomohla. Doporučila jsem jí, aby používala uváděné bylinky. Řídila se přesně mými radami tak, jak uvádím v brožuře. Začátkem srpna mi oznámila, že při prohlídce její lékař zjistil normální hladinu cukru.

Koncem září téhož roku jsem měla ve Vídni přednášku. Po přednášce se ona paní přihlásila a řekla: „Byla jsem třicet let nemocná na cukrovku. Poslechla jsem rady paní Treben a od srpna už mám normální hladinu cukru.“ Posluchači ji odměnili bouřlivým potleskem.

Jedna známá mi píše z Gundelfingenu (Bavorsko): Můj známý měl mnoho let cukrovku a denně si dával injekce. Užíval však bylinkové čaje podle vaší knížky a cukr mu poklesl. Přirozeně, že chodí k lékařské prohlídce. Lékař byl překvapený, že se mu tak snížila hladina cukru.

Jeden inženýr z Vídně měl hladinu cukru 280 mg%. Poslechl rady uvedené v mé brožuře a při lékařské kontrole mu zjistili pokles cukru na hodnotu 120 mg%. Používání těchto léčivých rostlin a bylin je přirozeně úspěšné jen tehdy, když se současně dodržuje předepsaná dieta.

## **FANTOMOVÉ BOLESTI (u pahýlu po amputaci)**

Po amputaci i po delší době přicházejí krajně bolestivé fantomové útrapy, které často trvají roky. Zkušenost ukazuje, že obklady z kaše kostivalu (viz kapitolu o kostivalu – způsoby užívání) přinášejí úlevu a časem se bolesti ztratí.

Stejně výborně účinkuje cibulová esence, kterou lze koupit v homeopatických lékárnách. Lehko si ji můžeme připravit sami. Cibule se nakrájí na kroužky, naplní do láhve až po hrdlo a zaleje 38 až 40% žitnou kořalkou. Nechá se deset dní stát na slunci nebo na teplém místě, potom se sleje do lahví a pahýl se esencí natírá. Velmi pomáhá i čaj z oddenku kosatce. Vykope se v říjnu, umyje kartáčem a zavěšený suší. Usušený oddenek se semele na prach vyřazeným mlýnkem na mák, kávu nebo strouhanku. Půl čajové lžičky prášku přes noc vyluhujeme v 1/4 litru vody, přes den se pije po doušcích jeden až dva šálky. Pahýly po amputaci by se měly koupat třikrát týdně v koupeli z mateřídoušky (tymiánu). (Prvou koupel je možné ještě dvakrát použít.) Na jednu koupel se použije hrst mateřídoušky. Doporučujeme i polštářek naplněný mateřídouškou (tymiánem) a plavuní, který se přikládá na noc. Do lněného plátěnka dáme 100 až 150 g bylin.

## HEMOFILIE

Při celkem řídkém onemocnění – hemofilii – můžeme dosáhnout úspěchu těmito bylinkami: rozrazil, kontryhel, pastuší tobolka, řebříček a přeslička. Míchají se stejným dílem. Během dne se pije čaj, nejméně čtyři šálky. Do 1/4 litru dáme vrchovatou čajovou lžičku směsi. Spaříme a pak jednu minutu vyluhujeme. Mimoto se z této směsi připravuje čtrnáctidenně sedací lázeň. Pro jednu koupel použijeme 100 g bylinek. Nechají se přes noc v chladné vodě, příští den se ohřejí, vylíjí do příjemně teplé vody v sedací lázni, ve které potom pacient setrvá dvacet minut. Tutéž vodu lze použít ještě dvakrát. Nalít na byliny, ohřát a dát do sedací lázně.

## HLÍSTY – ŠKRKAVKY

Odedávna nejlépe pomáhají jádérka z tykví – dýní. Když se objeví hlísty, dáváme dětem denně deset až patnáct, dospělým dvacet až třicet jader, na kterých však musí bezpodmínečně zůstat jemná slupka jádra. Jádérka je třeba dobře rozžvýkat. Asi za hodinu se vypije jedna menší čajová lžička ricínového oleje. Loupaná tykvová semena je možné vřele doporučit i při léčení tasemnice. Dodržuje se přísně dieta, důkladně se rozžvýká osmdesát až sto jader na čtyřikrát a po hodině se užije půl polévkové lžice ricínového oleje. Je-li léčba neúspěšná, je možné ji opakovat, neboť nevyvolává vedlejší účinky. Při škrkavkách pomohou osvědčené domácí prostředky: mrkev a červená řepa. Hlísty odcházejí nejen po šťávě z kyselého zelí, ale i po použití křenu a cibule. Rychle pomůže i česnek uvařený v mléce.

## HNISAVÉ ONEMOCNĚNÍ PRSTŮ

Prsty je třeba vícekrát během dne koupat půl hodiny v heřmánku. Hned potom by se měly natřít mastí proti vředům a zabalit. Starý domácí recept doporučuje: V mléce se uvaří česnek a v tekutině koupeme ruku půl hodiny. Když prst hnisá, přiloží se obklad z kaše ze lněných semen. Když se pak zahnisané místo otevře, vykoupe se prst v teplém heřmánku. Nakonec se přiloží obklad z třezalkového oleje. Jiný starý domácí prostředek poukazuje na směs stejných dílů bedrníku, proskurníku lékařského, oddenku kapradí samce a květu bezu černého. Do půl litru bílého vína se dá 15 g směsi a nechá přes noc stát. Druhý den se vše zahřeje do varu. Prsty se ponoří na dvě hodiny do bylinkového vína, pak se naškrábe prach z křídly, tím se prsty zasypou a celé zaváží lněným plátýnkem.

## CHŘADNUTÍ SVALŮ – ATROFIE

Při chřadnutí svalů se osvědčilo používání těchto léčivých rostlin – čerstvou kokošku pastuší tobolku umyjeme a nadrobno nařežeme, naplníme do láhve a zalejeme 40% obilnou nebo ovocnou pálenkou. Necháme vyluhovat deset dní na slunci nebo na teplém místě. Po deseti dnech scedíme do menších lahviček a je-li třeba, doplníme alkoholem. Tato esence se denně třikrát vtírá do nemocných svalů. Vnitřně se v průběhu dne vypijí po doušcích čtyři šálky čaje z kontryhelu. Doporučujeme používat, pokud možno, jen čerstvě nasbíraný.

## KOŽNÍ KREVNÍ HOUBA

Jehlice (listy) cedru nebo zeravu se omyjí, krátce pořežou a naplní do láhve až po hrdlo. (Vnitřní užití zeravu je pro vysokou jedovatost drogy zakázáno – pozn. překl). Zalijí se 38-40% žitnou pálenkou a vše se nechá stát čtrnáct dní na slunci nebo v teple. Nemocné místo několikrát natřeme touto tinkturou. Také napomáhá dužnatý list netřesku střešního (*Sempervivum tectorum*). List se podélně nařeže, šťávou se potře příslušné místo a neduh pomalu mizí. Vhodný je také stonek měsíčku. Ten rozmačkáme a odstředíme v odstředivce. Také častější použití švédských bylin odstraní tuto tvrdošjnou kožní chorobu.

Uvedené šťávy a tinktury dobře pomáhají i u mateřského nebo ohnivého znamení, při poruše pigmentace, skvrnách stáří, stejně jako u bílých ohraničených míst kůže a při odstraňování bradavic. Dvuměsíční klouček měl na prsou krevní houbu velikosti malé čočky, která měla být odstraněna operací. Polekaná matka se lékařského zákroku obávala a začala místo natírat švédskými kapkami. Během šesti týdnů onemocnění zmizelo.

## LEDVINOVÉ KAMENY, PÍSEK V MĚCHÝŘI A LEDVINÁCH

Užívá se zředěná esence z kopřivy, kterou vřele doporučujeme. Je možné ji dostat v drogeriích a lékárnách. Návod bývá připojen. Již jsem uvedla, že sedací koupele z přesličky, spojené s pitím teplého čaje z přesličky, velmi rychle odstraňují písek z měchýře a z ledvin a stejně tak i ledvinové kameny. Ve starých bylinářích se dočítáme, že i violka vonná, kakost smrdutý a medvědice lékařská rychle a bezpečně odstraňují ledvinové kameny. Někteří lidé však medvědici nesnášejí pro její vysoký obsah tříslovin. Po užití se dostaví nevolnost, zvracení a nechutenství. Místo medvědice je proto možné použít listy hrušky (*Pyrus*), které jsou při ledvinových kamenech její rovnocennou náhradou.

Od června do září žlutě kvetoucí řepík nám také poskytuje vynikající čaj při ledvinovém písku a kamenech i při žlučnickových kamenech. Vynikajícím způsobem pomáhá čaj ze směsi: řepík, jehlice trnitá, pastuší tobolka a listy břízy (stejně díly po 20 g). Čaj se spaří a nechá minutu vyluhovat. Řepík plným právem nazývají v Rakousku lidově: „Heil aller Welt“ (lék celého světa) i „König aller Kräuter“ (král všech bylin). ZÁNĚTY LEDVIN – nasadíme čaj z „vlasů kukuřice“, čerstvě natrhaného šťavele, pitulníku žlutého či hluchavky bílé a použijeme přesličkových sedacích koupelí. Kromě toho pijeme denně tři až čtyři šálky čaje ze šťávy truskavce ptačího. Na jeden šálek použijeme vrchovatou čajovou lžičku bylin, přelijeme vroucím mlékem, pijeme dost teplé po doušcích.

## **L U P E N K A (Psoriáza)**

Je opravdu neléčitelná? Ze všech koutů Rakouska i Německa hledají u mne pomoc lidé mající psoriázu, která je z lékařského hlediska nevléčitelná. My však věříme v léčivou moc bylinek z boží lékárny a víme, že Bůh nám nabízí pomoc v množství lesních a lučních rostlin.

Lupenka, tato trýznivá nemoc, má více podob. Jedna se nazývá červená psoriáza – má jedovatě červené ohraničené skvrny. Při druhé je pokožka pokryta šupinami jako u ryby. Třetí se projevuje hrubou, kožovitou a tvrdou kůží-její trhliny se večer prohlubují, praskají a člověku přivolávají nesmírná muka. K tomu se připojuje ještě silné svrbění, které je těžkým nervovým zatížením pro každého nemocného. Z pokožky vypadává denně množství šupin, sypou se při každém pohybu.

Před léty jsem slyšela o osmatřicetileté ženě, která měla počínaje od krku směrem dolů pokožku zhrublou, kůží popraskanou, vypadaly jí vlasy a tak prošla nekonečnou cestou utrpení. V nemocnici jí bolesti zmírňovali tak, že ji zavázali až po krk do igelitového pytle. Pokožka trochu změkla a bolesti se zmenšily. Neodstranilo to však její strádání. Tehdy jsem si uvědomila, že takové onemocnění může vyléčit pouze dieta a bylinky, které pročistí krev a odstraňují z těla jedy. Když počala užívat čajovou směs, kterou jsem sestavila, a dodržovala přísnou dietu, už po půl roce byla léčba úspěšná. V té době jí opět narostly vlasy a pokožka byla hladká, bez skvrn. Od té doby jsem mnohým pomohla od psoriázy.

Chorobu vyvolává funkční porucha jater. Znamená to, že vedle užívání bylinek je třeba dodržovat přísnou jaterní dietu. Ze stravy musíme vyloučit všechny salámy (kromě dietních), dále uzené a vepřové maso i polévky z nich připravované, všechny druhy kyselin jako ocet, mošt, víno, citróny, pomeranče, grapefruity, jahody i šťávy, černý rybíz, syrová jablka, zrnkovou kávu, čokoládu, ba i kakao a včelí med, protože ty vytvářejí kyseliny, které nemocná játra nesnášejí. Dále je třeba se vyhnout rybím a masovým konzervám, uzeným rybám, luskovinám jako hrachu, fazolím, čočce a každému alkoholu. Může se jíst mléko a mléčné výrobky, saláty přichucené kyselou smetanou, lehké maso telecí, kuřecí, vařené hovězí, maso z divočiny nebo zmrazené ryby, zelenina a místo ovoce hodně jablečného kompotu.

### Čajová směs:

20 g zemědějmu	40 g tužebníku jilmového
10 g dubové kůry	20 g oplodí ořechu
50 g kopřivy	30 g vrbové kůry
30 g měsíčku	30 g rozrazilu
30 g vlaštovičnicku	20 g řebříčku

Zeměděj a vlaštovičnick jsou jedovaté rostliny, které nedoporučujeme používat bez vědomí lékaře – pozn. překl.

Bylinky se důkladně promísí, na jeden šálek použijeme vrchovatou čajovou lžičku a necháme tři minuty vyluhovat. Je dobré, pokud možno, používat čerstvé rostliny. V průběhu dne se po doušcích vypijí jeden a půl až dva litry čaje. Organismus těla zpracuje okamžitě každý doušek.

Pokožku je potřebné dvakrát denně natřít vepřovým střečním sádlem. Jde-li o strupovitou psoriázu, která pokrývá celé tělo, odstředíme šťávu z čerstvého vlaštovičnicku a 5 g jí zamícháme do 50 g střevního sádlu. Tato mast se uchovává v ledničce. Mast je možné připravit i z čerstvého slézu.

K této kůře se doporučují koupele, do nichž přidáváme nálev z kakostu – čapího nůsku. Léčení podporují i celkové koupele ze slézu a přesličky, zmenšují i svrbění. Tyto dvě bylinky se smíchají ve stejném poměru, na noc se dají do studené vody, na koupel použijeme 200 g bylinek. Nemocný se koupe dvacet minut, srdce musí být nad vodou. Tyto léčebné postupy pomáhají i při „neurodermitis“ – neurogeně podmíněných kožních vyrážkách.

V jedné rodině onemocněly na psoriázu dvě děti. Dvanáctileté děvčátko ji mělo už jako dvouleté, chlapeček ji měl od tří čtvrtí roku. Rodiče už vyzkoušeli vše, s děvčátkem byli u mnoha lékařů, navštívili i lékaře ve Švýcarsku, nemoc se však ani trochu nezlepšila. Děti ale v létě s velkou radostí nasbíraly léčivky a ty je vyléčily. Matka mi vyprávěla, že děvče má teď hladkou pokožku jako batole. Pije nadále menší množství čaje.

V jiném případě červená psoriáza znetvořila dvanáctiletému děvčeti celou tvář. Mělo tuto nemoc od dvou let. Zoufalí rodiče také ledaco vyzkoušeli, jen aby dítěti znetvořenou tvář vyléčili. Podle mého předpisu pila holčička čtyři měsíce čajovou směs a potom měla opět normální tvář.

Jedna obchodnice z Horního Rakouska měla tělo na mnohých místech pokryté červenou psoriázou. Když jsem jí poradila výše uvedenou proceduru, dosáhla úspěchu za čtyři týdny. Červené skvrny pomalu úplně zmizely. Podobným případem byl mlynář od Mohuče. Procedury za krátký čas vyléčily červenou psoriázu, která se ztratila.

V říjnu 1972 jsem se dozvěděla, že tuto hroznou nemoc má jedna mladá žena, matka tří dětí. Choroba u ní propukla po žloutence. Tušila jsem, že nemoc vyvolaly funkční poruchy jater. Mladá žena

byla celá obsypaná šupinami, pokožku hlavy nevyjímaje. Vlasy jí stále více řídly, nakonec musela nosit paruku, chtěla-li jít mezi lidi. Při každém pohybu šupiny jen pršely. Večer se začala pokožka měnit a vytvářela hluboké jizvy. Žena přes den pomáhala muži při tapetování, obtížně se udržela na nohou do osmi hodin večer, potom se celá naolejovala, zabalila do lněné plachty a lehla si. Poté ještě do půlnoci šila pro děti. Vícekrát už byla několik týdnů v nemocnici. Tam se její stav jen trochu zlepšil, protože ji až po krk strčili do igelitového pytle. Vypotila se a tím změkla pokožka. Krev pročišťující byliny při současném dodržování diety i v tomto případě do půl roku přinesly úplné vyléčení. Velká vyčerpanost a únava se ztratily už počátkem prosince. Na velikonoce příštího roku měla žena pokožku úplně hladkou, i vlasy dorostly v plné síle a kráse.

Cituji list z Mnichova: „V září 1977 jsem Vás požádal o radu pro našeho třináctiletého Martina. Diagnóza lékaře byla neurodermitis. Třináct let jsme bez úspěchu chodili od jednoho lékaře k druhému, navštěvovali dermatologické kliniky i lidové léčitele. Lékaři většinou předepisovali Cortison. Jako sedmiletý byl chlapec dva měsíce v Davosu. Tamní lékař povídal, že tuto nemoc dostalo dítě do kolébky a nedá se vyléčit a při každém zhoršení je třeba použít Cortison. To, co nastalo v následujících letech po pobytu v lázních, bylo hrozné. Chlapec měl běžně návaly, horečky, hnisavé rány na nohou, hnisavé ruce, uši, krk i tvář. Nejhorší bylo stálé svrbění. Ve slabínách měl uzliny velikosti holubího vejce, takže měl těžkosti při každém kroku.

V září 1972 to už bylo tak zlé, že jsme ho museli dát do nemocnice ve Schwabingu. Lékaři hovořili o otravě kůže. Po intenzivní léčbě Cortisonem dostal hnisavý zánět slepého střeva. Lékař nám tehdy povídal: „Buďte rádi, že to bylo jen slepé střevo, jiné děti dostávají po takové léčbě žaludeční vředy.“ Testy ukázaly, že Martin byl citlivý (alergický) na všechny trávy, pyl, vlasy, houby a prach. Od února 1973 do června 1978 byl desenzibilizovaný. Nic se však nezlepšilo.

Od září 1977 pije Martin, podle rady ve Vaší brožurě, denně asi jeden a půl litru čaje. Z počátku ho pil s velkým odporem, to nás však nepřekvapilo, vždyť už celkem bez úspěchů vyzkoušel mnoho léků. Zkrátka-už se vzdal naděje. Jeho první zjištění bylo toto: „Maminko, úžasně moc močím.“ Po čtrnácti dnech jsem ho přišla ráno do dětského pokoje vzbudit a on mi povídá: „Maminko, jen co jsem si lehl, tak jsem usnul!“ Od malička, i ještě jako pro kojence, to pro něho bylo pouhou nenaplněnou touhou. Svrbění a škrábání mu nedávalo usnout a tak se větší část noci jen převaloval. Od tohoto okamžiku, kdy normálně usnul, byl Martin přesvědčen, že čaj příznivě působí a sám se snažil každý den láhev s čajem vyprázdnit. Nyní se již podstatně zlepšila i pokožka. Tu a tam se ještě poškrábe, ale od té doby, co pije čaj, se neobjevila žádná infekce. Někdy to vůbec nechápeme. Od ledna 1978 nemá již ani obvazy, ani bavlněné rukavice. Nyní chodí do gymnázia. Školní rok 1977/78 byl u něho prvním rokem, ve kterém nebyl týdnů či měsíce nemocen. Nedovedete si představit, jak rozkvetl. Od září 1978 po čtyřech letech zase chodí na hodiny tělocviku a je šťastný. V červnu desenzibilizace skončila. Lékaři v nemocnici si nedovedou vysvětlit, proč se kůže vyléčila.“

V létě 1979 byl u mne specialista na vnitřní nemoci ze SRN spolu se svým jedenadvacetiletým synem, který měl od narození neurodermitis. Mladík během let prožil hotová muka. Když začal užívat léčivé rostliny, měl silné reakce, jako ucpaný nos a tlak v hlavě. Koupele z přesličky snášel dobře, koupele z kakostu smrdutého – čapího nůsku snášel hůř, i když dobře působily na pokožku. Na suchou kůži používal Hametumovu mast, do které se přimíchala čerstvá šťáva ze slézu přehlíženého, a to mělo dobré účinky. I zde bylo patrné průběžné zlepšování. Především i pacient byl přesvědčen o tom, že se uzdraví. V říjnu 1979 znovu pokračoval ve studiu práv.

## MENSTRUAČNÍ KRVÁCENÍ

Při velmi silném krvácení se pije ráno nalačno půl hodiny před snídaní jeden šálek spařeného čaje ze směsi těchto bylinek: 25 g květu arniky (prhy chlumní), 50 g kořenu kozlíku lékařského, 25 g pulklěrky Islandské (lišejníku Islandského), 25 g meduňky lékařské, 25 g řebříčku, 25 g šalvěje lékařské. Jedna vrchovatá čajová lžička se spařiv 1/4 litru vody, tři minuty vyluhuje. I když se krvácení dostává do normálu, je třeba v pití čaje pokračovat. Přináší to příjemné pocity v celém těle, těžkosti se již nevracejí. Rostliny účinkují více let. (Arniku pro její jedovatost nedoporučujeme používat bez vědomí lékaře – pozn. překl.)

Před lety si tento recept vyžádala mladá žena. Měla nepředstavitelně silné krvácení během menstruace, dvakrát ji ošetřoval bratr – lékař na gynekologické klinice, ale bezvýsledně. Čaj jí pomohl stejně jako mně, protože i já dostala po tyfu krvácení, které se nedalo ničím jiným zastavit. Můj ošetřující lékař ml tehdy povídal: „Tak, a nyní to zkusíme s léčivými bylinami.“ Tak se tento obdivuhodný recept dostal do mých rukou. Půldruhého roku jsem trpěla při měsíčkách silným krvácením a obtíže vždy trvaly 14 dní, ba i déle. Bylinky pomohly přesně za čtyři týdny a vše se upravilo do normálu. Bez přerušení jsem čaj pila pět let.

## MRTVICE – prevence

Príznaky mrtvice jsou: velký nepokoj, závratě, úzkost, změna výrazu tváře a sluchové šálení. V každém případě je třeba ihned přivolat lékaře! Pro prevenci doporučuji především pomalé procházky v přírodě a střídmost v jídle. Přísně se zakazuje jakýkoli alkohol, kouření a černá káva. Je možné doporučit jmelí bílé, vyluhované za studena, ráno a večer se vypije jeden šálek, k tomu se přes den vypijí dva šálky spařené šalvěje. Dále jsou dobré obklady ze švédských bylin na oblast ledvin a studené, vlhké obklady na srdce.

Ještě je doporučován čaj ze směsi bylin: kořen andělíky, mochna husí, kozlík lékařský, mochna plazivá, květy levandule, majoránka, všedobr horní, kuklík městský, rozmarýn, šalvěj, violka vonná, yzop – vše rovným dílem. Jedna vrchovatá lžička bylinek se zaleje 1/4 litru vroucího jablečného moštu, nechá se tři minuty vyluhovat. Průběhem dne se pije vícekrát čerstvě připravený čaj. Tak lze předejít mrtvici, jestliže jsme její příchod zpozorovali podle výše uvedených příznaků.

## **MRTVICE – ochrnutí po mrtvici**

Nejprve je třeba nasadit léčivou kúru ze jmelí bílého. Čaj se pije takto: šest týdnů tři šálky denně, tři týdny dva šálky denně a dva týdny jeden šálek. Připravujeme tak, že vrchovatou čajovou lžičku jmelí přes noc na studeno vyluhujeme v 1/4 litru vody, ráno nahřejeme a scedíme. Abychom čaj nemuseli znovu ohřívat během dne, dáme ho do termosky, kterou jsme předtím vypláchli horkou vodou. Ohřívat čaj totiž můžeme jen ve vodní lázni.

Rovným dílem smísíme třezalku, rozrazil, levanduli, rozmarýn, šalvěj a meduňku, vrchovatou čajovou lžičku směsi spaříme v 1/4 litru vody, krátce vyluhujeme. Pije se jeden šálek před obědem a jeden šálek po obědě. Prokrvení a oživení mozkových buněk napomáhají obklady ze švédských bylinek na záhlaví. Ochrnutá část těla se natírá esencí z řebříčku, třezalky, pastuší tobolky nebo mateřídoušky. Doporučujeme i masáž ochrnutých míst olejem z mateřídoušky nebo třezalky.

Na doplnění se užívají sedací koupele ze 100g řebříčku nebo přesličky nebo celkové koupele z 200 g mateřídoušky. Bylinky se na noc namočí do vody, ráno zahřejí a výluh se přilévá do koupele, která trvá 20 minut. Při celkové koupeli musí být srdce nad vodou, voda se může ještě dvakrát nalít na bylinky a po ohřátí znovu použít na koupel. V průběhu týdne se má na koupel používat jen jeden druh bylinek. Ochrnutá místa je také možné oživovat teplými obklady z listů kostivalu. Listy se spaří, teplé zabalí do lněného plátna a přiloží se na nemocné místo. Přes noc je možné dát nemocnému pod hlavu polštář naplněný listy kapradí samce. Pocítí, že mu to dělá dobře.

Naše čtyřidevadesátiletá babička dostala slabší záchvat mrtvice. Když se vzbudila, nemohla mluvit a levé víčko jí viselo až do půli oka. Dali jsme jí, podle Kneippova návodu, tři až čtyři studené zábaly na čelo a oči. Když přišel lékař, bylo už zase vše v pořádku. K obědu dostala lehkou stravu ještě na lůžku, večeřela však už zase s rodinou u stolu.



## NECHUTENSTVÍ u dětí

Mladá matka si mi stěžovala, že její dvouletý synek má chronickou nechut' k jídlu, je bez nálady, cítí se unavený, nechce chodit na procházky a pod očima má silné tmavé kruhy. To se rázem změnilo, když podle mé rady vykoupala dítě v celkové koupeli z mateřídoušky (tymiánu). Připravuje se tak, že 50 g bylinek vyluhujeme přes noc na studeno; při koupeli, která trvá dvacet minut, má být srdce nad vodou. Na bylinky je možné ještě dvakrát nalít vodu na koupání, z dávky bylinek lze tedy připravit tři koupele. Kromě koupele chlapec ještě vypil v průběhu dne po doušcích šálek čaje z kopřivy. Matka byla velmi šťastná, když mi vyprávěla, že její dítě je už úplně jiné. Dostalo chuť k jídlu, s radostí chodí na vzduch a na vycházky a je zábavné, když své mamince každý den připomíná kopřivový čaj. Šibalsky říká, že musí pít „vždy jen hlt“!

## NOČNÍ POCENÍ

Starým a osvědčeným domácím lékem při nočním pocení je šalvěj, bylina, která se těší odedávna velké vážnosti a úctě. Spaří se ráno a pije nalačno a pomalu, delší dobu. Odstraní z těla látky, způsobující pocení. Staré bylinkáře uvádějí jako osvědčený domácí lék proti této chorobě tuto bylinkovou směs připravenou z 200 g šalvěje, 20 g kontryhelu a 20 g přesličky. Směs se spaří, vyluhuje a pije pomalu před snídaní. Užíváme delší dobu. Bylinky posilují celý organismus a odstraňují i noční pocení.

Každým rokem jezdím na léčebnou kúru do Kneippových lázní. Při poslední návštěvě se mi přihlásila jedna dáma a uvedla, že velmi trpí nočním pocením a ptala se na radu. Upozornila jsem ji na šalvěj a radila jí, aby večer před spaním vypila šálek čaje. Za několik dní jsem ji potkala na procházce. Nebudete tomu věřit, ale jen čtyři dny pila čaj a v noci se už nepotila! Se smíchem jsem jí povídala: „Myslím, že teď už budete věřit, že bylinky rychle pomáhají!“

## NEPOKOJNÝ SPÁNEK DĚTÍ

Když se děti ve spánku nepokojně přehazují a nemohou se utišit, okamžitě pomáhá koupel v lipovém květu, pokud ovšem nepůsobí na dětskou postýlku nějaké záření. Větší vědro se naplní do poloviny lipovým květem, který se nechá na studeno přes noc vyluhovat. Druhý den se vše zahřeje a přileje do koupele, která trvá dvacet minut. Koupel je možné ohřát a použít ještě dvakrát. Květ je třeba sbírat za slunečného počasí.

## **NEURALGICKÉ BOLESTI TVÁŘE**

### **Neuralgie trojklanného nervu**

Za slunečného počasí se nasbírají květy heřmánku, divizny, řebříčku a mateřídoušky, dají se čerstvé nebo trochu přesušené do lněného sáčku, který se položí přímo na bolestivé místo tváře. Květy se sbírají za slunečného dne proto, že obsahují nejvíce éterických olejů, které mají léčivé účinky. Kromě toho se z uvedených rostlin pije čaj, čtyři šálky během dne. Připravíme jej tak, že květy jen spaříme a krátce vyluhujeme. Objeví-li se křečovitě bolesti, tak se tvář umyje teplým výluhem kopřivy, osuší a přiloží se lněný polštářek s drobně nařezanou plavuní.

Obklady ze švédských bylinek se mohou na tvář přikládat výhradně tehdy, když už ležíme v posteli. Nemocnému se také uleví, když se do čaje z výše uvedené směsi třikrát denně přidá jedna čajová lžička švédských kapek.

## **ODVÁPNĚNÍ KOSTÍ (Osteoporóza)**

Dobré výsledky se dosahují s pomletým nebo na prášek roztlučeným semenem pískavice (řecké seno) a to při odvápnění kostí, ale stejně tak při nádoru na kosti a při zánětu kostní dřevě. Přes den se vypijí dva šálky z řebříčku (čtyřikrát po půl šálku). Do dvou půlšálků se přidá půl čajové lžičky semletého semene pískavice. Jednou měsíčně si dáme plnou koupel z 200 g řebříčku – koupel trvá dvacet minut, srdce musí být nad vodou. Vodu lze po ohřátí ještě dvakrát použít. Mimo to natíráme každý den tělo esencí z řebříčku. Připravíme ji z květů sbíraných za slunného dne. Dáme je do láhve po hrdlo, zalijeme 38 až 40% pálenkou a vyluhujeme deset dnů na slunci.

## **OCHABLOST MĚCHÝŘE**

Velmi mnoho lidí trpí tím, že nemohou udržet moč v deštivých dnech nebo když jdou dolů z kopce. Tady pomohou především teplé sedací koupele z řebříčku a přesličky, 100 g bylinek na koupel (viz všeobecná část Sedací koupele). Kromě toho se pijí denně čtyři šálky čaje ze spařeného kontryhelu, oblast měchýře se potírá esencí z pastuších tobolek, neboť oživuje svalstvo zvnějšku. Jak se tato esence připravuje, najdete v kapitole „pastuších tobolek“. Pomohou i sedací koupele s kuchyňskou solí. Do dobře vyhřátého sedacího prostoru se dá hrst kuchyňské soli a večerní koupele opakujeme tak dlouho, až se ochablost ztratí.

## **OPUHLINY A ZDUŘENÍ Z HROMADĚNÍ VODY V TKÁNÍCH**

Na noc se dají do šálku studené vody dvě plné čajové lžičky nadrobno pokrájeného kořene jehlice trnité (*Ononis spinosa*), ráno se tekutina trochu ohřeje a scedí. Polovina šálku se vypije půl hodiny před snídaní a druhá polovina půl hodiny po snídani.

Opuchlin je možné se zbavit i pomocí kůry z kmene černého bezu. Najeden šálek se dá pouze menší čajová lžička kůry (větší množství může vyvolat zvracení a průjem) a vyluhuje se přes noc za studena. Po scezení je možné kůru ještě jednou zalít polovinou šálku vody. Trochu ohřátý čaj se pije vždy půl šálku po snídani, obědě a večeři.

## **PARADENTÓZA**

Doporučuji používat při léčbě tyto byliny: dubovou kůru, kontryhel, truskavec ptačí a šalvěj. Rostliny smícháme ve stejném poměru a přes noc dáme do studené vody. Na půl litru vody se dají dvě vrchovaté čajové lžičky. Čaj se ráno ohřeje, naleje do termosky vypláchnuté vřelou vodou a v průběhu dne tímto čajem častěji vyplachujeme ústa. Čajem můžeme také dásně masírovat, použijeme-li jemný zubní kartáček.

## **PARKINSONOVA NEMOC**

Čerstvé listy šřavelu kyselého, které pokrývají kobercovitě naše listnaté i jehličnaté lesy, po sběru umyjeme a v odstředivce získáme šťávu. Každou hodinu se užívá tři až pět kapek šťávy zředěné v čaji z řebříčku. V průběhu dne nemocný vypije čtyři až pět šálků čaje. Do šálku se dá jedna vrchovatá lžička bylinek, zaleje vřelou vodou a nechá krátce vyluhovat. Kapky ze šřavelu je třeba zředit alespoň v poměru 1:3. Současně se vtírá do oblasti páteře čerstvá šťáva ze šřavelu, kterou je možné vystřídat tinkturou z řebříčku. Přes den se přikládá do záhlaví (týla) obklad ze švédských kapek. S tímto obkladem se může v bytě i chodit. Pokud nastalo určité ztuhnutí údů, používají se celkové koupele z mateřídoušky – asi 200 g na koupel. Jednu koupel je možné po ohřátí použít třikrát.

## PÁSOVÝ OPAR

Jemná šťáva z netřesku střešního (*Sempervivum tectorum*) pronikavé bolesti z pásového oparu velmi rychle odstraní. Čtyři až pět masitých listů se po délce rozřeže a položí na talíř. Z jejich povrchu vytéká šťáva, kterou se nemocné místo několikrát denně potírá. Listy lze též odstředit v odstředivce. Nemocný pocítí blahodárný účinek už po prvním natření. Ve starých bylinkářích je tento recept:

25 g kůra dubu    10 g heřmánku  
10 g kontryhelu    25 g šalvěje  
20 g ovsu    10 g komonice

Do litru studené vody se dají čtyři polévkové lžíce bylinek, zahřejí se těsně do varu, odstaví a nechají tři minuty vyluhovat. Nemocné místo se vícekrát za den opatrně namáčí (vatou) vlažným výluhem. Zbytek rostlin se po výluhu trochu zahřeje, dá se do lněného ručníku a přiloží na noc na nemocné místo.

## PÍŠTĚLE

Švédské byliny se dají do spařeného, neslazeného heřmánkového čaje a užívá se vnitřně během dne třikrát jedna čajová lžička, při velmi těžkých případech třikrát jedna polévková lžíce. Zevně se umývá vlažným výluhem ze směsi popence, přesličky a lnice obecné. Po umývání se místo navlhčí tinkturou ze švédských bylinek nebo se přiloží vata, navlhčená touto tinkturou. Používá se sedací koupel z přesličky nebo se přikládá na noc napařený zábal z přesličky.

Jedna jedenapadesátiletá žena z Bavorska měla 28 let fistuli na jařmové kosti. Psala o tom: „Nedá se ani popsat, jak jsem 28 let trpěla! Doporučovali mi operaci, ale nepodstoupila jsem ji, neboť profesor pochyboval o výsledku. Bolesti mi zmírnil až bylinkář, který doporučil syrovou stravu a dechová cvičení. K uzdravení však nedošlo. Na jaře jsem si poprvé donesla z přírody čerstvou kopřivu a začala pít denně tři šálky kopřivového čaje a vždy jsem ještě přidala čajovou lžičku švédských kapek. Za 14 dní se pištěl na tváři zahojila a neměla jsem už žádné bolesti. Já sama i všichni mí známi to pokládáme za zázrak.“

## PORANĚNÍ PÁTEŘE

Zde pomáhá a je mimořádně úspěšná mast ze svízele, která se připraví tak jako mast z měsíčku (viz pojednání o měsíčku lékařském). Mast se vtírá podél páteře zdola nahoru. Důležité je ještě vtírání esence z řebříčku a esence z kostivalu (viz všeobecnou část – tinktury a esence). Současně se berou plné koupele z mateřídoušky a řebříčku (viz všeobecnou část – celková koupel).

## POŠKOZENÍ SRDCE A KREVNÍHO OBĚHU

V posledních letech velmi přibývá infarktů a zdá se, že se stávají lidovou nemocí. Uvádím proto čajovou směs, která má překvapující úspěchy i při poškozeních srdce a krevního oběhu:

10 g přesličky	10 g pampelišky	10 g zeměděmu lékařského
10 g routy vonné (jedovatá)	10 g fazolových lusků (jedovatý)	
10 g truskavce ptačího (bez semen)	10 g srdečnicku obecného	
10 g kořene kozlíku lékařského	10 g kokošky pastuší tobolky	10 g karagénu
10 g prhy chlumní (arniky) (jedovatá)	10 g kůry krušiny	10 g puškvorce
30 g hlohu	10 g chaluhy bublinaté	10 g jehlice trnité
20 g jmelí bílého	10 g lopuchu	10 g pýru
20 g listu maté (Foliūm maté)	10 g mochny husí	10 g meduňky
10 g konopice	10 g řebříčku	

Vše se dobře promísí a na přípravu jednoho šálku použijeme vrchovatou lžičku. Ráno i večer se pije po jednom šálku, přisladí se medem.

## POTRATY

Mnoho žen má časté potraty, nemohou svoje děti donosit. Tyto ženy by měly denně vypít dva až tři šálky čaje z řebříčku a kontryhelu. Pomohou však i mladé výhonky habru, který se pěstuje jako živý plot okolo domů. Mladé konce větviček, pozůstávající ze tří listů, se uvaří v mléce. Mléko se sleje, rozšlehá se do něho žloutek z vejce a nakonec se přidá trochu zasmažky z másla a mouky. Tato polévka se má jíst k večeři několik týdnů ba i měsíců. Pak už nedojde snadno k potratu.

## ROZEDMA PLIC

Rozedma plic, stejně jako srdeční astma a onemocnění štítné žlázy, které provází záducha, jsou většinou důsledkem poruchy jater. Stálý tlak jater na citlivou štítnou žlázu způsobuje její chorobné změny. V takovém případě se ráno vypije šálek čaje z plavuně, potom se během dne dají na čtyři hodiny obklady ze švédských kapek a na noc se použijí parné obklady z přesličky. Jedna hodně plná hrst přesličky se zahřeje nad párou, až změkne. Zabalí se do lněného ručníku a přiloží na játra. Tlak jater se uvolní a pomalu se ztratí i deprimující dýchavičnost.

## RŮST VLASŮ

Do studené vody se dají po jedné hrsti kopřiva, listy ořechu, břízy a bezu černého a jedna lodyha vlaštovičníku a pomalu se vše ohřívá do varu. Vyluhuje se tři minuty. Polovice vody se použije na umytí vlasů jádrovým mýdlem, opláchneme čistou vodou. V druhé polovici výluhu se pak vlasy a pokožka několik minut máčí a už se čistou vodou neoplachují.

## RŮŽE (Erysipel)

Čerstvě nasbírané listy podbělu se umyjí, rozválejí na kaši a přiloží na zapálené místo. Listy je také možné drobně nakrájet, spařit vřelou vodou, krátce vyluhovat a z vychladlého čaje dávat obklady. Stejně tak je možné použít zelí a kapustu, které se umyjí a rozmělní. Odstraní každý zánět růže. Velmi mírně a dobře účinkuje i šťáva z masitých listů netřesku střešního. Šťávu z listů můžeme získat v odstředivce a zlehka jí potíráme zanícené místo. Jiný způsob je tento: listy téže rostliny (*Sempervivum*) se podélně nařežou, položí na talíř vzhůru řeznou plochou a nemocné místo se potírá vytékající šťávou. Ráno se pije půl hodiny před snídaní šálek čaje z rozrazilu a v průběhu dne po doušcích tři až čtyři šálky z kopřivy a to až do doby, kdy lékař zjistí při kontrole, že růže zmizela.

## ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA (Sclerosis multiplex)

V boží lékárně se najde pomoc i na tuto chorobu, která se považuje za nevléčitelnou. Léčení sice postupuje pomalu, po krůčcích, ale není nutné se v žádném případě vzdát a ztrácet důvěru v bylinky, darované Stvořitelem. Zdůrazňuji opět, že při tak těžkém onemocnění by se měly používat čerstvé rostlinky. Na zimu si je však nasušíme.

Kokoška pastuší tobolka se umyje, nakrájí se nadrobno, naplní do láhve až po hrdlo a zaleje 38-40% pálenkou z obilí nebo ovoce. Postaví se na deset dní na slunce nebo do blízkosti tepelného zdroje. Vzniklá esence se dvakrát až třikrát denně vtírá do nemocné části svalů. Vnitřně se během dne po doušcích vypijí čtyři šálky čaje z kontryhelu a dva šálky čaje ze šalvěje. Čerstvé listy ze šťavelu kyselého se umyjí a vlhké se odstředí v odstředivce. Každý den se pak užívá v průběhu šesti hodin každou hodinu tři až pět kapek, zředěných v čaji. Příznivě účinkuje i vtírání oleje z třezalky tečkované, heřmánku a mateřídoušky. Květy těchto rostlin se nasbírají za slunečného dne, dají se každé zvlášť do láhve až po hrdlo a zalejí se olivovým olejem, vylisovaným za studena. Necháme deset dní stát na slunci nebo na teplém místě.

Na slunci se také natrhají květy třezalky, heřmánku a řebříčku a vyluhují se v pálence tak jako kokoška pastuší tobolka. Tato esence se vtírá do páteře, kloubů a boků. Stejně tak se na vtírání

doporučuje kořen kostivalu, který se umyje, okartáčuje, nařeže nadrobno a vyluhuje ve 40% pálenice. Ztuhne-li páteř, přikládá se na kříž moučka z kostivalu ve formě kašovitých obkladů. Moučka z kostivalu se s horkou vodou smíchá na kaši, a aby se lehčeji natírala na lněnou látku, přidá se několik kapek oleje. Kromě toho se pije ráno a večer jeden šálek čaje z řebříčku. Tři polévkové lžíce švédských kapek se zředí čajem a pijí se po hltech během celého dne. Je také možné přikládat na záhlaví obklady ze švédských bylinek, vždy na čtyři hodiny. Je důležité nezapomínat na sedací koupele z výhonků větviček smrku, z třezalky, heřmánku, šalvěže, řebříčku, mateřídoušky a přesličky, protože všechny tyto bylinky mají velmi dobré účinky při obrnách. Na koupel se použije 100 g bylinek. Přes noc se namočí do studené vody, ráno se směs zahřeje a vleje do koupele. Voda má sahat nad ledviny, koupel trvá dvacet minut a pak je třeba hodinu se v posteli potit. Vodu po koupeli je možné použít ještě dvakrát. Naleje se zpět na bylinky a znovu se ohřeje. V jednom týdnu se má použít vždy jeden druh byliny. Obzvláště doporučujeme plnou koupel z mateřídoušky, neboť ta působí na tkáně svalů, není třeba zapomínat ani na plnou koupel z kopřivy, která dělá divy svými prokrvujícími účinky. Pro jednu plnou koupel se použije 200 g bylinek. Plná koupel se užívá stejně jako sedací koupel, i zde lze vodu po koupeli použít ještě třikrát. Srdce musí být nad vodou. Nejnovější dobré zkušenosti jsou s listy bolševníku (Heracleum), které se přikládají na celé tělo. (Bolševník patří mezi jedovaté rostliny. Ve styku s pokožkou značně zvyšuje její citlivost vůči slunečnímu světlu. U citlivých osob může způsobit prudké alergické reakce, proto nedoporučujeme jeho použití bez vědomí lékaře. Pozn. překl.) Listy této rostliny se umyjí, rozmělní se na desce válečkem na nudle a nanesou na lněný ručník, do kterého se nemocný zabalí, překryje se koupacím pláštěm a tak leží celou noc. Kdyby se dostavil nepokoj nebo byly zpozorovány silné účinky na citlivých místech, je třeba zábal odstranit. Většinou však nemocný cítí léčivý účinek listů bolševníku a dobře usne. Velmi často se dostaví viditelné zlepšení. Ráda bych současně upozornila, že při roztroušené skleróze je třeba upravit i stravování, neboť i tím dosahujeme zjevných úspěchů. Při této nemoci, považované za nevléčitelnou, je ještě jeden zvláštní léčebný postup, při kterém se používá kobydí mléko. Dnes se již znovu začíná rozvíjet chov koní, proto by snad bylo možné takové mléko obstarat. Známa mi napsala, jak se před lety dočetla, že jeden starý bača pomohl mnohým nemocným, pokládaným za nevléčitelné, k uzdravení právě kobydím mlékem.

Připojím ještě zprávu jedné pacientky se sklerózou multiplex, která měla nemocný močový měchýř a dělohu: „Denně jsem prováděla všechno podle vaší rady. Večer jsem vtírala do páteře esenci z řebříčku, ráno a večer natírala údy esencí z kokošky pastuší tobolky a dávala na lůno obklady ze švédských bylinek. Piji také čaj z vrbovky a švédských bylin, ráno nalačno, půl hodiny před snídaní. Nyní po čtyřech měsících mohu říci, že vaše rady jsou velmi dobré a užívání léčivých rostlin začíná zabírat. Hrozná křeč v nohách se pomalu ztrácí a nejsou již tak bolestivé. Některé dny už mohu udělat v bytě pár kroků, aniž bych se musela přidržovat nábytku a stěn. Měchýř funguje normálně. Měsíčky opět přicházejí každé tři až pět týdnů, ale jen na tři až pět dní. Pro mne je to úspěch, i když zatím malý.

Skleróza je velmi urputnou nemocí a má mnoho doprovodných znaků. Švédské kapky užívám denně v malých dávkách, ředěné v čaji kopřivy, řebříčku nebo kontryhelu. Mám dobré zkušenosti s vlaštovičnickem. Léta jsem měla pod levým okem velký strup, který se zvětšoval směrem k oku. Použila jsem různé léky od lékaře, ale ty mi nepomohly. Nyní jsem to zkusila s vlaštovičnickem (deset dní vyluhovaný v pálení). Strup již skoro celý zmizel. Velmi se těším ze sebemenšího úspěchu, neboť mne povzbuzuje, abych i nadále vytrvávala. Na zimu jsem se rostlinami bohatě zásobila.

O meziobratlových ploténkách jsem četla v lékařské knize u rodičů – nastroihat hlízy pivoňky a ve výluhu se koupat. Pivoňka je prý velmi dobrá na míchu a mozek. Dala jsem si z ní dvě koupele. Hlízy pivoňky (vzhledem k jedovatosti drogy nedoporučujeme její vnitřní použití bez vědomí lékaře – pozn. překl.) jsem také vyluhovala v pálení a esenci jsem též přidala do koupele, v níž jsem setrvala dvacet minut. Druhý den jsem už necítila v ploténkách žádné bolesti. Od té doby již uplynuly tři týdny a bolesti se neopakovaly.“ Při jedné mé přednášce v Řezně v SRN přišla za mnou na pódium dáma a oznámila, že před třemi lety byla odkázána na Invalidní vozík. Počínala si podle pokynů z „Lékárny boží“ a její stav se tak zlepšil, že může normálně chodit a cítí se jako zdravý člověk. Léčivé byliny si kupovala sušené. Z obdivu k její pílí a vytrvalosti ji obecenstvo odměnilo velkým potleskem.

Mongoloidní děti se spastickou obrnou se léčí týmiž bylinkami, které jsou uvedeny při atrofii svalů a při skleróze multiplex. Velmi vřele se doporučuje vtírání uvedených esencí, ale především použití životodárných bylinkových koupelí. Příčina spastické obrny dětí tkví velmi často v nesprávné životosprávě matky v období těhotenství. Měla by se vyhýbat nejen cigaretám, alkoholu a drogám, ale i černé kávě. Tímto léčebným postupem by měly projít i děti s poruchou řeči. Ve všech třech posledních případech jsou důležité obklady ze švédských bylinek na temeno hlavy.

## **SENNÁ RÝMA**

Protože kopřiva léčí všechny alergie, kterou je i senná rýma, je možné ji v poměrně krátkém čase vyléčit pltím čaje z kopřivy. Pijí se tři až čtyři šálky v průběhu dne, přitom přidáme tři lžičky švédských bylinek (likéru).

## **SLEPÉ STŘEVO – podráždění**

„Měli bychom častěji vypít šálek čaje z ostružiny – z jejích listů – potom bychom nikdy neměli podrážděné slepé střevo.“

Vzpomněla jsem si na tento výrok starého domácího lékaře ještě v době svého mládí, když se jednoho rána probudil můj sedmiletý syn s bolestmi v oblasti slepého střeva a přitom měl velmi bledou tvář. Uvědomila jsem lékaře, ale hned jsem také udělala jeden šálek čaje z ostružinových listů. Ještě v době kdy čaj pil, se mu vrátila barva do tváře. Když přišel lékař, žádné podráždění slepého střeva už nezjistil.



## SLZENÍ OČÍ

Je velmi nepříjemné, a abychom je vyléčili, smísíme 10 g světlíku, 10 g kozlíku lékařského, 15 g kuklíku, 10 g květu černého bezu, 15 g kontryhelu, 20 g heřmánku a 10 g routy. Do půl litru studené vody dáme na noc 15 g bylinek, druhý den vše zahřejeme až do bodu varu, promícháme a necháme tři minuty vyluhovat. Do mírně zchladlého výluhu namočíme lněný hadřík a teplý obklad přiložíme na zavřené oči. V průběhu půl hodiny obklady častěji vyměňujeme. Pak na oči přiložíme suchý ručník a chvíli odpočíváme.

## ŠEDÝ A ZELENÝ ZÁKAL

Zelený zákal není pouze chorobou očí, má příčinu spíše v onemocnění ledvin. Ve většině případů jde ruku v ruce s revmatismem a bolestmi kloubů. Každý den by se měly vypít dva až tři šálky čajové směsi připravené z rovných dílů kopřivy, rozrazilu, měsíčku a přesličky, přičemž by se měla vždy přidat čajová lžička švédských bylinek. Chceme-li léčení urychlit, je třeba použít čerstvých rostlin.

Při šedém zákalu se několikrát za den potřou oční víčka švédskými kapkami. Z dopisů vidím, že jejich používání při šedém zákalu má dobré účinky.

Při zeleném zákalu je velmi důležitá sedací koupel z přesličky. Při poruše ledvin se přenáší jejich tlak směrem vzhůru až do očí. Sedací koupele z přesličky snižují tlak v chorých očích. Velmi dobře působí zvenku na ledviny, takže už v době koupele mizí tlak v nemocných očích. Použije se 100 g suchých nebo asi 2,5 litru čerstvých bylin. Na noc se dají do studené vody, která musí bylinky překrývat. Druhý den se vše zahřeje, scedí a přilije do teplé koupele, čas koupání dvacet minut. Během koupele se dolévá horká voda, aby se udržela stejná teplota. I koupelna musí mít přiměřenou teplotu. Voda má sahat nad ledviny, srdce však musí být nad vodou. Po koupeli se nemáme utírat, ale zabalit do koupacího pláště a jednu hodinu se potit ve vyhřáté posteli. Voda z lázně se následující dva dny večer znovu ohřeje.

### **Následující recept může být použit na parní lázeň očí:**

20 g světlíku lékařského    30 g květu bezu černého  
20 g kozlíku lékařského    20 g heřmánku  
10 g sporyše lékařského

Vše se dobře promísí. Pět vrchovatých polévkových lžic směsi se spaří půl litrem bílého vína ohřátého na hranici varu. Na zavřené oči necháme působit páry. Víno uložíme do láhve a s menším množstvím čerstvého vína se připraví nová parní lázeň.

Chceme-li, aby se často velmi nepříjemné bolesti očí rychleji ztratily, přiložíme si po obědě na hodinu na zavřené oči vatu navlhčenou švédskými kapkami.

Na koupání očí můžeme použít i světlík lékařský, ale jen z velmi slabého nálevu. Když se po těchto koupelích bolesti zhorší, předávkovali jsme. Na jeden šálek dáváme nejvíce půl čajové lžičky bylinky a zápar se nechá krátce vyluhovat. Znovu připomínám, že nálev musí být slabý. Vždy připravujeme čerstvý a lze jej jen jednou použít.

Po náboženské pouti konané v jednom hornorakouském kostele pro západoněmecké poutníky přišla za mnou žena, která mi plna radosti sdělovala, že se pomocí rad z mé příručky zcela zbavila svého zeleného očního zákalu.

Také dopisy mi bylo sděleno, že mnou uváděná čajová směs byla také úspěšná u šedého zákalu.

## ŠKYTAVKA

Příjemným a bezprostředně působícím prostředkem je neslazený čaj ze semene kopru. Jedna čajová lžička semene se spáří čtvrt litrem vody a nechá tři minuty vyluhovat.

## ŠPATNÉ ŠKOLNÍ VÝSLEDKY U DĚTÍ

Zoufalá matka mi vyprávěla, že její dvanáctiletý synek nemá zájem o školu. Na rodičovském sdružení jí učitelé říkali, že chlapec vůbec nestačí sledovat vyučování a ona si s ním už neumí poradit. Dítě před tím nezlobilo, dokonce dobře sportovalo, ale nyní je bledé a pod očima má tmavé kruhy. Podle mého názoru bylo dítě nemocné. Poradila jsem proto, aby denně pilo dva šálky čaje z čerstvé kopřivy a dvě čajové lžičky švédských kapek. Po šesti týdnech na dalším rodičovském setkání bylo překvapení u rodičů, učitelů a nakonec i u dítěte. Za tento krátký čas se známky rychle zlepšily. Nu, a tyto výsledky povzbudily i chlapce. Neúspěch v učení nemusí být vždy jen v lenivosti dítěte, ale příčinou mohou být i organické poruchy růstu, jako v tomto případě. A bylinky mohou pomoci.

## TŘES KONČETIN

Při této nemoci se vyluhuje čtrnáct dní na slunci nebo v blízkosti kamen v 38 až 40% ovocné či rezné pálenice 50 g třezalky, 20 g vstavače, 20 g prvosenky a 10 g bobulí jalovce obecného. Každou hodinu se užívá patnáct až dvacet kapek, zředěných v čajové směsi, ze které se během dne vypijí tři šálky. Připravíme ji z listů jasanu, květů třezalky, řebříčku, šalvěže a přesličky (vše po 20 g). Dobře promísíme. Kromě toho se užívají sedací koupele ze směsi bylinek: třezalka, řebříček nebo mateřídouška a čerstvé

smrkové výhonky. Na jednu koupel dáme 100 g směsi bylinek. Vnější působení bylinek urychluje léčení, a proto si můžeme dát každých čtrnáct dní tři sedací koupele.

(Všechny druhy vstavačů jsou v ČR úplně chráněny – pozn. překl.)

## TVOŘENÍ STRUMY – nádoru na krku (volete)

Nádor zmizí po častém kloktání čajem z nadrobno nakrájených listů krtičníku hlíznatého (jedovatý – pozn. překl.) nebo svízele, ať je již vnitřní nebo vnější. Krtičník hlíznatý najdeme na březích potoků, v příkopech a vlhkých kravinách. Má nenápadné jemné, červenohnědé květy a tmavozelené podlouhlé a zašpičatělé listy, které mají ostrou vůni, stejnou jako list bezu černého. Díky té vůni nemůžeme krtičník zaměnit s jinou rostlinou. Z krtičníku se sbírají listy, ze kterých se připravuje čaj, jímž se zhluboka kloktá, ale nepije se. Svízel sbíráme s celou natí a květy. Připravujeme čaj, kterým se rovněž kloktá a občas se hlt vypije. Mojí známé z Vídně se udělal v únoru 1979 poměrně viditelný nádor na krku. Bála se operace, a proto začala podle mé rady pít čaj ze svízele, jakmile vyrostl. (Svízel se jen spaří a teplým čajem se kloktá.) Hned zpočátku cítila, že se nádor pomalu zmenšuje, až postupně zmizel docela.

## ZÁCPA

Jednou jsem byla v domově důchodců na přednášce, v níž lékař řekl toto: „Čím více si navyknete na projímadla, tím horší bude vaše stolice! Mimoto v důsledku stálého odhlehování zeslábně stěna střeva.“ Snažte se udržovat v pořádku své trávení tím způsobem, že při každém jídle sníte tři polévkové lžíce lněného semene s trochou vody. Dobře účinkuje i následující recept: na noc se namočí do studené vody fíky a švestky. Ráno se ohřejí a sní se před snídaní nebo místo snídaně. Máte-li v blízkosti pramenitou studniční vodu, někdy stačí, když se ráno na lačno vypije pohár čerstvé vody. Stolicí velmi dobře podporuje i čekanka, když se na lačno vypije půl nebo celý šálek čaje, pomáhá i v těžších případech.

Sdělím vám obsah jednoho dopisu z Bavorska: „Moje matka poslechla vaší radu, pila čaj z čekanky a jedla fíkovou klobásu. Nyní má opět, po dvaceti letech, v pořádku stolicí a normální trávení. Už se smířila s tím, že jí nikdo a nic nemůže pomoci.“

**Recept na fíkovou klobásu:** umyjeme půl kilogramu fíků, semeleme je na masovém mlýnku, přidáme 5 g moučky ze listu senný a vše smísíme v těsto. Potom z těsta zformujeme klobásu, zabalíme do fólie a uložíme do chladničky. Ráno se jí na lačno kousek ve velikosti lískového oříšku, děti pouze třetinu a to tak dlouho, dokud nenastane normální trávení.

A ještě jedno doporučení: Denně pohyb a čerstvý vzduch! Jíst ovoce, zeleninu, hrubé pečivo (černý celozrnný chléb apod.).

Nyní vám ještě povím, jak jsem získala zkušenost, že při zácpě pomáhá čekanka. Na čekanku mám ty nejkrásnější vzpomínky z dětství a mládí. Odevšad na nás tehdy svítily její modré květy jako hvězdy, byl to utěšený pohled pro rozradostněná dětská srdce. Tady, v Horním Rakousku, mi tyto modré květy – hvězdy – chybí, jsou zde vidět jen málokdy. Byla jsem proto velmi překvapena, když jsem naproti našemu domu, u novostavby, uviděla jednu lodyhu čekanky se šesti krásnými modrými květy. Zůstala jsem stát a politovala ji, neboť byla velmi zaprášená a v duchu jsem jí povídala: „Přesto však, že jsi tak zubožená, vezmu si tvých šest kvítek.“

Každý den připravuji pro svou rodinu šest šálků čaje z bylinek. Druhý den přibylo do čaje šest umytých kvítků. Na každý šálek připadl jeden. V důsledku toho mi v tom dni, po každém jídle, výborně vytrávil. Nedalo mi to pokoj. V jednom velmi starém „bylináři“ jsem našla rozluštění hádanky. Čekankou je možné dosáhnout velké úspěchy při otylosti. Při takovém vydatném a přitom normálním trávení si dovedu u přetučnělých lidí velmi dobře představit, jak pomalu ubývají na váze.

## **ZÁNĚT NEHTOVÉHO LŮŽKA (Lomivé nehty)**

Při zánětu nehtového lůžka se dá na noc do studené vody 50 g slézu, před spaním si pak uděláme s výluhem koupel nohou. Voda je ohřátá, koupel dvacetiminutová. Vodu můžeme ještě dvakrát i třikrát použít. Zanícené nehtové lůžko se natře mastí z měsíčku a přiložíme obklad ze švédských kapek. Lomivé a zraněné nehty se natírají šťávou z cibule. Cibule se rozřeže na polovinu, řeznou plochou se pak nehty častěji natírají. Je také možné cibuli odšťavnit a šťávu použít.

## **ZÁPACH Z ÚST – POVLEČENÝ JAZYK**

Zápach z úst je nepříjemný pro nemocného a také pro jeho okolí. Nejprve musí lékař zjistit příčinu zápachu. Může být různá: špatný chrup, který je nutné opravit, vřed v dutině ústní, záněty mandlí, odlučování slizniční výstelky nosu, ale i zkažený žaludek při nedostatku kyselin nebo zácpě. V posledním případě je třeba upravit trávení.

Při vředech v dutině ústní se kloktá svízelem, při zánětu mandlí šalvějí, při odlučování slizniční výstelky nosu pomůže vtahování teplého čaje ze šalvěje. Při zápachu z úst často pomůže několik kapek jalovcového oleje, které se nakapou do vlažné vody a ta se pomalu po doušcích vypije. Zápach z úst může

zmizet i po žvýkání koprového semene. Jsou-li příčinou poruchy v ústní dutině, pomůže časté kloktání tinkturou z myrhy, které dáme 30 až 40 kapek do vlažné vody. Výborným lékem je i čaj z pelyňku pravého, zejména při silně povlečeném jazyku. Velmi rozšířený názor – pelyněk je prospěšný zdraví a nemůže škodit – není správný. Pelyněk třeba užívat opatrně. Na jeden šálek čaje se dává pouze půl čajové lžičky byliny.

## ŽLUČNÍKOVÉ KAMENY

Je zajímavé, že touto chorobou trpí více žen než mužů. Příznaky nemoci jsou hořké říhání a zvracení, silné křečovitě bolesti, které vyzařují pod pravými žebry až k srdci, přičemž nemocný pociťuje velkou nevolnost. Máme však k dispozici mnoho léčivých rostlin z boží lékárny, a proto není vždy nutná operace. Šestitýdenní kúra se šťávou z černé ředkve dosud pomohla pokaždé, nešlo-li o řídký případ s nerozpustnými kameny. Potom pomůže pouze operace.

Ředkev se odstředí v domácí odstředivce a začíná se ráno se 100 g šťávy a dávka se pomalu, v průběhu tří týdnů, zvyšuje až na 400 g, potom se opět tři týdny dávka snižuje až na 100 g šťávy. Při zánětu žaludku nebo střev není používání této kúry dovoleno!

Následující příhoda ukáže jak rychle lze touto šťávou rozpustit žlučnickové kameny. Manželka bývalého generála si dala kameny vyoperovat. Byly malé i velké. Ráda je ukazovala a nakonec si je nechala zasadit do rukojeti nože. Jednoho dne, když právě krájela ředkev, ji překvapila návštěva. Odložila nůž do misky s ředkvi a věnovala se hostům. Představte si, jaké bylo pak její překvapení, když opět vzala nůž do ruky. Kameny z rukojeti zmizely beze stopy, rozpustily se v nastrouhané ředkvi.

Koliky a kameny odstraní i čajová směs ze stejných dílů bedrníku, břečťanu popínavého (vzhledem k toxicitě drogy je užívání břečťanu bez lékařského dozoru nebezpečné a zakázané – pozn. překl.), chmelu obecného, řepíku lékařského, máty peprné a pelyňku pravého.

Tři polévkové lžíce směsi se za studena vyluhují v jednom litru jablečného vína, potom se vše zahřeje do varu, odstaví a nechá tři minuty vyluhovat. Přes den pak užíváme asi devětkrát jednu polévkovou lžící, tekutina se užívá teplá, proto ji dáme do termosky.

# RADY NA LÉČENÍ ZHOUBNÝCH NEMOCÍ

## LEUKÉMIE

Doporučuje se tato **čajová směs**:

20 g rozrazilu	30 g černého bezu	15 g třezalky
25 g svízele	30 g měsíčku	15 g kořenu pampelišky
25 g řebříčku	30 g vlašovičnicku	25 g tužebníku jilmového
20 g pelyňku	30 g kopřivy	

Z této směsi se dává na čtvrt litru vody jedna vrchovatá čajová lžička. V průběhu dne je třeba vypít po doušcích dva litry čaje. Je účelné, kdybychom mohli směs připravit z čerstvých bylinek nebo alespoň některé použít čerstvé.

Většinou má leukémie svůj původ ve slezině, proto je třeba pít šest doušků čaje z puškvorce. Jedna zarovnaná čajová lžička puškvorce se vyluhuje přes noc ve čtvrt litru studené vody, ráno se voda jen ohřeje a scedí. Pije se třikrát před a po jídle jeden doušek čaje. Tři čajové lžičky švédských kapek (možno použít i polévkové lžíce) se rozředí třemi šálky čajové směsi. Tyto tři šálky se vypijí na třikrát po polovičce šálku, půl hodiny před a půl po jídle. Je možné také doporučit čtyřhodinový obklad švédských bylinek a stejně tak i napařený obklad z přesličky na oblast sleziny a jater. Je třeba se přitom vyhýbat pomerančům, citrónům, grapefruitům, ovocným šťávám a každému kyselému ovoci, soleným a kořeněným jídlům, salámům a tučnému masu. Je možné jíst hodně jablečného kompotu.

Počátkem listopadu 1978 za mnou přišli zoufalí rodiče se šestiletým chlapečkem. Petr W. měl leukémii v posledním stadiu. Nemoc začala v květnu 1978 horečkou a bolestmi v kostech. Stav se nezlepšoval, a tak se chlapec dostal počátkem července do nemocnice v Mannheimu, kde strávil jedenáct týdnů. Propustili ho bez známek jakéhokoli zlepšení. Když jsem Petra poprvé viděla, už neměl vlasy, byl velmi bledý, unavený a bez chuti k jídlu. Pod očima měl tmavé kruhy, jedním slovem bylo vidět, že je těžce nemocný. Dítě ožilo už po prvé koupeli z mateřidoušky. Potom vypil výše uváděnou čajovou směs. Dítě pilo přesně podle hodin každou čtvrt hodinu jeden doušek čaje. Chlapec také přesně dodržoval předepsanou dietu. Koncem listopadu 1978 s ním šli rodiče do mannheimské nemocnice na vyšetření krve. Pro profesora to byla záhada, neboť krevní obraz se velice zlepšil. V polovině prosince mu opět narostly vlasy a rodiče s ním byli znovu na vyšetření krve v nemocnici. Tam jim řekli: „Krevní obraz je lepší než normální.“ Lékaři nevěděli, kam mají zařadit tento neuvěřitelný a nepochopitelný případ. V dubnu 1979 jsem měla přednášku v Traunsteinu (Horní Bavorsko) a Petr tam byl přítomen zcela zdrav.

Na přednášce bylo asi 1800 lidí. Dovedete si představit ten potlesk, když jsem uvedla Petra a popsala celé jeho utrpení. Koncem října 1979 přišli rodiče s chlapcem na přednášku, kterou jsem měla ve Pforzheimu a na které bylo 2200 posluchačů. I zde jsem představila publiku úplně zdravé dítě. Petr mi na vánoce 1979 napsal, že ještě stále pije čaj ze směsi bylinek. Matka mu dává nadále obklady ze švédských bylinek na slezinu a krk, dále ho natírá majoránkovým olejem (začaly ho totiž bolet žlázy na krku). Barevnými tužkami ml namaloval na papír měsíček, kopřivu a řebříček a pod to napsal: „Moji zachránci.“ Bylo to od něho velmi milé. Rodiče s ním občas chodí k lékařům na kontrolu krevního obrazu, ač se z něj stalo zdravé dítě.

Lékařské prohlídky pokládám za velmi důležité! Taktéž schvaluji další pití čaje a obklady z bylinek, chrání to pacienta před případnými návraty nemoci.

## NÁDORY (Tumory)

Farář Kneipp ve svých spisech poukazuje na to, že přeslička zastaví růst každého nádoru, ať je již obyčejný nebo rakovinový, ba dokonce ho pomalu odstraní. Sama jsem se o tom mohla přesvědčit. Proto se nabízí otázka, proč jsou Kneippovy spisy v tak malé úctě. Mnoho smrtelně nemocných lidí by tu našlo záchranu svého života a také rodinní příslušníci by byli ušetřeni mnohých trápení.

Z mých zkušeností vyplývá, že zábaly ze spařené přesličky výborně pomáhají při všech nádorech. Vezme se vrchovatá dvouhrst přesličky, dá se do síta, které se zavěsí nad hrnec s vařící vodou (možno použít i pařák na zeleninu a brambory). Zapařená a změkklá přeslička se zabalí do lněného ručníku a přiloží se na nádor, vřed, opuchlinu, cystu, nádorově zduřelé žlázy, pigmentový zhoubný nádor (adenom, melanom, papilom). Při velmi těžkých onemocněních se dají obklady hned ráno ještě v posteli a ponechají se přiložené dvě hodiny. Po obědě se dá opět v posteli obklad na dvě hodiny a na noc se obklad přiloží znovu. Důležité je při této kúře paření, které třeba udržovat v teple. Přesličku je možné použít na tři až čtyři obklady. Přes poledne se na čtyři hodiny přiloží obklad ze švédských bylinek. Léčené místo se musí napřed natřít vepřovým sádlem nebo mastí z měsíčku, potom se přiloží vata navlhčená švédskými kapkami, na to se dá suchá vata jako tepelná ochrana, potom se obklad pokryje fólií z umělé hmoty a celé se převáže ručníkem. S tímto obkladem může pacient doma chodit nebo může sedět. Po odstranění obkladu se pokožka zapudruje, aby nenastalo svrbění.

Při nádorech, vředech a opuchlinách, které jsou na povrchu pokožky, se přikládá kaše z listů jitrocele kopinatého nebo většího, stejně tak i z bolševníku (viz kapitolu onemocnění lymfatických žláz). Pokud se procedura dělá pravidelně a bez přestávky, může nastat zlepšení už za pět dní a po deseti až čtrnácti dnech i vyléčení. Dobře působí i natírání nemocného místa čerstvou šťávou ze šťavelu. Získá se tak, že se listy umyjí a ještě vlhké odstředí na domácí odstředivce.

Vnitřně se pije ráno půl hodiny před snídaní a večer půl hodiny před večeří jeden šálek čaje z přesličky.

V průběhu dne se vypijí jeden a půl až dva litry čaje ze směsi 300 g měsíčku, 100g řebříčku a 100 g kopřivy. Do tohoto čaje se přidá do šálku šestkrát během dne po jedné hodině tři až pět kapek šťávy ze šťavelu. Jedna žena z Bavorska mi píše: „Nedávno jsem vám psala, že jeden osmačtyřicetiletý muž, otec čtyř dětí, má na hlavě nádor, doprovázejí jej příznaky obrny. Jako těžce nemocný a zoufalý byl propuštěný z nemocnice. Polovici tváře měl už úplně ochrnutou a jedno oko vůbec nemohl otevřít. Lékaři mu řekli, že oko už nikdy neotevře. Dovedete si představit naše radostné překvapení, když po několika dnech, během kterých užíval podle Vaší rady byliny z boží lékárny, se mu oko opět otevřelo a jeho celkový stav se zlepšil. Když ho doma navštívil lékař a viděl, že oko otevírá a celkově se cítí lépe, musel si v překvapení sednout, že prý něco takového ještě nikdy neviděl.“

Pan Joachim M. napsal 25. 6.1979 do redakce určitých německých novin: „Jako odpověď na útoky německého tisku proti paní Marii Trebenové a proti její brožuře ‚Zdraví z boží lékárny‘ vám popíši případ svého dítěte. Naše Daniela se narodila 4. 8. 1973 a vzorně jsme se o ni starali. Byli jsme s ní na všech preventivních prohlídkách, i při nejmenších příznacích onemocnění jsme hned vyhledali lékaře. Přesto žádný lékař nezjistil dost včas smrtelné nebezpečí, v jakém byla. Poznali jsme to až počátkem srpna 1978, kdy již bylo pozdě. Do té doby bylo naše dítě velmi živé. Pak ze dne na den propadalo zkáze, bylo stále apatičtější a ustavičně unavené. Po opakovaných konzultacích s lékaři, při nichž nedokázali stanovit přesnou diagnózu, jsme dali dcerku do dětské kliniky u Augsburgu.

Po mnohých vyšetřeních, která vyčerpávala fyzické síly dítěte, nám sdělili, že dítě má nevléčitelný nádor. Aby nám neodňali všechnu naději, řekli nám, že je dvou až pětiprocentní naděje na vyléčení. Potom aplikovali ozařování a vstříkovali Cortison. Tak chtěli nádor zmenšit, aby se dal potom vyoperovat.

Počátkem září 1978 se pokoušeli o operaci. Museli ji ale přerušit, neboť dítě by bylo přesto, že mu dávali transfúze, vykrvácelo. Tumor se rozšířil na celé břicho, napadl již důležité orgány: játra, žlučník, slezinu, ledviny i aortu, ba i tepny na nohou. To nám vysvětlilo, proč už dítě nemohlo chodit. Teprve teď nastal pro ně čas utrpení. Stále ho ozařovali a dostávalo Cortison. Nedovedete si představit, co to všechno pro nás, rodiče, znamenalo. Byli jsme sedm týdnů celé dny u postele nemocné holčičky v Augsburgu a přitom jsme se museli před ní usmívat a tvářit se vesele. To si žádalo mnoho duševních sil. Přitom jsme museli přihlížet tomu, jak dítě ze dne na den upadá a ztrácí se. Po ozařování a injekcích z Cortisonu už vůbec nemohlo chodit. Týden po operaci dostalo žloutenku, která se stále zhoršovala. Zpočátku lékaři mysleli, že žloutenku způsobila transfúze krve. Po dlouhých vyšetřováních se zjistilo, že nádor ucpal odtok žluče. Na otázku, zda je nutná operace, jsem obdržel protiotázku, zda chceme, aby dítě zemřelo na selhání jater. Tuto operaci by naše dítě nebylo přežilo. Naštěstí v té době renovovali operační sál, a tak bylo třeba deset dní počkat.



Na mou žádost jsme si na těch deset dní vzali dítě domů, neboť beztak nemohli lékaři nic dělat. To bylo koncem září 1978. Čekal jsem jen na tuto příležitost. Od známého jsem se tehdy dověděl o paní Marii Trebenové a hned jsem ji zavolaal. Radila mi použít bylinky, které popisuje ve své knize Zdraví z boží lékárny.

V nouzi jsme už neviděli jiné východisko z naší situace, nemohla se zhoršit, jen zlepšit. Dověděli jsme se totiž, že naše dítě bude žít nejdéle do vánoc. Paní Trebenová nám v telefonickém rozhovoru řekla, že zlepšení by mohlo nastat už za pět dní. A tento zázrak se skutečně stal.

Pátého dne začalo naše dítě v noci plakat, ačkoliv těsně před tím ještě křičelo bolestí. V tom momentě jsme byli nejšťastnějšími lidmi. Co se vlastně stalo? Tepny, jimiž proudí krev do nohou, byly předtím ucpané a nyní začala krev v nohách proudit, což vyvolávalo pocit, jako když noha usne. Měli jsme důkaz, že léčivé rostliny zabraly. Krátce před termínem operace jsme zjistili, že se žloutenka ztrácí, proto jsme operaci odřekli. Podotýkám, že dítě v nemocnici ztratilo všechny vlasy.

Krátce před vánocemi 1978 jsme byli na kontrolní prohlídce v Augsburgu. Profesor, který je kapacitou v tomto oboru, konstatoval, že nádor zmizel. Rentgenové snímky ukázaly pouze zvrápenaté místo a to podpořilo naši naději. Všechno se odehrálo v průběhu asi devíti týdnů. Děvčátku se dodnes dobře daří, zásluhou paní Trebenové už teď žije o půl roku déle než usuzovali lékaři.

Chtěl bych zdůraznit, že paní Trebenová pomohla nezištně. Proto jsem dnes tím více překvapen, že tisk v Německu proti ní sočí. Proto jsem vám popsal tento případ. Kdybych chtěl hovořit o všem, musel bych napsat celý román. Chtěl bych ještě jednou vyjádřit svou hlubokou vděčnost paní Trebenové za její nezištnou pomoc. V naší rodině se totiž udál velký zázrak.“

Tato zpráva je velmi nadějná a mohli bychom se domnívat, že se tu nevyskytnou žádné komplikace. Nádor, který prorůstal všechny životně důležité orgány a ohrožoval život Daniely, se ztratil i s rozbušením. A přece po půl roce dítě zemřelo. To jsem se bohužel nedozvěděla od rodičů, ale velmi cynickým způsobem od německého reportéra, který si přihlíval polínko na tažení německého tisku proti mně. Ale jak to, že přes dobrý zvrát přece jen malá Daniela najednou zemřela? Otec mi napsal až po půl roce, že dítě náhle dostalo horečky. Současně přiznal, že po příznivých výsledcích vyšetření bylinkovou kúru zakončili, neboť nedokázali takové malé dítě přinutit, aby pilo čaj. Ne, to se věru nedá. Rodiče však mohou rozumně dítě přesvědčit, že je nutné, aby čaj pilo. Nemoc byla smrtelná, lékaři nedokázali pomoci. Byly to bylinky z boží lékárny, které pomohly. Jistě by byly pomáhaly i nadále. Pročtěte si zprávu o malém Petrovi W., popsanou v kapitole Leukémie.

## NEMOCI HRTANU

Tady potřebujeme především čerstvý sléz. Sušením totiž ztrácí třetinu léčivé síly. Musíme proto bezpodmínečně použít čerstvé bylinky, které se na noc vloží do studené vody. Během dne se vypijí čtyři šálky čaje a šest šálek se spotřebuje na kloktání, to je celkem dva a půl litru čaje. Na šálek se dává jedna vrchovatá lžička. Bylinky se dají večer do studené vody, ráno se pouze ohřejí, scedí a čaj se naleje do termosky vymyté horkou vodou, jinak se musí před použitím ohřát ve vodní lázni. Čtyři šálky čaje se vypijí po doušcích, šest šálek se spotřebuje na kloktání a vyplachování. Těchto deset šálek čaje velmi rychle odstraní rakovinu hrtanu, dokonce i tehdy, když je již rakovina v posledním stadiu. Když se čaj sleje, bylinky se nechají v hrnci a večer se s trochou vody zahřejí. Do toho se přidá ječmenná mouka a znovu zahřeje. Teplá kaše se nanese na lněné plátno, přiloží se na hrtan a pak se vše obalí teplým ručníkem. Už po prvním obkladu pocítí nemocný úlevu, často se po čtyřech až pěti dnech vrací i hlas. Stejným způsobem se postupuje při onemocnění jícnu. Mimo obklad z ječmenné kaše se na noc dávají i napařené obklady z přesličky a ještě se kloktá čajem z čerstvého svízele (viz nemoci jazyka).

## NÁDOROVÉ ONEMOCNĚNÍ JATER A CIRHÓZA JATER

Zhoubné onemocnění i cirhóza jater se léčí plavuní, pije se ráno nalačno jeden šálek čaje a večer jeden šálek půl hodiny před večeří. Obě onemocnění provází záducha, ta se však léčením ztratí. Na čtvrt litru vody vezmeme zarovnanou čajovou lžičku bylin. Na oblast jater by se měly přikládat během dne na čtyři hodiny obklady ze švédských kapek. Vedle toho se pije šest doušků čaje z oddenku puškvorce a dva až tři šálky kopřivového čaje. K tomu ještě přistupují napařené obklady z přesličky, přiložené pokud možno ráno a odpoledne po dvou hodinách. Při těch je však třeba ležet v posteli, totéž v noci. Obklady je třeba zabalit do teplého ručníku, aby při vypařování nenastalo ochlazování.

## NEMOCI KOSTÍ

Protože řebříček velmi dobře napomáhá vytváření krve v kostní dřeni, pijí se denně čtyři šálky čaje. Dále se ještě na pročištění krve pijí dva šálky čaje z měsíčku a dva šálky čaje z kopřivy (podle možnosti je dobré použít čerstvé bylinky). Při přípravě se na čtvrt litru vody dá jedna vrchovatá čajová lžička bylinek. Do šálku se přidá jedna lžička švédských kapek. Pije se půl šálku půl hodiny před jídlem a půl hodiny po jídle. Současně se nemocné místo několikrát za den natírá tinkturou z řebříčku, z kostivalu a ze švédských kapek.

Když se však na kosti vytvoří rakovinový nádor (tumor), pak je léčba podle postupu popsaného u rakovinových nádorů. Jestliže bolesti v kostech způsobují metastázy, je třeba léčit místo, odkud metastázy vycházejí.

## NEMOCI LEDVIN

V tomto případě se používá čajová směs, kterou doporučuje švýcarský přírodní lékař, farář Kunzle, při svařstěných ledvinách: zlatobýl, pitulník žlutý, hluchavka bílá a svízel. Byliny se smíchají stejným dílem a během dne se pijí čtyři šálky čaje po doušcích. Do tří šálků se přidá čajová lžička švédských kapek. Sedací koupele z přesličky: 100 g bylinek na koupel se vyluhuje přes noc za studena, druhý den se ohřátý výluh vlije do vany, čas koupele je dvacet minut. Vodu nalejeme zpět na bylinky, takže ji potom použijeme ještě na dvě koupele. Na noc dáváme na ledviny parný zábal z přesličky a během dne na čtyři hodiny obklad ze švédských bylinek. Pozoruhodný účinek má pití tří až čtyř šálků mléka s truskavcem denně. Čajovou lžičku truskavce přelijeme vařícím mlékem, půl minuty vyluhujeme. Pije se dost teplé po doušcích.

## ONEMOCNĚNÍ JAZYKA

Čerstvý, nadrobno posekaný svízel se spaří a nechá krátce vyluhovat. Na den je třeba šest až osm šálků čaje, na šálek se použije vrchovatá čajová lžička svízele. Celý den se hluboce kloktá a vyplachuje, přičemž se čaj vždy vyplivuje. Jen občas je možné vypít jeden doušek. Opuchliny se rychle ztratí, bolesti ustoupí už pátého dne. Ve většině případů už není třeba další ozařování. Kloktáním, vyplachováním a pitím čaje ze svízele se pacient za překvapivě krátký čas osvobodí od všech obtíží.

## ONEMOCNĚNÍ KŮŽE

Jde-li o rakovinu kůže, která je ještě zacelená, pak se vícekrát během dne zlehka nanáší šťáva z vlašovičnicku. Doporučuji lidem, aby si rostlinu přesadili do květináče, nemohou-li ji denně utrhnout na zahradě či v přírodě.

Je-li však již v kůži otevřená, hnisající a zapáchající rána, používá se umývání a koupání ve vlažném výluhu přesličky, nebo čaj ze slézu přehlíženého, který se připraví studeným způsobem. Okraje rány se nejprve potřou šťávou z vlašovičnicku a když se vstřebá do pokožky, natře se mast z měsíčku. Přímo na ránu, je-li otevřená, se přikládá kaše z listů jitrocele kopinatého i většího. Kdyby nemocný tuto kaši hned nesnášel, nebo má-li pocity silného tlaku, tak se kaše odstraní, znovu se pokračuje v umývání a zase se zkusí kůži přikrýt kaší z jitrocele. To se dělá tak dlouho, dokud nemá nemocný po přiložení kaše příjemný

pocit. Na noc je možné dávat obklady z výluhu přesličky a slézu. Pro pročištění krve je třeba denně vypít čtyři šálky čaje ze směsi stejných dílů kopřivy, rozrazilu, měsíčku a řebříčku. Na čtvrt litru vody se použije jedna vrchovatá čajová lžička, byliny se spaří a krátce vyluhují.

Po vyoperování mateřských znamének a uzlin na kůži se někdy vytvoří otevřené, hnisavé a mokvavé onemocnění kůže, které může mít zhoubný charakter. Tady se nasadí stejná léčba, jakou jsem popsala při otevřených, hnisavých ranách se zapáchajícími výměšky. Jestliže se tyto otevřené plochy rozšíří na celé tělo, užívají se celkové koupele z přesličky a slézu. Nemocný se na noc zabalí do lněného plátna, na které se rozetře kaše z čerstvých listů jitrocele kopinatého a většího. Množí se zhoubné choroby kůže s ohraničenými, strupovitými tmavými skvrnami. U nich se dosáhne dobrý výsledek, když se přes den častěji potírají šťávou z čerstvého svízele.

Jedné třicetileté ženě vyoperovali mateřské znaménko, které jí pojednou narostlo v blízkosti ramen. Ukázalo se, že je zhoubného typu. Bylo třeba udělat čtyři těžké operace, protože byly napadené i lymfatické žlázy. Hluboké operační jizvy byly otevřené a zanícené. Žena nebyla schopna vést domácnost a starat se o děti, byla z toho zoufalá. Pomáhala jí proto sestřička z Charity. Velmi rychle se nemocné podařilo pomoci tímto způsobem: obklady z kaše jitrocele, umývání výluhem z přesličky a slézu, celkové koupele z 200 g mateřídoušky, čaj ze směsi 300 g měsíčku, 100 g řebříčku, 100g kopřivy. Během dne nemocná po doušcích vypila litr čaje. Přesně za měsíc se rány zahojily a žena opět mohla sama vést domácnost. To jsou zázraky z boží lékárny.

## ONEMOCNĚNÍ LYMFATICKÝCH ŽLÁZ

Majoránka se naplní do láhve až po hrdlo a zaleje olivovým olejem. Nechá se deset dní vyluhovat na slunci nebo na teplém místě. Majoránkovým olejem se natírají nemocná místa, je možné také použít mast z měsíčku nebo z třezalky. Čerstvé listy jitrocele se rozmačkají na desce, mohou se použít listy devětsilu, svízele nebo čerstvé stonky a listy měsíčku. Listy se mají rozmělnit mokré, protože voda pomáhá vytlačit z listů šťávu. Potom se na lymfatické žlázy střídavě přikládá kaše z uvedených bylinek. Nemocný si brzy bude moci říci, která kaše mu pomáhá nejlépe.

Když je již pacient po operaci, potom je možné dávat mimo obkladů z kaše bylinek i obklady ze švédských kapek (na čtyři hodiny) a parné zábaly z přesličky na dvě hodiny (být přítom v posteli). Je rovněž třeba bezpodmínečně vypít jeden a půl až dva litry čaje ze směsi bylinek: 300 g měsíčku, 100 g přesličky, 100 g řebříčku a 100 g kopřivy. Pije se během dne po doušcích. Není radno zapomínat ani na tři polévkové lžíce švédských bylinek.

Při rakovinném onemocnění lymfatických žláz se velmi často vyskytují tvrdé opuchliny ramen a nohou, tak zvané elephantiasis. Ramena a nohy začnou otékat, stanou se bezcitné a tvrdé, nemocný má pocit, že údy na něm pouze visí jako kus dřeva. V tomto případě je možné přikládat kaši zvyše uvedených bylin počínaje od žláz, je možné však kaši namazat celé opuchlé údy. Výborně účinkují i obklady z

bolševníku. Je to vytrvalá okoličnatá rostlina, kterou lze najít na loukách, vlhkých rumovištích, pastvištích, mezích a ve stinných křoviskách. Má bílé, někdy bledě růžové třpytivé květy. Svými pěti i vícenásobně vroubkovanými listy, připomínajícími podkovovité tlapy, převyšuje tato rostlina na lukách i mezích ostatní vegetaci. Listy rádi vyhledávají zajáci jako pochoutku. Žena, která ml přináší mléko, tvrdí, že krávy si v čerstvé trávě vždy nejprve vyberou tuto rostlinu. Při léčebné kúře se nasbírání hodně čerstvých listů, umyjí se, vlhké rozmělní a na noc se přiloží a obváží. Jakoby zázrakem přinášejí nemocnému úlevu v jeho beznadějně situaci. Rovněž sléz přehlížený přináší zlepšení. Vyluhuje se přes noc za studena a používá se v koupelích. Koupele způsobují, že otekliny ramen a nohou se pomalu ztrácejí a ustupují. Úspěch slibuje i natírání tvrdých oteklin čerstvou šťávou ze šťavele.

## ONEMOCNĚNÍ PLIC

Přes den se vypijí po doušcích čtyři šálky čaje z řebříčku a kromě toho vždy jeden šálek z přesličky, a to ráno nalačno a půl hodiny před večerí. Během dne se žvýká oddenek puškvorce. Sliny se spolknou s trochou řebříčkového čaje a zbytky kořene vyplivnou. V bolestivých případech se dávají na noc parné obklady z přesličky a přes den na čtyři hodiny obklady ze švédských bylinek. Dávají se na celé plíce, případně i na záda.

## ONEMOCNĚNÍ PRSŮ

Jde o léčení po operaci. Pooperační jizvy se natírají mastí z měsíčku (viz příslušné pojednání), a to až po ramena. Zbytek po přípravě, masti je možné použít na obklad čtyřikrát až pětkrát, napřed se však trochu nahřeje. Tyto obklady přispějí k tomu, že se pokožka stane hladkou a dostane normální barvu. Mast z měsíčku odstraňuje silné napětí v pooperační jizvě, které vyzařuje až po ramena. Jsou-li přítomny zanícené i lymfatické uzliny (v podpaždí), pak se občas přikládají kašovité obklady z rozmačkaných listů jitrocele kopinatého i širokolistého (viz text). Jinak se postupuje přesně tak, jak je popsáno u onemocnění lymfatických žláz. Dále se používá čajová směs ze 300 g měsíčku, 100 g řebříčku a 100 g kopřivy. Na čtvrt litru čaje se dává jedna vrchovatá čajová lžička. Na jeden den se připraví jeden a půl až dva litry čaje, který se v průběhu dne po doušcích vypije. Kromě toho se z tohoto množství čaje ráno, v poledne a večer, tedy před třemi jídly, odleje vždy půl šálku čaje, do kterého se dá jedna polévková lžice švédských kapek a vypije se na dvakrát. Polovina půl hodiny před jídlem a polovina po jídle, rovněž po doušcích.

Dostaví-li se bolesti, měly by se častěji dávat obklady ze švédských bylin a parné obklady z přesličky (popsáno ve všeobecné části). Všechny uvedené léčebné postupy je třeba použít i tehdy, když se znovu tvoří uzliny.

Prsa a břicho spolu úzce souvisejí, proto je třeba si přečíst vše, co je uvedeno při onemocnění střev a aplikovat uvedené léčebné postupy.

Mladá žena píše: „Dva týdny po porodu mi ztvrdly prsy, zanítily se bradavky, dostala jsem horečku a silné bolesti. Všechny těžkosti zmizely, když jsem si dala na noc obklad ze švédských kapek. Jsem selka. Jednoho dne jsem zpozorovala, že naše kráva má zanícené a ztvrdlé vemeno. Pomyslila jsem si, že by švédské bylinky mohly také pomoci. Pomohly. Léčba byla také úspěšná!“

## ONEMOCNĚNÍ STŘEV

Do čtvrtlitru studené vody se dá na noc jedna zarovnaná čajová lžička puškvorce, ráno se jen zahřeje a scedí. Užívá se jeden doušek bezprostředně před a jeden po jídle, to je šest doušků denně. Více se pít nesmí!

Kromě toho se připraví čajová směs z 300 g měsíčku, 100 g řebříčku a 100 g kopřivy. Na čtvrt litru čaje se dává jedna dobře naplněná čajová lžička. Vypít je třeba jeden a půl až dva litry čaje. Nemocný musí pít přesně podle hodin, jeden doušek každou čtvrt hodinu nebo každých dvacet minut. Při tomto způsobu užívání však žaludek velmi dobře přijímá. Ze zkušenosti vím, že nemocný se po tomto čaji velmi rychle zbaví nechutenství.

Mimo to se z tohoto denního množství čaje odleje půl šálku na ráno, poledne a večer, do každého dílu se přidá jedna polévková lžice švédských kapek a vypije se na dvakrát. Polovina půl hodiny před jídlem a druhá polovina půl hodiny po jídle, taktéž po doušcích. Kdyby nemocný tuto dávku švédských bylinek nesnášel, je možné ji snížit na čajovou lžičku. Čaj je třeba udržovat teplý v termosce. Mimo to se dávají obklady ze švédských bylinek na celé břicho. Vezme se velký kus vaty, navlhčí se kapkami a v tenké vrstvě se položí na břicho. Bolesti zmírňuje i parný obklad z přesličky. Přitom by měl nemocný ležet na lůžku nejen přes noc, ale častěji i přes den, alespoň dvě hodiny.

Dne 1.10.1979 mne navštívili manželé Helmut a Berta E. z Hamburku. Přišli osobně poděkovat za pomoc, které se jim dostalo po přečtení brožury Zdraví z boží lékárny. Paní Bertě je dnes třiapadesát let. Jednou spadla ze schodů a tehdy se jí vytvořil v podbříšku tumor, který způsoboval silné bolesti. V lednu 1977 ji na jedné klinice v Hamburku operovali. Výsledkem byla diagnóza, že tumor se vyoperovat nedá! Za sedmítýdenního pobytu v nemocnici jí zcela vypadaly vlasy a v únoru ji propustili. Tehdy už paní Berta věděla, že má rakovinu. V listopadu 1978 šla opět na léčení na kliniku. Tenkrát jí řezali břicho na pravé straně. Zase ležela sedm týdnů. Při kontrole v únoru 1979 jí zjistili v levé části břicha tumor velikosti dětské hlavy a dne 20. 3. 1979 ji znova operovali. Přitom bezpečně zjistili, že už má metastázy. Už pět týdnů jí dávali umělou výživu, ale nenastalo zlepšení. I kašovitou stravu zakrátko vyzvracela.

Tehdy povídal manželovi ošetřující lékař, že stav jeho ženy je beznadějný. Důkazem toho byl i rapidní úbytek na váze z 80 kg na 62 kg. V tom čase panu E. někdo daroval moji brožuru Zdraví z boží lékárny. Okamžitě si obstaral několik litrů švédských kapek, řebříček, měsíček a kopřivu a také puškvorec. Se

souhlasem ošetřujícího lékaře hamburské kliniky dávali nemocné švédské kapky ve formě obvazů na celé břicho tak, jak je popsáno. Paní Berta užívala i těch šest doušků čaje z puškvorce a pila předepsaný čaj.

Za 48 hodin nastalo zlepšení, ve které již nikdo nevěřil a to způsobilo nepředstavitelné překvapení u všech lékařů a ostatních zúčastněných. Po deseti dnech, 24. dubna 1979, byla žena propuštěna do ambulantního léčení a lékaři uvedli jako důvod relativně zlepšený stav. Po svém propuštění byla však paní E. tak slabá, že musela ještě několik týdnů ležet na lůžku. Svědomitě pokračovala v léčení bylinami i čajem. Její zdravotní stav se z týdne na týden zlepšoval. Měla chuť k jídlu a přibývala na váze. Pan Helmut E. napsal v dopise z 8. září 1979, že tento zázrak mohla udělat jen žehnající ruka Boha. Po této události se mnozí jeho známí, přátelé a příbuzní stali přáteli léčivých rostlin. Nakonec mezi jiným píše: „Moje žena i já dovoluujeme publikovat náš případ i se jmény, abychom tak dali naději těm, kteří hledají pomoc.“

## ONEMOCNĚNÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Kloktá se do hloubky střídavě sléz se svízelem. Z těchto čerstvých bylinek se také dávají na noc obklady. Čerstvé byliny se umyjí, za mokra se rozválejí na kaši, potom se zbytky s trochou vody ohřejí a zamíchají se s ječnou moukou na kašičku. Ta se nanese na lněný hadřík, přiloží se a zabalí. Během dne se dá na dvě hodiny parný zábal z přesličky a na čtyři hodiny obklad ze švédských kapek.

Kromě toho je třeba během dne vypít po doušcích jeden a půl až dva litry čaje ze směsi měsíčku, řebříčku a kopřivy. Z uvedeného množství čaje se třikrát odleje po půl šálku čaje, přidá se do něho čajová lžička švédských kapek a to se vypije na dvakrát. Polovina půl hodiny před jídlem a druhá půl hodiny po jídle.

## ONEMOCNĚNÍ VAJEČNÍKŮ A DĚLOHY

Každý den se připraví půl až dva litry čaje ze směsi 300 g měsíčku a 300 g řebříčku. Na to potřebujeme šest až osm vrchovatých čajových lžiček bylinek. Čaj se pije v průběhu dne po doušcích. Tři lžičky švédských kapek se zředí čajem, který se vypije před a po každém jídle.

Mimo to je třeba každý týden připravit sedací koupel ze řebříčku. Po prvé koupeli se voda naleje zpět na bylinky a po ohřátí ji lze použít ještě dvakrát. Máme tedy tři koupele za týden. Tyto koupele je možné si dávat i každý den, když to sneseme. Při bolestech je možné ještě přidat parné zábal z přesličky a obklady ze švédských bylinek.



Cituji z dopisu jedné ženy ze dne 4. února 1980: „Musím Vám napsat a poděkovat. V prosinci 1978 jsem ležela čtyři měsíce, měla jsem zlomené obratle. To mi poskytlo čas ke studiu Vaší knihy. V únoru 1979 propustili moji švagrovou z nemocnice, měla nevyhléditelnou rakovinu dělohy. Lékaři řekli bratrovi, že žena může žít ještě čtyři týdny, neboť již nezabírá žádný lék. Nemohla už nic jíst a její pokoj páchl rozkladem. Potom začala užívat byliny dle Vaší brožury. Denně vypila dva a půl litru čaje ze směsi řebříčku, kopřivy a měsíčku. Potom vypila ráno, v poledne a večer lžičku švédských kapek. Přikládala si také obklady ze švédských bylinek. Po krátkém čase dostala chuť k jídlu i zápach v místnosti se ztratil. Potom vycházely z pochvy černé sraženiny, což ji polekalo. Bylo to však očišťování. Dnes opět vede domácnost, vaří a chodí na procházky. Domácí lékař dostal zprávu z nemocnice, že takového něco tam ještě nezažili. My však víme, že je to zázrak z boží lékárny.“

## ONEMOCNĚNÍ VARLAT

Stále častěji se vyskytují případy, že vedle dospělých mužů tato zhoubná nemoc napadá i mladé lidi, ba i školou povinné děti. Tomuto katastrofálnímu stavu napomáhá snad i dnešní móda, neboť mládež nosí úzké, přiléhavé kalhoty. Také několik týdnů po operaci se pojednou projeví bolesti, provázené opuchlinami na jiném místě. Přesto se musí systematické léčení nasadit v místě, ve kterém má onemocnění svůj původ, tedy v oblasti varlat. Léčení je stejné jaké se používá při onemocnění lymfatických žláz.

## ONEMOCNĚNÍ ŽALUDKU

V tomto případě se dávají během dne na čtyři hodiny obklady ze švédských bylinek. Pokud je to možné, měl by nemocný tyto čtyři hodiny strávit mimo postel. Obklady je však třeba zabalit, aby při vypařování nenastalo ochlazení. Na noc se dávají napařené zábaly z přesličky. Dostaví-li se však velké bolesti, dávají se ještě ráno a po obědě na dvě hodiny také napařené zábaly z přesličky, přitom se ale v posteli leží. Mimo to je třeba v průběhu dne po doušcích vypít jeden a půl až dva litry čaje z čerstvé kopřivy a měsíčku, smíšených ve stejném poměru. Při počínající rakovině žaludku léčí i šťáva, vylisovaná ze šťavelu, které se přidává do tohoto čaje každou hodinu tři až pět kapek.

Nyní z dopisu jednoho účastníka války, který mi napsal v červenci 1979:

„Po mém návratu ze zajetí v roce 1947 jsem měl rakovinu žaludku. Tři lékaři mne propustili jako nevyhléditelný případ. V nouzi jsem se obrátil o pomoc k přírodě a vyhledal jsem si bylinky – kopřivu, řebříček, pampelišku, jitrocel a každou hodinu jsem užíval jeden doušek jejich šťávy. Už po několika hodinách se mi podstatně ulevilo, především však si žaludek konečně ponechal to málo, co jsem ještě snědl. To byla moje záchrana! Od té doby jsem se vážně zabýval léčivými rostlinami a dosáhl jsem za



jejich pomoci obdivuhodných léčebných úspěchů. Náš Stvořitel vložil do své přírody pozoruhodné léčivé síly!

Nyní jistě pochopíte, že se cítím velmi spjatý s každým člověkem, který za pomoci léčivých rostlin uskutečňuje příkaz lásky k bližnímu a přitom prožívá mnoho zázraků. Nedejte se proto vůbec odradit negativní kritikou, neboť ta pochází od temných sil. Lidská nedokonalost nám způsobuje různé těžkosti, ale ty jsou ničím proti velké radosti, kterou prožíváme, když někoho rostlinami vyléčíme!“

## SLINIVKA BŘIŠNÍ

Léčení je obdobné jako u onemocnění střev.

### **Důležité upozornění!**

Velké množství čaje, které uvádím, je třeba dodržet při každém rakovinovém onemocnění. Když toto množství čaje připadá nemocnému příliš veliké, je možné ho lehce vypít tak, že se vypije jeden doušek každých patnáct nebo dvacet minut. V těchto intervalech tělo stráví každý doušek. Chybí-li chuť k jídlu, již na začátku čajové kúry se brzy dostaví, neboť léčba upravuje i trávení. Za důležité pokládám celkové koupele z mateřídoušky, zvláště u zcela vysílených pacientů, zejména tehdy, mají-li také horečky. Nemocný pociťuje překvapivé zlepšení stavu, ba dokonce úplný zvrát. U mnohých takto nevléčitelných nemocných náhle nastává hromadění vody (moče). Potom se přestane s pitím uvedeného množství čaje a pije se pět dnů výlučně pět až šest šálků přesličkového čaje, přes den po doušcích. Když hromadění vody třetí nebo čtvrtý den ustoupí, začne se znovu pít původní větší množství doporučeného čaje. Nejdůležitější příkaz při všech těchto onemocněních je: Pravidelné kontroly u lékaře, jen lékař může přesně určit zdravotní stav.

# MLÉČNÉ KVAŠENÍ

Nakonec čtenářům předložím ještě následující výborný návrh paní Eike B. z Erkrathu v SRN z 8. dubna 1980: „Vaše rady nám často dobře pomohly. Odevzdali jsme naše zkušenosti i sousedům. Chceme vám proto nejprve srdečně poděkovat za to, že jste svoje zkušenosti odevzdala dále a to způsobem srozumitelným pro každého.

Dnes jsem obdržela Vaši brožuru Léčebné úspěchy, ve které na straně 56 píšete, že léčivé byliny možno uschovávat v mrazničce. Ale v mrazničce se mění například obsah cukru. Mnozí lékaři, kteří používají léčivé rostliny, zakazují pacientům požívat zmrazené potraviny, mají-li rakovinu. Proto si myslím, že by se léčivé rostliny neměly zmrazovat. Mám však jiný návrh. Mohly by se naložit a nechat projít mléčným kvašením tak, jak se to provádí se zelím, kyselými fazolemi, červenou řepou a okurkami.

Vím, že to lze dělat, neboť jeden můj známý tak už naložil pampelišku, kopřivu a listy celeru. V tomto roce si míním všechny čerstvě nasbírané bylinky naložit a použít mléčné kvašení. Právě včera jsem si naložila do sklenice plicník lékařský, květy pampelišky a kořen pampelišky. Je to velmi jednoduché. Potřebujeme jenom sklenice s vakuovým rychlouzávěrem, podle možnosti dosti širokým, aby se dal později obsah sklenice vybírat lžící. Sklenice nemají být velké, neboť po otevření byliny už nemají dlouhou trvanlivost (v chladničce asi tři až čtyři týdny). Bylinky se nadrobno nakrájí, naplní do sklenice a stlačí tak silně, jak je jen možné (jako u zelí). Potom se každá sklenice naočkuje čerstvou syrovátkou nebo šťávou z kyselého zelí, přirozeně domácího. Všechno se zaleje vodou, aby mezi bylinkami nezůstal vzduch. Pod uzávěrem musí zůstat asi dvoucentimetrová mezera, aby vše mohlo kvasit. Přitom je třeba dávat pozor, kvašení může být bouřlivé, proto se sklenice položí na podnos. Po dvou dnech se vše uloží do sklepa. Kvašení probíhá pět až šest týdnů. Lidem s rakovinnými chorobami se doporučují výrobky připravené mléčným kvašením. Měly by jim tedy pomoci i léčivé rostliny, konzervované tímto způsobem.“

Knížičku Marie Lingenfelderové „Mléčné kvašení“ lze získat ve Waerland-Verlagsgenossenschaft, D-6800 Mannheim 1. Pokud byste měli další otázky na téma nakládání, ráda je zodpoví paní Eike Bretschneider, Nelkenweg 5, D-4006 Erkrath 2. Nezapomeňte však, prosím, Vaši zpětnou obálku ofrankovat.

# REJSTŘÍK

Akné 29  
Alergie 20,41  
Amputace 20  
Amputovaný pahýl bolestivý ... 22  
Anémie 20  
Angína 40  
Angína pectoris 40  
Astma 12,13,24,31,32  
  
Bakteriální onemocnění... 19,26  
Bércové vředy. 13,22,34,41,42  
Bolesti křečovitě 34  
Bolesti zad 47  
Bolesti zubů 11  
Bradavice 26,48,56  
Bronchitida.. 13,22,31,35,38,41  
Bronchitida chronická 24,31  
Břicho, bolesti 9,24  
  
Cévní jádro 26  
Cévy – zúžení 20  
Cirhóza jater 30  
Cukrovka 18,27,28  
Cukr v krvi 19

Dásně, krvácení 35,45  
Deprese 24,35,47  
Děloha-krvácení 16  
onemocnění 43  
poruchy 15  
svalový nádor 39  
výhřez 17,18  
Děti slabé 18,24  
Dna. 10,20,30,33,34,36,38,56  
Dutiny čelní 54  
Dvanácterník, vředy 37  
Dýchací cesty, nemoci 24  
Dýchavičnost 24  
  
Ekzém 19,20,38  
Epilepsie ... 10,14,18,25,43,55  
  
Fantómové bolesti 22  
Fibróza 30  
Fistule 34,35  
  
Hemoroidy 11,30,34,56  
Hemerooidy, krvácení.. 16,34,40

Hlas-ztráta	42	Ischias	20,21,47
Hlasivky, obrna	43	Játra ...	28,36,38,40,43,45,56
Hlava, bolesti..	19,20,33,54,56	Játra-cirhóza	30
Hlísty	9	Játra-nemocná	19,26,48
Hmyz, bodnutí	45,55	Játra-zánět	30
Hnilobné procesy ve střevech..	27	Jizvy	31,54,57
Hnisání	18,22,26,33	Jizvy pooperační	26
Hnisání kostí	22	Kameny ledvinové	34
Horečka	10,11,36	Kašel	31,32,41
Hormony, špatná funkce	15	Kašel černý	12,24
Hrtan, onemocnění	42	Kašel ranní	24
Hustá krev	27,28	Katar měchýře	23
Hysterické záchvaty	47	Klimaktérium, potíže ...	15,16,39
Chlupy ve tváři	49	Klouby-nepohyblivé	22
Cholesterol	38	otoky	22
Chrapot	31,41	zduření	22,54
Chronické choroby kůže	9	Koktání	56
Chronický zánět průdušek ...	31	Koliky	36,56
Chřadnutí svalů	16,18,24	Koliky ledvinové	23,30,56
Chřipka	20	Koliky střevní	9
Chudokrevnost.	18,19,20,40,43	Kostní dřev zánět	33,34,40
Chvění končetin	76	Krční obratle ztuhlé	35

Krev-hustá	27,28	Ledviny svaštění	29,52
Krev-zvracení	34	Ledviny-zánět	23,29
Krevní oběh	15	Leukémie	20,48
Krevní tlak nízký	15,16	Lišeje	26,28,48,56
Krevní tlak vysoký	9,16,30	Loupání v končetinách	11
Krvácení – zastavení	15,16,33,34	Lumbago	21
Krvetvorba	19	Lupy	34
Křeče	20,30,40,45	Lymfatické žlázy	43,47
Křeče chronické	14	Mandle-zánět	35,41,45
Křeče močového měchýře ...	30	Melancholie	38
Křeče v nohách	30,31	Menstruace – křeče	24
Křeče žaludku	19,24,35	Menstruace – poruchy	11,18, 29, 39
Křečové žíly	22,26	Menstruační krvácení	16
Křivice	27	Městnání bolestivé	35
Kuří oko	20,48,56	Migréna	33,40
Kůže-svrbění	28	Mícha-onemocnění	45
Kýla	17,18	Moč – krvavá	26
Ledvina umělá	29,52	Moč-špatný odchod..	29,34,43
Ledvinná pánvička-zánět ...	34	Močení-obtíže	48
Ledvinový písek	19	Močové cesty-zánět	19
Ledviny-koliky	23,30,56	Močové kaménky	33,43
Ledviny – onemocnění	19, 29, 33, 35, 36, 40, 41, 43, 50, 52, 56	Močové ústrojí	30
		Močový měchýř	

obrna	29	Neuróza	47
onemocnění	33,50,52	Nevolnost	39
prochladnutí	29	Nohy oteklé	31
Močový písek	19,43	Nos omrzlý	15
Mrtvice	15,22,24,33,45		
		Obezita	18
Nádory	26, 34	Obrna	24,45,56
Nádory rakovinové	25	Obrna močového měchýře ...	29
Nádory zhoubné	26,35	Oči-slabé	36
Nadvarlata – zánět	11	Odřeniny na nohou	10
Nadýmání	11,36,40,45	Odtučňovací kúra	23
Náměsíčnictví	47	Ochablost celková	28
Nedoslýchavost	11	Ochablost svěrače	17,57
Nehty-zánět	27,34	Okostice– zánět	22
Nechutenství	27,36,40	Omlazovací kúry	9
Neploidnost	15	Omrzliny	27,36
Nervové podráždění	24,32	Onemocnění svalů	16
Nervozita	29,38	Opaření	47
Nervy – onemocnění...	24,34,47	Opilství	25
slabé	45	Opuchliny	13,24
zánět	21,39	Otoky	26,31,41,42
Nespavost	9,11,29,32,47		
Neuralgie	11,24	Padoucnice	25,55
Neuralgie trojklanného nervu	24, 37	Paměť	9,38,56

Paratyf	26	Prokrvení nohou-poruchy ...	22
Parkinsonova nemoc	46	Proleženiny otevřené	26
Pihy	26	Prostata	50
Písek ledvinový	34	Průdušky zahleněné	9
Písek v moči	38	Průdušky-zánět	24
Pišťel	20	Průjem	10,47,53
Plíce-nemocné	19,31	Průjem chronický	26,37
Plíseň	20,26,27	Průtrž-kýla	17
Ploténky	35	Přepracovanost	38
Plynatost	9	Puberta-potíže	18
Pocení	11,28,34,45	Rakovina	15,25,56
Pocení nohou	27,34	dělohy	39
Podvrtnutí	22,24	hrtanu	42,44
Pohlavní orgány	30	jater	30
Pohmožděniny	22,24,26	jazyka	44
Pohrudnice-zápal	31	kůže	26,43
Polypy	35	plic	36,40
Pomočování noční.	23,35,39,47	střev	36,57
Porod	24,43	žaludku	21,46
Porod těžký	18,19,34	Rány-hojení	9,10,13,25,38, 41, 47, 57
Porod-zranění	18	Rány vnitřní	22
Poruchy zraku	34	Rány zhnisané	18
Potrat	18,24	Revma	20,22,23,24,30, 33, 34, 38, 40, 47, 56
Prochladnutí	20		



Revmatické zduření svalů	22	Struma	43
Rozedma plic	24,41	Střeva – neprůchodná	53
Růže	31	Střeva-funkční poruchy	38
Rýma senná	20	Svaly – namožené	47
		Svědivost – stařecká	38
Skleróza	18,24	Svrab	26
Slabost svalů	18	Svrbění v pochvě	40
Slezina..	19,24,28,36,38,40,43	Šedý zákal	48
Slinivka břišní	15,36,43	Škrkavky	9,26,46
Sluch-ztráta	55	Štítná žláza	43
poruchy	57		
Slzení očí	39,41	Tanec sv. Víta	43
Sněť	10,18	Tepny-kornatění	38
Spála	34	Tlak krevní	9,15,16,30
Spáleniny	47	Tlusté střevo – zánět	26
Spánek nepokojný	47	Trávení – poruchy	27, 28, 40, 46
Spánek špatný	18	Trávicí orgány – poruchy	22
Spojivky – zánět	11	Trombóza	14,56
Srdce – obtíže	33	Tuberkulóza krčních uzlin	27, 29, 40
poškození	18	kůže	34
vodnatelnost	29	plic	12,31,35
záněty	33	Tyf	24,53
Stařecké skvrny	26		
Stolice pravidelná	40	Uhrovitost	27

Únava	19,28,56	Výtok	35,39
Uši-bolesti	32	Zácpa	27,30
hučení	48,56	Záducha	10,30,31
Uzliny dnavé	22	Zahlenění	12
Vaječníky- zánět	39	Záchvaty hysterické	14
Varlata-bolesti	30	Zánět kostní dřevě	26
Virové onemocnění	19,26	Zánět žil	27,32,41
Vlasy řídké	20	Záněty sliznice	41
ubývání	11	Záněty v krku	40
vypadávání	27	Zástava močení	19
Vodnatelnost	20,33,36,43	Závrat	38,39,56
Vodnatelnost srdce	23		
Vředy	18,19,26,29,37,43	Zlomeniny	22,41
Vředy zanedbané	18	Zrak ostrý	26
Vředy žaludeční	22	Ztráta paměti	34
Vyčerpanost	11,19,20	Ztvrdlé uzliny	13
Výhřez dělohy	17	Zuby-extrakce	18
Výhřez střev	17	Zuby uvolněné	45
Vykloubeniny	10,22	Zúžení věnčitých cév	20
Vyrážky	28,29,34,46	Zvápěnatění cév	9,15,34
Vyrážky hnisavé	27,34		
Výrony	10		
Výrony krve	22,26		

Žáha-pálení 40,46  
Žaludeční šťávy 28  
Žaludeční vředy 22,41  
Žaludek 28,36,37,38,40

Žaludek-bolesti 11,19,56  
krváčení 22  
rakovina 21  
slabý 27  
Žíly křečové 20,29,41  
Žloutenka Infekční 25, 26, 27, 28, 38, 46, 48, 53  
Žlučník 19,35,37,48,55,56

TABULKA I



Vlačstovničník větší  
(*Chelidonium majus*)



Jmelí bílé  
(*Viscum album*)



Jitrocel větší  
(*Plantago major*)



Kokoška pastuší tobolka  
(*Capsella bursapastoris*)



Mateřídouška obecná  
(*Thymus serpyllum*)

Jitrocel kopinatý  
(*Plantago lanceolata*)



Řepík lékařský  
(*Agrimonia eupatoria*)



Česnek medvědí  
(*Allium ursinum*)



Šalvěj lékařská  
(*Salvia officinalis*)

TABULKA II



Pampeliška lékařská  
(*Taraxacum officinale*)



Svízel  
(*Galium*)



Měsíček lékařský  
(*Calendula officinalis*)



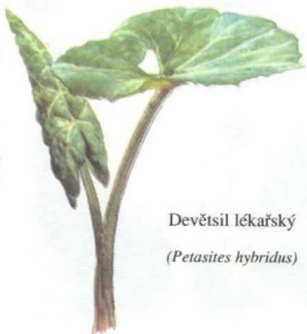
Plavuň vidlačka  
(*Lycopodium clavatum*)



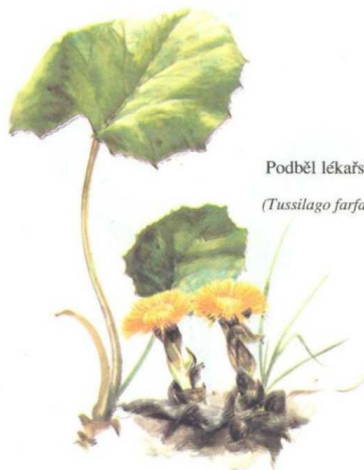
Sléz přehlížený  
(*Malva neglecta*)



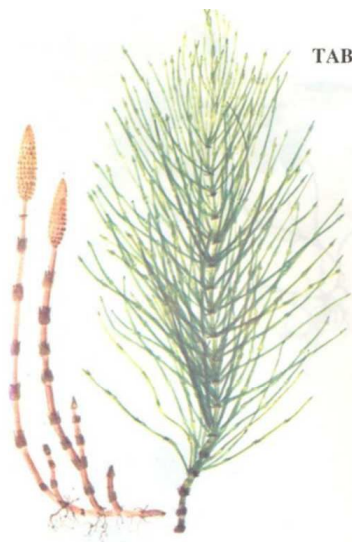
Devěsíl lékařský  
(*Petasites hybridus*)



Podběl lékařský  
(*Tussilago farfara*)



TABULKA III



Pšeslička rolní  
(*Equisetum arvense*)



Kukuřice setá  
(*Zea mays*)



Kostival lékařský  
(*Symphytum officinale*)



Kontryhel obecný  
(*Alchemilla vulgaris*)



Ořešák královský  
(*Juglans regia*)



Prvosienka jarní (*Primula veris*)



Řebříček obecný (*Achillea millefolium*)

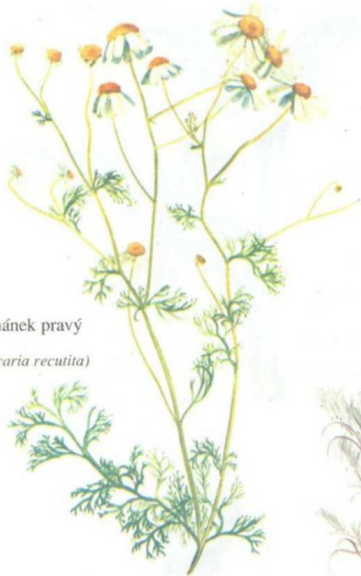


Koprřiva dvoudomá  
(*Urtica dioica*)



TABULKA IV

Heřmánek pravý  
(*Matricaria recutita*)



Třezalka tečkovaná  
(*Hypericum perforatum*)



Puškvorec obecný  
(*Acorus calamus*)



Zlatobýl obecný  
(*Solidago virgaurea*)



Vrbovka malokvětá  
(*Epilobium parviflorum*)



Šťavel kyselý  
(*Oxalis acetosella*)



Pitulník žlutý  
(*Galeobdolon luteum*)



Rozrazil lékařský  
(*Veronica officinalis*)





MARIA TREBEN

**Respektujte, prosím, následující řádky:**

Chtěla bych ještě zdůraznit, že jsem v každém ohledu usilovala o to, abych do přepracovaného vydání knihy zahrnula vyčerpávajícím způsobem všechny své zkušenosti a tím byla pro lidstvo užitečná. Rozsáhlé rozšíření látky však spojuji s prosbou: Netelefonujte ml a ani ml nepište žádné dopisy. Vzhledem k tomu, že nejsem léčitelkou, nepřijímám žádné návštěvy. Velmi pečlivě sestavený rejstřík vám ukáže správnou cestu k použití vhodných bylin. Také bych ráda upozornila na knihu Léčebné úspěchy Marie Treben, kterou vydalo stejné nakladatelství.

A ještě něco. Nezasílám byliny a také nepřijímám žádné objednávky na byliny. Protože jsem stále ještě spojována se spolkem Přátelé léčivých bylin v Karlsteinu, prohlašuji, že nejsem ani jeho členkou ani spolupracovnicí.

**MARIA TREBEN**