

PRIRODNA MEDICINA

Naslov originala: Natural Medicine by Donald Miller
Copyright za Srbiju: Institut za prirodnu medicinu (IPM)

Prvo izdanje: 2009.

Izdavač: Metaphysica, Beograd u saradnji sa IPM-om

Prevod: Petar Kalezić

Tehničko uređenje: Metaphysica

Tiraž: 1000

Štampa: Topalović, Valjevo

Distribucija: Metaphysica, Beograd, tel. 011/292-0062

Dr Donald Miler

Prirodna medicina

Najbolje metode prirodnog
lečenja

Metaphysica

SADRŽAJ

I. LEKOVITE BILJKE	5	- Sirup za srce	20
A. Saveti o načinu sakupljanja, suše- nja i korišćenja lekovitih biljaka . . .	6	- Kaša sa pšeničnim mekinjama . .	20
1) Sakupljanje biljaka	6	- Biljna kaša i oblog od listova kupusa	20
2) Sušenje	7	- Lečenje uljem	21
3) Upotreba biljaka pri spravljanju različitih preparata	8	- Lečenje bobicama kleke (Knajpova kura)	22
- Infuzija	10	- Sok od breze	22
- Dekokt	10	- Švedska tinktura	22
- Svež sok	10	APITERAPIJA (Lečenje pčelinjim proizvodima)	24
- Macerat	10	- Propolis	24
- Kataplasma	10	- Pčelinji polen	24
- Tinktura	10	- Matični mleč sa medom	24
- Vino (lekovito)	11	- Preparat od aloje, meda i propolisa	25
- Aromatično sirće	11	- Sirup od propolisa	25
- Lekovito ulje	11	III. ISHRANA	26
- Inhalacija	11	A. Ishrana iz perspektive biblijskih načela	26
- Gargarizma	11	B. Uvod u prirodni način ishrane .	27
- Fitoterapeutske kupke	11	C. Lečenje sokovima i presnom hranom	30
B. Lekovite biljke primenjene u tera- peutici (vidi Dodatak: Opis lekovitih biljaka, str. 209)	12	- Opšte napomene	30
C. Pojedine kontraindikacije u korišćenju lekovitog bilja	12	- Prvi dan	31
II. NEKI BILJNI I PČELINJI PREPARATI	16	- Drugi dan	32
- Osnovni praktični principi u pripremi čajeva	16	- Treći i četvrti dan	32
- Čaj od žive trave	16	- Peti dan	32
- Čaj od hajdučice	17	- Količine sokova za dnevnu upotrebu	33
- Čaj od žalfije	17	- Mladi ječam (sok)	34
- Čaj za pročišćavanje bubrega . .	17	- Voda od pšeničnih mekinja	35
- Čaj od crnog luka	17	- Nekuvana sveža kaša od žitarica .	36
- Čaj od jabukove ljuske	17	- Ista kaša pripremljena od žitnih klica	37
- Čaj za smirenje	17	- Lečenje voćem	37
- Mast od nevena	18	- Lečenje jabukama	38
- Mast od gaveza	18	- Lečenje groždem	38
- Mast od smole	18	- Lečenje kruškama	39
- Laneno ulje	19	- Lečenje bananama	39
- Tinktura od lana	19	- Lečenje limunovim sokom	39
- Voda od različka (modrocveti) . .	19		

- Lečenje celim limunovim plodom	40	(prednja i zadnja strana)	72
- Sirova ishrana za oporavak	40	- Hladno tuširanje lica	72
- Presna depurativna ishrana	41	- Hladno tuširanje glave	72
- Lečenje belim lukom	41	- Škotski tuš	73
- Predlog dnevnog jelovnika u periodu lečenja sokovima i presnom hranom	43	- Jednostavna fomentacija	74
- Još neki predlozi dnevnog jelovnika u periodu lečenja sokovima i presnom hranom	43	- Kompleksna fomentacija	75
- Recepti koji se koriste tokom lečenja	45	- Frikcija (trljanje) hladnom vodom	76
- Recepti koji se koriste posle lečenja	50	Para kao terapeutsko sredstvo	77
IV. ULOGA VODE U PREVENTIVI I LEČENJU	57	- Parna kupka	77
Jednostavni načini upotrebe vode kao terapijskog sredstva	59	- Parna kupka celog tela	77
- Kupka "Vitalis"	59	- Parcijalna parna kupka	79
- Hladna kupka trupa	61	- Inhalacija	79
- Kupka polnih organa uz frikciju	61	- Klizma (ispiranje debelog creva)	80
- Hladna kupka celog tela	62	Oblog (kompresa)	81
- Hladna kupka donje polovine tela	63	- Hladan oblog	81
- Topla biljna kupka celog tela	63	- Topli oblog	82
- Topla kupka nogu	64	- Naizmenični oblog	82
- Naizmenična kupka nogu	65	- Derivativni oblog	82
- Topla kupka ruku i nogu	66	- Kataplazma	83
- Topla kupka različitih delova tela, uz progresivan rast temperature vode	66	- Frikcija (trljanje) solju	83
- Kupka očiju	68	- Umotavanje	84
- Hidroterapija - tuš	68	- Umotavanje ruku i nogu	84
- Hladno tuširanje gornjih ekstremiteta	69	V. SUNCE KAO LEK	85
- Hladno tuširanje cevanica	69	VI. ULOGA VAZDUHA I FIZIČKIH VEŽBI U LEČENJU	89
- Hladno tuširanje donjih ekstremiteta (stopala, cevanica, kukova, zadnjice)	70	VII. AGRILOTERAPIJA - UPOTREBA GLINE	93
- Parcijalno hladno tuširanje zadnje strane tela	70	Parcijalna kupka glinom (blatom)	93
- Hladno tuširanje zadnje strane tela	71	- Kupka nogu	93
- Hladno tuširanje celog tela		- Kupka ruku	94
		- Lumbalno - abdominalna kataplazma od gline	94
		VIII. DRVENI UGALJ	96
		- Način prerade	96
		- Način primene	97
		a) Kataplazma od ugljenog praha	97
		b) Kataplazma od ugljenog praha i lanenog brašna	98
		- c) U obliku viskoznije paste	98
		IX. Bolesti i njihovo lečenje	102
		Dodatak: Opis lekovitih biljaka	208
		Indeks - Bolesti i njihovo lečenje	331
		Indeks - Bolesti po grupi organa	335

Poglavlje I

LEKOVITE BILJKE

U arsenalu savremene medicine i preventivnog delovanja, fitoterapiju (lečenje biljkama) treba ceniti prema njenim stvarnim vrednostima. Tradicija i delatnost fitoterapije potvrđuju činjenicu da u prirodi ne postoji nijedna biljka koja nema lekovita svojstva za određenu bolest.

Terapeutska vrednost lekovitih biljaka zasniva se na vezi koja postoji između hemijske strukture aktivnih supstanci biljaka i njihovog farmakološko-dinamičnog delovanja na organizam. Složenost hemijskog sastava biljaka koje imaju od 2-3 pa i do 30-40 identifikovanih elemenata kod pojedinih vrsta, objašnjava terapeutsko delovanje jedne iste biljke kod različitih bolesti.

Efikasnost prirodnih sredstava, kada je u pitanju preventiva i samo lečenje, kao u ostalom i u alopatskoj (zvaničnoj) medicini, zavisi od kompletne i dobre dijagnoze.

Mada izgleda jednostavna i svima razumljiva, fitoterapija je određena pojedinim principima i ograničenjima. Treba je dobro upoznati i razumeti, kako ne bi dospeli u krajnost da je pretvorimo u lek sa "čudotvornim dejstvom" - lek koji leči svaku bolest. Fitoterapiju moramo primenjivati stručno i uz lekarsku asistenciju, da bi se očuvala njena vrednost i izbegle kompromitujuće situacije.

Upotrebu prirodnih lekova ne treba predstavljati kao zasebnu, izolovanu metodu koja se primenjuje nezavisno od drugih terapijskih sredstava. Fitoterapija sve više upotpunjuje koncepte savremene terapeutike, potpomažući lečenje različitih bole-

sti. Ona olakšava morfo-funkcionalnu regeneraciju organizma i učvršćuje njegov odbrambeni sistem.

Priroda nam velikodušno nudi svoju saradnju, podršku i smernice u cilju obnove vitalnosti ljudskog organizma. Cenimo dakle prirodu i trudimo se da razumemo i prihvatimo njenu poruku čovečanstvu: "Vratite se prirodnoj ishrani i zdravlju koristeći prirodne lekove."

A. Saveti o načinu sakupljanja, sušenja i korišćenja lekovitih biljaka

1) Sakupljanje biljaka

Sakupljanje podrazumeva dobro poznavanje lekovitog bilja, kako bi se izbegle zabune oko indikacija različitih biljaka koje, iako veoma slične, mogu imati različite i neželjene efekte. Sakupljanje treba vršiti u nezagađenim sredinama, u najpogodnijem periodu razvoja biljke, kada je stepen koncentracije aktivnih supstanci najviši.

Iskustvo je pokazalo da se najbolji rezultati postižu korišćenjem sveže ubranih biljaka. Najpogodnije vreme za sakupljanje lekovitih biljaka zavisi od dela biljke koji koristimo:

- Cvetovi - u vreme cvetanja;
- Lišće - pre i za vreme cvetanja;
- Korenje - rano proleće ili kasna jesen;
- Kora - samo u proleće kada počinje cirkulacija biljnih sokova;
- Plodovi - kada su dovoljno zreli;
- Semenje - posle sazrevanja ploda;
- Pupoljci - u proleće, pre njihovog otvaranja.

Napomene:

- Beru se samo zdrave biljke, čiste i nenapadnute štetočinama;
- Sušenje se vrši po sunčanom vremenu, pošto rosa ili kišnica ispari;
- Zone gde se koristi veštačko đubrivo, sredina u čijoj blizini se nalaze nečiste i zagađene vode, nasipi železničkih pruga, fab-

rike ili putevi sa gustim saobraćajem, predstavljaju nepodesna, nezdrava, čak i opasna mesta za sakupljanje biljaka.

Biljne vrste koje su kao raritet zaštićene od strane države ne treba ugrožavati, budući da postoje nebrojene srodne vrste koje pripadaju istoj ili drugoj porodici sa podjednakim intenzitetom delovanja.

Sakupljanje biljaka ne treba da se pretvori u njihovo uništavanje. Više puta, prekomerno sakupljanje jedne biljke - npr. *Gentiana lutea* (lincura) - sa sobom povlači pretnju za nestanak iste. Potrebno je dakle sačuvati primerke pomenute biljke, kako bi se obezbedilo produženje te vrste.

- Ne treba gnječiti cvetove i listove dok ih sakupljamo, niti koristiti plastičnu ambalažu za njihovo odlaganje, jer se na taj način menjaju aktivne supstance u biljkama.

2) Sušenje

Da bi se održale u dužem vremenskom periodu, biljke i delovi biljaka koje smo sakupili, treba dobro osušiti.

Korisno je još jedanput napomenuti da se terapijsko dejstvo lekovitog bilja sastoji u očuvanju aktivnih procesa koji se odvijaju unutar biljaka. U ostvarenju ovog cilja, važnu ulogu ima sušenje biljaka u odgovarajućim uslovima, kako se ne bi izgubili prirodna boja i miris.

Sakupljene biljke se ređaju u tankom sloju na platno ili belu hartiju, na šatorsko krilo ili ispletenu mrežu od pruća i suše se u što kraćem vremenskom roku, u senci, ili u toplim dobro provetrenim prostorijama (40°C).

Direktno izlaganje suncu primenjuje se pri sušenju belih cvetova, korenja i kore. U senci se suše obojeni cvetovi, lišće, pupoljci. Plodovi se obično brzo suše na visokim temperaturama (npr. u pećnicama).

Za čuvanje osušenog bilja koristi se samo papirna ili platnena ambalaža.

Smatra se da je rok trajanja na ovaj način osušenih biljaka otprilike 1-2 godine, posle čega one gube lekovita svojstva.

3) Upotreba biljaka pri spravljanju različitih preparata

Upotreba lekovitih biljaka u terapiji zasniva se na postojanju aktivnih supstanci kojima se ove odlikuju. Lekoviti sastojci se dobijaju ekstrakcijom iz biljaka korišćenjem rastvarača kao što su: voda, alkohol, vino, ulje itd.

Infuzija, dekokocija i maceracija su neki od načina ekstrakcije (izvlačenja lekovitih sastojaka).

INFUZIJA se dobija držanjem biljke u vreloj vodi, obično u vremenu od 2-3 minuta, posle čega se vrši ceđenje. Uobičajena mera je 1 kašičica na 250 ml vrele vode. Kod svežih i nekih sušenih biljaka, vreme kontakta sa vodom je nešto kraće (videti posebne napomene uz dotičnu biljku).

Ova metoda se koristi uglavnom za cvetove i listove.

DEKOKT se spravlja od usitnjene biljne materije (obično jedna kašičica), kojoj se dodaje vrela voda (obično 250 ml i kuva se 5-30 minuta. Dekokt se cedi u vrelom stanju, a ono što se izgubilo isparavanjem u toku kuvanja, nadoknađuje se dolivanjem takođe vrele vode u potrebnoj količini. Ova metoda se koristi uglavnom u cilju očuvanja aktivnog principa delovanja u onim delovima biljaka koje imaju drvenasto tkivo, npr. koren, kora.

SVEŽ SOK dobijen od biljke, koristi se interno (unutrašnja upotreba), u obliku kapi, ili spolja za masažu.

MACERAT se dobija držanjem isitnjene biljke u hladnoj vodi 1-12 časova. Primenuje se u slučajevima kada izdvajanje aktivnih supstanci iziskuje više vremena, kao npr. kod: imele, sleza, lana. Macerat se spravlja na sobnoj temperaturi.

Čaj dobijen na ovakav način (vodenom ekstrakcijom), koristi se za jednostavnu upotrebu. Pije se nezaslađen ili zaslađen medom.

KATAPLAZMA (oblog) je kašast preparat dobijen od usitnjene biljke koja se stavi u platnenu vrećicu ili između dve gaze, zatim se natopi vodom, alkoholom ili izloži dejstvu pare i stavi na obolelo mesto, posle čega se uvije toplom tkaninom.

TINKTURA je alkoholni rastvor dobijen ekstrakcijom na sobnoj temperaturi. Koristi se etil-alkohol jačine 40-70%. Tinktura

je jačine 20% (20 g biljne materije na 100 ml alkohola). Usitnjena biljka se stavi u flašu i dodaje se alkohol. Svakodnevno treba promućkati, 10-14 dana, a posle toga procediti i čuvati u dobro zatvorenoj flaši tamne boje. Koristi se u obliku kapi rastvorenih u čaju ili vodi.

VINO (lekovito) se dobija potapanjem dobro usitnjene biljke u vino. Najčešće se na 1 litar vina dodaje 50-60 grama biljne materije koja stoji potopljena 10-14 dana, posle čega se procedi i čuva u dobro zatvorenim flašama.

Koristi se kao lek za stomadne tegobe i pije se 30 minuta do 1 sat pre jela. Ne preporučuje se osobama koje boluju od gastritisa (upale želudačne sluznice), hiperaciditeta (povećane kiselosti), čira, hipertenzije (povišenog krvnog pritiska), oboljenja jetre.

AROMATIČNO SIRĆE se priprema potapanjem biljke u vinsko sirće u odnosu: 50 -100 grama usitnjene biljke na 1 litar sirćeta. Ovaj macerat stoji 10-14 dana, a zatim se procedi. Koristi se za masažu.

LEKOVITO ULJE se dobija iz dobro usitnjenih biljaka, potopljenih u jestivom ulju u trajanju 3-6 sedmica.

INHALACIJA se vrši pomoću lekovitog bilja koje je bogato isparljivim uljima, ili korišćenjem samih isparljivih ulja koja se stavljaju u emajlirano posuđe, u posuđe od porcelana ili stakla otpornog na visoku temperaturu, a zatim se dodaje vrela voda. Para koja se oslobađa je bogata isparljivim uljima i blagotvorno deluje i kod oboljenja gornjih respiratornih (disajnih) puteva.

GARGARIZMA (sredstvo za ispiranje grla i usta) - Koristi se u vidu infuzije ili biljnog dekokta za ispiranje kod tonzilitisa (upale krajnika), afti (oboljenja na sluzokoži usne duplje), dentalnih apscesa (otoka zuba).

FITOTERAPEUTSKE KUPKE podrazumevaju spoljašnju upotrebu lekovitog bilja. Kupka može biti lokalna ili opšta. Za ovu drugu koristi se 200 grama biljne materije potopljene u 5 litara hladne vode u trajanju od 12 časova, koja se zatim ugrije, procedi i sipa u vodu pripremljenu za kupanje.

U cilju jednostavnijeg odmeravanja količine biljne materije potrebne za pripremu različitih farmaceutskih preparata, dajemo približne ekvivalente u gramima za jednu kašičicu različitih delova usitnjene biljke i na vrh noža biljne mešavine:

1 puna kašičica:

- listova	2-3 g
- cvetova	3-4 g
- semenja	8-10 g
- korenja i rizoma	5-7 g
- kora	6-7 g
- plodova	5-6 g
- vazdušastih delova	4-5 g
- kukuruzne svile	1 g

Vrh noža biljne mešavine od različitih delova biljke 1 g

B. Lekovite biljke primenjene u terapeutici

Pogledati opis lekovitih biljaka na strani 209, kao i indeks na kraju knjige.

C. Pojedine kontraindikacije u korišćenju lekovitog bilja

ANIS - Ne preporučuje se osobama koje boluju od čira na želucu i kolitisa. Ne treba ga dugo čuvati, jer plodovi ove biljke vremenom postaju otrovni. Pre svake upotrebe treba spremiti novu, svežu dozu čaja (ne čuvati za sledeći dan).

HAJDUČICA - Prisustvo ahileina ima toksično dejstvo u slučaju predoziranja. Ahilein, pod uticajem jednog specifičnog enzima, hidrolizuje se oslobađajući etarsko ulje i cijanovodoničnu kiselinu, sa otrovnim dejstvom. Trovanje se manifestuje grčevima, praćenim stanjem uznemirenosti i nervoze.

Ne koristi se za sveže rane pošto ih iritira.

Preporučuje se za lečenje starih i inficiranih rana.

BORANIJA - Nekuvana zrna su otrovna. Ako se uzimaju u pre-snom stanju, izazivaju upalu gastro-intestinalnog trakta ili ene-ritis praćen krvarenjem.

ZEČJI KUPUS - Prekomerna upotreba dovodi do mučnine i povraćanja. Oksalna kiselina se vezuje sa kalcijumom iz organizma (krvi) i izaziva krvarenja.

LAZARKINJA - U velikim dozama dovodi do trovanja koje se manifestuje glavoboljom, nesvesticom i mučninom, a u pretera-no velikim dozama je smrtonosna.

MRTVA ŽUTA KOPRIVA - Preporučuje se upotreba svežih cvetova, jer pri sušenju gube aktivna dejstva.

VRES - Sa biljkom treba rukovati veoma oprezno, jer su zabe-leženi slučajevi trovanja kako ljudi, tako i životinja.

NANA - Može imati toksično dejstvo samo u slučaju predozi-ranja.

ZEČJA STOPA - Predoziranost izaziva mučninu, povraćanje, nadražnost gastro-intestinalnog trakta.

PETOPRSTA - Kontraindikovana je kod oboljenja jetre i bub-rega. Ne uzima se na prazan stomak, jer izaziva smetnje u želu-cu i crevima.

MASLAČAK - Mlečni sok konzumiran u većim količinama može izazvati trovanje, mučninu, povraćanje, proliv, srčanu aritmiju.

PELIN - Nije preporučljiv za trudnice, dojilje i osobe koje pate od neuroza (nervnih oboljenja).

Ne sme se predozirati, jer u suprotnom dovodi do trovanja, čiji su simptomi nervna uznemirenost, halucinacije, grčevi, trza-nje mišića, gubitak svesti i smrt.

Tretman ne treba da traje duže od 2 sedmice. Produžena upotreba uzrokuje psihičke poremećaje, drhtanje, hipomneziju (oslabljeno pamćenje), mučninu.

RUSA - Treba je koristiti oprezno jer može izazvati trovanje, povraćanje, usporeno disanje, delirijum (buncanje, ludilo), ha-lucinacije.

KANTARION - Izaziva povećanu osetljivost na svetlost (foto-senzibilitet), što znači da osobe koje se leče kantarionom treba

da izbegavaju prekomerno izlaganje sunčevim zracima (sunčanje).

Simptomi koji se manifestuju su: otečenost, svrab, otok na usnama i očnim kapcima.

DAN I NOĆ - Ne treba prekoračivati određenu dozu, jer u protivnom dolazi do nekontrolisanog čišćenja creva ili, i u krajnjem slučaju, do povraćanja.

PETROVAC - Predoziranje ima za posledicu bolne napade, a kod bilijarne i renalne litijaze (kamena u žučnoj kesi i bubregu) može prouzrokovati naglo izbacivanje kamena, i kao rezultat toga zatvaranje žučnih ili bubrežnih kanala.

ruta - Zahteva oprezno rukovanje, budući da je otrovna. Simptomi trovanja su: uznemirenost, disfagija (tegobe i jaki bolovi pri gutanju), sušenje usana, osipanje kože, itd.

ŽALFIJA - Ne preporučuje se dojljama, jer smanjuje mlečnu sekreciju.

LAVANDA - Ne upotrebljava se u velikim, koncentrovanim dozama, jer dovodi do stanja povećane razdražljivosti, koju prate nervna i srčana slabost, pospanost, hipotenzija (nizak krvni pritisak), hipotermija (snižena temperatura tela).

PRESLICA - Prisustvo tijaminaze (enzima koji uništava vitamin B) uslovljava pojavu simptoma trovanja kao što su: nesvesnica, mučnina, razdražljivost, mišićni grčevi, hiporefleksija (usporenost refleksa). Pomenute komplikacije se sprečavaju unošenjem vitamina B u organizam.

HMELJ - Prisustvo lupulina može, kod pojedinih osoba, izazvati alergiju, ekcem, dermitis.

KLEKA - Preterana upotreba može dovesti do krvarenja u crevima i mokraćnim kanalima (hematurija).

BAGREM - U kori i semenu biljke nalaze se otrovne supstance. Trovanje se manifestuje u vidu kolika (bolnih napada), proliva, apatije.

ZOVA - Nedo zreli plodovi mogu izazvati trovanje, koje se ispoljava povraćanjem i prolivom.

HRAST - Prouzrokuje trovanja, i to najčešće kod dece koja, ako pojedu veću količinu hrastovog žira, mogu osetiti posledice

u vidu apatije (stanja otupelosti, nezainteresovanosti), konstipacije (zatvora), potencirane diureze (povećanog mokrenja).

IMELA - Imela sa nekih vrsta stabala sadrži toksične supstance koje naročito remete rad srca, zbog čega se ne upotrebljava imela koja raste na hrastu (*Larantus europeaus*).

Poglavlje II

NEKI BILJNI I PČELINJI PREPARATI

Osnovni praktični principi u pripremi čajeva

Poželjno je da se čajevi pripremaju maceriranjem (potapanjem) biljke u hladnu vodu, u trajanju od 12 časova, nakon čega treba izvršiti ceđenje. Pre upotrebe treba ih (umereno) podgrejati.

Pripremaju se u emajliranom posuđu ili sudovima od stakla otpornog na visoku temperaturu.

Nije preporučljivo koristiti posuđe od aluminijuma.

Ceđenje se vrši kroz plastično cedilo, gazu ili platno.

Čajevi se čuvaju u flašama tamnije boje.

Čajevi se mogu pripremati i u obliku infuzije: 1 punu kašičicu biljne mešavine, ili neke određene biljke, preliti sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji poklopljeno 2 minuta, a zatim procediti. Kada su u pitanju zelene (sveže) biljke, kontakt sa vrelom vodom u principu traje 30 sekundi, posle čega se čaj procedi.

Čajevi se piju po sistemu rotacije. Obično se jedna mešavina čaja koristi 14 dana, nakon čega se prelazi na drugu mešavinu.

Treba ih piti na prazan stomak, lagano, u retkim gutljajima. Mogu se zasladiti medom.

Čaj od žive trave (*Geranium robertianum*), priprema se po principu infuzije (potapanja), u trajanju od 3 minuta. Nezaobilazan je u lečenju svih vrsta raka, zajedno sa gavezom, nevenom i crvenom detelinom (*Trifolium pratense*), naročito ako je bolesnik već bio izložen radioterapiji.

Čaj od hajdučice se preporučuje u slučajevima raka materice. Takođe je preporučljiv kod smetnji u toku menstrualnog ciklusa, kao i u menopauzi.

Čaj od žalfije, u svakodnevnoj primeni, veoma je koristan u cilju zaštite od mnogih bolesti. On je takođe uspešno sredstvo protiv faringo-tonzilitisa (upale ždrela i krajnika).

Čaj za pročišćavanje bubrega

Preslica 15 g

Kantarion 6 g

Kopriva 15 g

Troskavica 8 g

Preliti jednu punu kašičicu mešavine čaja sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji 2 minuta.

Čaj od crnog luka

Preporučuje se protiv kašlja.

Način pripreme: 2 glavice crnog luka sa ljuskom (veličine jajeta), 3 zdrobljena oraha, takođe sa ljuskom, kuvati u 1 litar vode 10-15 minuta. Procediti i zasladiti medom. Piti lagano, u retkim gutljajima, u toku jednog dana.

Čaj od jabukove ljuske

Ljuske od jabuke (mogu biti i osušene) kuvati 3-5 minuta (1 puna kašičica usitnjene ljuske na 250 ml vode). Procediti. Piti 3 šolje na dan.

Preporučuje se protiv insomnije (nesanice) i psiho-motornih tegoba.

Čaj za smirenje

Jagorčevina 50 g (10 kašičica)

Lavanda 25 g (5 kašičica)

Kantarion 10 g (2 kašičice)

Šišarke hmelja 15 g (3 kašičice)

Koren valerijane 5 g (1 kašičica)

Pomešati pomenute biljke. Uzeti 1 punu kašičicu ove mešavine, prelići sa 250 ml vrele vode i ostaviti poklopljeno 3 minuta, a

zatim procediti. Pije se kao mlak čaj, zaslađen medom, uveče pred spavanje.

Mast od nevena

Svež neven (stabljika, list, cvet) oprati, i pošto se ocedi voda sa biljke, sitno iseckati nožem. Dve pune šake ovako isitnjene biljke umešati u 500 g masnoće (npr margarina) koja se prethodno istopi. Mešati drvenom kašikom, a zatim skloniti sa vatre i ostaviti poklopljeno 12 sati, posle čega treba ponovo podgrejati i procediti kroz platno ili gazu, u staklenu teglu. Ovu mast treba čuvati u frižideru.

(PAŽNJA: Na dnu tegle se taloži zelenkasta tečnost, koja se baca).

Ostatak biljke (ono što je preteklo od ceđenja) može se koristiti kao kaša za kataplazmu (oblog) i to dva puta, nakon čega se baca.

Na sličan način se priprema mast od: hajdučice, ivanjskog cveća, koprive, gaveza. -

Mast od gaveza

- 25 g pčelinjeg voska
- 100 g suncokretovog ili maslinovog ulja
- 50 g sušenog korena gaveza

Gavez potopiti u hladnu vodu i ostaviti da odstoji 12 sati (voda treba da prekrije biljku). Vosak istopiti, zatim dodati ulje i na kraju koren gaveza. Ostaviti poklopljeno 6 sati, posle čega treba ponovo podgrejati i procediti. Čuva se na hladnom. Koristi se u slučaju varikoznog čira, zastarelih rana, hemoroida (šuljeva).

Može se pripremiti i od svežeg korena i margarina, na isti način kao i mast od nevena. Na 10 supenih kašika sitnog izrendanog korena gaveza dodaje se 11 supenih kašika masnoće.

Mast od smole

Pčelinji vosak	100 g
Jelina smola	25 g
Ulje	50 g
Margarin	250 g

Istopiti zajedno vosak, smolu i margarin, i na kraju dodati ulje. Procediti i čuvati na hladnom, u staklenoj posudi.

Indikacije: Varikozni čir, post-trombozni sindrom, arteritis (upala arterija), rane koje teže zarastaju, reumatizam, Herpes zoster, tumorsni čvorovi.

Nanosi se u tankom sloju na obolelu zonu, 2-3 puta dnevno.

Laneno ulje

U 1 litar hladne vode staviti 50 g lanenog semena. Ostaviti da ključa 2 minuta, a zatim skloniti sa vatre, pokriti i posle 10 minuta procediti.

Indikacije: Pruritis (hronični svrab kože), ekcem.

Ovo ulje, na isti način pripremljeno, ali koncentrovanije (100 g semena na 500 ml vode), preporučljivo je u obliku kataplazme kod apscesa (zagnoja), čira, bronhitisa, neuritisa (upale nervnog vlakna), bolova u mišićima i zglobovima, uboja.

Tinktura od lana

20 g biljke potopiti u 100 ml alkohola jačine 90%. Ostaviti da odstoji 15 dana. Sadržaj svakodnevno promućkati, a nakon 15 dana procediti.

Preporučuje se protiv pruritisa (hroničnog svraba kože), ekcema, hemoroida, varikoznog čira.

Previti obolelo mesto 2 puta dnevno, ujutru i uveče.

Na isti način se priprema tinktura od koprive (lišća), koja je efikasna kod posekotina.

Voda od različka (modrocveta)

Bokvica 10 g

Različak 5 g

Kokotac 5 g

Mešavini dodati 150 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 15 minuta, a zatim procediti. Dva do tri puta u toku dana primeniti kupku očiju (potopiti lice u topli čaj pri čemu su oči otvorene).

Preporučuje se kod konjunktivitisa (upale sluzokože oka), blefaritisa (upale očnog kapka), problema sa vidom.

Sirup za srce

- 1 litar soka od grožđa (belog ili crnog)
- 10 stabljika zelenog peršuna sa lišćem
- 2 supene kašike sirćeta

Kuvati 10 minuta. Posle prvog ključanja, dodati 300 g meda i kuvati još 4 minuta. Odmah procediti i sipati u flaše, koje potom treba dobro zatvoriti. Čuvati u frižideru. Uzimati 1-3 supene kašike dnevno, ili u kriznim situacijama 1-2 supene kašike.

Indikacije: Ishemična kardijopatija (nedovoljno snabdevanje srca kiseonikom) praćena bolom, srčana neuroza, srčana insuficijencija (slabo srce) i druge srčane tegobe.

(Napomena: Vidi poglavlje: Recepti koji se koriste posle lečenja - Prerada šire, tačka 34, str. 56)

Kaša sa pšeničnim mekinjama

U 1 litar vrellog mleka dodati pšenične mekinje ili mekani deo (bez kore) crnog hleba (od celog zrna pšenice), kao i jedno žumance jajeta. Dobija se kaša.

Koristi se kao lokalni oblog protiv čireva (furunkula), apscesa (zagnoja), flegmona (zapaljenja ćelijskog tkiva izazvanog gnojenjem i praćenog bolom), antraksa (crnog prišta) delujući tako što sakuplja i odvodi gnoj, a takođe smiruje i bol u zglobovima (naročito kolenima).

Kaša se može dobiti i od: 5 izlupanih (izgnječenih) listova kupusa, 2 glavice crnog luka (takođe izgnječenog), 5 šaka pšeničnih mekinja i malo vode. Kuva se 20 minuta dok voda ne ispari i ne nastane žitka masa. Ovu kataplazmu dok je još vruća treba staviti na platno, obložiti obolelo mesto, i držati 2-4 sata.

Biljna kaša i oblog od listova kupusa

Na bolna mesta, tumore, noduse (tvrde otoke na zglobovima, tkivima i dr.), ožiljke posle hirurških intervencija, stavlja se:

Noću: Kaša od gaveza ili nevena (sirov koren gaveza izrendati i dobro izmešati sa mlakom vodom). Staviti na komad platna i obložiti obolelo mesto.

Danju: Na obolelu zonu može se staviti izdrobljeni list belog kupusa ili mast od nevena.

Pažnja! Tumore i noduse ne masirati.

Kaše se mogu držati i po 4 sata danju i po 4 sata noću.

Oblog od kupusovog lišća se primenjuje na sledeći način: listovi se operu vodom, ocede, odstrani se centralna nervatura i izlupa drvenim (kuhinjskim) čekićem, tako da se iz listova iscedi sok. Listovi se mogu koristiti u mlakom stanju (potope se u ključalu vodu 2 sekunde ili se drže na pari).

Na krevet staviti jedno vuneno presavijeno ćebe (širine oko 50 cm), preko njega čaršav širine 25-30 cm, a preko čaršava komad platna sa raširenim listovima kupusa, koji treba da budu okrenuti glatkom stranom prema koži. Uviti oboleli deo i učvrstiti zavojem tako da se ne pomera, naročito kada se oblog stavlja preko noći. Ako oblog nije dobro fiksiran, pacijent ima osećaj hladnoće. Ujutro skinuti oblog, oprati mesto toplom vodom i dobro obrisati, a zatim namazati mašću od nevena. Soba gde je bolesnik smešten, treba da bude dobro zagrejana.

U slučaju ulceroznog tumora, listovi kupusa se mogu potopiti u maslinovo ulje i ostaviti da odstoje 30 minuta do jedan sat.

Kada su rane inficirane sekretima (izlučevinama), stavljaju se oblozi od kupusovog lišća, i to jedan preko drugog (kao cigle), tako da se sekret može lako eliminisati.

Oblog od kupusovog lišća je delotvoran u slučaju: kancera (raka), nekroze (izumiranja delova tkiva), opekotina, ekcema, akni, adenitisa (upale žlezda), oboljenja krvnih sudova, limfangitisa (upale limfnih sudova), apscesa (otoka), flegmona, furunkula (čireva), panaricijuma (prišta na prstu), reumatskih neuralgija, lumbaga, išijasa, facijalne neuralgije, bubrežnih kolika (bolnih napada), migrene, promrzlina, uboja, rana, varikoznog čira.

Lečenje uljem

Jedanput dnevno, ujutro pre jela, uzeti jednu nepunu (supenu) kašiku suncokretovog ulja (može se pomešati sa uljem od soje) i mućkati u ustima 20 minuta, a zatim izbaciti. Posle terapije uljem, usta dobro isprati (najbolje čajem od hajdučice, nevena, žalfije) kako bi se odstranile toksične materije.

Pre nego što se uzme ulje, dobro očistiti nos, usnu duplju i ždrelo slanom vodom (1 kašičica soli na 500 ml mlake vode),

kako bi se izbeglo oticanje nosnih izlučevina u usnu šupljinu tokom tretmana. Treba disati na nos i duboko grgoljati slanom vodom 10 minuta.

Lečenje bobicama kleke (Knajpova kura)

Terapija traje 23 dana. Bobice zdrobiti zubima, izvakati i progutati. Prvog dana uzimati 4 bobice, drugog 5, a svakog narednog po jednu više, do dvanaestog dana, kada se uzima 15 bobica. Od trinaestog dana smanjiti količinu za po 1 bobicu svakog dana, dok se ponovo ne dođe na početnih 4 (poslednjeg, 23. dana).

Indikacije: Migrena, gastro-intestinalna oboljenja, bilijarna diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), plućne infekcije (ima baktericidno dejstvo - uništava bakterije), plućni TBC (tuberkuloza), disurija (otežano mokrenje), reumatizam, dismenoreja (bolna menstruacija), hormonalni poremećaji. Kao diuretik, koriste se bobice samlevene u prah (po 1 kašičica praha na 250 ml vrele vode; ostaviti da odstoji 5 minuta).

Nije preporučljivo kod zapaljenskih oboljenja bubrega.

Sok od breze

Sakuplja se u rano proleće, pre otvaranja pupoljka. Napraviti na stablu (otprilike 50 cm iznad zemlje) rupu prečnika 1 cm i dubine takođe 1 cm. U visini rupe učvrstiti komad drveta koji služi kao žljeb. Sok prikupljati u posudama od stakla, gline ili emajla. Sakupljeni sok treba čuvati u frižideru (ne u zamrzivaču!). Uzimati 200-400 ml na dan, podeljeno u 2-3 doze. Starija deca uzimaju 1/2 doze predviđene za odrasle, a mala deca 1/4 od već napomenute doze. Svež brezin sok predstavlja prirodni regulator kod bubrežnih oboljenja, alergija, kostobolje, reumatizma, u periodu oporavka od bolesti, kao remineralizant.

Švedska tinktura

Aloja (listovi)	10 g
Smola od jele	5 g
Šafran (tučkovi) ili perunika (koren)	0,2 g
Bagrem (cvetovi)	10 g

Lovor (list) ili cimet	10 g
Troskavica ili koren rabarbare	10 g
Lincura (koren)	10 g
Beli jasen (lišće)	10 g
Kleka (drobljene bobice)	10 g
Morač ili anis	4 g
Vilino sito (<i>Carlina acaulis</i>)	5 g
Anđelika (koren)	10 g

Način pripreme: Ovu mešavinu staviti u flašu (2 litra) sa širokim grlićem. Dodati 1,5 litar votke jačine 40% i zatvoriti. Flašu ostaviti da odstoji na suncu (leti), ili u toploj sobi (zimi), 14 dana. Svakog dana treba promućkati. Petnaestog dana procediti sadržaj flaše, a dobijenu tinkturu čuvati u dobro zatvorenim, staklenim flašama, na hladnom mestu. Pre upotrebe promućkati.

Način upotrebe: Spolja i iznutra.

Obolela zona se namaže mašću od nevena (vidi str. 18), zatim se peškir umoči u toplu vodu, iscedi se, nakvasi švedskom tinkturom i stavi na obolelo mesto, gde treba da odstoji 4-6 sati.

Švedska tinktura se koristi kod sledećih oboljenja:

- Kefaleja (jaka glavobolja), nesvestica, mučnina, poremećaji u pamćenju. Oblog, umočen u tinkturu, stavlja se na čelo i potiljak;

- Neurastenija (slabost živaca), depresivna stanja, psihoze, epilepsija, mucanje, kranio-cerebralni traumatizam (povreda lobanje i mozga). Oblog se stavlja na potiljačni deo glave;

- Mastoiditis (zapaljenje dela slepoočne kosti koja se nalazi iza ušne školjke). Oblog sa tinkturom se stavlja na bolno mesto, a u uši tampon natopljen tinkturom. Efikasno je i kod poremećaja sluha posle preživele traume, kao i kod urođenih mana, bolova i brujanja u ušima;

- Srčana oboljenja - stavlja se oblog sa tinkturom na predeo srca;

- Aftoza (površinsko zapaljenje sluznice usta sa plitkim raničama), dentalna (zubna) neuralgija. Oblaže se predeo usne šupljine (spolja) tinkturom;

- Disfagija (poteškoće i bolovi pri gutanju). Usna duplja se ispira tinkturom koja je razblažena u čaju;

- Oboljenja želuca i žučne kese, kolitis (upala debelog creva).

Stavlja se oblog;

- Hepatitis (upala jetre), crevne parazitoze. Stavlja se oblog na stomak;

- Hemoroidi (šuljevi), fistule (šupalj, gnojni čir) u predelu (anusa) čmara;

- Kancer;

- Opekotine, čir, crveni vetar (erizipel), ožiljci od kile, rane, uboji, promrzline;

- Reumatski bolovi.

Interno: 1 kašičica švedske tinkture na 150 ml čaja ili vode.

APITERAPIJA (Lečenje pčelinjim proizvodima)

Propolis

Uzimati po 1 g dnevno, i to na sledeći način: pomešati sa malo polena dok se ne sjedini, i kao takav koristiti. Upotrebljava se do izlečenja.

Pčelinji polen

Delotvoran je u slučajevima: neuroze (nervnih oboljenja), hepatitisa (upale jetre), ciroze, kolitisa (upale debelog creva), čira. Uzimati 2-4 kašičice ujutro i u podne, pre jela. Može se uzimati samo polen ili u kombinaciji sa medom. Lečenje polenom traje mesec dana, nakon čega se pauzira 3 meseca, a posle se sve može ponoviti. Na ovaj način se mogu sprovesti 2-3 terapije.

Matični mleč sa medom

Preporučuje se samo muškarcima. Uzimati po 1 kašičicu, ujutro, na prazan stomak. Lekovito deluje kod nervnih oboljenja. Ne treba ga upotrebljavati u slučaju raka, dijabetesa (šećerne bolesti), hormonalnih poremećaja, i nikada ne treba da ga koriste žene.

Terapija traje mesec dana, a zatim se pauzira 3 meseca. Ovaj način lečenja se može ponoviti 2-3 puta godišnje.

Preparat od aloje, meda i propolisa

Pčelinji med 1000 g

Propolis 20 g

(istrugan na plastično ili stakleno rende)

Aloja 750 g

(listovi, narendani na rende od plastike ili stakla)

Biljka treba da je stara 3-5 godina. Pre branja listova, biljku ne treba zalivati 5 dana. Sve navedene sastojke staviti u staklenu teglu i ostaviti na hladnom 5 dana. Nakon ovoga, prvih 5 dana uzimati po jednu (supenu) kašiku ovog preparata ujutro i u podne, 2 sata pre jela, a od šestog dana po 1 malu kašičicu, takođe 2 sata pre doručka i ručka. Ovaj tretman traje 3 sedmice do 2 meseca. Može se ponoviti još jednom, ali posle pauze od 7 dana.

Preporučuje se protiv sledećih oboljenja: gripa, viroze disajnih organa (oboljenja disajnih puteva izazvan virusima), anoreksije, jakih glavobolja, faringo-tonzilitisa (upale ždrela i krajnika), bronhijalne astme (otežanog disanja usled suženja lumena bronhija), reumatizma, paralize, hronične infekcije kože, neurašenije (slabosti živaca), čira na želucu, raka, plućnog TBC (plućne tuberkuloze).

Napomena: Aloja se ne preporučuje u trudnoći i kod hormonalnih poremećaja.

Sirup od propolisa

Kuvati 1 kašičicu usitnjenog propolisa u 250 ml vode sve dok se početna zapremina ne smanji na polovinu. Procediti i zasladiti sa 2 kašičice meda. Upotrebljava se protiv kašlja, 3 kašičice dnevno.

Poglavlje III

ISHRANA

A. Ishrana iz perspektive biblijskih načela

Stvoren po Božjem obličju, nastanjen u prirodnom ambijentu - u Edenskom vrtu - gde je razvijao svoje aktivnosti, čoveku je sam Bog odredio najzdraviji način ishrane, koji u potpunosti omogućava dobro funkcionisanje žive mašinerije.

“I još reče Bog: ‘Evo, dao sam vam sve bilje što nosi seme po svoj zemlji i sva drveta rodna koja nose seme; to će vam biti za hranu’.” (1. Mojsijeva 1,29)

Nasuprot ovoj Božjoj tvrdnji, savremena medicina stavlja prigovor da je takva hrana jednolična i manjkava u kvalitativnom smislu.

Zar Tvorac greši? Zar Bog nije znao na koji način će snabdevati najkvalitetnijom energijom živu mašineriju koju je sam stvorio? Sa sigurnošću možemo reći da je On to znao.

Strogo poštovanje zakona koji su važni za funkcionisanje organizma, garantuje zdrav i dugovečan život, čak i posle čovekovog pada u greh. Dugovečnost prvih generacija posle Adama, najbolje svedoči o ovome.

Opisujući dugu istoriju Božjeg naroda, Biblija nas često podseća i naglašava značaj zdrave ishrane kao jednog od ciljeva, kojem bi trebalo da streme Njegova deca.

Dugih 430 godina robovanja u Egiptu predstavljaju period fizičkog, moralnog i duhovnog pada naroda, što je posledica idolopokloničke prakse i ishrane u kojoj prevlađuju meso i nadražujuća sredstva.

Posle izlaska iz Egipta, jedna od prvih mera koju je Gospod uveo kod svog naroda, jeste obnovenje zdravlja koje sadrži niz načela u pogledu ishrane, rada, odmora, lečenja i veoma strogog pravilnika o zdravom životu. Ovakvo obnovenje zdravlja je bilo neophodno da bi se narod pripremio za ulazak u Obećanu zemlju - zemaljski Hanan, čiji je cilj bio i tada kao i danas, posvećenje života.

Pored materijalnih vrednosti življenja i nebrojenih privilegija u cilju očuvanja fizičkog zdravlja, ovakvo obnovenje zdravlja svojim učenjima omogućuje postizanje najvišeg stepena mentalnog zdravlja i očuvanje duhovnog rasuđivanja, neophodnog da bi se primile poruke Božje milosti u svetlosti sadašnje istine.

Fizički, moralni i duhovni napredak Izrailjaca, kao i Božje prisustvo u njihovoj sredini, zavisilo je uvek od bezuslovnog pokoravanja ovim vitalnim principima.

B. Uvod u prirodni način ishrane

“Neka vaša hrana bude lek, i neka vaši lekovi budu hrana.”

Hipokrat

Civilizacija sa svojim tehničkim osavremenjavanjem izuzetno je doprinela utvrđivanju novih, savršenijih principa življenja, kojih bismo se danas teško mogli odreći; ali istovremeno je izazvala i bujicu neprijatnosti. Između ostalog, kao faktore rizika koji prouzrokuju mnogostruke negativne posledice po zdravlje, izdvajamo promenu načina ishrane, naviknutost na sedenje (zbog profesije ili iz navike), stres i zagađenost sredine.

Nabrajamo najbitnije karakteristike ili odrednice u ishrani današnjeg civilizovanog društva:

1) Zamena prirodne presne (sirove) hrane termički obrađenom hranom.

2) Zamena krupno mlevenih žitarica (sa mekinjama), hlebom pripremljenim od belog brašna.

3) Zamena čvrstih namirnica, mekim.

4) Deficitarnost organizma vitaminima i auksinima (aktivnim supstancama koje učestvuju u regeneraciji ćelija).

- 5) Nedostatak mineralnih soli i oligo-elemenata.
- 6) Nedostatak zelenih biljnih pigmenata - hlorofila.
- 7) Nedostatak biljnih vlakana (celuloze) koja imaju ulogu u dinamici rada creva i regulisanju probave.
- 8) Prekomerna upotreba masti i proteina životinjskog porekla.
- 9) Prekomerna upotreba kuhinjske soli (natrijum-hlorida), začina i hemijskih konzervanasa.
- 10) Konzumiranje rafiniranih slatkiša (čokolada, bombona, poslastičarskih proizvoda, itd.)

Bez detaljnog objašnjenja svake od nabrojanih tačaka, možemo reći da obnova i očuvanje dobrog zdravlja podrazumeva najpre preispitivanje sopstvenog načina ishrane i ispravljanje grešaka koje smo činili godinama, tako da su one postale naša svakodnevnica. Treba da verujemo da se ovo može postići, ako način ishrane koji je čovek primenjivao u Edenu postane ponovo predmet našeg interesovanja i navika.

Iako je meso kao hrana postalo sastavni deo kulinarnog šira sveta, bilo je vrlo učenih, čuvenih ljudi koji su konzumirali isključivo biljnu hranu ili su, u najmanju ruku, svojim stavom svedočili u prilog blagotvornom dejstvu biljne ishrane. Među ovima pominjemo imena koja sama za sebe govore: Pitagora, Plutarh, Sokrat, Seneka, Virdžilije, Ovidije, Horacije, Leonardo Da Vinči, Njutn, Frenklin, Lok, Ajnštajn, Bajron, Šeli, Paskal, Bose, Tolstoj, Volter, Žan Ž. Ruso, Bernard Šo, Didro, Lamartin, Mišel, Vagner, itd.

Govoreći o mesnoj hrani, Pitagora koji je živio sto godina kaže: "Klonite se, o smrtnici, sknavljenja svoga tela hranom koja je tako rđava!"

Plutarh kaže: "Govorite o aždajama, panterima, lavovima, a niste ništa manje svirepi od ovih zveri; jer za njih ubiti, znači prehraniti se, dok je za vas cilj ubijanja naslađivanje mesom, a da biste sakrili tu grozotu, svojim jelima dodajete različite začine."

Ovidije, veliki pobornik biljne ishrane, piše: "Nije bilo tako na početku u onom srećnom vremenu; zadovoljan biljkama i plodovima koje zemlja daje, čovek nije umrljao usta životinjskom

krvlju... Odbacite jedan tako zločinački običaj; sledite savete koje vam dajem i ne zaboravite da jedući meso vrednog vola koji je vukao u jarmu, jedete meso prijatelja koji vam je pomagao da obrađujete zemlju.”

Kliment iz Aleksandrije napominje: “Čuvajte se ove hrane. Zar da još uvek pribegavamo životinjskom mesu, kada imamo na raspolaganju tako veliki izbor plodova? Neka oni koji sedaju za sto prepun raznovrsnih jela, ne gube iz vida da na taj način podstiču bolesti, a svoj trbuh pretvaraju u sramnu neman, zvanu najveći neprijatelj”.

Slavni Bose potvrđuje fizičku i moralnu degeneraciju ljudskog roda objasnivši to kao rezultat čovekove ishrane mesom. On kaže: “Pre Potopa, hrana od Bogom danih plodova, koji su ljudima bili na dohvat ruke, predstavljala je trag prvobitne bezazlenosti... Danas, da bi se prehranili treba da prolijemo krv nevinih životinja; i pored užasa koji u nama prirodno izaziva klanje tih životinja, mi prerađujemo meso i pripremamo od njega svoja jela, što teško može da zataška predstavu da se leševima hranimo da bismo utolili glad.”

Lamartin, budući odmalena vaspitan po načelima biljne ishrane, napisao je upečatljive stihove:

*“Nezadovoljni plodovima koje im je Bog dao
Ljudi da utole svoju glad -
Zločinom prema Tvorcu, zločinom od kog zemlja podrhtava,
U krvi sebi traže drugu hranu.
U svakom naselju ljudskom, krv potokom teče.
Tu su prava groblja poklanih Božjih stvorenja.
Odvučeno silom, sa cvetne livade,
Tu nevino jagnje biva hrana svojih gospodara.”*

Bernard Šo kaže: “Dokle god ljudi budu mučili i ubijali životinje da bi se hranili njihovim mesom, dotle će stalno trajati rat. Verujem da svako razumno biće treba da ima isto mišljenje.

Sva deca iz moje škole, bila su na biljnoj ishrani, i to im nije smetalo da budu snažni i lepi, hraneći se povrćem i voćem.

Ponekad, u toku rata, slušajući krike ranjenika pomislio bi na krike životinja u klanicama i rekao bih sebi: Bog nas kažnjava isto tako kao što mi kažnjavamo ova bespomoćna stvorenja.

Ko može voleti nešto tako tiransko, što se zove rat? Bez sumnje, samo oni koji jedu meso i koji, pošto su jednom ubili, osećaju potrebu da stalno ubijaju ptice, životinje, da love lisice, da ubijaju košute.

Mesar, pred tezgom oblivenom krvlju, izaziva bujanje životinjskih nagona i podstrek za ubijanje.

Zar se možemo nadati vladavini mira na zemlji, dokle god od sebe činimo prave žive grobove za poklane životinje?"

"Moj život" Isidora Dankan, str. 228.

C. Lečenje sokovima i presnom hranom

Opšte napomene:

1. Sokovi se dobijaju centrifugiranjem u mikseru povrća i voća koje je dobrog kvaliteta, dobro oprano i očišćeno.

2. Sokovi se pripremaju samo za jednodnevnu (ne za više dana unapred) upotrebu; treba ih koristiti u svežem stanju i nerazblažene, kako bi ostvarili najbolji efekat.

3. Može se odjednom pripremiti količina potrebna za jedan dan. Sok se čuva u dobro zatvorenim staklenim flašama i na hladnom, u frižideru. Pola sata pre upotrebe, sok iz flaše treba sipati u čašu (250 ml) koja se ostavi da odstoji na sobnoj temperaturi kako bi se sadržaj ugrijao. Ne treba dnevno konzumirati više od 1,5 - 2 litra soka. Sokovi se ne kuvaju i ne piju hladni, već ugrijani do sobne temperature.

4. Pod izrazima "sveže i presno", podrazumeva se da biljne namirnice nisu kuvane, pečene, pržene ili na neki drugi način termički obrađene.

5. Prilikom lečenja ne treba unositi u organizam ništa drugo od hrane izuzev sokova od voća i povrća, i to u vremenskom periodu koji varira, od nekoliko dana do mesec ili dva meseca. Sokovi se piju naizmenično - jedan dan sok od voća, drugi dan sok

od povrća - po 250 ml (2,5 dl) soka na svakih 2,5 sati (na primer između 7 i 19 časova). U pauzi, između dve terapije sokom, može se piti voda ili čaj po želji.

6. Dok traje terapija sokovima, svako jutro treba upražnjavati klizmu (ispiranje debelog creva, vidi stranu 80) sa 1,5-2 litre mlakog čaja od kamilice; za stariju decu koristiti 1/2 doze, a za manju 1/4 od doze propisane odraslima.

7. Posle lečenja sokovima sledi prelazni period od nekoliko dana (5-10), kada se postepeno uvodi u ishranu voće i povrće u svežem stanju (termički neobrađeno) i to u obliku salata ili nekih drugih kulinarskih formi. Istovremeno se postepeno smanjuje količina sokova. Lečenje presnom hranom se nastavlja, zavisno od bolesti, 1-12 meseci. Da bi se izbegli problemi sa probavom, prilikom prelaska sa sokova na presnu hranu u čvrstom stanju, neophodno je poštovati nekoliko osnovnih pravila koja se odnose i na zdrave osobe:

- a) Utvrditi stalno vreme obroka;
- b) Izbegavati unošenje vode u organizam za vreme obroka ili odmah nakon toga; preporučuje se uzimanje vode (ili neke druge nefermentisane tečnosti) 30-60 minuta pre jela;
- c) Ujutru, 30-60 minuta pre doručka, preporučljivo je popiti mlaku vodu ili čaj (zaslađen ili nezaslađen medom, po želji);
- d) Izbegavati uzimanje velike količine hrane u vreme obroka i ne konzumirati previše vrsta jela odjednom;
- e) Ne konzumirati za isti obrok voće i povrće;
- f) Ne jesti između obroka;
- g) Žvakati polako i dobro;
- h) Ne konzumirati napitke i jela koji su vreli ili suviše hladni.

Na primer, ishrana u prelaznom periodu (pored sokova koji se takođe uzimaju između obroka, ali u sve manjoj količini) sastoji se u sledećem:

Prvi dan:

Doručak: 1 jabuka ili drugo voće.

Ručak: Malo salate od povrća sa malo ulja.

Večera: Sokovi.

Drugi dan:

Doručak: 2 jabuke ili sušeno voće (kruške, šljive, smokve...) koje se prethodno potopi da omekša.

Ručak: Salata od povrća; presna supa od povrća sa pahuljicama od žitarica (vidi: Recepti u toku lečenja - br. 2, str. 45).

Večera: Sokovi.

Treći i četvrti dan:

Isto kao i za drugi dan.

Peti dan:

Doručak: 2-3 jabuke, 2-4 oraha ili lešnika, 1 kašičica meda.

Ručak: Salata od povrća; presna supa sa žitnim pahuljicama, hleb (vidi: Recepti u toku lečenja - br. 41, str. 49).

Večera: 1 šolja nekuvanog mleka, ili jogurt i hleb.

U nastavku, jelovnik se proširuje. Mogu se koristiti ili recepti iz ove knjige (vidi: Recepti posle lečenja, str.), ili neki drugi koji podrazumevaju korišćenje presnih biljnih namirnica, ili delimično termički obrađenih.

8. Prelazak sa presnog jelovnika na ishranu koja uključuje i termički obrađene namirnice, takođe je postepen (5-10 dana) i važe ista pravila, kao i ona koja su izložena pod tačkom 7 (posle lečenja sokovima).

9. Do kraja života treba isključiti sledeće namirnice:

- Pržene na ulju (ulje se dodaje na kraju, posle pečenja odnosno kuvanja);

- Meso i mesne prerađevine bilo koje vrste;

- Šećer (rafinisani - beli), čak i u džemovima, kompotima, kolačima, čokoladi, sladoledu, čajevima, mleku, koka-koli, itd.;

- Sirće (uključujući i jabukovo), biber, namirnice konzervisane sirćetom;

- Kafu, crni čaj, duvan, alkoholna pića svih vrsta;

- Beli hleb, razna testa, prevreo sir, ovčji sir, kačkavalj, topljeni sir;

- So u preteranim količinama (naročito rafinisanu so, preporučuje se morska so);

- Namirnice konzervisane hemijskim konzervansima;

- Sodu bikarbonu, prašak za pecivo.

10. Radi očuvanja dobre psiho-fizičke kondicije, bolesnik treba da praktikuje šetnje na svežem vazduhu uz duboko disanje. Ne preporučuje se psiho-fizičko naprezanje i iscrpljivanje u konfliktnim i depresivnim situacijama. Ovakvo ponašanje bi sprečilo proces izlečenja.

11. Kod malignih oboljenja (rak), preporučljivo je držati presnu ishranu (sirovu biljnu hranu) tokom celog života.

12. U slučaju oboljenja kod kojih je jedan od simptoma zadržavanje tečnosti u organizmu (ciroza jetre, srčana i bubrežna insuficijencija, povišen krvni pritisak - hipertenzija itd.), treba biti veoma obazriv prilikom unošenja sokova i čajeva, kako bi se izbeglo preopterećivanje organizma tečnošću. U gore navedenim slučajevima patoloških stanja, lečenje se obavlja pod nadzorom lekara.

Količine sokova za dnevnu upotrebu:

Voće: Po 250 ml soka od sezonskog voća (jabuke, kruške, pomorandže, grožđe, lubenica ...) na svaka 2,5 sata. Najviše se preporučuje svež sok od grožđa.

Povrće:

1. Šargarepa	250 - 500 ml soka
2. Celer	200 ml soka
3. Presan kupus	150 - 250 ml soka
4. Krastavac	90 ml soka
5. Paškanat (koren)	60 -150 ml soka
6. Zelen (peršun - koren)	60 -150 ml soka
7. Keleraba	30 ml soka
8. Salata (ločika)	50 ml soka
9. Cvekla	50 ml soka
10. Krompir	30 ml soka

Napomene:

- Sok od krompira se pije odmah po ceđenju (ne čuva se u frižideru!) i ne meša se sa ostalim sokovima.

- Sok od cvekle se takođe pije odmah nakon ceđenja, i može se kombinovati jedino sa sokom od šargarepe.

- Sok od jabuka se pije između obroka (na primer u 10:00 i u 16:00 časova).

- U slučaju Hočkinove bolesti i leukemije može se povećavati količina soka od cvekle dok se postepeno ne dođe do 450 ml na dan.

- Protiv oboljenja očiju, može se dodati i sok od endivije 90 ml na dan.

- Kod čira, gastritisa (upale želudačne sluznice), kolitisa (upale debelog creva), sokovi se prave od endivije i povrća označenih brojevima: 1, 2, 3, 4, 7, 10.

- Kod nervnih oboljenja povećava se količina soka od celera do 250-300 ml na dan.

PAŽNJA! Bolesnici sa metastazom i jakim bolovima treba da koriste samo sokove koje podnose.

- Sokovi se piju u retkim gutljajima, dobro izmešani sa pljivačkom, pre jela.

- Ne treba ih čuvati za naredni dan.

- Deci od 6-14 godina preporučuje se 1/2 doze predviđene za odrasle, a mlađoj 1/4.

Mladi ječam (sok)

Ječam se potopi u vodu i ostavi da odstoji jedan dan, zatim se posadi u baštu, saksiju, ili u neku drugu prikladnu posudu i zaliva se. Kada izdanak (končić) dostigne dužinu od 15-20 cm, izvađi se, očisti od korena (koren se ne koristi), opere se u nekoliko voda i usitni (isecka).

Zatim se potopi u vodu i odmah samelje u mašini za meso, a posle toga se cedi u centrifugi (sokovniku). Ono što ostane na filteru ponovo se potopi u vodu i još jednom centrifugira. Dobija se tamno-zeleni sok, blago-gorkog ukusa. Sok se čuva na hladnim, u staklenim bocama. Može se odjednom napraviti količina od 1-2 litre. Prilikom upotrebe, 50 ml koncentrovanog soka se razblaži sa 50-100 ml vode ili soka od jabuke. Sok treba ostaviti da se zagreje do sobne temperature i piti lagano, u retkim gutljajima.

Voda od pšeničnih mekinja

Priprema:

Stavi se 5-10 supenih kašika svežih pšeničnih mekinja u 1 litar hladne vode. Pošto odstoji 12 sati, vodu treba procediti i piti u toku dana. Temperatura vode treba da odgovara sobnoj temperaturi (bez dodatnog podgrevanja). Ne treba je čuvati za naredni dan.

Namirnice koje 100% reaguju kao baze, i koje su korisne u ishrani bile bi:

- Povrće
- Zelena hrana
- Crni luk, krompir
- Jestivo kestenje
- Pšenične mekinje
- Pšenične klice

Namirnice koje stvaraju kiselinu u organizmu, i koje nisu preporučljive su: meso, masnoće životinjskog porekla, rafinisano ulje, belo brašno, rafinisani šećer, kuhinjska so (u prekomernoj upotrebi).

Naročito su škodljivi poslastičarski proizvodi, kolači, čokolade, slatkiši spremljeni od belog brašna i uz upotrebu velike količine šećera i masnoće.

Neutralnim namirnicama pripadaju i: lubenica, paradajz, dobro sazrele jabuke.

Kao začini za salate i jela može se koristiti biljni prah od:

- Lišća ribizle
- Bobica kleke
- Listova mente
- Bokvice
- Kima
- Anisa
- Estragona
- Čubara (vriska)
- Žalfije
- Majorana
- Hajdučke trave.

Preporučuje se takođe i prah od sledećeg zeleniša:

- Iseckani i osušeni peršun i baštenska potočarka
- Iseckani i sušeni miloduh
- Kopriva, maslačak
- Iseckano i osušeno lišće celera
- Iseckana i osušena mirođija (kopar).

Namirnice koje se mogu koristiti u toku lečenja sokovima i presnom hranom:

Posle terapije sokovima, mogu se jesti semenke uljarica (suncokret, seme bundeve), koje nisu pržene već samo pečene, zatim susam, orasi, lešnici, naut (leblebija), sveže pšenične mekinje, med, morska so, hladno ceđeno ulje (maslinovo), i piti izvorska voda.

Pažnja! Med treba da bude prirodan i da se pravilno čuva (nikako u posudama od aluminijuma).

Naročitu vrednost, kako za bolesne, tako i za zdrave osobe, imaju presne kaše od žitarica ili žitnih klica.

Nekuvana sveža kaša od žitarica

Sveže kaše od pšenice, raži, ječma poseduju pored prirodnih fermenata (enzima) i aktivna svojstva koja podstiču rast i regeneraciju ćelija. Određene supstance koje kaša od žitarica sadrži, stimulativno deluju na varenje, podižu nivo radne sposobnosti, otklanjaju umor, skraćuju period potreban za oporavak bolesnika, što sve zajedno olakšava regeneraciju obolelog organizma.

Sastojci za presnu kašu od žitarica (za 1 osobu):

- 50 g krupno mlevene pšenice
- 5 supenih kašika vode
- 15 g slatkog suvog voća
- 100 g jabuka ili drugog svežeg voća
- 1 kašika putera od oraha

Način pripremanja kaše od žitarica:

Krupno samlevenu pšenicu pomešati sa 5 kašika vode i ostaviti da odstoji 12 sati. U drugoj posudi potopiti sušeno voće (u vodi). Posle 12 sati meša se potopljena pšenica sa potopljenim suvim voćem i dodaju se orasi. Po ukusu se dodaje i limunov

sok. Na kraju treba izrendati jabuke (na plastično rende), umešati u kašu i servirati. Umesto jabuka, zavisno od sezone, može se koristiti i drugo voće. Preporučljivo je da se pšenica melje svaki put pre upotrebe, ili ako je već samlevena ne treba da stoji duže od 8 dana, kako ne bi izgubila aktivna svojstva.

Topli napici se mogu koristiti 1-2 sata pošto smo pojeli kašu.

Ista kaša pripremljena od žitnih klica:

Način pripreme: Pšenica i raž (od poslednje žetve) pomešaju se u jednakim razmerama. Stave se u sud, preliju vodom (tako da zrna budu prekrivena) i ostave da odstoje 12 sati - preko noći. Zatim se voda prospe, zrnevlje se stavi u sito i dobro opere u vodi, kako bi se otklonili fermentativni bacili koji menjaju njegov ukus. Nakon ovoga, žito treba ostaviti da odstoji ceo dan, bez dodavanja vode. Uveče ga treba ponovo oprati i potopiti u vodu da odstoji 12 sati. Ova procedura se ponavlja sve dok embrion ne dosegne dužinu od 0,5 cm. Kada bi se proces klijanja i dalje nastavio, zrnevlje bi se pokvarilo.

Preporučljivo je da se proces klijanja odvija na sobnoj temperaturi (oko 18°C).

Ako pšenica sporije klija, treba je potopiti u vodu 24 sata pre raži.

Prilikom klijanja zrna omekšaju, tako da se mogu zgnječiti pod prstima, lako se žvaću i prijatnog su ukusa. Ako je ukus kiseo, ne treba ih koristiti.

Proklijala zrna se mogu jesti bez dodataka ili u različitim kombinacijama sa ovсеним i kukuruznim pahuljicama, voćem, orasima itd.

Lečenje voćem

Ova vrsta terapije veoma blagotvorno deluje na organizam zahvaljujući voću koje se lako vari i resorbuje, pri čemu se postiže izvanredan detoksikacioni i depurativni efekat (oslobađanje od otrova i prečišćavanje krvi).

Tretman traje jedan ili nekoliko dana i sastoji se isključivo od voćne ishrane, pri čemu treba da se unese u organizam 2-4 kg voća na dan i to razdeljeno u 4-5 porcija.

Dnevna količina voća se može smanjiti na 1-2 kg kod određenih bolesti: srčana hronična oboljenja, hipertenzija (povišen krvni pritisak), gojaznost, kostobolja.

Ova terapija se preporučuje kod većine bolesti, a najbolji efekti se postižu ako se primenjuje u sklopu praktičnih metoda lečenja određene bolesti.

Lečenje jabukama

Traje 2 ili 3 dana, pri čemu se ishrana sastoji samo od svežih, izrendanih jabuka.

Dnevna količina je 2 ili više kilograma za odrasle i 1 kg za decu i to podeljeno u 5-7 obroka na dan.

Kada su u pitanju deca 2-3 godine starosti, koriste se oljuštene jabuke.

Odstranjujući iz ishrane, tokom ishrane, namirnice koje sadrže belančevine, sprečava se proces truljenja u crevima jer se eliminišu patogene klice i njihovi otrovi.

S obzirom da su bogate vitaminima i prirodnim kiselinama, jabuke deluju kao antidijareik (protiv proliva), antiputrid (protiv truljenja), anti fermentativ (protiv rastvaranja organskih supstanci, vrenja), olakšavaju razvoj normalne intestinalne (crevne) flore, istovremeno sprečavajući stvaranje kamena iz mokraćne kiseline.

Čaj od jabuke (ljuska) je dobar depurativ (čisti krv) i diuretik (pospešuje mokrenje).

Sveže isceden sok od jabuka se preporučuje protiv groznice.

Lečenje grožđem

Primenjuje se, kao i lečenje jabukama, u kratkom vremenskom periodu (2-3 dana), a u slučaju malignih oboljenja lečenje traje 15-30 dana.

Konzumira se samo pulpa (pihtijasta srž) grožđa, bez semenki i opne, ili se cedi svež sok.

Tretman se započinje sa 1 kg grožđa. Količina se postepeno povećava dok se ne dođe na 2-3 kg dnevno.

Bogato prirodnim šećerima, mineralnim solima, vitaminima, auksinima (supstancama koje učestvuju u regeneraciji ćelija),

grožđe olakšava metabolizam (promet materija u organizmu), uravnotežuje vitaminski balans, podstiče eliminisanje mokraćne kiseline, deluje dekongestivno (otklanja zastoj krvi). Kao i ishrana jabukama, lečenje grožđem se preporučuje kod mnogih oboljenja, i to kao dodatak već preispitanim metodama lečenja određene bolesti.

Svež sok od grožđa ima efikasno depurativno, diuretično, tonično dejstvo, a preporučuje se naročito kod zaraznih oboljenja (šarlah, rubeole, male boginje, difterija, grip, itd.), takođe i protiv malignih tumora.

Lečenje kruškama

Primenjuje se na isti način kao i lečenje jabukama.

Naročito se preporučuje kod: ateroskleroze, hipertenzije, srčanih oboljenja, hroničnog nefritisa (hronične upale bubrega), edema (otoka), oligurije (smanjene sposobnosti mokrenja).

Lečenje bananama

Traje nekoliko dana, pri čemu se po 3-4 banane konzumiraju 4-5 puta dnevno. Na ovaj način se stimuliše varenje, posebno kod odojčadi.

Banane su bogate vitaminima i mineralnim solima i stoga se preporučuju anemičnim osobama, kao i u sledećim slučajevima: skrofuloza (otečenost vratnih žlezdi), TBC (tuberkuloza), kostobolja, bolesti jetre, renalna i bilijarna litijaza (kamen u žuči i bubregu), oboljenja nervnog sistema.

Lečenje limunovim sokom

Sok od limuna, zahvaljujući velikoj količini vitamina C i mineralnih soli, deluje depurativno (oslobađa od otrova i prečišćava krv), neutrališe kiselost krvi i normalizuje tonus (napetost) kapilarnih zidova.

Prvog dana terapije pije se sok od jednog limuna. U nastavku lečenja, povećava se doza svakog dana za po jedan limun, dok se ne dođe do sedam plodova na dan. Od osmog dana, smanjuje se dnevna doza za po 1 limun sve dok se ne izjednači sa primarnom dozom (1 limun na dan).

Ovakav režim se primenjuje 14 dana, a posle pauze od 2 sedmice, može se ponoviti isti postupak.

Tretman je veoma efikasan kod kamena u bubregu, kostobolje, gojaznosti, angine, migrene, variksa (proširenih vena), išijasa, oboljenja jetre, oboljenja respiratornog trakta (disajnih puteva). (Podrazumeva se da se tokom tretmana konzumira i druga hrana).

Lečenje celim limunovim plodom

Slično je kao i lečenje limunovim sokom, s tim što se konzumira ceo plod, uključujući i koru.

Ovo se praktikuje samo kada smo sigurni da plodovi nisu prskani insekticidima i pesticidima.

Pre započinjanja tretmana, plod se dobro opere četkom pod mlazom vode. Prvog dana treba pojesti 1-2 limuna, a dalje se doza svakodnevno povećava za po 1 limun, dok se ne dostigne mera od 4-5 na dan. Ovu dnevnu dozu treba održavati u periodu od mesec dana, zatim napraviti pauzu od 2 sedmice, posle čega se tretman može ponoviti.

Najpre se pije sok, a nakon toga se izrenda pulpa i kora. Radi prijatnijeg ukusa, može se pomešati sa izrendanom šargarepom ili jabukama, dinjom ili nekim drugim voćem.

Sirova ishrana za oporavak

Prednost ovog režima ishrane sastoji se u značajnom doprinosu hranljivih komponenti: šećera, proteina i lipida, vitamina, minerala, u njihovom prirodnom stanju, tako da ih organizam može lako asimilovati.

Primenjuje se u vidu režima u trajanju od 5-7 dana, tokom jednog meseca. Preporučuje se pri oporavku od akutnih oboljenja, zatim nakon konzumativnih oboljenja (TBC - tuberkuloza, kancer - rak), kod fizičke i intelektualne iscrpljenosti, karencijalnih bolesti (nedostatak hranljivih materija u organizmu).

Evo jednog primera takve ishrane:

- 08:00 - Proklijala pšenica; 250-300 ml svežeg soka od voća ili povrća (jabuka, grožđe, kruške, slatka paprika, paradajz i krastavci), itd.

- 10:00 - Tanjir salate od povrća: šargarepa, celer, paradajz, kopriva, maslačak, kiselica, endivija, zelena salata, kupus, itd, čemu se dodaju: limunov sok, malo ulja i prirodni začini

- 13:00 - Salata od povrća po želji; uljasto voće (4-5 oraha, lešnika, bundevinog semena, itd.), graham hleb ili crni hleb, dobro ispečen;

- 17:00 - 1 šolja biljnog mleka (šaka oraha ili badema sa 2 dl vode izmiksani u blenderu) i sušeno voće;

- 19:00 - Voće po želji, graham ili crni hleb sa medom ili biljnim mlekom.

Između obroka piti aromatične čajeve (majčina dušica, šipak, kupina, jagoda, malina itd.), prema potrebi.

Presna depurativna ishrana

Preporučuje se najviše u proleće i u leto. Ovaj režim ishrane olakšava odstranjivanje toksina i štetnih materija iz organizma, uz istovremeno postizanje uravnoteženog odnosa vitaminskih i mineralnih materija, što je organizmu koji je osiromašio u ovim vitalnim elementima tokom zimskog perioda itekako potrebno.

Ovakva ishrana se praktikuje kao za izlečenje od određenih bolesti, u kratkim periodima, od 3-7 dana mesečno.

- 08:00 - 250 ml soka od paradajza ili celera; uljasto voće (orasi, lešnici, bademi, masline...), graham hleb;

- 12:00 - Tanjir salate od koprive, maslačka i vodopije, preli-vene sokom od limuna i uz dodatak malo ulja i prirodnih začina; nastrugana šargarepa, endivija, celer, krastavac, slatka paprika, špargla, sa sokom od paradajza i prirodnim začinima; graham ili crni (dobro ispečeni) hleb;

- 17:00 - Tanjir salate od presnog voća;

- 19:00 - 250 ml soka od celera.

Lečenje belim lukom

Upotreba ove čudesne biljke, kako u vidu prehrambene namirnice, tako i kao lekovitog sredstva protiv mnogih bolesti, stara je koliko i istorija ljudskog roda.

Arheološka otkrića pokazuju da se ova biljka nalazila na spisku gastronomskih i terapijskih receptura Vavilonaca, Kineza, Egipćana, Feničana, Vikinga, Rimljana.

Posle izlaska iz Egipta i teškog ropstva, tokom četrdesetogodišnjeg lutanja pustinjom, izrailjski narod se sa čežnjom prisećao namirnice koja je imala čudesna lekovita svojstva.

Dioskorid, lekar grčkog porekla, koji je bio u pratnji rimskih legija tokom njihovih osvajanja, znao je za beli luk i koristio ga je sa velikim uspehom u lečenju plućnih oboljenja i bolesti organa za varenje.

Istorija je zabeležila da je za vreme kuge u Srednjem veku, na hiljade ljudi podleglo ovoj nemilosrdnoj zarazi, dok su oni koji su koristili beli luk u svakodnevnoj ishrani, bili pošteđeni.

Lekovita svojstva belog luka sadržana su u njegovom hemijskom sastavu, prvenstveno u derivatima koji sadrže sumpor (npr. alicin je poznat po svom antibakterijskom dejstvu).

Među mnogobrojnim terapijskim svojstvima belog luka pomenimo sledeća: diuretik (pospešuje mokrenje), ekspektorans (za iskašljavanje), antiateriosklerotik (protiv ateroskleroze), antiseptik (protiv klica), baktericid (ubija bakterije), antiparalitik (protiv paralize), hipotenzor (snižava krvni pritisak), hipoglikemijant (smanjuje nivo šećera u krvi), normalizuje intestinalnu (crevnu) floru, poboljšava apetit.

Lečenje belim lukom moguće je primenjivati na različite načine, zavisno od vrste oboljenja:

a) Čaj od belog luka kod oboljenja disajnih i probavnih puteva

b) 2-3 češnja pre jela kao okrepljujuće sredstvo za ceo organizam, protiv ateroskleroze, bolesti digestivnog trakta (organa za varenje)

c) Tinktura od belog luka, 3 x 20-30 kapi na dan, ili sveži sok, 20 kapi dnevno razblažen sa malo vode protiv hipertenzije (povišenog krvnog pritiska), kardiovaskularnih oboljenja (bolesti srca i krvnih sudova), ateroskleroze

d) U vidu inhalacije, protiv oboljenja respiratornog trakta (disajnih puteva) - stavi se malo žara na jedan češanj belog luka.

Predlog dnevnog jelovnika u periodu lečenja sokovima i presnom hranom

A. Doručak može da se sastoji od žitne kaše ili od sledeće smese: 2 kašičice proklijale pšenice, 1 kašika meda, 3-6 oraha, 2 kašike pšeničnih mekinja, 1 kašika lanenog semena, 1 kašika prosa. Pomešati i servirati.

B. Ručak možemo pripremiti od sledećeg povrća: paradajz, krastavac, keleraba, rotkvice, cvekla, zelena salata, beli i crveni kupus, karfiol, šargarepa, celer, peršun, paškanat, beli luk, crni luk, peršunovo lišće, mirođija. Preko zime se može koristiti povrće u prahu (sušeni peršunov list, sušena mirođija, baštenska potočarka, koprija).

Kao dodaci salati mogu se koristiti: maslinovo ulje ili drugo biljno ulje, limun. Tokom lečenja treba koristiti samo morsku so. Oboleli od gastritisa (upale želuca, čira), kolitisa (upale debelog creva), hemoroida (šuljeva) ne bi smeli u ishrani da koriste crni i beli luk.

C. Večera se može sastojati od: voća ili voćne salate, biljnog mleka uz dodatak pšeničnih mekinja, itd. Voće koje koristimo treba da je sasvim zrelo.

Još neki predlozi dnevnog jelovnika u periodu lečenja sokovima i presnom hranom

- Doručak

Salata od celera sa biljnim majonezom ili biljnim puterom:

1 koren celera izrendati i pomešati sa malo majoneza ili putera.

Salata od sveže cvekle:

Cveklu sitno izrendati, posuti nastruganim renom (kome ne škodi), limunom, uljem, kimom, ili sa malo nastruganog celera.

Namaz od suncokreta:

Oljuštene semenke suncokreta samleti u mlinu za kafu. 2-3 kašike (supene) tako dobijenog suncokretovog brašna pomešati sa 1 kašičicom biljnog putera, crnim lukom, malo belog luka, čubrom, samlevenim orahom, 2 kašičice ulja. Koristi se kao namaz ili kao nadev za sarme i paradajz.

Bouf salata:

Sitno izrendati šargarepu, peršun (koren), celer (koren), iseckati crni luk i 1 češanj belog luka. Napraviti biljni majonez od 2 supene kašike ulja, 1 kašike biljnog putera, limuna. Pomešati sa povrćem.

- Ručak

Čorba od povrća:

Iscediti sok od: šargarepe, peršuna, celera, slatkog kupusa itd. Dodati 1/2 čaše mleka od oraha ili badema, sitno iseckani zeleniš, pola glavice crnog luka.

- Večera

1 porcija: 3 sitno izrendane jabuke ili 1 svež, sitno izrendani krompir, 1 kašičica meda, samleveni orah, 2 kašike proklijale pšenice.

- Desert

Krem: Med i suvo grožđe izmešati i staviti u šolje, pa posuti orasima.

Rolat: Samleti suvo grožđe (2 šake), dodati pšenično, ovseno brašno (koje se može samleti i u mlinu za kafu), napraviti testo i rastanjiti oklagijom (na ploči stola) tako da debljina bude 0,5 cm; iseći trake širine 10 cm preko kojih onda treba staviti narendane jabuke, orahe i 1 kašičicu meda. Testo saviti u obliku rolata i uvaljati u samlevene orahe. Umesto jabuka rolat se može filovati orasima.

Može se koristiti i brašno od heljde.

Bombone: Samleti suvo grožđe (1 šaka). Napraviti smesu u vidu testa kojoj se dodaje orah i kora od limuna. Oblikovati male grudvice koje se zatim uvaljaju u samlevene orahe.

Napomene:

- Ne jesti između obroka (najmanje 5 sati pauza između obroka);
- Ne mešati za isti obrok voće i povrće;
- Pčelinji med mogu koristiti i dijabetičari, ali u manjim količinama. Saharin ne treba upotrebljavati;

- Ostatak od iscedenog voća i povrća može se jesti posebno ili u kombinaciji sa orasima, bademima, mekinjama, po želji i ukusu;

- Mladi, glatki listovi gaveza mogu se upotrebiti za salatu (čak i za decu). Sadrže proteine i vitamin C;

- Povrće koje je prerađeno u kašu treba odmah konzumirati;

- Za vreme lečenja dozvoljeno je piti vodu.

Recepti koji se koriste tokom lečenja

1) *Presna supa od paradajza*: 1 šolja nekuvanog soka od paradajza, 3 kašike sitno iseckanog crnog luka, 2 kašike samlevenih oraha, zeleni arpadžik (po ukusu).

2) *Supa od povrća*: 1 mala šolja povrća, 2 češnja belog luka, 1 šolja mleka od oraha, 1-2 kašike suncokretovog semena ili oraha, malo ulja, začini (peršun, zelen).

3) *Pašteta od rotkvica kao namaz na hleb*: 1 šolja sira od soje, 1 kašika sitno iseckanog crnog luka, 2 kašike narendanih rotkvica, kim (po ukusu).

4) *Paprike, paradajz, tikvice punjene sirom od soje*: Sir od soje pomešati sa puterom od kikirikija, mirođijom. Paprike iseći na polovine ili četvrtine i napuniti ovom smesom. Zatim ukrasiti peršunom i paradajzom. Isto važi za paradajz i tikvice. Njihov sadržaj se izvadi, a zatim se filuju gore navedenom smesom.

5) *Salata od paradajza*: Paradajz, malo crnog luka, zelenu papriku i celer, iseći sitno i pomešati.

6) *Salata od celera I*: 2 veća celera, 2 paradajza, 1 šargarepa, 1 peršun, 4 struka mladog crnog ili belog luka, 200 g spanaća, 1/4 cvekla, 3-4 struka estragona, 3-4 kašike ulja, 1 kašika limunovog soka. Celer, šargarepu, peršun i cveklu očistiti, oprati i izrendati. Spanać se očisti, opere i isitni. Paradajz oprati i iseći na kolutove. Sve sastojke staviti u odgovarajuću posudu, izmešati, poprskati limunovim sokom i posuti estragonom koji se prethodno sitno isecka.

7) *Salata od celera II*: 2 veća celera, 2 kašike ulja, 1 kašika limunovog soka, nekoliko listova zelene salate ili crvenog kupusa. Celer oprati, očistiti, izrendati i staviti u posudu za salatu.

Limunovim sokom prelit i izrendani celer, i garnirati listovima salate ili crvenog kupusa, koji se sitno iseckaju.

8) *Salata od celera III*: 2 veća celera, 2 paradajza, 1 krastavac, 1 zelena salata, 1-2 kašike limunovog soka. Celer i šargarepu očistiti, oprati i izrendati. Krastavac očistiti i raseći po dužini na dva dela, a zatim na kriške; takođe i paradajz. Nekoliko listova salate ostaviti za garniranje, a ostalo sitno iseckati. Sve sastojke staviti u posudu za salatu, politi limunovim sokom i izmešati sa pavlakom. Salata se garnira na listovima mlade salate. Odmah servirati.

9) *Endivije (žućanice) sa nadevom od sira od soje*: 8-12 endivija, 200 g sira od soje, 2 kašičice aleve paprike (slatke), 2 kašičice soka od paradajza, lišće peršuna ili mirsija. Sir od soje podeliti na 2 jednaka dela. Jedan deo pomešati sa sokom od paradajza, a drugi sa sitno iseckanim lišćem peršuna i mirođijom. Ovaj nadev servirati uz endivije, koje se prethodno očiste, operu i stave u posudu za salatu.

10) *Endivija sa mlekom od oraha*: Endivije oprati i iseći na kolutove preko kojih treba staviti 3-4 kašike mleka od oraha. Dekorirati listovima peršuna.

11) *Salata od endivija I*: 8-10 endivija, 2 kašike ulja, limunov sok. Endivije očistiti, oprati i iseći na komadiće (4-5 cm) i izmešati sa uljem i limunovim sokom.

12) *Salata od endivija II*: 8-10 endivija, 3 kašike ulja, 1 kašika limunovog soka. Endivije iseći na veće komade, pomešati sa uljem i sokom od limuna, kao i sitno iseckanom zeleni. Garnirati zelenom salatom.

13) *Salata od endivija III*: 8-10 endivija, 1 manja cvekla, orasi, 1 kašika limunovog soka. Endivije očistiti, oprati i iseći na krugove. Očišćenu i opranu cveklu iseći na male kocke. Orasi se takođe sitno iseckaju. Sve sastojke izmešati i prelit sokom od limuna, po želji.

14) *Salata od endivija IV*: 6-8 endivija (većih), 1 celer, 1 šargarepa. Povrće očistiti i oprati. Endivije sitno iseći, a celer (koren) i šargarepu krupnije izrendati. Dobro izmešati i garnirati zelenom salatom.

15) *Salata od šargarepe i celera*: 2 šargarepe i 1 manji koren celera izrendati; 1 manju glavicu crnog luka sitno iseći, dodati 2 kašike rena, 2 kašike peršuna i mirođije. Izmešati sa majonezom.

16) *Aperitiv od praziluka*: 4-5 strukova praziluka, sir od soje, mirođija, 1/2 kašičice kima, 1 glavica zelene salate. Oprati praziluk i beli deo iseći na komadiće (4-5 st). Izvući središnji deo, tako da se dobiju cilindri koji se pune mešavinom dobijenom od: sira od soje, sitno iseckane mirođije i semenki kima (po ukusu). Oprati listove zelene salate i poređati ih na poslužavnik, a na njih u koncentričnim krugovima redati punjene komadiće praziluka.

17) *Salata od praziluka*: 5 strukova praziluka, 2 kašike ulja, 1-2 kašike limunovog soka. Praziluk očistiti i oprati, a zatim iseći na komade veličine 5-6 cm. Poprskati limunovim sokom i uljem.

18) *Sir od soje sa lukom I*: Sitno iseckati crni luk i izmešati sa 200 g sira od soje, staviti na poslužavnik, a po ivicama ukrasiti paradajzom i listićima peršuna.

19) *Sir od soje sa lukom II*: 3 kašike sira od soje, 3 kašike luka, 2 kašike pšeničnih klica, samleveno seme lana, 2 kašike ulja, peršun. Izmešati i servirati.

20) *Sir od soje sa paradajzom*: 100 g sira od soje, 1 kašika mleka, 1 paradajz ili paprika (babura), 1 kašičica mešavine zeleniša (začina), nekoliko maslina. Sir izmešati sa mlekom, dodati začine, paradajz (sitno isečen), iseckane masline i aranžirati po želji.

21) *Sir od soje sa šargarepom*: 100 g sira od soje, 100 g šargarepe, so, nekoliko kapi limunovog soka, 1 kašičica meda. Šargarepu očistiti, sitno izrendati, dodati sir, limunov sok i 1 kašičicu meda. Dobro izmešati. Ovom pastom se mogu puniti babure, slatka paprika, paradajz.

22) *Sir od soje sa zelenim povrćem*: 100 g sira od soje, 1 kašika zelenog mešanog povrća koje se sitno isecka, 1 manja glavica luka, limunov sok po ukusu. Izmešati sir od soje sa iseckanim lukom, limunovim sokom i zelenišem. Aranžirati po ukusu.

23) *Sir od soje sa orasima*: 100 g sira od soje, 50 g oraha, 1 kašika mleka, 10 g meda. Sir izmešati sa mlekom i medom. Orasi se takođe pomešaju sa ostalim sastojcima.

24) *Sir od soje sa jagodama i suvim groždem*: 150 g jagoda, kravlji sir, med, 1 kašika suvog grožđa. Izmešati sastojke i servirati.

25) *Presno jelo od spanaća*: 150 g spanaća, 1 žumance, 50 g pavlake, limunov sok. Spanać dobro oprati, a listove staviti u sito, kako bi se dobro ocedili. Pavlaku izmešati sa žumancetom i limunovim sokom.

26) *Špargla*: 1/2 kg špargle, 2 kašike ulja, 2 kašike limunovog soka. Šparglu očistiti, oprati i ocediti, zatim iseći na komadiće (2-3 cm), staviti u posudu za salatu i poprskati uljem i limunom.

27) *Salata od kupusa, rotkvica i paradajza*: 2 šolje sitno iseckanog kupusa, 1/2 šolje mladih iseckanih rotkvica, zelene paprike i praziluk - takođe sitno iseckati, 1 paradajz isečen na kriške, 3 kašike usitnjenog peršuna. Sve to izmešati sa majonezom. Garnirati peršunom.

28) *Maslačak sa sirom od soje*: 500 g listova maslačka, 3-4 kašike sira od soje, 1 veza zeleni, limunov sok. Listove maslačka očistiti, oprati, ocediti; usitniti ili koristiti cele. Preko njih dodati sir od soje i posuti peršunom.

29) *Salata od maslačka*: 500 g maslačka, 2 krastavca, limun, 2-3 kašike ulja, 2 češnja belog luka, 1 veza mirođije. Listove maslačka sitno iseći, izmešati sa iseckanim krastavcem i belim lukom. Preko ovoga posuti sitno iseckanu mirođiju. Začiniti uljem i limunom i odmah servirati.

30) *Salata od koprive, maslačka i kiselice*: Sastojke oprati, sitno iseckati i izmešati sa iseckanim lukom. Začiniti limunovim sokom.

31) *Salata od kupusa*: 1 glavica kupusa, 3 kašike ulja, 2 kašike limuna. Očistiti i oprati mlade listove. Sitno iseckati i staviti u posudu za salatu. Dodati limunov sok i ulje. Po želji se može začiniti mirođijom ili kimom.

32) *Salata od kiseljaka (štavlja)*: 300 g kiseljaka, 1 manji luk, 1-2 kašike ulja, 1-2 kašike limunovog soka, mirođija. Izabrati mlade listove kiseljaka, oprati, ocediti i sitno iseckati. Pomešati sa sitno iseckanim lukom, dodati ulje, sok od limuna i iseckanu mirođiju. Može se garnirati paradajzom, paprikama itd.

33) *Sočivo*: 3 kašike natopljenog sočiva, 3 kašike mekinja, 2 kašike samlevenog semena lana ili susama, 1 paradajz, 1 kašika ulja. Sve dobro izmešati, garnirati komadima paradajza.

34) *Mleko od paradajza*: 1 veći zreo paradajz, 1-2 kašike sira od soje, 1 šolja mleka od oraha. Dobro izmešati mikserom.

35) *Mleko od šargarepe*: 200 g šargarepe, 1 kašičica limunovog soka, 1 kašičica meda. Dobro izmešati mikserom i postepeno dodavati 1 šolju mleka od oraha, uz mešanje mikserom.

36) *Mleko od jabuka*: 1 šolja mleka od oraha, 1 kašičica meda, 1 kašičica limunovog soka, 1 izrendana jabuka. Sve dobro izmešati mikserom.

37) *Krem od meda*: 1/2 kg meda, 4 kašike sira od soje, 1 kašika mleka od oraha, 1 kašika oraha. Dobro izmešati i garnirati orasima ili borovnicama.

38) *Krem od jabuka*: 2 jabuke, 1 banana, 1 kašika suvog grožđa, 1-2 kašike oraha, malo meda, 1 šolja mleka od badema. Izmiksati i garnirati kriškama banane. Može se koristiti i drugo voće.

39) *Bundeva sa medom*: 200 g bundeve krupnije izrendati i dodati 3-4 kašike meda.

40) *Marmelada od jagoda*: 1 šolju urmi bez koštica i 1 šolju suvog grožđa držati nekoliko sati u 2 šolje zgnječenih jagoda sa malo limunovog soka. Mogu se dodati i suve, natopljene smokve. Posle par sati stajanja, sve dobro mešati dok ne postane kašasta masa.

41) *Hleb*: PAŽNJA! Za vreme lečenja ne treba jesti nikakav drugi hleb osim onoga koji se pravi po sledećem receptu:

300 g pšeničnog zrna i 150 g pirinča ili raži koji su 12 sati stajali u vodi, 1 kašičica semena anisa, 1 kašika maslinovog ili suncokretovog ulja, vrlo malo morske soli, sveže pšenične mekinje (kako bi se dobilo gušće testo). Može se dodati i brašno od helj-de.

Priprema: Pšenična i pirinčana zrna (pošto su prethodno natopljena u vodi) samleti u mašini za mlevenje mesa, dodati ostale sastojke i tako izmešati da se dobije testo koje se zatim rastanji do debljine 3-5 mm. Testo se suši na dasci od stola ili na situ, i to sa obe strane.

Pre sušenja, dok je testo još meko, nožem treba napraviti linije uzduž i popreko, kako bi se hleb kasnije lakše lomio. Hleb čuvati u plastičnim kesama, u frižideru. Zagreva se na suncu ili na toplom vazduhu npr. pomoću kalorifera. Pošto se završi terapija sokovima i presnom hranom, može se započeti sa uzimanjem crnog hleba, grahama, ili domaćeg - hleba napravljenog od pšeničnog ili ražanog testa (sa brašnom od celog zrna, sa mekinjama), a postepeno se može uvoditi i druga hrana u manjim količinama.

Takođe, u ovaj režim ishrane može se u ograničenim količinama uključiti i so, koja se upotrebljava za pripremanje zimnice (po ukusu).

Recepti koji se koriste posle lečenja

1) *Kavijar od soje*: 250 ml vode, 4 kašike sojinog brašna, malo soli, ulja, crnog luka, limuna. Samleti sušeno zrnevlje soje tako da se dobije brašno koje se pomeša sa vodom i stavi na vatru. Mešati dok se ne dobije homogena masa, i dok soja ne bude dobro skuvana. Pošto se ohladi, dodati ulje, limun i luk po ukusu.

2) *Puding od pirinča*: Dno posude za pečenje posuti prezlom, potom preliteri slojem kuvanog pirinča, jabukama isečenim na komade, a preko toga ponovo pirinčem. Na kraju preliteri medom i peći u pećnici.

3) *Puding od krompira I*: Skuvati krompir i ostaviti da se ohladi. Očistiti i krupno iseckati, a zatim poređati u sud od stakla otpornog na visoku temperaturu. Preliti sa smesom od veze sitno iseckane mirođije, malo ulja i soli. Staviti u pećnicu i kad porumeni izvaditi. Ponovo dodati malo ulja nakon što se masa prohladi. Ovo jelo može se pripremati i sa sirom od soje. Krompir i sir od soje ređati u slojevima, a na kraju sve posuti mirođijom.

4) *Puding od krompira II*: Skuvati krompir sa ljuskom, ostaviti da se ohladi, a zatim očistiti i iseći na tanke kriške. Namazati pleh uljem i poređati jedan sloj krompira, a preko toga staviti

drugi sloj od sledeće mešavine: sir od soje i so. Zatim poređati još jedan sloj krompira. Malo poprskati uljem i staviti u pećnicu.

5) *Puding od karfiola*: 2 karfiola skuvati uz dodatak malo soli. Staviti u sud od stakla otpornog na visoku temperaturu i dodati sitno iseckanu mirođiju. Ostaviti u pećnici 10-15 minuta.

6) *Puding od povrća*: 4 sitno iseckana luka, 2 izrendane šargarepe, sitno iseckan slatki kupus, keleraba - sitno izrendana; sve to kuvati u malo vode uz dodatak soli. Takođe dodati 1-2 kašike pirinča (da se kuva zajedno sa ostalim namirnicama) i kad je skoro gotovo, dodati malo soka od paradajza, mirođiju, listove lovora, peršun. Podmazati sud za pečenje i staviti u njega obareno povrće. Kad skoro porumeni, posuti sa malo brašna i ponovo vratiti u pećnicu.

7) *Sote od šargarepe*: Šargarepe izrendati ili iseći na kolutove i dinstati na 1/2 čaše vode i malo ulja dok ne omekšaju. Dodati malo meda (1-2 kašičice). Servirati uz pire od krompira.

8) *Paprike punjene patlidžanom*: 6 paprika, 500 g paradajza, 2 veća patlidžana, 2 luka, 2 kašičice brašna (koristiti isključivo integralno brašno), ulje, 1 kašičica mirođije i peršuna. Izdubiti paprike i očistiti ih od semenki. Zreli patlidžan očistiti, sitno iseckati i sa 2 glavice luka skuvati u malo vode, a zatim dodati: ulje, so, brašno i sve izmešati. Ovom smesom napuniti paprike i zatvoriti paradajzom, a zatim poređati u sud za pečenje i preliti sosom od kivanog i proceđenog paradajza. Posuti mirođijom i peršunom i peći dok paprike ne omekšaju. Kada je gotovo, dodati ulje.

9) *Biljni protein*: 1 kg brašna pomešati sa hladnom vodom (postepeno) i mesiti dok se ne dobije čvršće testo. Testo staviti u sud sa hladnom vodom tako da ga ova prekrije i ostaviti da stoji preko noći, ili 4-5 sati u toku dana; zatim vodu odliti, a testo ponovo mesiti uz stalno dodavanje hladne vode, sve dok se dobro ne ispere i dok se ne izdvoji amidin (sastojak skrobnog brašna). Elastični deo koji je preostao predstavlja gluten (bogat belančevinama). Po želji dodati beli luk, crni luk, mirođiju, peršun, itd. Ponovo umesiti testo i kuvati u obliku knedli ili čufti. Ovo jelo ne škodi ni dijabetičarima.

10) *Karfiol sa paradajzom i paprikama*: 2-3 karfiola, 1 luk, 1-2 paprike, 3 paradajza, ulje, peršun, so. Odvojiti cvetove karfiola, oprati i obariti u slanoj vodi. Zatim kuvati zajedno sa isitnjenim crnim lukom. Kada je jelo upola kuvano dodati iseckanu papriku, a na kraju paradajz očišćen od ljuske i zeleniš. Kad je jelo gotovo dodati ulje.

11) *Punjena keleraba*: 2 manje kelerabe, 100 g šargarepe, crni luk, ulje, sitno iseckan peršun, so. Kelerabe očistiti od kore, na svakoj napraviti otvor i izdubiti unutrašnjost. Staviti u sud sa ključalom vodom i odmah izvaditi. Odvojeno dinstati sitno iseckane šargarepe pomešane s lukom, uljem, peršunom, uz dodatak soli. Ovom smesom, napuniti kelerabe i staviti u pećnicu. Servirati uz pire od krompira.

12) *Punjeni celer*: Izabrati manji celer, očistiti ga, oprati i kuvati 15 minuta u ključaloj vodi. Zatim ga izvaditi iz vode, odseći poklopac i izdubiti sredinu. Sredinu celera pomešati sa iseckanim lukom i peršunom. Dodati malo soli. Ovom smesom napuniti celer i staviti u pećnicu. Kada je jelo gotovo, dodati malo ulja i servirati uz pire od krompira i salatu od paradajza.

13) *Paprikaš sa krompirom*: Krompir očistiti i iseći na kriške, zatim staviti u malo vode i kuvati sa 1 glavicom iseckanog luka. Kada je jelo skoro gotovo, dodati sok od paradajza ili kivan i proceden paradajz. Ako je potrebno, doliti još malo vrele vode i ostaviti na vatri dok ne proključa. Na kraju dodati peršun i mirođiju. Pošto se skloni sa vatre, dodati i ulje.

14) *Jelo od kupusa I*: Iseckati kupus i kuvati u malo vode. Kada je delimično skuvan, dodati paradajz - sitno iseckan, i papriku. Kuvati na tihoj vatri. Kada je jelo gotovo, dodati i ulje.

15) *Jelo od kupusa II*: Potrebno je 700 g kupusa, so i ulje. Kupus očistiti, oprati i skuvati u malo vode. Ocediti i staviti u sud od stakla otpornog na visoku temperaturu. Posoliti i preliti sa malo ulja, a zatim staviti u pećnicu.

16) *Janija od pasulja*: Uveče ostaviti da omekša i nabubri oko 200 g pasulja. Sledećeg dana odliti vodu, a pasulj staviti da se kuva u novoj vodi. Nakon 10 minuta kuvanja, vodu ponovo treba odliti i zameniti je novom, ključalom vodom. Kada je pasulj delimično skuvan, dodati, sitno iseckani crni luk. Pasulj ostaviti još

malo na tihoj vatri a zatim dodati sitno iseckan paradajz. Kad je jelo gotovo dodati malo ulja. Priprema se na tihoj vatri.

17) *Keleraba sa paradajz sosom*: Keleraba se očisti i iseče na komade. Dinsta se u malo posoljene vode. Kada omekša, dodati ispasirani paradajz (kuvan i proceden sok) i brašno. Ostaviti još malo da provri, a kada je jelo gotovo, dodati ulje.

18) *Jelo od plavog patlidžana*: 3-4 patlidžana srednje veličine, paradajz, peršun, so, ulje, beli luk. Patlidžan iseći na kockice ili komadiće 2 cm debljine, kuvati u malo vode, dodati sitno isečen paradajz, peršun, 2-3 češnja belog luka, so. Kuvati dok ne proključa nekoliko puta. Kada je jelo gotovo, dodati ulje.

19) *Jelo od spanaća*: 500 g spanaća obariti u malo vode. Vodu zatim odliti, a odvojeno kuvati 1-2 glavice sitno iseckanog luka i dodati obareni spanać. Takođe treba doliti i malo vrele vode. Pošto luk i spanać dobro omekšaju, dodati 2 sitno isečena i zasebno skuvana paradajza. Kada je jelo gotovo začiniti uljem i limunovim sokom, po želji.

20) *Jelo od kiseljaka (štavlja)*: 500 g kiseljaka obariti, ocediti i staviti u teflonsku ili neku drugu posudu za pečenje. Dodati malo soli. Ostaviti na tihoj vatri uz lagano mešanje. Kada je jelo gotovo, dodati ulje.

21) *Jelo od bundeve*: 2-3 glavice crnog luka kuvati u 150 ml vode. Bundeve iseći na kockice ili komadiće (3-4 cm debljine). Dodati malo pirinča, a vode koliko je potrebno. Ostaviti da se kuva, a kada je bundeva delimično skuvana, dodati 2-3 isečena paradajza i malo limuna. Pri poslednjem ključanju dodati i sitno iseckan peršun, a nakon kuvanja i ulje.

22) *Jelo od luka i paradajza*: Sitno iseći luk i kuvati u malo vode i na tihoj vatri. Kada je dobro skuvan, dodati sitno narezan i posebno skuvan paradajz i so. Zatim još malo kuvati do ključanja, a na kraju, kada je jelo gotovo, dodati i ulje.

23) *Janiya od šargarepe*: 1 kg šargarepe, 2 luka, paradajz, ulje, so, peršun. Iseći šargarepu i kuvati zajedno sa usitnjenim lukom u malo vode. Kada je šargarepa skoro gotova, dodati i sitno isečen paradajz, koji je zasebno skuvan, kao i isitnjeni peršun. Posle kuvanja dodati ulje.

24) *Duveč od povrća*: Krompir, šargarepa, paprika, plavi patlidžan, bundeva, zeleni pasulj, grašak, crni luk, karfiol, paradajz, beli kupus, ulje, so (količine po želji). Povrće se opere, očisti i poređa u lonac. Kada se skuva, dodati ulje.

25) *Jelo od praziluka sa maslinama*: 2 glavice crnog luka pirjati na malo vode (1/2 čaše). Kada omekša, dodati praziluk isečen na komade (3-4 cm). Naliti još malo vrele vode i ostaviti da se sve zajedno kuva. Dodati 2-3 sitno isečena i posebno skuvana paradajza. Kuvati još malo i kada je jelo gotovo dodati ulje i masline.

26) *Jelo od graška sa paradajzom*: 800 g zelenog graška (mladog), 4-5 paradajza, 1 glavica luka, 1 kašika usitnjene mirođije. Sitno iseckati luk i pirjati u malo vode (1/2 čaše). Dodati grašak i paradajz (odvojen od ljuske i sitno isečen). Kuvati na tihoj vatri, a zatim dodati i mirođiju. Kad je jelo gotovo, začiniti uljem.

27) *Jelo od boranije*: 1 glavica luka, 500 g boranije, paradajz. Luk sitno iseckati i pirjati na malo vode (1/2 čaše). Kada omekša dodati i boraniju (isečenu na komade 3-4 cm dužine) i ostaviti da se kuva. Kada je jelo skoro gotovo, dodati paradajz (2-3), sitno isečen i posebno skuvan, 1 vezu peršuna, 2-3 češnja belog luka. Ostaviti da se kuva još neko vreme. Kada je jelo gotovo, dodati ulje.

28) *Pilav sa šargarepom*: 500 g šargarepe, 1 čaša pirinča, 2 veće glavice luka, so, ulje. Pečurke oprati i iseći na sitne komade. Staviti u posudu za pečenje zajedno sa lukom koji je prethodno iseckan i izdinstan na malo vode (1 čaša vode). Ostaviti da se kuva 15 minuta. Dodati pirinač i so. Dalje kuvati na tihoj vatri. Kada je jelo skoro skuvano, zapeći ga u pećnici 15-20 minuta. Na kraju dodati ulje. Može se servirati toplo i hladno.

29) *Sarma od slatkog kupusa*: 5-6 glavica luka, 2 šargarepe, 1-2 veze peršuna, 1 manji celer, 1/2 kg pirinča, 1 čaša ulja, 3 krompira, 1 čaša soka od paradajza. Iseckati luk, staviti u običan tiganj i dodati 1 čašu vode (kuvati 20 minuta). Dodati narendanu šargarepu, celer, peršun i krompir. Ostaviti da se kuva i kada je jelo skoro gotovo, skloniti sa vatre. Pošto se malo ohladi, dodati 100 g samlevenih oraha, ulje i po 1 kašičicu iseckanog peršuna i mirođije. Sarme se prave od obarenih listova slatkog kupusa.

Pošto se poredaju u sud, naliže se voda tako da prekrije sarme i sve se stavi u pećnicu. Na kraju dodati limunov sok, po ukusu.

30) *Dunje sa belim sosom*: Dunje oprati, iseći na komade, a zatim kuvati u ključaloj vodi uz dodatak malo soli, ulja i brašna. Kada je jelo gotovo, dodati još ulja i meda po ukusu.

31) *Knedle od sira od soje*: 250 g sira od soje, 30 g brašna, so, na vrh kašičice izrendane limunove kore, 30 g prezli, malo ulja, med. Sir od soje izgnječiti i pomešati sa nastruganom korom od limuna, brašnom, tako da se sve dobro sjedini. Ovu smesu treba staviti na najlon koji se prethodno pospe jednom punom kašikom brašna, a može se ostaviti i u posudi u kojoj je pripremljena. Od smese treba uzimati po 1/3 kašičice i uz pomoć brašna oblikovati knedlice (jedna trećina kašičice = 1 knedla).

Lonac (2-2,5 lita) napuniti vodom iznad polovine i sipati 1 kašičicu soli. Kada proključa, stavljati knedle i kašikom ih odvajati ako su se zalepile za dno posude na koju se, zatim stavi poklopac. Kada voda ponovo proključa, smanjiti vatru i ostaviti da se kuva još 9-10 minuta. Potom se skloni lonac sa vatre, i ostavi da stoji poklopljen još 10 minuta. Za ovo vreme knedle postanu veoma mekane i lagane. Vade se po 2-3 odgovarajućom kašikom i kada se dobro ocede, stave se u toplu posudu u kojoj će se servirati. Prezle se preliju sa malo ulja, a onda se ovom smesom prekriju knedle. Serviraju se tople, kao desert sa medom i pavlakom.

32) *Mleko od soje*: 500 g soje staviti u posudu i dodati toliko vode da pokrije soju. Ostaviti da odstoji 12 sati, zatim dobro oprati i dodati svežu vodu. Posle toga soju treba kuvati (nikako u aluminijumskom sudu). Radi odstranjivanja ukusa soje iz mleka, za vreme kuvanja treba dva puta promeniti vodu. Pošto se kuva najmanje 2 sata na tihoj vatri, procedi se voda, a soja se melje na mašini za meso. Potom se stavi u džakčić od gaze (kao kada se pravi sir), koji se ostavi u veći sud gde se naliže 2 lita mlake vode. Džakčić sa sojom treba više puta dobro izmesiti (izgnječiti). Dobijenu tečnost staviti u drugu posudu. Dodati još 2 litre mlake vode u sud sa džakčićem u kojem je soja i ponoviti prethodni postupak. Dobijenu tečnost pridodati ranije dobijenoj i kuvati 20 minuta uz stalno mešanje drvenom kašikom (var-

jačom), kako se ne bi uhvatilo za dno posude. Skloniti sa vatre i zasladiti medom. Servirati kao i obično mleko. Ceo postupak dobijanja mleka od soje može biti brži i jednostavniji uz pomoć blendera, na sledeći način:

Pošto soja odstoji u vodi preko noći, izmiksa se u blenderu i procedi kroz gazu. Od 500 g soje dobija se 3 / mleka. Procedeno mleko kuvati 30 minuta uz stalno mešanje.

33) *Namaz od soje*: 2 kašike sojinog brašna, 250 ml vode, 500 ml biljnog ulja (od soje, suncokreta, maslina). Pomešati brašno i vodu i kuvati sve dok se ne dobije pasta. Skloniti sa vatre i ostaviti da se ohladi. Zatim dodati ulje, i to postepeno uz stalno mešanje, kao kada se pravi majonez.

34) *Šira od grožđa*: Sveže iscedeni sok od grožđa kuvati dok ne proključa. Odstraniti penu sa površine, a zatim sipati u zagrejane flaše. Treba voditi računa da boce budu dobro napunjene sokom, kako ne bi ostalo vazduha. Zatvoriti ih celofanom. Može poslužiti kao zimnica.

35) *Hleb*: Da bi bio zdrav, hleb treba da je dobro pečen i bez vlage u sebi. Hleb star 2-3 dana, mnogo je zdraviji od svežeg. Kako bi se uklonio svaki trag vlage iz hleba, pre upotrebe ga, celog ili isečenog na kriške, treba zagrejati u pećnici.

Prilikom pravljenja hleba nije preporučljivo koristiti prašak za pecivo, kvasac, sodu bikarbonu. Najbolji je graham ili integralni hleb.

Recept za hleb: 1 kg brašna sa mekinjama, 1 kašičica izrendanog korena gaveza (bez kore), mlaka voda, so. Umesiti i ostaviti da testo malo naraste. Oblikovati male kifle i staviti u sud za pečenje, koji se pre toga pospe brašnom (bez upotrebe ulja). Može se pripremati i bez gaveza, uz dodatak narendane šargarepe, krompira i brašna od heljde.

Poglavlje IV

ULOGA VODE U PREVENTIVI I LEČENJU

“Spoljašnja upotreba vode predstavlja jedno od najjednostavnijih i najdelotvornijih sredstava za regulisanje krvotoka. Hladna ili osvežavajuća kupka predstavlja odlično sredstvo za jačanje tela. Topla kupka otvara pore na koži i na ovaj način pomaže izlučivanje nečistoće iz organizma. Tople i mlake kupke deluju umirujuće na živce i ujednačuju krvotok.” - Dr Džon Smit.

Voda - element od vitalnog značaja za život - nezaobilazan je činilac u prirodnoj terapiji. Tolika zastupljenost vode predstavlja još jedan dokaz u nizu velikodušnosti saveznika i prijatelja - prirode. Od obične mineralne i termalne vode, od kristalnih vodenih izvora koji se obušavaju na hladne divovske stene, do najmodernijih bolničkih kompleksa, voda protiče, znali mi to ili ne, kako bi obogatila lepezu prirodnih lekova. Zaustavićemo se, dakle na trenutak, kako bismo odgonetnuli i rastumačili šapat divnog vodenog šuma koji nam se pridružuje na putu do potpunog isceljenja: “VODA”. To je poruka prirode čoveku.

Opšte napomene o pripremi pacijenta i kontroli mikro-klimatskih uslova u cilju postizanja maksimalnog terapijskog efekta vode, upotrebljene na različite načine:

1) Pre i posle određenog tretmana, telo treba dobro utoplit (pacijent treba da bude 10-15 minuta dobro pokriven u krevetu, ili da radi jednostavnije gimnastičke vežbe).

Ako posle kupke pacijent oseća hladnoću (drhtavicu), treba da ostane u krevetu, pokriven, a na bokove treba staviti flaše sa

vrućom vodom, ili neko drugo sredstvo pomoću kojeg se može zagrijati.

2) Što je temperatura vode niža, a površina tela koja se kvasi veća, to je vreme kontakta sa vodom kraće. Na primer, hladno tuširanje, pri čemu se delovanju vode izlaže celo telo, traje 30 sekundi do 3 minuta, sa izuzetkom kupke "Vitalis" gde se kvasi ograničena zona tela (kontakt sa vodom se može produžiti na 25-30 minuta, pa i više).

3) Pacijenti koji su jače i otpornije telesne građe mogu primenjivati od samog početka kupku sa hladnom vodom u dužem trajanju. Anemične, stare, debilne osobe i oni koji su osetljivijeg zdravlja, upražnjavaju ovu kupku u kraćem vremenskom trajanju (5-10 minuta). Temperatura vode treba da je u početku nešto viša, a zatim se postepeno snižava do one koja je određena za hladnu kupku. Takođe se produžava i vreme kontakta sa vodom.

4) Pacijenti sa srčanim i bubrežnim oboljenjima kada započiju tretman hladnom vodom, treba konstantno da prate reakciju svog organizma. U početku, kontakt sa vodom treba da traje 5-10 minuta, a zatim se postepeno produžava na 20-30 minuta, opet u zavisnosti od reakcije organizma.

5) Ako se upražnjavaju kupke sa toplom vodom ili parom, pacijenti koji boluju od srčanih oboljenja i hipertenzije (visokog krvnog pritiska), treba da se što kraće izlažu ovakvom tretmanu (5-10 minuta), u zavisnosti od zdravstvenog stanja svakog od njih. U toku primene toplih kupki (vodenih i parnih), stavljaju se hladni oblozi na zonu iznad srca i na čelo, i menjaju se svakih 1-3 minuta. U ovu svrhu se takođe može primeniti i kesa sa ledom.

6) Delove tela koji su bili izloženi dejstvu tople vode ili pare, posle ovakvog tretmana treba masirati platnenom krpom natopljenom u hladnoj vodi, ili ih tuširati hladnom vodom. Na taj način se zatvaraju pore na koži i sprečava se prehlada. U nastavku tretmana, pacijent treba da radi jednostavnije gimnastičke vežbe, ili da ostane pokriven u krevetu (15-30 minuta) dok ne oseti prijatnu toplotu.

7) Kupku je najbolje primenjivati 15-20 minuta pre jela. Može se praktikovati i 1 sat posle jela, ako je obrok bio umeren, ili 4 sata posle jela, ako je obrok bio obilniji.

8) Prostorija u kojoj se obavlja kupka treba da je dobro zagrejana i ne sme biti promaje.

9) U toku menstruacije, žene ne treba da primenjuju vodene i parne kupke.

10) Tople kupke treba pažljivo primeniti kod osoba sa povećanom termičkom osetljivošću. U ovu svrhu se preporučuje upotreba termometra kako bi se izmerila temperatura vode.

11) U slučaju poodmaklog dijabetesa (pri čemu nastaju problemi sa mikrocirkulacijom, a kasnije i sa većim arterijama), kao i u slučaju drugih oboljenja koja za sobom povlače i tegobe u perifernoj cirkulaciji (hronična ateroskleroza sa zakrećenjem krvnih sudova donjih ekstremiteta, Burgerova bolest), ne preporučuje se preterano vruća voda (npr. temperatura vode za kupku treba da varira u rasponu od 30-40°C).

12) Tokom tretmana, okruženje i atmosfera treba da budu prijatni, uz muziku koja relaksira (klasična ili duhovna muzika).

13) Sve napomene opisane u ovom poglavlju, uz malo mašte i dobre volje primenjive su i delotvorne i u najjednostavnijim kućnim uslovima.

Jednostavni načini upotrebe vode kao terapijskog sredstva

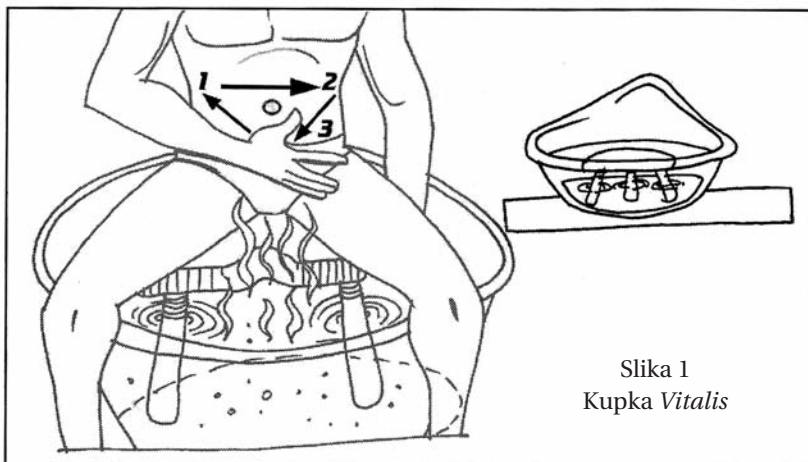
Kupka "Vitalis" (slika 1, na sledećoj strani)

Napomena: Pacijenti sa proširenim venama, izlažu samo tabane delovanju tople vode, ili umesto direktnog kontakta sa toplom vodom pribegavaju korišćenju boca sa vrelom vodom, koje se stavljaju pod tabane radi zagrevanja.

Neophodni rekviziti:

1) Jedan sud (lavor ili kada), u koji se sipa hladna voda (19-20°C);

2) Stoličica koja se postavlja u sud sa hladnom vodom, tako da nivo vode bude ispod sedala; kod određenih bolesti (navede-



nih u kasnijim napomenama), nivo vode treba da bude iznad sedala za 1-2 cm;

3) Jedan sud sa toplom vodom za noge (zagrejanom do određene temperature u zavisnosti od izdržljivosti organizma). Nivo vode treba da je iznad članaka. Pored ovoga, potreban je još jedan sud iz kojeg će se dolivati topla voda, kako bi se održala temperatura vode;

4) Komad mekanog platna za trljanje;

5) Peškir.

Način primene:

1) Pacijent se skine tako da telo bude otkriveno od nivoa pupka nadole.

2) Sesti na stolicu koja je postavljena u kadi, odnosno u sud sa hladnom vodom, a noge prebaciti preko ivice i držati u sudu sa toplom vodom.

3) Umočiti platno u hladnu vodu i bez ceđenja lagano trljati deo tela u vidu trougla, koji se špicasto završava u predelu genitalija (uključujući testise ili labije - usmine), a bazalni deo se prostire do nivoa pupka. Trlja se naizmenično s desna na levo i suprotno, s tim što se svaki put platnena krpa umoči u hladnu vodu. Bolesnici koji pate od reumatizma ili kostobolje, u cilju izbega-

vanja kontakta sa hladnom vodom, mogu koristiti, na primer, komad drveta za koje se pričvrsti platno.

4) Trajanje kupke: 5-30 minuta, ili duže. Kupka se primenjuje 1-3 puta dnevno, a u slučaju febrilnih stanja (groznice) i češće.

Hladna kupka trupa (slika 2)

Neophodni rekviziti:

Isto kao i za kupku "Vitalis", uz napomenu da se koristi sud ili kada, zapremine 25-30 litara, dok hladna voda treba da bude temperature 25-28°C.

Slika 2
Kupka trupa



Način primene:

1) Pacijent, bez odeće od nivoa pupka nadole, treba da sedne na stolicu koja je postavljena u sud sa hladnom vodom koja doseže do nivoa pupka. Noge su prebačene preko kade i drže se u sudu sa toplom vodom.

2) Trljati lagano mekom krpom predeo pupka u pravcu levo-desno, sve dok traje kupka.

3) Ako se tokom kupke oseti hladnoća (drhtanje), pacijenta treba pokriti ćebetom (od nivoa vrata pa nadole, uključujući i sudove sa vodom).

4) Trajanje kupke: 25-60 minuta, ili duže. Primenjuje se jedanput ili dva puta dnevno. Kupka umirujuće deluje na nervni sistem i predstavlja odličan lek protiv groznice. Takođe daje izvanredne rezultate u lečenju hroničnih oboljenja.

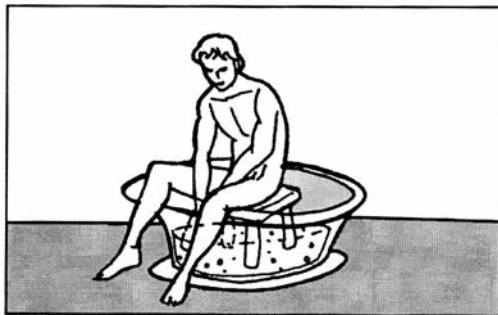
Kupka polnih organa uz frikciju (slika 3, na sledećoj strani)

Neophodni rekviziti:

Isti kao i za kupku "Vitalis", s tim što je temperatura vode niža

Način primene:

Pacijent zauzima isti položaj kao i kod kupke "Vitalis". Nakon ovoga, umočiti platnenu krp u hladnu vodu i bez ceđenja laga-



Slika 3
Kupka polnih organa

no trljati vrh penisa. Kod žena se lagano trljaju isključivo usmine, i to odozdo nagore.

Hladna kupka celog tela

Neophodni rekviziti:

- 1) Kada napunjena vodom čija je temperatura 5-10°C;
- 2) Čaršav za kupanje;
- 3) Peškir za kupanje.

Način primene:

1) Uveče, pred spavanje, pacijent postepeno ulazi u kadu, potpuno svučen. Najpre sedne, zatim ispruži noge, i onda spusti gornji deo tela tako da mu voda dođe do vrata. Ako je kada suviše kratka, treba presaviti kolena.

2) Trajanje kupke: 3 sekunde (broji se jedan i dvadeset, dva i dvadeset, tri i dvadeset).

3) Posle 3 sekunde, pacijent izlazi iz kade i ne brišući se, umota se u čaršav do ispod pazuha pokrivajući i noge do stopala. Čaršav treba fiksirati na gornjem kraju tako da ne spada.

4) Peškirom se prekriju ramena, a zatim se legne u krevet. Pacijent treba da bude dobro pokriven.

5) Ako pacijent ne može da zaspi posle 30 minuta, ponoviti kupku po istom redosledu objašnjenom pod tačkama 1, 2, 3, 4. Svaku fazu treba obaviti što je moguće brže.

Hladna kupka donje polovine tela

Neophodni rekviziti:

Isti kao i za hladnu kupku celog tela uz dve napomene:

- 1) Gornja polovina tela treba da je dobro utopljena odećom;
- 2) Sedi se u kadi tako da voda dođe do nivoa pupka.

Način primene:

1) Pacijent treba da je dobro zagrejan pre kupke. Gornji deo pidžame i pulover treba da se presaviju do iznad pupka, a donji deo tela ostaje otkriven (bez odeće).

2) Odmah se ulazi u kadu, s tim što se telo kvasi postepeno.

3) Trajanje kupke: 10 sekundi.

4) Brzo se izađe iz kade, i bez brisanja telo se umota u čaršav (od bedara nadole).

5) Pacijent treba da ostane 1 sat u krevetu, dobro pokriven, a nakon toga može da nastavi sa uobičajenim aktivnostima.

Topla biljna kupka celog tela

Neophodni rekviziti:

1) Šolja tople vode ili čaja (piti pre i za vreme kupke);

2) Platneni džakčić napunjen sa 100 g (dve pune šake) bilja, koje se prethodno usitni (najbolje je koristiti cvetove sena sa cvetne livade);

3) Peškir za kupanje.

Način primene:

1) Džakčić sa biljem kuvati 5 minuta u 2 litra vode.

2) Ovaj dekoka, zajedno sa džakčićem sipati u vodu za kupanje (u kadu). Temperatura vode u kadi treba da bude što viša (koliko pacijent može da podnese), obično 45°C (uzimajući u obzir da je temperatura usne duplje 41°C).

3) Pacijent ulazi u kadu potpuno nag i legne tako da mu voda dođe do vrata.

4) Trajanje kupke: 15-30 minuta.

5) Posle kupke, treba se tuširati naizmenično: toplom i hladnom (obavezno završiti hladnom) vodom u trajanju od 1-2 minuta, a zatim se obrisati peškirom.

6) Pacijent treba da ostane u krevetu pokriven 30-60 minuta.

Topla kupka nogu

Ovaj postupak je veoma jednostavan, ali efikasan i podrazumeva držanje nogu u toploj vodi (do granice izdržljivosti), posle čega se noge umotaju u čaršav, a telo se dobro pokrije ćebetom, što izaziva obilno znojenje. U nastavku dajemo različite varijante primene ovog postupka, uzimajući u obzir opšte stanje bolesnika:

a) Kada pacijent nije u stanju da sedi, treba ga postaviti u ležeći položaj (na leđa). Kolena treba da su presavijena.

- Deo kreveta na kome su smeštene noge treba zaštititi plastičnom folijom (mušemom) na koju se stavlja sud sa vrućom vodom.

b) Ako opšte stanje bolesnika dopušta sedenje, onda treba uraditi sledeće: pacijent neka skine svu odeću i umota se u čaršav preko kojeg treba da ogrne jedno ili dva ćebeta, a noge neka potopi u sud sa toplom vodom.

Neophodni rekviziti:

1) Kada ili bilo koji drugi sud u koji se sipa voda (čija temperatura odgovara granici izdržljivosti pacijenta), tako da bude iznad gležnjeva 20-30 cm;

2) Još jedan sud sa toplom vodom iz kojeg će se u glavni sud dolivati pomalo vode, kako bi se konstantno održavala temperatura;

3) Jedan čaršav i 1-2 ćebeta za umotavanje pacijenta;

4) Plastična folija ili mušema, ukoliko se postupak primenjuje u ležećem položaju (u krevetu);

5) Dva peškira za kupanje;

b) Jedan peškir za hladnu kompresu - na glavi;

7) Sud sa hladnom vodom (u koji se mogu dodati i kocke leda);

8) Ljuta alea paprika ili semenje gorušice u prahu, koji se dodaju u vruću vodu, u razmeri: 1 kašičica na 3 litre vode.

Način primene:

1) Pacijent se sasvim svuče i umota u čaršav i ćebad. Oko vrata se može uviti jedan peškir kako bi se upijao znoj koji curi sa glave i lica.

2) Pre nego što se otpočne sa kupkom, treba popiti 1/2 šolje toplog čaja koji podstiče znojenje.

3) Stavi se hladna kompresna na čelo i menja svakih 1-3 minuta.

4) Kad pacijent počne da se znoji, ponovo mu treba dati čaj.

5) Trajanje kupke: 20-60 minuta, ili duže ako je neophodno.

6) Kupka se završava trljanjem nogu kompresom umočenom u hladnu vodu, ili polivanjem nogu hladnom vodom, osim u slučaju menstruacije kod pacijentkinja, ili ako se posle kupke vrši masaža nogu. Treba izbegavati dodir tabana sa hladnom podlogom posle frikcija (trljanja), odnosno polivanja hladnom vodom.

7) Obrisati noge peškirom.

8) Pacijent treba da ode u krevet, pokriven, 30-60 minuta.

Kupka, između ostalih, ima i sledeća svojstva:

- Antispastik (protiv bolnih napada žuči i bubrega - kolika);
- Analgetik (protiv glavobolje, bolova u ušima, bolnog menstrualnog ciklusa, itd.);
- Dekongestiv (otklanja zastoj nagomilane krvi u slučaju cerebralne kongestije - navale krvi u mozak, kao i kod navale krvi u organe trbušne duplje i organe u karličnoj zoni);
- Antiinflamator (protiv angine, upale krajnika, itd.);
- Sudorifik (podstiče znojenje);
- Sedativ, relaksacija.

Naizmenična kupka nogu (slika 4)

Neophodni rekviziti:

1) Dva veća suda od kojih svaki ima zapreminu od 10 litara;

- jedan sa vrućom vodom (zagrejanom do temperature koju pacijent može da izdrži);

- drugi sa hladnom vodom (temperatura od 5 - 10°C).



Slika 4
Naizmenična
kupka nogu

Kada se noge potope, voda treba da dođe do polovine cevnica.

2) Pepeo sagorelog drveta (100 g) ili 50 g u prah samlevenog semena gorušice koje se dodaje u sud sa toplom vodom.

Način primene:

Naizmenično se potapaju obe noge:

- u sud sa toplom vodom 4 minuta;

- u sud sa hladnom vodom 1 minut.

Ovaj postupak ponoviti 4 puta uzastopno. Dakle, kupka počije toplom vodom a završava se hladnom.

Topla kupka ruku i nogu

Neophodni rekviziti:

1) Dva lonca (za svaku ruku po jedan) čija je zapremina srazmerna dužini podlaktice (podrazumevajući i lakat);

2) Sud ili lavor sa toplom vodom za noge (vidi: Napomene za kupku "Vitalis") Voda koju koristimo za ruke i noge treba da je zagrejana do one temperature koju organizam može podneti;

3) Šolja (250 ml) čaja koji deluje kao sudorifik (podstiče znojenje).

Način primene:

1) Pre tretmana pacijent treba da popije 1/2 šolje čaja;

2) Pacijent treba da sedne na manju stolicu i da, dok drži noge u lavoru sa toplom vodom, sa leve i desne strane ima po jedan lonac sa toplom vodom u kojoj će držati ruke i podlaktice;

3) Tokom kupke treba da ispije preostali deo čaja;

4) Trajanje kupke: 15 minuta;

5) Posle kupke, delove tela koji su bili u kontaktu sa toplom vodom treba trljati platnenom krpom umočenom u hladnu vodu, 30-60 sekundi. Nakon ovoga, pacijent se obuče i nastavlja sa uobičajenim aktivnostima.

Topla kupka različitih delova tela, uz progresivan rast temperature vode

Ovaj tretman podrazumeva upotrebu tople vode čija je temperatura u početku umerena (srazmerna telesnoj), a kasnije, do-

davanjem sve toplije vode, postepeno se povećava do granice izdržljivosti pacijenta.

Ova kupka postiže dobre rezultate u lečenju anemičnih osoba, osoba sa izraženom slabošću organizma, kao i kod onih koji teško podnose dodir sa hladnom vodom, ili pritom imaju negativne reakcije.

Kupka traje 5-15 minuta, a u nekim slučajevima 30 minuta.

Ako pacijent oseća hladnoću, treba da se pokrije ćebetom od vrata nadole (uključujući i rekvizite za kupku).

Ako se u toku kupke javi osećaj malaksalosti, postupak treba prekinuti.

Posle kupke, delove tela koji su bili u dodiru sa toplom vodom, treba trljati platnenom krpom, umočenom u hladnu vodu, posle čega pacijent treba da legne u krevet i da se dobro pokrije. U krevetu treba ostati sve dok se pacijent potpuno ne ugrije.

Ovaj postupak se najčešće koristi kad je u pitanju kupka trupa, ili sedeća kupka, kupka ruku i nogu.

Tople kupke trupa, kao i sedeće, najefikasnije deluju kod hroničnih oboljenja bubrega, kamena u bubregu (renalne litijaze), bilijarne litijaze (kamena u žučnoj kesi), renalnih i bilijarnih kolika (bolnih napada bubrega i žuči), diskinezije digestivnog trakta (otežanog pražnjenja organa za varenje).

Topla kupka ruku (šake i podlaktice do lakta) pomaže u slučaju upala gornjih disajnih puteva, koje su kasnije praćene sekrecijom (lučenjem) sluzi i sluzavog gnoja, zatim kod angine, tonzilitisa (upale krajnika), hroničnih oboljenja sa smetnjama u cirkulaciji krvi. Ova kupka deluje dekongestivno (otklanja zastoj nagomilane krvi) kada su u pitanju pluća. Takođe, deluje umirujuće kada nastupi kriza kod obolelih od bronhijalne astme. Kupke nogu su preporučljive kod poremećaja periferne cirkulacije (hladnih nogu), bronhitisa (upale bronhija - dušnica), cerebralne kongestije (prepunjenosti mozga krvlju), plućne i karlične kongestije, reumatskih bolova u zglobovima.

Kupka očiju

Neophodni rekviziti:

- 1) Posuda od emajla, stakla ili plastike, dovoljno velika da se u nju može potopiti celo lice;
- 2) Biljke koje se dodaju vodi za kupku: aloja, vidac (vidovača) - (*Euphrasia rostkoviana*), pelen, majčina dušica, kamilica;
- 3) Oblog od gaze;
- 4) Suvi peškir.

Način primene:

1) Pripremiti vodu za kupku: 1/2 kašičice bilja (jedne vrste ili mešavine), treba da odstoji 5 minuta u 250 ml vrele vode. Procediti i staviti u sud predviđen za kupku; veoma blagotvorno deluje čaj od različka, primenjen kao kupka za oči.

2) Zaroniti lice i oči u mlaku kupku, trepnuti 5-6 puta, a zatim podići glavu i treptati 20-30 puta. Postupak se uzastopno ponovi 4 puta.

Hidroterapija - tuš

Tuširanje je veoma efikasan terapijski postupak u lečenju niza oboljenja. Pored termičkog efekta ono deluje i mehanički zbog pritiska vodenog mlaza. Ovaj terapijski postupak podrazumeva upotrebu hladne ili tople vode, ili naizmenično i jedne i druge u okviru istog tretmana.

Praktikuje se generalno tuširanje (celog tela), ili pojedinih delova tela.

Radi ostvarivanja maksimalne efikasnosti pri sprovođenju ove terapije, treba se pridržavati opštih principa koji su izloženi na početku ovog poglavlja.

Tuširanje hladnom vodom obavlja se uglavnom bez levka (nastavka u vidu drške koje se navrće na crevo). Pri tom se tuš (crevo) drži na razdaljini 6-10 cm od kože. Ako tuš nije dostupan, može se koristiti obično crevo za zalivanje bašte, ili čak kanta za zalivanje bez nastavka za razbijanje mlaza. Ako je pacijent nepokretan, umesto tuširanja može se primeniti frikcija (trljanje) hladnom vodom, pri čemu treba pratiti pravac delovanja prikazan na slikama u narednim primerima.

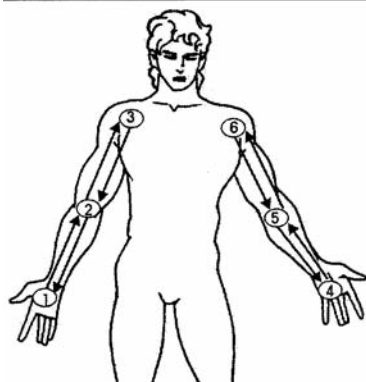
Hladno tuširanje gornjih ekstremiteta (slika 5)

Kada smo nagnuti nad kadom ili koritom, počinjemo tuširanje od prstiju šake i postepeno usmeravamo mlaz prema ramenima. Ovo ponavljamo, ali u suprotnom smeru (od ramena ka prstima).

Isti postupak treba primeniti i na drugoj ruci.

Ovo se ponavlja naizmenično 30-60 sekundi. Nakon toga, bez brisanja ruku (s tim da se svaka posebno umota u peškir), leći u krevet 30-60 minuta i dobro se pokriti.

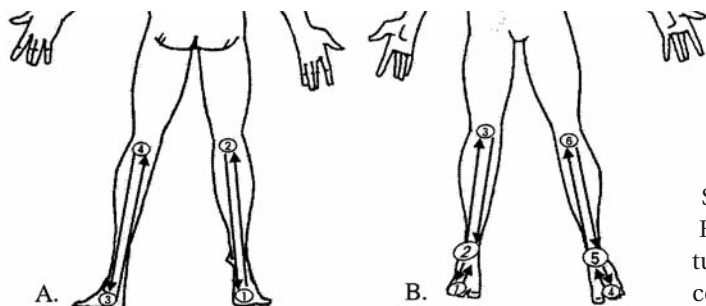
Na ovaj način postiže se dekongestivni efekat (odvodi se suvišna krv) kod organa smeštenih u grudnom košu (srce, pluća itd.)



Slika 5. Hladno tuširanje gornjih ekstremiteta

Hladno tuširanje cevanica (slika 6)

Postupak počinje tuširanjem zadnje strane desne noge. Počevši od pete, mlaz tuša se usmerava na gore i to bočnom (spoljašnjom) stranom cevanice. Zatim se ide u suprotnom smeru (od kolena prema peti), ali sada unutrašnjom stranom cevanice. Isti postupak se primenjuje i za drugu, levu nogu, s tim što se počinje sa unutrašnje strane cevanice, a završava se sa spoljašnje strane (vidi strelice). Ovaj postupak ponoviti 4-5 puta.

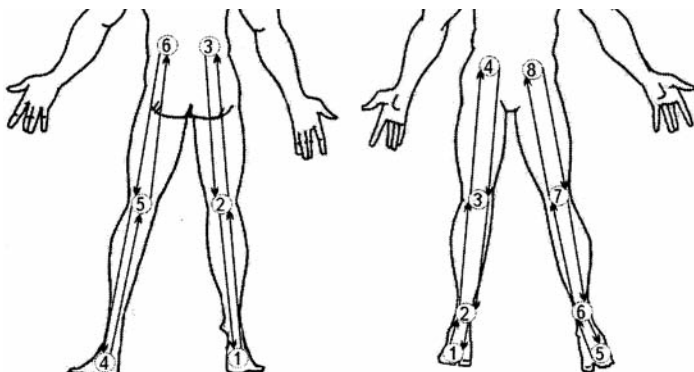


Slika 6.
Hladno
tuširanje
cevanica

Kad je završeno sa zadnjom stranom cevanice, prelazi se na prednju. Takođe se tušira najpre desna, a potom leva cevanica, na način koji je prikazan strelicama na slici 6. Ponavlja se 4-5 puta. Ceo postupak izvesti brzo. Posle tuširanja, bez brisanja, umotati noge u čaršav i ležati dobro pokriven u krevetu 30-60 minuta, nakon čega se uobičajene aktivnosti mogu normalno nastaviti.

Hladno tuširanje donjih ekstremiteta (stopala, cevanica, kukova, zadnjice) - (slika 7)

Procedura je slična onoj koja važi za tuširanje cevanica, uz napomenu da se putanja kojom se kreće mlaz vode, produžava do visine stražnjice (desna i leva strana), uzimajući u obzir naznačene strelice na slici.



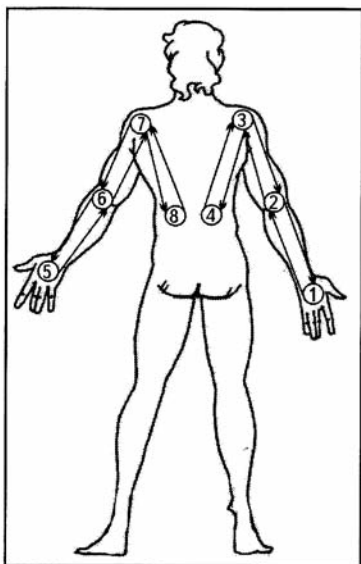
Slika 7. Hladno tuširanje donjih ekstremiteta

Posle tuširanja bez brisanja, uviti donje ekstremitete u čaršav, leći u krevet, dobro se pokriti i ostati u tom položaju 60 minuta. Pacijenti koji su osetljiviji na hladnoću mogu biti obučeni do pola (gornja polovina).

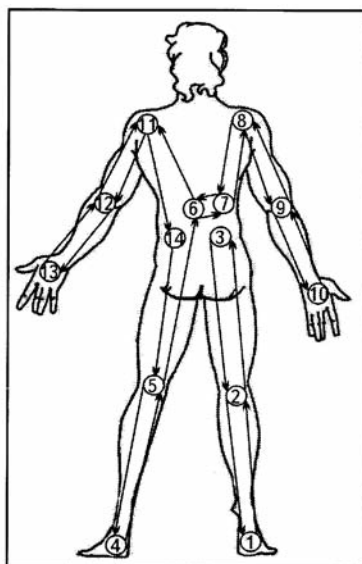
Parcijalno hladno tuširanje zadnje strane tela - (slika 8)

Umotati peškir oko struka (gornji deo tela je bez odeće). Na glavu staviti kapu za kupanje ili nešto slično, kako bi se izbeglo kvašenje kose.

Pacijent treba da bude nagnut nad kadom, a tuširanje se obavlja u smeru strelica koje su naznačene na slici. Kada se dođe do nivoa struka, tuš se zadrži 30 sekundi u ovoj zoni. Na kraju treba istrljati prednji deo grudnog koša platnenom krpom koja se umoči u hladnu vodu, ili brzo istuširati istu zonu, uključujući i lice. Obrisati lice, a gornji deo tela umotati u čaršav. Na ramena staviti peškir i ostati dobro pokriven u krevetu 1 sat.



Slika 8. Parcijalno hladno tuširanje zadnje strane tela



Slika 9. Integralno hladno tuširanje zadnje strane tela

Hladno tuširanje zadnje strane tela (slika 9)

Obavlja se u smeru strelica naznačenih na slici i to brzo. Ponavljati 2-3 puta. Treba izbegavati kvašenje prednje strane grudnog koša. Nakon toga telo bez brisanja umotati u čaršav i ležati u krevetu, dobro pokriven oko 30 minuta. Posle ovoga, nastaviti sa uobičajenim aktivnostima.

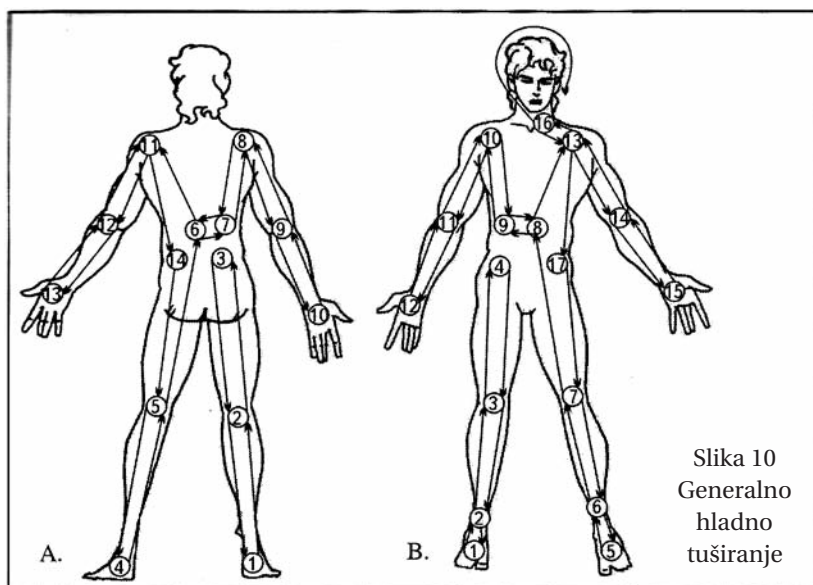
Hladno tuširanje celog tela (prednja i zadnja strana)

- (slika 10)

Hladno tuširanje zadnje strane tela je već opisano (slika 9).

Hladno tuširanje prednje strane izvodi se u smeru strelica sa slike 10.

Tuširanje treba brzo obaviti, jedanput sa zadnje strane, a zatim sa prednje. Posle tuširanja telo ne treba brisati, već samo umotati u čaršav i utopli ga u narednih 30 minuta. Zatim ukloniti čaršav i ostati dobro pokriven u krevetu. Posle ovoga pacijent može nastaviti sa uobičajenim aktivnostima.



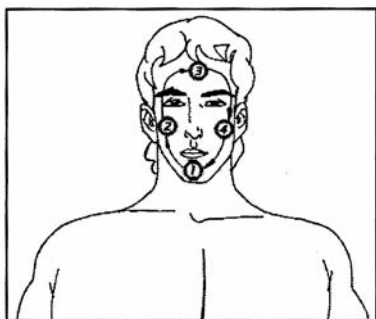
Slika 10
Generalno
hladno
tuširanje

Hladno tuširanje lica (slika 11, na sledećoj strani)

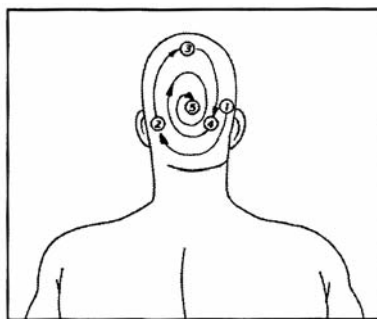
Treba pratiti smer strelica prikazanih na slici. Postupak ponoviti 4-5 puta, a zatim obrisati lice.

Hladno tuširanje glave (slika 12, na sledećoj strani)

Izvodi se na način prikazan kružnim strelicama na slici. Ponoviti 3-5 puta, a zatim obrisati glavu, a kosu osušiti.



Slika 11.
Hladno tuširanje lica



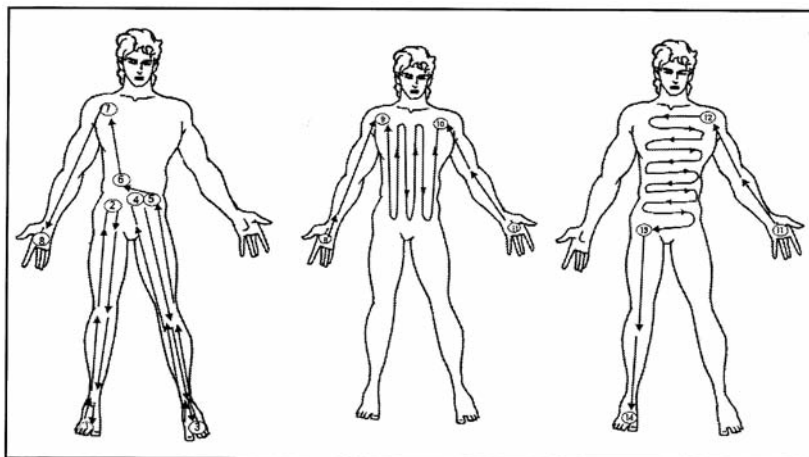
Slika 12.
Hladno tuširanje glave

Škotski tuš (slika 13)

Ovaj postupak predstavlja kombinaciju termičkog dejstva vode i mehaničkog dejstva mlaza.

Slikom 13 predstavljen je način izvršenja ovog postupka.

Preporučuje se upotreba vode pod jakim pritiskom (mlazom). Tretman se završava tuširanjem leđa.



Slika 13. Škotski tuš

Radi poboljšanja efekta koristi se naizmenično: topla voda (15-20 sekundi) - hladna voda (15-20 sekundi), uzastopno 5-7 puta. Ponavljati 2-3 puta dnevno.

Škotski tuš se preporučuje u periodu oporavka, protiv anemije, išijasa, hroničnih oboljenja, a takođe i kao efikasno sredstvo za jačanje organizma.

Fomentacija

Ovaj terapijski postupak je jednostavan i sastoji se u primeni toplih obloga na obolelu zonu i to u kombinaciji sa hladnim frikcijama (trljanje hladnom vodom). Može se primeniti u sklopu drugih kompleksnijih terapijskih metoda.

Jednostavna fomentacija

Neophodni rekviziti:

1) Deblji komad pamučne tkanine ili frotira (peškir). Veličina ove tkanine zavisi od dimenzija zone tela na koju se primenjuje. Obično se koristi materijal: 42 cm dužine, 36 cm širine. Kada se presavije, treba da se dobije komad veličine 14 cm x 36 cm. Ivice presavijene tkanine mogu se zašiti. Treba imati pripremljene 3-4 ovakve komprese.

2) Deblji materijal (npr. vuneno čebe), takvih dimenzija da može pokriti kompresu i preći njene ivice za 2-3 cm;

3) Sud sa toplom vodom (temperatura vode - koliko se može izdržati);

4) Sud sa hladnom vodom u koju se mogu staviti kocke leda;

5) Peškir koji se koristi za trljanje hladnom vodom;

6) Plastična folija ili mušema, kao zaštita kreveta od vlaženja.

Način primene:

1) Pacijent leži u krevetu, u položaju koji je podesan za stavljanje obloga.

2) Kompresa se umoči u toplu vodu i ocedi tako da voda ne curi iz tkanine.

3) Osoba koja izvodi postupak testira temperaturu komprese na koži, odmah ispod lakta, kako bi se izbegle opekotine kod pacijenta.

4) Staviti kompresu na obolelu zonu, a zatim prekriti materijalom, kako je gore opisano.

5) Posle 3-4 minuta odstraniti oblog, a mesto trljati 20-30 sekundi peškirom koji je umočen u hladnu vodu. Na kraju obrisati kožu suvim peškirom, pa ponovo staviti topli oblog. Ovaj redosled postupaka naizmenično ponavljati 15-60 minuta.

6) Tretman se završava trljanjem hladnom vodom.

7) Treba paziti da se telo ne hladi između hladne i tople faze (trljanja hladnom vodom i pripreme novog obloga). Za to vreme telo treba da je pokriveno ćebetom.

8) Pre početka tretmana, pacijent treba da popije 1 šolju čaja koji podstiče znojenje.

9) Ako tokom tretmana pacijent počne da se znoji, treba ga dobro obrisati peškirom.

Kompleksna fomentacija

Ova procedura, pored već opisanog, sadrži i sledeće elemente:

1) Pacijent leži u leđnom položaju;

2) Pripremi se sud sa toplom vodom za noge. Ako opšte stanje pacijenta ne dopušta ležanje na leđima tako da nije moguća kupka nogu, onda treba umotati noge u toplu kompresu, ili staviti boce sa toplom vodom, ili tople cigle;

3) Naizmenični oblog se stavlja na grudi. U početku se menja 3 puta uzastopno: 4 minuta toplo, 1 minut hladno, a na kraju se zadržava topli oblog, za vreme trajanja kompleksne fomentacije;

4) Jednostavna fomentacija sa zadnje strane (leđa);

5) Kesa sa ledom ili hladan oblog koji se stavlja na potiljak;

6) Ako pacijent pati od sinuzitisa (upale frontalnih i maksilarnih sinusa primenjuje se topli oblog u obliku obrnutog slova U, tako da nos ostane otkriven. Posle 3 minuta, topli oblog zameniti hladnim i držati 30 sekundi. Ovu promenu izvesti 3 puta uzastopno;

7) Ceo postupak se završava hladnim tuširanjem celog tela, ili generalnom frikcijom (trljanjem) peškirom koji je umočen u hladnu vodu;

8) Dobro obrisati celo telo i ostati u krevetu, dobro pokriven, 30 - 60 minuta.

Kompleksna fomentacija ima sledeće dejstvo:

- Tonik, kao postupak koji stimuliše cirkulaciju pri uzastopnim promenama ekstremnih temperatura u kratkim vremenskim intervalima;

- Sedativ, antispastik, kod primene obloga umerene temperature (temperature tela);

- Analgetik (protiv bolova);

- Sudorifik (podstiče znojenje).

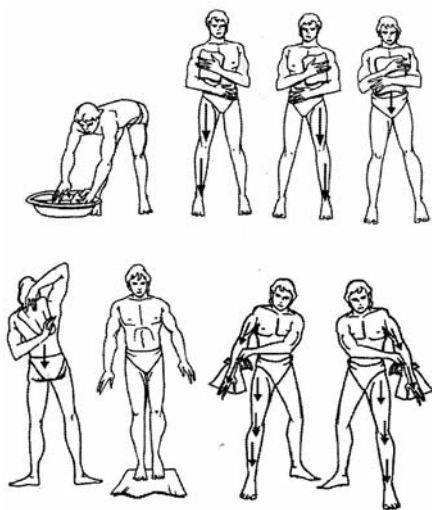
Frikcija (trljanje) hladnom vodom (slika 14)

Jednostavna metoda sa dvostrukim delovanjem: termičkim (vodom) i mehaničkim (trljanjem).

Peškir se umoči u hladnu vodu i blago iscedi. Ovim peškirom, koji se presavije ili umota oko šake (kao rukavica), treba trljati snažnim pokretima tela počev od prednje strane: gornje ekstremitete, grudni koš, stomak, donje ekstremitete. Nakon ovoga, pacijent treba da legne na stomak. Sada se trljaju isti delovi tela, samo sa zadnje strane.

Za svaki deo tela (npr. desna ruka), potrebno je ponovo umočiti peškir u hladnu vodu. Treba trljati sve dok koža ne pocrveni. Posle ovoga, telo istrljati suvim peškirom, pa pokriti deo tela koji smo završili, a zatim preći na sledeći deo tela. Svaki put postupiti na isti način.

Ovaj tretman deluje kao tonik i povećava otpornost organizma na hladnoću, fizički napor. Isti tako, stimuliše metabolizam unutrašnjih organa.



Slika 14. Frikcija hladnom vodom

Tretman može sprovoditi i sam pacijent u stojećem položaju (slika 14), ako mu to njegovo zdravstveno stanje dozvoljava.

Para kao terapeutsko sredstvo

Parna kupka (slike 15,16)

Ovaj terapijski postupak se bazira na lekovitom dejstvu pare koja isparava iz vode u fazi ključanja. Može se koristiti: obična voda, tečnost dobijena kuvanjem biljki (cvetova sena sa cvetnih livada, nane, itd.), ili se u vodu koja ključa dodaju uljni ekstrakti iz biljaka (nana, lavanda, jela), u razmeri: 1 kašičica na 2 litra vode.

Generalna kupka parom podrazumeva izlaganje celog tela, s tim što se glava zaštititi, dok se parcijalna kupka primenjuje samo na pojedine delove tela (slika 16).

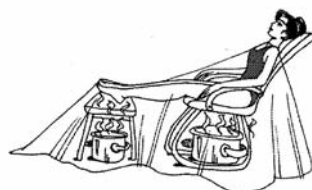
Parna kupka celog tela (slika 15)

Neophodni rekviziti:

1) Stolica sa ili bez naslona, s tim što je sedalo zamenjeno rešetkom;

2) Sud (zapremine 2 - 3 litre) sa vodom iz koje izlazi para;

3) Uljni ekstrakt bilja (nana, lavanda itd.);



Slika 15. Generalna parna kupka
(različiti načini sprovođenja)



Slika 16. Parcijalna parna kupka

- 4) Čaršav, ćebe ili plastična folija, koji se koriste kao pokrivač u obliku šatora;
- 5) Električni rešo;
- 6) Dva ili tri peškira za kupanje;
- 7) Hladni oblog ili kesa s ledom, umotana u peškir;
- 8) Šolja (250 ml) toplog čaja;
- 9) Sud sa toplom vodom za noge, ili sud sa vodom za naparivanje nogu.

Način primene:

- 1) Postaviti rešo sa sudom u kojem je voda ispod stolice.
- 2) Pacijent, bez odeće, seda na stolicu. Jedan od peškira spremljenih za kupku, presaviti po dužini tako da se dobije oblik šala i umotati oko bolesnikovog vrata.
- 3) Pacijent stavlja noge u sud sa toplom vodom (nivo vode treba da bude 10 - 20 cm iznad gležnjeva).
- 4) Jedan kraj čaršava, ćebeta ili plastične folije, fiksirati oko vrata, a donju osnovicu raširiti tako da se dobije oblik šatora, koji će pokriti telo pacijenta i rekvizite.
- 5) Pre početka kupke pacijent treba da popije 1/2 - 1 šolju toplog čaja koji deluje kao sudorifik (podstiče znojenje). Tokom kupke, kao i posle nje, treba piti mlak čaj, po izboru.
- 6) Uključiti rešo.
- 7) Trajanje kupke: 15 - 30 minuta.
- 8) Kupka se završava frikcijom (trljanjem) hladnom vodom.
- 9) Posle kupke, pacijent treba da leži u krevetu, dobro pokriven 30-60 minuta. Potom, ako je neophodno, može se oprati sapunom.

Napomene:

- 1) Treba voditi računa o doziranju pare, kako ne bi nastale opekotine.
- 2) Ne treba primenjivati kupku kod debilnih i jako asteničnih (slabih, onemoćalih) osoba.
- 3) Terapija se primenjuje veoma oprezno u slučajevima kardio-vaskularnih oboljenja. Kod ovakvih pacijenata, tokom kupke neophodno je držati kesu sa ledom ili hladan oblog iznad predela srca.

4) Treba pratiti puls pacijenta (koji ne bi trebalo da premaši 130-135 otkucaja u minuti).

5) Ako tokom tretmana pacijent oseti malaksalost, kupku treba odmah prekinuti.

Parcijalna parna kupka (slika 16, strana 77)

Postupak je sličan kao i kod prethodne kupke (parna kupka celog tela), s tim što se dejstvu pare izlažu određene regije ili manji delovi tela.

Na ovaj način se obavljaju: kupka donjih ekstremiteta (slika 16), parna sedeća kupka, parna kupka glave, očiju, ušiju, parna kupka ruku, nogu, itd.

Kompleks rekvizita je sličan onom koji je već opisan kod parne kupke celog tela, s tim što se prilagođava potrebama i položaju dela tela koji se izlaže dejstvu pare (kao što je objašnjeno slikom 16).

Inhalacija (slika 17)

Jedna od varijanti parcijalne parne kupke je i inhalacija, postupak koji se koristi u lečenju oboljenja respiratornog trakta (disajnih puteva), sinusa, itd. Postupak podrazumeva udisanje pare koja isparava iz vrelog čaja od kamilice ili neke druge biljke koja sadrži etarsko ulje. Na sud sa vrelom tečnošću se postavi sito sa krupnijom solju i sitno iseckanim crnim lukom. Umesto ovoga, luk i so se mogu staviti u sud sa čajem, čija se para udiše, ili još jednostavnije, u pripremljen čaj se sipa nekoliko (3-4) kapi uljnog ekstrakta nane ili neke druge biljke.



Slika 17. Inhalacija

Pacijent treba da je nagnut licem iznad suda sa čajem. Peškirom treba pokriti glavu i sud.

Trajanje postupka: 10-15 minuta, posle čega lice treba istrljati krpom koja je prethodno umočena u hladnu vodu ili ga istuširati, takođe hladnom vodom.

Preporučljivo je da pacijent posle ovakve inhalacije izbegava u naredna 2-3 sata kontakt sa hladnim vazduhom.

Klizma (ispiranje debelog creva)

Ovaj postupak ima za cilj čišćenje debelog creva od fekalnih materija. Kao sredstvo za čišćenje koristi se obična voda, vođeni rastvori raznih supstanci, biljno ulje (ricinusovo) ili mineralno ulje (parafinsko).

Zavisno od namene, klizma može biti niska (za pražnjenje) ili visoka (za čišćenje). Za prvu je potrebno 250-500 ml rastvora, a za drugu 1500-2000 ml rastvora (starija deca koriste 1000 ml, a manja 250-500 ml).

Neophodni rekviziti:

- 1) Irigator (zapremine 2 litre);
- 2) Gumeno crevo;
- 3) Levkasti deo od plastike ili ebonita sa slavinom;
- 4) Rastvor za klizmu: obična voda ugrejana do temperature tela; voda sa dodatkom sapuna ili glicerina (2-4 supene kašike na 2 litre vode); voda sa ugljenim prahom (2-5 kašika na 2 litre vode); infuzija ili dekoka od biljaka; biljno ili mineralno ulje.

Način primene:

- 1) Pacijent treba da leži na leđima ili bočno, u krevetu ili kadi.
- 2) Irigator treba pričvrstiti na zid ili stativ, ili ga može držati druga osoba na visini od 50 cm od analnog otvora.
- 3) Plastični, levkasti završetak creva namazati sapunom ili uljem, a slavina treba da je zatvorena.
- 4) Pažljivim pokretima uvući plastični završetak u anus (analni otvor).
- 5) Lagano otvoriti slavinu na plastičnom završetku, kako bi se izbeglo naglo širenje debelog creva pri prodiranju tečnosti iz irrigatora.

6) Kod visoke klizme, kada se klistira celo debelo crevo, irigator se postavlja na većoj visini (1 m) od nivoa analnog otvora.

7) Kada tečnost iz irrigatora dospe u debelo crevo, stezanjem analnog mišića se zadržava u organizmu 3-5 minuta. Za to vreme pacijent se okreće po uzdužnoj osi, npr: iz ležnog ležećeg položaja na desni bok, zatim na trbuh, pa na levi bok i opet u početni ležni položaj. Ovom rotacijom se postiže temeljno ispiranje nabrane sluzokože debelog creva, usmeravajući tečnost prema analnom otvoru u cilju eliminisanja fekalnih ostataka, nagomilanih u naborima sluzokože debelog creva.

8) Posle 3-5 minuta, tečnost pomoću koje je obavljana klizma se ispušta iz organizma u toalet, ili ako to nije moguće zbog zdravstvenog stanja bolesnika, onda se tečnost ispušta u odgovarajući sud.

Oblog (kompresa)

Predstavlja jedan od terapijskih načina korišćenja obične vode (hladne ili tople), čaja (infuzije) ili dekokta od biljaka u lokalnoj primeni na određene delove tela.

Hladan oblog

Neophodni rekviziti:

1) Komad deblje krpe (frotir ili peškir) koji se presavije u dva ili četiri sloja;

2) Sud sa hladnom vodom.

Način primene:

Umočiti krpu u hladnu vodu i iscediti tek toliko da ne kaplje voda iz nje, a zatim staviti na obolelu zonu. Kada se oblog ugrije, ponovo ga treba rashladiti umakanjem u hladnu vodu i staviti na bolno mesto. Postupak se ponavlja 1-3 puta. Umirujuće deluje kod inflamacija (upala), bolova, srčanih palpitacija (lupanja srca), a dekongestivno na mozak (rasterećuje krvne sudove mozga od nagomilane krvi).

Primenjena na donji deo stomaka, zamenjuje kupku "Vitalis" kada opšte stanje bolesnika ne dopušta primenu kupke.

Topli oblog

Postupa se na isti način kao i kod hladne komprese, samo što se u ovom slučaju koristi topla voda.

Preko vlažnog obloga staviti drugi, suv, a preko njega bocu sa toplom vodom ili džakčić sa ugrejanom solju ili peskom. Držati na bolnom mestu 30-60 minuta ili duže, zavisno od stanja pacijenta i dalje terapije.

Ovaj oblog dekongestivno deluje na mozak, kada se primenjuje na određenoj distanci od moždane regije. Takođe, poseduje antispastično dejstvo (protiv grčeva) kod bubrežnih i žučnih kolika (bolnih napada). Umiruje reumatske bolove i kostobolju.

Naizmenični oblog

Ovaj postupak se zasniva na principu toplo-hladno. Efikasnost se postiže držanjem toplog obloga 4-8 minuta i hladnog obloga 1-4 minuta.

Derivativni oblog

Sličan je hladnom oblogu, s tim što se posle oblaganja obolele zone, preko obloga stavlja plastična folija čiji su krajevi za 2-3 cm duži od hladnog obloga (koji je ispod). Sve zajedno se na kraju prekrije mekanom, vunenom tkaninom ili debljim šalom kako bi se sprečilo hlađenje i učvrsti kaišem ili nečim sličnim.

Dimenzije derivativnog obloga variraju, zavisno od površine zone na koju se primenjuje.

Oblog se stavlja na oboleli deo tela 3-4 puta u toku dana, ili se drži preko noći, bez prekida. Ovaj oblog ima blago i prijatno dejstvo. U početku se javlja osećaj hladnoće koji kasnije prelazi u ugodan osećaj toplote.

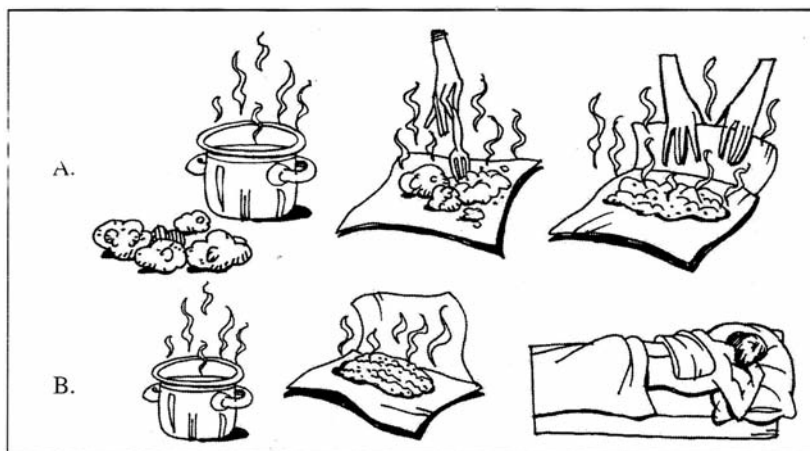
Oblog se ne menja tokom jednog tretmana. Ako se osuši, treba ga zameniti.

Ukoliko se usled pogrešne primene oblog ne zagrejava, odnosno, ako ostane hladan, treba ga odmah ukloniti.

Ovaj oblog ima dekongestivno dejstvo na unutrašnje organe (sprečava prekomerno nadiranje krvi i sokova), a takođe i na druge delove tela na koje se primenjuje. Posle svakog tretmana, oblog treba dobro oprati.

Kataplazma (slika 18)

Kataplazma je oblog pripremljen od biljne kaše, dobijene usitnjavanjem biljke i potapanjem u vodu, alkohol ili izlaganjem dejstvu pare. Sitno iseckana biljka se stavi između dva parčeta gaze ili platna, a zatim se time pokrije obolela zona. Sve ovo treba uviti u toplu tkaninu.



Slika 18. Kataplazma

Frikcija (trljanje) solju

Ovaj terapijski postupak objedinjuje toplu kupku nogu i trljanje krupnom solju.

Obavlja se u kadi, tako što pacijent sedi na stolicu i drži noge u sudu sa toplom vodom. Ako bolesnik nije u stanju da sedi, frikcija se može primeniti i u krevetu (vidi: Kompleksna fomentacija, str. 75).

Staviti 1 šolju soli u sud (npr. tanjir), i nakvasiti hladnom vodom. Osoba koja obavlja frikciju, uzima po malo soli u obe ruke i trlja najpre ekstremitete - ruke. Trljanje se vrši lakim i brzim pokretima gore-dole. Nakon ovoga se trljaju donji ekstremiteti, grudni koš (prednja i zadnja strana), trbušni deo i donji deo leđa.

Frikcija se završava tuširanjem kako bi se sprala so. Posle ovoga, bolesnik treba da se obriše peškirom i da leži u krevetu

30-60 minuta. Ovo ponavljati jednom dnevno, u periodu od 2-3 sedmice, a zatim pauzirati 2-4 sedmice.

Ovaj postupak se ne primenjuje kod bolesnika sa oštećenom i povređenom kožom.

Frikcija solju deluje kao tonik (osvežavajuće), stimuliše cirkulaciju krvi, rad mišića, nerava i uglavnom se primenjuje kod opšte slabosti organizma, febrilnih stanja (groznice), malignih (zloćudnih) tumora, epilepsije (padavice), hroničnih oboljenja.

Umotavanje

Neophodni rekviziti:

- 1) Čaršav, jedanput ili dvaput presavijen;
- 2) Ćebe, jedanput presavijeno;
- 3) Plastična folija (da bi se zaštitio krevet);
- 4) Infuzija (čaj) od cvetova sena sa cvetnih livada, eukaliptusa, kamilice ili hajdučice.

Način primene:

- 1) Krevet pokriti najpre plastičnom folijom, a zatim ćebetom.
- 2) Čaršav umočiti u toplu infuziju i lagano iscediti, a zatim prostrti preko ćebeta.
- 3) Pacijent treba da legne na leđa preko pripremljene podloge. Čaršav i ćebe se zatim umotaju oko bolesnika od pazuha do kolena. Bolesnika treba dobro pokriti do nivoa vrata i ostaviti ga da leži 40-50 minuta.
- 4) Nakon 60 minuta, čaršav se ponovo umoči u sada već hladnu infuziju i ponovi se postupak opisan pod tačkom 3. Treba voditi računa da se pacijent ne prehladi prilikom promene čaršava.
- 5) Ukloniti vlažan čaršav, a pacijent treba da ostane u krevetu, dobro pokriven još 30-40 minuta.

Umotavanje ruku i nogu

Postupak je sličan prethodno opisanom, uz prilagođavanje specifičnostima određenih delova tela.

Poglavlje V

SUNCE KAO LEK

Jedan od moćnih efekata ovog užarenog nebeskog tela jeste, pre svega, ultraljubičasto zračenje, koje sa sobom donosi toplotu i svetlost, uslovljavajući život na Zemlji.

Znanje o izvanrednom dejstvu ultraljubičastih zraka, “koji doprinose zdravlju” nije tekovina i doprinos moderne civilizacije. Ono je plod vekovnog iskustva koje je odolelo zubu vremena.

Delotvornost ultraljubičastih zraka na organizam ogleda se u stimulisanju proizvodnje melanina, pigmenta koji nagomilan u bazalnom sloju kože, daje tenu bronzani odsjaj što predstavlja zaštitu od jakog ultraljubičastog zračenja.

Pomenuto zračenje naročito utiče na metabolizam organizma, a u najvećoj meri na metabolizam minerala. Na ovaj način se ergosterol pod dejstvom ultraljubičastih zraka, transformiše u vitamin B, koji ima značajnu ulogu u metaboličkim procesima fosfora i kalcijuma, bitnih faktora u sistemu zaštite i lečenja rahitisa.

Takođe, ovaj vid zračenja povoljno utiče na rad endokrinih žlezda (sa unutrašnjim lučenjem), nervnog sistema, respiratornog, digestivnog i kardio-vaskularnog aparata.

Intenzitet UV (ultra-violetnih) zraka varira u zavisnosti od različitih faktora:

- Godišnjeg doba - zračenje je jače leti nego u zimskom periodu;
- Geografske širine - što je sunce više, to zraci vertikalnije padaju i shodno tome imaju i jače dejstvo; kada je u pitanju naš

geografski prostor smatra se da je u mesecu junu najintenzivnija UV zračenje;

- Nadmorske visine - UV zračenje je jače na planini nego na moru;

- Doba dana - najveći intenzitet je od 9:00-12:00;

- Fenomena refleksije i refrakcije - mnogo je veći intenzitet zračenja na svetlim površinama (sneg, pesak), kao i na sjajnim površinama (led, voda);

- Stepena zagađenosti atmosfere - što je vazduh zagađeniji, zračenje je slabije.

Osetljivost organizma takođe zavisi od niza različitih faktora:

- Tokom leta osetljivost ljudskog organizma na UV-zrake je smanjena u odnosu na zimski period;

- Starije osobe i deca su manje osetljivi nego ostale starosne kategorije;

- Žene su za 20% osetljivije nego muškarci;

- Kod žena je osetljivost na UV zračenje izraženija u predmenstrualnom periodu;

- Bolesnici sa hiperfunkcijom tiroidne (štitne) žlezde (Bazedovljeva bolest), ili hipertenzijom (povišenim krvnim pritiskom), sa ekcemom, pokazuju izrazitu osetljivost na UV zrake;

- Negroidna rasa poseduje samo 10% osetljivosti bele rase.

Infracrveni zraci (toplotni zraci), zahvaljujući svom termičkom delovanju, uslovljavaju održavanje života na Zemlji. Poznato je da bi bez Sunca Zemlja bila okovana ledom.

Takođe, ovi zraci (IC), višestruko utiču na organizam, olakšavajući njegov metabolizam, ćelijsku razmenu, cirkulaciju.

Što se tiče svetlosnih zraka, njihovo dejstvo je sveobuhvatno, od fotosinteze u svetu biljaka, pa do složenih metaboličkih procesa koji se odvijaju unutar nervne ćelije, uslovljavajući, na ovaj način, vitalne procese. Nedovoljno izlaganje uticaju ovih zraka negativno utiče na rad centralnog nervnog sistema, ostavljajući posledice na ponašanje i psihičku strukturu čoveka. Uticaj sunčevih zraka na psihički sklop ogleda se u karakteristikama nordijskog i mediteranskog tipa, kao i u različitom poimanju života jedinki ova dva tipa.

Iako nam je sunce veliki prijatelj, trebalo bi da uvažavamo nekoliko praktičnih saveta u pogledu sunčanja kao prirodnog lekovitog sredstva:

1) Mada nam se čini poznatim, sunčanje ipak treba obavljati po preporuci lekara;

2) S obzirom da je svaki čovek jedinka za sebe, tako i kada je u pitanju reakcija na sunčeve zrake, helioterapiju (terapiju sunčanjem) treba prilagoditi individualnim potrebama i staviti pod nadzor lekara;

3) Kod primene ovog terapijskog metoda, treba imati u vidu starosno doba, opšte zdravstveno stanje, vrstu bolesti i stepen otpornosti organizma na sunčeve zrake;

4) Najpogodnije vreme za sunčanje tokom dana je između 9:00-12:00 u jutarnjim i 15:00-17:00 u večernjim časovima.

5) Treba se sunčati pre obroka, ili 1-2 sata nakon toga;

6) Sunčanje treba prekinuti ako se javi osećaj malaksalosti, mučnine, povraćanja, groznice, glavobolje, upale očiju (crvene oči), i drugi simptomi koji ukazuju na sunčanicu;

7) Tokom sunčanja treba izbegavati direktno izlaganje glave sunčevim zracima. Glavu treba zaštititi šeširom od slame, od platna ili od nekog drugog materijala. Takođe, neophodno je zaštititi oči naočarima za sunce, naročito ako je u pitanju plava boja očiju;

8) Izlaganje tela sunčevim zracima treba da bude postepeno, vodeći računa o dužini izlaganja, kao i o površini tela koju treba sunčati. Onaj deo tela koji se ne sunča, treba pokriti belim čaršavom;

U nastavku, predlažemo jedan od mogućih načina primene helioterapije:

<i>Dan</i>	<i>Vreme izlaganja</i>	<i>Deo tela</i>
Prvi dan	5 minuta	donja polovina cevanice;
Drugi dan	10 minuta	od kolena nadole;
Treći dan	15 minuta	od kukova nadole;
Četvrti dan	20 minuta	od pupka nadole;
Peti dan	30 minuta	od polovine grudnog koša nadole;
Šesti dan	60 minuta	od vrata nadole.

U narednim danima nastaviti sa po 60 minuta sunčanja svakodnevno.

9) Posle svakog tretmana (sunčanjem), treba praktikovati trljanje hladnom vodom, ili hladno tuširanje, ili neku od derivativnih kupki (kupka "Vitalis", kupka trupa);

10) Kod zastarelih rana (ulceracija) i drugih povreda sa usporenim procesom regeneracije (zarastanja), može se primeniti lokalno sunčanje uz upotrebu lupe. Svetlost se fokusira na površinu rane, a lupa se pomera tako da svetlosni zrak pređe preko cele površine rane. Treba paziti na opekotine. Praktikuju se kratki tretmani u trajanju 5-10 minuta, 2-3 puta dnevno;

11) Kod određenih bolesti (gojaznosti, upale zglobova, nefritisa - upale bubrega, hidropsije - vodene bolesti), preporučljivo je sunčanje uz transpiraciju (znojenje), što olakšava eliminisanje otrovnih materija iz organizma kroz pore na koži. Ovaj vid sunčanja se sprovodi tako što telo umotamo u čaršav i izlažemo ga suncu 3 sata dnevno. Za vreme tretmana može se piti hladna voda (ili čaj). Slično ovome je sunčanje kada se kao pokrivač za telo koriste listovi kupusa ili čička.

Poglavlje VI

ULOGA VAZDUHA I FIZIČKIH VEŽBI U LEČENJU

Navikli smo da našem sistemu za varenje nudimo čiste i zdrave namirnice koje će zadovoljiti kako želje, tako i potrebe organizma za regeneracijom i energijom. Ako bi nas neko pozvao na večeru i poslužio pokvarenom hranom, mi bismo je sigurno odbili.

Međutim, čini se da ne postupamo tako kada je u pitanju naš disajni aparat, prema kojem se često odnosimo kao da nam i ne pripada, pa nas i ne zanima šta ulazi u njega.

Moderna civilizacija je prilično olakšala život ljudima, ali je i zagadila izvor njihovog opstanka - vazduh.

Čak i više od toga, mnogo puta mi sami oštećujemo naš disajni aparat udišući dim cigarete, i na taj način remetimo i uništavamo finu strukturu alveo-kapilarnih membrana, kao i ceo kardio-vaskularni sistem. Zar smemo da budemo tako ravnodušni prema sopstvenom zdravlju?

U hemijskom sastavu vazduha postoje dve kategorije elemenata: jedni su stalno prisutni, dok su drugi periodično zastupljeni i kao takvi su od sporednog značaja.

Konstantni elementi vazduha: kiseonik (20,95%), ugljen-dioksid (0,03%) i azot (78,09%) su u gotovo stalnom odnosu, dok se ozon (1-2 mg na 100 m³), vodena isparenja, retki gasovi (helijum, argon, neon, ksenon, itd.), amonijak, (1-15 mg/m³), mogu naći u varijabilnim proporcijama. Ovome treba dodati i dim, kao i fine čestice prašine koji deluju nadražujuće i traumatski na sluzokožu disajnih puteva, naročito ako su nosioci različitih patogenih klica.

Među svim elementima koji sačinjavaju hemijsku strukturu vazduha, kiseonik, ozon i negativni joni imaju naročiti značaj, jer od njihovog prisustva i ravnoteže u vazduhu koji udišemo, u krajnjoj meri zavisi i ono za čime čovek veoma žudi: zdravlje i dugovečnost.

Krepkost i dugovečnost prvih generacija ljudskog roda, kao i postepeno slabljenje čovečjeg organizma i skraćivanje životnog veka pod uticajem veštačkog ambijenta koji kreira moderna civilizacija, mogu se sasvim sigurno objasniti i razlikom u kvalitetu vazduha koji se udisao nekada i koji se udiše sada.

Kiseonik, bezbojan gas bez mirisa i ukusa, predstavlja najrasprostranjeniji element u atmosferi, vodi i zemlji koji je neophodan za život. On učestvuje u složenim metaboličkim procesima kod živih bića putem oksidacionih reakcija, koje su uslovljene prisustvom kiseonika i omogućavaju organizmu najvažniji izvor energije.

Patologija respiratornog (disajnog) aparata, kao i eksperimentalna istraživanja u ovoj oblasti, ukazuju na činjenicu da duži boravak u sredini sa značajno povišenom koncentracijom kiseonika u odnosu na uobičajenu, izaziva poremećaje u funkcionisanju i strukturi respiratornog aparata, što na kraju može dovesti i do smrti. Ako razmotrimo ovu činjenicu, shvatićemo da vazduh koji udišemo sa kratkim prekidima, a koji se bazira na principu razmene 16-18 kratkih udisaja u minutu, nije i ne može biti slučajno nastala formula, već je ona Bogom dana i savršeno prilagođena, kako potrebama ljudi, tako i biljnom i životinjskom svetu.

Ozon, plavičasti gas oštrog mirisa, blagotvorno deluje na ljudski organizam. Koncentracija ovog gasa u atmosferi varira u zavisnosti od nadmorske visine. Tako se u planinskim predelima nalazi veća količina ozona nego u ravničarskim. Maksimalna koncentracija ozona je zabeležena na oko 30-35 km, gde je formirana ozonosfera, pravi zaštitni filter naše planete.

Vazduh bogat ozonom u planinskim predelima, stimulatивно deluje na organizam, povećavajući otpornost organizma na hladnoću i toksične supstance; istovremeno on pokazuje oksidativne i baktericidne efekte, što predstavlja argument više za

primenu terapije planinskim vazduhom kada su u pitanju oboljenja respiratornog aparata, kao i kardio-vaskularnog i nervnog sistema.

U prirodi, vazduh se jonizuje pod uticajem kosmičkog zračenja, radio-aktivnosti tla i električnog pražnjenja iz atmosfere, pod čijim dejstvom molekuli različitih supstanci u vazduhu, gubeći ili primajući naelektrisanje, postaju negativni, odnosno pozitivni joni.

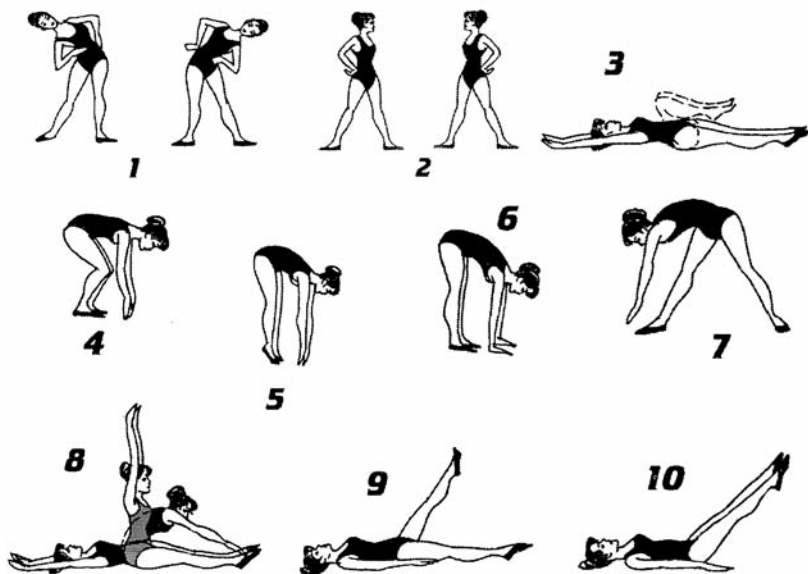
Danas je dobro poznato da negativni joni koji nastaju kao rezultat prirodnog procesa jonizacije vazduha, blagotvorno deluju na zdravlje i vitalnost organizma. Efikasnost negativnih jona ogleda se u tome što oni olakšavaju proces hematoze (nastajanja krvi) na nivou alveo-kapilarnih membrana, a pored toga povoljno utiču na metabolizam nervnih ćelija, što omogućava mirniji san i relaksaciju, a na taj način obnovu i stabilnost psihičkog i fizičkog stanja organizma.

U uslovima današnje moderne civilizacije, čovek provodi više od polovine svog života u zatvorenom prostoru, dok su putevi kojima vazduh dospeva u ove prostorije takvi da veoma remete i obezvređuju terapijsko delovanje svežeg vazduha.

Poznato je da u planinskoj zoni broj negativnih jona varira od 1000-1500 po cm^3 , a pri spuštanju ka ravničarskim predelima opada broj negativnih jona, dok u urbanim, prenaseljenim i zagađenim lokalitetima broj pomenutih jona je 150 po cm^3 i manji.

Živeći dinamičnim i razarajućim tempom koji je praćen stalnim nedostatkom vremena, zaboravljamo da za krepko zdravlje nije dovoljno samo da jednostavno dišemo, već i da nekoliko puta dnevno praktikujemo vežbe dubokog disanja, 10-15 minuta, u što manje zagađenoj sredini.

Vežbe disanja se mogu praktikovati u pauzi (za vreme odmora), dok se nalazimo u prirodi, uz duboko disanje, ili u vidu blok-vežbi koje su jednostavne i imaju za cilj jačanje mišića koji učestvuju u disanju, kao i celokupne muskulature tela (slika 19, na sledećoj strani).



Slika 19. Skup jednostavnih telesnih vežbi

Poglavlje VII

AGRILOTERAPIJA - UPOTREBA GLINE

Poznata od prastarih vremena, korišćena kao lekovito sredstvo kod Inka, Grka, Rimljana, afričkih i azijskih naroda, glina je odolela zubu vremena, sačuvavši zapaženo mesto u terapeutici.

Čovek je od davnina naslućivao terapijsku vrednost gline nastojeći da testira njeno lekovito dejstvo i da je koristi na različite načine u borbi protiv raznih bolesti.

Terapijska svojstva gline potvrđena su njenim hemijskim sastavom u koji ulaze: silikati, soli aluminijuma, kaolin, oligoelementi, itd. Ovakva složena hemijska kompozicija delimično objašnjava terapijsku moć gline: antitoksičnu, antiseptičnu, baktericidnu, antiinflamatornu (protiv zapaljenskih procesa), cikatrizantsku (pomaže zarastanje rana), apsorbentnu (apsorbuje toksine iz organizma) i remineralizantnu.

Parcijalna kupka glinom (blatom)

Kupka nogu

U sudu (može i kofi) zapremine 10 l, rastvoriti glinu u vodi, u razmeri 1:1 (pola suda gline, pola suda vruće vode i izmešati da se masa homogenizuje).

Staviti noge u sud do nivoa kolena.

Kupka traje 30 minuta.

Posle kupke treba istuširati donje ekstremitete, a zatim ih obrisati peškirom.

Ležati u krevetu 30 minuta ili raditi gimnastiku.

Kupka ruku

Rekviziti i način primene kupke su isti kao u prethodno opisanom. U sud sa toplom vodom izmešanom sa glinom, umočiti ruke do laktova.

Napomena: Izbegavati kupke glinom kod pacijenata sa povećanom sedimentacijom krvi.

Lumbalno - abdominalna kataplazma od gline (slika 20)

(Terapija slabinskog i stomaćnog dela)

Neophodni rekviziti:

- 1) Plastična folija kojom se pokriva krevet iz higijenskih razloga, a čije dimenzije treba da prelaze dimenzije slojeva koji slede;
- 2) Jedan čaršav;
- 3) Topla tkanina;
- 4) List hartije;
- 5) Krpa od pamuka;
- 6) Homogena pasta od gline debljine 2 cm.

Glina se uzima sa mesta koje je najmanje zagađeno, sa dubine od 50-100 cm. Koristi se bez obzira na boju (crvena, žuta, crna, itd.) i to samo ona glina koja je, kada se izmeša, lepljiva pod prstima.

Posle vađenja iz zemlje, glina se suši na suncu i čuva u platnenoj ili papirnoj ambalaži.

Za kataplazmu, glina se potopi u hladnu vodu i ostavi da odstoji 1-2 sata. Zatim se meša sa vodom dok se ne dobije homogena masa, nalik na puter, a onda se rasporedi po poslednjem sloju kataplazme (pamučna krpa).

Ovakva kataplazma se primenjuje na slabinski deo i trbuh.

Pomenuti materijali u tačkama 2-5 se ređaju tako da donja ivica kataplazme bude 3-4 cm iznad zone preponske kosti prekrivene dlačicama, a gornja ivica u visini ksifoidne kosti (ispupčenja na grudnom košu).

Slojevi kataplazme se ređaju prema pomenutom redosledu, i sa izuzetkom plastične folije (br. 1) koja ostaje na krevetu iz higijenskih razloga, kataplazma se umota oko tela pacijenta koji se nalazi u leđnom položaju. Pošto je kataplazma stavljena, boles-

nika treba pokriti ćebetom, ili ako je prostorija dovoljno zagrejana, može ležati i otkriven.

Pod stopala se stavljaju flaše sa toplom vodom, termofofor ili zagrejane cigle.

Kataplazma se drži 3 sata, a kod težih oboljenja i do 8 sati. Ako se ugrije, kataplazmu treba zameniti novom. Jednom iskorišćena glina više se ne upotrebljava.

Maska od gline koja se stavlja na glavu, ili kataplazme od gline za druge delove tela, pripremaju se na isti način kao i lumbo-abdominalna kataplazma, uz izvesno prilagođavanje osobenostima onog dela tela o kojem je reč.

Za primenu maske od gline, preporučljivo je da kosa bude sasvim kratka, ili da se čak obrije kosmati deo glave.

Poglavlje VIII

DRVENI UGALJ

Rasprostranjen svuda, ovaj tako poznat proizvod dobijen sagorevanjem drveta, svakome je dostupan.

Ugalj se kao lek protiv mnogih bolesti odavno ubraja u sredstva kojima se služi prirodna medicina. Lekovita svojstva uglja baziraju se na izvanrednoj sposobnosti njegovih čestica da apsorbuju bakterijske toksine, toksične supstance koje su unete u organizam ili su proizvod metaboličkih procesa.

Drveni ugalj se upotrebljava kao osveživač i prostorija, frižidera, sudova, cevi, itd.

Način prerade

Biljni ugalj se dobija sagorevanjem različitih drvenastih materija pri čemu se proces sagorevanja prekida u fazi žara. Ovo se može izvesti stavljanjem žara u sud, koji se može hermetički zatvoriti (kako ne bi prodirao vazduh koji održava sagorevanje), ili tako što se užareno drvo pokrije limenom pločom (tablom) preko koje se naspe zemlja. Ovako se dobija tzv. aktivni ugalj, koji se dalje prerađuje u prah uz pomoć avana, električnog ili ručnog mlina za kafu.

Ugljeni prah je delotvorniji, što je sitnije prerađen. Čuva se u papirnoj ili platnenoj ambalaži.

Kao sirovina za dobijanje uglja, može se koristiti drvo eukaliptusa, lipe, stablo voćke (orah, trešnja, jabuka), ili neko drugo drvo.

Način primene

Interno: Kod probavnih smetnji, neprijatnog zadaha iz usta, čira na želucu, akutnog i hroničnog enteritisa (upale creva, crevnog katarata), kolitisa (upale debelog creva), usled fermentacije, putrifakcije (truljenja), iktera (žutice), kancera (raka), slučajne akutne intoksikacije (trovanja) medikamentima ili drugim hemijskim supstancama, ili namerne intoksikacije - pokušaja samoubistva, itd.

Uzimati 1-2 supene kašike ugljenog praha razmućenog u malo vode, 2-3 puta dnevno, pre jela. Kod akutnih intoksikacija uzima se veća količina i u što kraćem roku od unošenja otrovne materije u organizam. Preporučljivo je, ako je moguće, da se odmah po unošenju otrova u organizam, izvrši ispiranje želuca vodom i ugljenim prahom.

Deca i osobe sa osetljivim probavnim aparatom mogu da upotrebljavaju ugljeni prah na sledeći način: prah pomešati sa vodom i ostaviti da stoji preko noći. Piti tečnost koja se izdvaja iznad taloga u čaši.

Kod novorođenčadi sa povećanim vrednostima bilirubina, terapija se primenjuje oralno (na usta) sa rastvorom ugljenog praha u vodi, u kombinaciji sa helioterapijom (sunčanjem) ultravioletnim zracima.

Spolja: Kod rana, uboda insekata, ujeda zmija, celulitisa (upale potkožnog ćelijskog tkiva), potkožnog čira, stomaćnih ili drugih bolova, upale očiju i drugih upala, povrede zglobova, ekcema, itd.

Primenjuje se u obliku obične kataplazme (obloga) - ugljenog praha sa toplom ili hladnom vodom, ili sa čajem od ljute aleve paprike (ili ljutih paprika) - ili kao kataplazma pripremljena od mešavine ugljenog praha i lanenog semena ili neke druge biljke.

a) Kataplazma od ugljenog praha

U zavisnosti od dimenzija obolele zone na koju se primenjuje kataplazma, razmutiti 5-10 kašika uglja u prahu u običnoj vodi, toploj ili hladnoj, ili u čaju od ljute aleve paprike (protiv povrede zglobova, artritisa - upale zglobova, reumatizma itd.),

da se dobije malo ređa jednolična masa. Ovu masu staviti između dva tanja sloja gaze, tako da debljina same paste bude oko 0,5-0,6 cm. Ova prva faza pripreme kataplazme može se obaviti tako što se napravi džakčić od gaze (čija će veličina odgovarati dimenzijama obolele zone) i napuni ugljenim prahom, a zatim se umoči u toplu tj. hladnu vodu, ili u čaj od ljute aleve paprike.

Preko gaze se oblaže plastična folija, a preko nje deblji vune- ni materijal. Višeslojnu kataplazmu treba fiksirati za kožu zavojem, ili umotati peškirom koji se učvrsti zihernadloma (pribadačama). Ako je stavljen topli oblog, preko njega treba držati nešto toplo (fлаšu sa toplom vodom,) termofor ili električno jastuče. Kataplazmu držati na bolnom mestu 1-8 sati. Pošto se oblog odstrani, treba trljati kožu obolele zone komadom krpe umočenim u hladan alkoholni rastvor (npr. špiritusa) ili nešto slično.

Ova kataplazma se može primeniti u kratkim naizmeničnim intervalima (po principu: toplo - hladno), na primer: 8 minuta toplo - 4 minuta hladno, i tako 4-6 puta uzastopno.

b) Kataplazma od ugljenog praha i lanenog brašna

Samleti seme lana (može i u mlinu za kafu) tako da se dobije brašno koje se zatim izmeša sa ugljenim prahom u razmeri 1:1 (npr. na 1 kašiku ugljenog praha doda se 1 kašika lanenog brašna). Sipati vodu u razmeri 1:3 (npr. na 1 kašiku gore pomenute mešavine dodati 3 kašike vode). Kuvati uz stalno mešanje, sve dok ne nastane lepljiva masa. Dalje postupati na prethodno opisani način.

c) U obliku viskoznije paste (koristi se više ugljenog praha i lanenog brašna, a manje vode)

Primenjuje se intravaginalno kod leukoreje (belog pranja) sa neprijatnim mirisom, trihomonijaze, vaginalne kandidoze; drži se intravaginalno, 1-3 sata u toku dana, ili u toku noći.

Napomena: Kod otvorenih rana koje su zahvatile i dublje slojeve kože (derm, hipoderm) postoji rizik od posledica tetovaže (bojenja kože) koje se mogu javiti nakon primene ugljenog praha na tu zonu.

U nastavku, citiramo nekoliko odlomaka iz spisa jednog lekara, koji opisuju njegova iskustva u primeni drvenog uglja u terapeutske svrhe:

“Jedno od najefikasnijih lekovitih sredstava je ugljeni prah, pripremljen kao oblog. Na ovaj način se postižu najbolji rezultati, a ako je oblog pripremljen sa čajem od ljute aleve paprike, onda je još delotvorniji. Ja sam to primenjivao u slučajevima kada su bolesnici osećali veliki bol, i kada bi ih drugi lekari poslali meni pružajući im na taj način poslednju šansu. Ja bih tada predlagao tretman drvenim ugljem, posle čega bi pacijent zaspao i posle kritične faze usledio bi oporavak. Studentima koji su imali kontuzije ili su patili od upala, savetovao sam da koriste ovo jednostavno lekovito sredstvo, koje je davalo savršene rezultate. Otrovi koji su posledica zapaljenskih procesa su neutralizovani, bol se više ne bi osećao, a ozdravljenje je bilo na vidiku. Najteže upale oka mogu se izlečiti kataplazmom od ugljenog praha, koji se stavlja u džakčić od gaze i potapa u toplu ili hladnu vodu zavisno od slučaja. Ovaj lek ima čudesno dejstvo.

Pretpostavljam da ćete se nasmejati ovome što sam napisao, ali kada bih ovom lekovitom sredstvu dao neko strano ime, a da pri tome samo ja znam na koji se preparat odnosi, verujem da bi to ostavilo jači utisak... Ali i najjednostavnija lekovita sredstva mogu pomoći organizmu, budući da ne ostavljaju štetne posledice nakon upotrebe...

Nedavno sam bio pozvan da pregledam dečaka koji je bio star svega osamnaest meseci. Već nekoliko dana dete je imalo bolnu oteklinu na kolenu za koju se pretpostavljalo da je posledica ujeda nekog otrovnog insekta. Ugljeni prah pomešan sa lanenim semenom stavljen je na oteklinu, i ova kataplazma je ubrzo malom bolesniku donela olakšanje. Pre toga dete je vrištalo od bolova tokom cele noći; međutim, kada je kataplazma primenjena, on je zaspao. Danas sam išao da posetim mališana dva puta. Probušio sam otok na dva mesta, i odatle je potekla velika količina žućkaste tečnosti i krvi. Dete je oslobođeno velikih patnji.

Postoje mnoge jednostavne biljke koje bi se u lečenju pokazale kao vrlo efikasne i koje bi mogle da zauzmu mesto lekova,

kada bi naše medicinske sestre znale da cene njihovu vrednost. Više puta sam dolazio u situaciju da budem upitan za savet šta treba učiniti u slučaju izvesnih oboljenja ili nesrećnih slučajeva, i ja sam tada preporučivao neke od ovih jednostavnih lekovitih sredstava, koji su se pokazali od velike pomoći i koristi.

Jednom prilikom me je posetio lekar koji je bio izuzetno uzbuđen i uznemiren. Bio je pozvan da obiđe mladu ženu koja je bila ozbiljno bolesna. Mlada pacijentkinja je dobila groznicu sa grčevima dok je boravila u kampu, tako da su je odmah prebacili u našu školu koja se nalazila blizu Melburna (Australija). Međutim njoj je bivalo sve gore, tako da se strahovalo da neće preživeti. Lekar je došao do mene i zapitao me: 'Imaš li neki savet za mene u ovom slučaju? Ukoliko ne ukažemo adekvatnu pomoć ovoj devojci, ona će živeti svega nekoliko sati.' Odgovorio sam: 'Idite kod kovača i nabavite ugljeni prah; napravite od njega kataplazmu koju ćete staviti na njen stomak i bokove.' Doktor nije oklevao da poslušati moja uputstva. Čim se vratio rekao mi je: 'Olakšanje je nastupilo za manje od pola sata posle primene kataplazme. Ona sada sasvim normalno spava, prvi put posle nekoliko dana.'

Sličan tretman sam preporučivao i drugima koji su patili od jakih bolova; taj tretman bi im doneo olakšanje i predstavljao je sredstvo koje im je spasilo život. Ujedi zmija i ubodi otrovnih insekata mogu biti uspešno izlečeni primenom kataplazme od ugljenog praha. Dok su radili na zemljištu u Ejvondejlu, (Australija), radnici su često ozleđivali ruke ili noge, što bi u mnogim slučajevima dovelo do teških upala i značilo bi da radnik mora da napusti za izvesno vreme svoj posao. Jedan od njih je došao pridržavajući ruku koja je bila pričvršćena zavojem. On je bio zabrinut, jer je znao da je njegova pomoć neophodna u raščišćavanju zemljišta. Rekao sam mu: 'Idi do mesta gde ste spaljivali drvenu građu i donesi ugljenog praha od eukaliptusovog drveta, i ja ću ti previti ruku.' To je i učinjeno, a sledećeg jutra radnik me obavestio da ga je bol minuo. Uskoro je bio spreman da se vrati na posao.

Sve ovo pišem kako biste znali nismo ostavljeni u neznanju u pogledu primene jednostavnih sredstava, koja ne ostavljaju

organizam u slabom i bolesnom stanju kao što je to često slučaj posle upotrebe klasičnih lekova. Potrebno je da imamo dobro obučene medicinske radnike koji će znati da koriste jednostavna sredstva koja nam priroda obezbeđuje za oporavak, i koji će poučavati one koji prestupaju zakone zdravlja kako da koriste ova jednostavna ali efikasna sredstva.”

Poglavlje IX

BOLESTI I NJIHOVO LEČENJE

“Jedina nada za isceljenje je vaspitavanje naroda u duhu ispravnih principa. Lekari treba da pouče ljude da se energija istinskog ozdravljenja ne nalazi u medikamentima, već u prirodi. Bolest predstavlja napor prirode da oslobodi organizam stanja koje je nastalo narušavanjem zdravstvenih načela. U slučaju bolesti treba potražiti i utvrditi uzroke njenog nastanka. Nezdruge uslove treba promeniti, loše navike odbaciti. Zatim, treba pomoći prirodi u njenom nastojanju da ukloni štetne uticaje i povрати vitalnost organizmu.” - Dr Džon Ešton

Adenitis (upala limfnih čvorova)

1) Ishrana:

- 5-7 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru, čajem od kamilice, 5-7 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku sledi lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca;

- Sok od mladog ječma 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C);

- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II).

2) Kupka “Vitalis” 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Lokalna kataplazma (na obolelo mesto) sa kašom od gaveza i listovima kupusa (vidi poglavlje II - Biljna kaša i oblog od listova kupusa).

5) Lumbalno-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i stomak) i lokalna kataplazma od gline, 3 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

6) Lokalni oblog od ugljenog praha na obolelo mesto (vidi poglavlje VIII).

7) Sunčanje (vidi poglavlje V).

8) Derivativni oblog (lokalna primena), tokom noći.

9) Hladno tuširanje gornjih, donjih ekstremiteta, zadnje strane tela, zavisno od lokalizacije zapaljenskog procesa, jedanput dnevno.

Akne (bubuljice)

1) Ishrana:

- 5-10 dana lečenje sokom od grožđa ili sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutro sa mlakim čajem od kamilice (vidi poglavlje IV);

- U nastavku sledi lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III) 2 meseca;

- Presna depurativna ishrana 5-7 dana mesečno (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C);

- Lečenje bobicama kleke (Knajpova kura - vidi poglavlje II);

- Sok od breze (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept:	Žalfija	Dimnjača
	Dan i noć	Modrocvet (različak)
	Orah	Sladić
	Morač	Verbena
	Hajdučica	Kopriva
	Grčko seme	Beli jasen (list)

Biljke pomešati u jednakim razmerama. Jednu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2 šolje dnevno uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis" 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Parna kupka - glava i grudi, jednom dnevno, 15 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš 2-3 puta dnevno, koji se završava hladnim tuširanjem lica (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje celog tela 3 puta sedmično.

6) Sunčanje uz transpiraciju (vidi poglavlje V), jedanput dnevno.

7) Mlaki oblog natopljen u čaju od šišarki hmelja i grčkog semena (stavlja se noću na mesta zahvaćena aknama).

8) Oblog od sirćeta (koje se dobija od rena), 10 minuta dnevno. Sirće se dobija na sledeći način: koren rena, opran i usitnjen, sipati do polovine flaše. Dodati vinsko ili jabukovo sirće, tako da se napuni flaša. Ostaviti da stoji na sobnoj temperaturi 10-14 dana, uz svakodnevno mućkanje.

Angina pectoris

(Vidi: Kardio-vaskularna oboljenja)

Anemija (malokrvnost)

1) Ishrana:

- 3 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litre mlakog čaja od kamilice, 3 dana;

- U nastavku sledi lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C) 2 meseca - pretežno koristiti namirnice bogate vitaminima i gvožđem (kopriva, salata, spanać, integralni hleb, med, grožđe, lešnici, orasi, jaja);

- Čajevi:

Recept I:	Grčko seme	30 g	Islandski lišaj	10 g
	Morska trava	20 g	Modrocvet (različak)	20 g
	Pelen	10 g	Hajdučica	20 g
	Virić	20 g		

Recept II:	Kopriva (list)	20 g	Matičnjak	20 g
	Zova	20 g	Imela	20 g
	Glog	20 g	Gavez	20 g
	Anđelika	20 g		

Oba čaja pripremati u vidu infuzije (vidi poglavlje II) i koristiti naizmenično.

- Lečenje maslačkom (jesti dršku biljke);
- Prolećna kura sa salatama od koprive, maslačka, zlatice, itd.;
- Lečenje bobicama kleke (Knajpova kura, vidi poglavlje II),
- Između obroka piti biljno mleko (1/2 šolje vode i 1 kašiku meda, staviti u mikser);
- Posle podne popiti 1/2 šolje soka od lista maslačka (izmiksati u blenderu 2-3 lista u 100-150 ml mlake vode);
- 2 x 2 kašičice polena dnevno (ujutro, u podne, pre jela) u periodu od mesec dana; u toku godine 3 puta primeniti ovu terapiju, sa pauzama od 3 meseca između svake terapije;
- Sok od mladog ječma 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C);
- 2 x 2 kašike pšeničnih mekinja dnevno.
- 2) 3 kupke "Vitalis" dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).
- 3) Škotski tuš (naizmenično) 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).
- 4) Jedna lumbo-abdominalna kataplazma od gline (na slabinski deo i stomak), dva puta dnevno (vidi poglavlje VII).
- 5) Sunčanje jedanput dnevno (vidi poglavlje V).
- 6) Vežbe disanja i gimnastika, prema ličnim mogućnostima.

Apsces, flegmona (gnojno zapaljenje rastresitog vezivnog tkiva), **furunkul** (čir)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- 5 dana - 1 klizma ujutro, čajem od kamilice (vidi poglavlje IV);
- U nastavku biljna ishrana uz presnu depurativnu ishranu 5-7 dana i povremenu voćnu ishranu u trajanju 1-2 dana sedmično (vidi poglavlje III/C);
- Sok od mladog ječma 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C);
- Lečenje bobicama kleke (Knajpova kura - poglavlje II);

- Tinktura od čička 3 x 15 kapi dnevno;

- Čajevi:

Recept:	Dimnjača	10 g	Dan i noć	10 g
	Orah (list)	10 g	Sladić	5 g
	Morač	5 g	Modrocvet (različak)	10 g

Preliti 1 kašičicu mešavine sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 3 šolje dnevno sa švedskom tinkturom.

2) Zavisno od načina ispoljavanja bolesti, primenjivati hladno tuširanje donjih, zatim gornjih ekstremiteta, zadnje strane tela, celog tela 2 puta dnevno (npr. ujutro i uveče), tokom jedne sedmice, a u nastavku jedanput sedmično (vidi poglavlje IV).

3) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Lokalna parna kupka (uticaju pare se izlaže samo oboleli deo tela), jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Lokalna kataplazma od uglja (poglavlje IX), od gline (vidi poglavlje VII) ili od grčkog semena, rendanih jabuka, lana.

6) Lokalna kataplazma od belog luka, soli i limuna, 2 puta dnevno.

7) Lokalno sunčanje, pomoću lupe, ujutro (vidi poglavlje V).

8) Lokalna derivativna kompres, u toku noći (vidi poglavlje IV).

9) Ako apsces (zagnoj) curi na površini kože, treba vršiti ispiranje više puta u toku dana čajem od pelena, vučje jabuke (*Aristolachia clematitis*), hajdučice, cveta deteline, mišjaka (*Cynoglossum officinale*), zatim dekoktom od hrasta, ruzmarina, grčkog semena, ruse, gaveza itd.

10) Kod dentalnog apscesa pripremiti mešavinu od sledećih biljaka:

Recept:	Kamilica	30 g	Neven	10 g
	Hajdučica	10 g	Žalfija	10 g
	Kantarion	10 g		

Tri kašičice mešavine dodati na 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta, poklopljeno. Ispirati usnu duplju 3-4 puta dnevno po 3 minuta.

- Piti po šolju čaja od korena gaveza. Pripremiti ga u obliku dekokta (poglavlje I), uz dodatak švedske tinkture.

- Na desni obolelog zuba, odnosno između desni i zida obraza, staviti parče lista (prvog sloja posle ljuske) od glavice crnog luka. Ovo držati tokom noći ili preko dana 3-4 sata.

Može se primeniti i kataplazma od sirovog korena gaveza koji se prethodno izrenda, ili oblog sa švedskom tinkturom.

Ateroskleroza

1) Ishrana:

- 10-15 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- Sok od 2 limuna razblažen sa malo vode, piti ujutro pre jela;

- Jedna jutarnja klizma sa 1,5 - 2 litre mlakog čaja od kamilice, 10-15 dana;

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C) 2 meseca;

- Lečenje bobicama kleke (Knajpova kura - vidi poglavlje II);

- Lečenje čajem od imele;

- Lečenje maslačkovom stabljikom;

- Sok od mladog ječma (vidi poglavlje III/C) 3 x 50 ml dnevno;

- Čajevi:

Recept I:	Preslica	40 g	Kopriva	15 g
	Rusomača (hoću-neću)	15 g	Matičnjak	10 g
	Hajdučica	15 g	Glog	20 g
Recept II:	Maslačak	30 g	Menta (nana)	20 g
	Lavanda	20 g	Divlja ruža (šipak)	30 g
	Imela	10 g	Ruzmarin	30 g
	Zimzelen	10 g	Dimnjača	10 g

Čajevi se pripremaju tako što se 1 kašičica mešavine prelije sa 250 ml vrele vode. Piti 1-2 šolje čaja dnevno uz dodatak švedske tinkture. Ove dve mešavine čaja se piju u naizmeničnim kurama (14 dana jedna, 14 dana druga).

2) Izlaganje svežem vazduhu, gimnastika i vežbe disanja zavisno mogućnostima bolesnika.

3) Kupka "Vitalis" (vidi poglavlje IV), 2 puta dnevno po 25 minuta.

4) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25 minuta.

- 5) Škotski naizmenični tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).
- 6) Sunčanje (vidi poglavlje V).
- 7) Lumbo-abdominalna kataplazma od gline (slabinski deo i stomak), jedanput dnevno, 30 minuta (vidi poglavlje VII).
- 8) Parna kupka celog tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).
- 9) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

Atrofija mišića (sušenje mišića)

(Vidi: *Multipla skleroza*)

Afte (ustobolja)

(Vidi: *Stomatitis*)

Bilijarna litijaza (kamen u žuči)

Kura za izbacivanje kamena

1) Ishrana:

- Kura kojom se postiže izbacivanje kamena, može se primeniti na 2 načina:

a) Primeniti klizmu sa čajem od kamilice, uveče;

-12 sati ne unositi hranu;

- Ujutru popiti 250 ml čaja - mešavine gaveza, kamilice, kantariona, nevena, hajdučice, koprive, preslice (pomešati u jednakim razmerama; 1 kašičicu mešavine preliterati sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da stoji 2 minuta);

- Zatim, na svakih 15 minuta piti po 50 ml maslinovog ulja, pomešanog sa 40 ml soka od limuna: ovaj postupak primenjivati 2 sata;

- Narednog jutra, ponoviti ceo postupak;

- Po potrebi koristiti švedsku tinkturu (vidi poglavlje II).

b) Prvi dan:

- Piti samo voćne sokove;

- U 19:00 napraviti klizmu sa 1/2 litre čaja od sleza (*Malva vulgaris*);

- U 20:00 piti sledeću mešavinu:

Recept:	Maslinovo ulje	10 ml
	Sok od limuna	4 limuna
	Med	1 supena kašika

Homogenizovati ovu masu zagrevanjem na sledeći način: sud sa mešavinom staviti u drugi sud sa vodom koja ključa i držati dok se sadržaj lagano ne ugrije.

Drugi dan:

- U 7:00 popiti 60 ml ricinusovog ulja, pomešanog sa 3 kašike limunovog soka;
- U 7:30 popiti 1/2 šolje čaja od nane i kamilice;
- Tokom celog dana piti sokove od voća i čaj.

Treći dan:

- Jesti samo rendane jabuke.

Posle kure za izbacivanje kamena sledi:

- Lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca; 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);
- Lečenje limunovim sokom (vidi poglavlje III/C);
- Preparat od aloje (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Naizmenični oblog na zonu jetre i žučne kese, 4 promene (toplo - hladno), jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

7) Derivativni oblog na trbuh tokom noći (vidi poglavlje IV).

8) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

9) Kod bolnih napada žuči primeniti toplu sedeću kupku, sa temperaturom vode u postepenom porastu.

10) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).

Blefaro-konjuktivitis

(zapaljenje očnih kapaka i sluzokože oka)

1) Presna ishrana bogata vitaminima, enzimima, auksinima (materijama koje deluju na rast ćelija).

2) Mlaka kupka očiju (vidi poglavlje IV), svakodnevno 10-15 minuta, sa:

Recept I:	Aloja	Vidičak
	Ruta (rutvica)	Žalfija
	Kamilica	Slez (cvet)

Uzeti po 1 kašiku od svake biljke, izmešati i preliti sa 500 ml vrele vode. Pošto odstoji potopljeno 5 minuta, procediti, a kada se malo ohladi primeniti kupku, uz treptanje pod vodom (vidi poglavlje IV).

Takođe, 2-3 puta dnevno obaviti kupku očiju u vodi od različka (modrocvet):

Recept II:	Bokvica (list)	10 g
	Različak (cvet)	5 g
	Kokotac (cvetonosna grana)	3 cm ili 5 g

Preko ove mešavine dodati 150 ml vrele vode. Kada odstoji 15 minuta, procediti kroz 3-4 sloja gaze.

3) Parna kupka glave: kamilicom, hajdučicom, majčinom dušicom, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Obloge natopljene u čaju od vidička, kamilice i hajdučice, staviti na oči, 30 minuta, 2-3 puta dnevno.

5) Derivativni oblog od infuzije (čaja) vidička, staviti na oči u toku noći (vidi poglavlje IV).

6) Kupka "Vitalis" 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

7) Kataplazmu od gline staviti na oči, 2 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

8) Kataplazma od ugljenog praha koji se stavi u džakčić i umoči u toplu vodu. Stavlja se na oči jedanput dnevno (vidi poglavlje VIII).

9) Hladno tuširanje lica, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

Bronhiektazija (deformacija bronha koju karakteriše proširenje lumena disajne cevi)

1) Ishrana:

- 10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca; za to vreme 1-2 dana sedmično primenjivati voćnu ishranu (vidi poglavlje III/C - Lečenje voćem), i presnu ishranu za oporavak, 5-7 dana mesečno (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C

- Mladi ječam),

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);

- Čajevi (vidi: "Akutni bronhitis", faza kokcije).

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Topla kupka ruku i nogu (vidi poglavlje IV), jedanput dnevno po 15 minuta, uz istovremeno držanje hladnog obloga sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II) na potiljku.

4) Parna kupka (glava i grudi) sa senom, jelom (iglicama) i uljem od mente, 15-30 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Škotski tuš (naizmenično), 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Jedan tretman sunčanja dnevno (vidi poglavlje V).

8) Izlaganje čistom i svežem vazduhu, vežbe disanja i gimnastičke vežbe, u skladu sa mogućnostima pacijenata.

9) Bolesnička soba treba da je dobro provetrena.

Bronhijalna astma i hronični bronhitis

1) Ishrana:

- 10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma dnevno sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku sledi biljni način ishrane (hrana biljnog porekla i jaja, mleko i mlečni proizvodi), prevashodno presne namirnice; 1-2 dana sedmično lečenje voćem i presna depurativna ishrana, 5-7 dana u mesecu (vidi poglavlje III/C);

- 1 kura preparatom od aloje (vidi poglavlje II);

- Sok od mladog ječma 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C);

- Sok od breze (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

S obzirom da su astmatični bolesnici alergijski osetljivi (što predstavlja osnovu za obolevanje od astme), obično se bolest manifestuje sličnim simptomima u vidu alergija na različite supstance, pa se terapija biljem u obliku čajeva izvodi veoma oprežno. Nije preporučljivo upotrebljavati biljne mešavine, već jednu određenu vrstu biljke, u kurama od 10-14 dana, ispitujući prethodno osetljivost pacijenta.

Takođe, treba voditi računa o upotrebi meda kojim se neki čajevi zaslađuju, jer on sadrži određenu količinu polena koji je poznat kao alergijska supstanca i koja može izazvati alergiju kod nekih osoba.

Među biljkama sa blagotvornim dejstvom u slučaju bronhijalne astme izdvajamo one sa:

- Antialergijskim i depurativnim dejstvom: dan i noć;

- Sa sluzastim sadržajem koji istovremeno deluje i kao sedativ za bronhijalno stablo (širi disajne puteve): divizma, plućnjak, gavez, podbel, bokvica, islandski lišaj;

- Sa umirujućim dejstvom kod napada kašlja sa povremenim gušenjem: lavanda;

- Kod suvog kašlja: čestoslavica, glatki kotrljan (*Eryngium planum*), grčko seme;

- Sa antiseptičkim i antispastičkim dejstvom: majčina dušica, hajdučica, neven.

Čajevi se pripremaju u vidu infuzija ili macerata (vidi poglavlje I) i koriste se naizmenično 10-14 dana, 2-3 šolje čaja dnevno.

Kada nastupi kriza, uzimati morač kuan u mleku od oraha (1 kašičica na 250 ml mleka od oraha).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Parna kupka (glava i grudi), 3 puta sedmično, 15-30 minuta (vidi poglavlje IV).

5) Naizmenična kupka nogu, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Jedanput dnevno topla kupka nogu i ruku (vidi poglavlje IV) u trajanju od 15-20 minuta, uz istovremeno držanje hladnog obloga sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II) na potiljku.

7) Derivativni oblog na grudni koš u toku noći (vidi poglavlje IV).

8) Sunčanje jedanput dnevno (vidi poglavlje V).

9) Izlaganje svežem vazduhu, vežbe disanja i gimnastika prema mogućnostima pacijenta.

10) Kada nastupi kriza, primeniti tuširanje potiljka i leđa hladnom vodom.

11) Parcijalno hladno tuširanje zadnje strane gornje polovine tela (vidi poglavlje IV) jedanput sedmično, a potom 3 puta u toku 4 sedmice.

12) Hladno tuširanje cevanica 3-4 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

13) Izbegavati zone zagađene prašinom, gasovima, itd.

14) Bolesnikova soba treba da bude dobro provetrena.

Bronhitis (akutni)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- Jedna klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice (vidi poglavlje III);

- U nastavku, ishrana biljnog porekla - prvenstveno presne namirnice; 1-2 dana sedmično - voćna ishrana (vidi *Lečenje voćem*, poglavlje III/C);

- Jedna kura preparatom od aloje (vidi poglavlje II),

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje II - Mladi ječam),

- Čajevi:

U prvoj fazi iritacije praćene suvim kašljem, preporučuje se:

Recept I: Crni luk (vidi poglavlje II)

Recept II:	Podbel (list)	30 g	Bokvica (list)	30 g
	Preslica	40 g	Lipa	20 g
	Islandski lišaj	20 g	Ljubičica	10 g
	Isop	10 g		
	Glatki kotrljan (<i>Eryngium planum</i>)	20 g		

Jednu punu kašičicu mešavine prelići sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta, a zatim procediti. Piti 2 šolje dnevno, toplo, zaslađeno medom.

Protiv kašlja: 3 kašičice razblažene tinkture propolisa ili malo podgrejanog meda sa 2-3 kapi ulja od eukaliptusa.

U fazi kockije, kada se stvara i iskašljava sekret, piti sledeći čaj:

Recept III:	Gavez (list i koren)	40 g	Matičnjak	40 g
	Majčina dušica	10 g	Preslica	40 g
	Beli slez	20 g	Bokvica	30 g
	Crvena detelina (cvet)	30 g	Divizma	20 g
	Islandski lišaj	10 g	Žalfija	20 g
	Jagorčevina	20 g		

1 punu kašičicu mešavine prelići sa 250 ml vruće vode. Procediti i piti 3 šolje dnevno, toplo, zaslađeno medom. Može se uzimati i ušecereni med (3 kašičice dnevno) i švedska tinktura (vidi poglavlje II) kao dodatak čaju.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Topla sedeća kupka, jedanput dnevno, sa senom, mentom, podbelom.

5) Topla kupka ruku i nogu, jedanput dnevno po 15 minuta; za to vreme, na potiljku držati hladan oblog sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje IV).

6) Dve inhalacije dnevno po 15-30 minuta sa kamilicom, solju, lukom, uljem mente i lavande (vidi poglavlje IV).

7) Četiri tople kataplazme od semena lana tokom dana; oblažu se grudi i leđa i to 4 puta uzastopno. Pri svakom tretmanu, priprema se nova kataplazma kuvanjem semena lana 10-15 minuta (vidi: Laneno ulje - poglavlje II).

8) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela, jedanput dnevno u toku prve sedmice, a zatim 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

9) Hladno tuširanje cevanica, 3 puta sedmično u periodu od 3-4 sedmice (vidi poglavlje IV).

10) U toku oporavka od bolesti, jedno sunčanje dnevno (vidi poglavlje V).

11) Bolesnička soba treba da bude dobro provetrena.

Cervicitis (upala materice)

Pored već navedenog u vezi lečenja upale jajnika, jajovoda i materice, treba primeniti i vaginalno ispiranje sledećim čajem:

Recept:	Neven	20 g	Mrtva bela kopriva	10 g
	Orah (list)	10 g	Žalfija	10 g
	Preslica	10 g	Hajdučica	10 g
	Hrast (kora)	10 g	Kupina (list)	10 g
	Andelika	10 g		

Ovu mešavinu kuvati u 1 litar vode 10 minuta, zatim skloniti sa vatre i ostaviti da stoji pokriveno 10 minuta. Jednom dnevno vršiti vaginalno ispiranje. Takođe su blagotvorna vaginalna ispiranja čajem od crvene deteline.

Ciroza

(Vidi: *Oboljenja jetre i žuči*)

Cistitis (upala mokraćnog mehura)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- Jedna klizma ujutro sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 5 dana;
- U nastavku, biljni režim; prevashodno presne namirnice; 1-2 dana sedmično voćna ishrana (vidi: Lečenje voćem - poglavlje III/C);
- Sok od 2 limuna, piti ujutro pre doručka, 7-10 dana;

- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C),
3 x 50 ml dnevno;

- Čajevi: Recept I:

Preslica	30 g	Virić	30 g
Kamilica	30 g	Mlečika	15 g
Kleka (bobice)	20 g	Virić	30 g
Kukuruzna svila			10 g
Pupoljci bora (omorike)			10 g

Recept II:

Gavez (koren)	20 g	Čičak (koren)	10 g
Zečji trn (<i>Ononis spinosa</i> - koren)			30 g

Ove dve mešavine čaja, kombinovano koristiti na sledeći način: preko biljne mešavine II sipati 1 litar hladne vode i kuvati dok ne proključa, a zatim odmah skloniti sa vatre i dodati 4 pune kašičice mešavine I i ostaviti da stoji poklopljeno 3 minuta. Piti u retkim gutljajima dobijenu količinu čaja u toku jednog dana. Ovaj postupak ponavljati 2 sedmice, a zatim nastaviti sa upotrebom čaja dobijenog od sledeće mešavine:

Recept III:

Kopriva	30 g	Maslačak	20 g
Mlečika	30 g	Žalfija	30 g
Pelen	10 g	List breze	20 g
Hajdučica	30 g	Pupoljci bora	10 g
Vres (<i>Calluna vulgaris</i>)			30 g

1 punu kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 3 šolje dnevno, a u svaku šolju dodati švedsku tinkturu (vidi poglavlje II).

2) Sedeća kupka sa preslicom, sa temperaturom koja se postepeno povećava. Primenjuje se jedanput dnevno 20 minuta, 7-10 dana (vidi: *Preslica*).

3) Parna kupka donje polovine tela, 15 minuta, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Hladna kupka donje polovine tela, 2-3 puta sedmično.

5) Umotavanje, jedanput sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta 2 - 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Topli oblog, umočen u vodu i sirće, na predeo mokraćne bešike (mehura), jedanput dnevno; naizmenično sa kataplazmom od uglja i lana (vidi poglavlja - V, IX, II - *Laneno ulje*).

8) Derivativni oblog (vidi poglavlje IV) u obliku slova "T" na trbuh i perineum (sedalni deo - između genitalija i anusa).

9) U hroničnom stadijumu bolesti praktikuje se sunčanje, jedanput dnevno (vidi poglavlje V).

10) Kod tegoba pri mokrenju (zastoja mokraće), primenjuje se topla katalaplazma sa cvetovima sena (sa cvetnih livada) ili sa lanenim brašnom na donji deo trbuha, 1-2 sata, 2-3 puta dnevno.

Cistična mastoza (otok dojke)

1) Ishrana:

- 7 -10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca (vidi poglavlje III/C);

- 1 - 2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Svakodnevno piti čaj od sledeće mešavine:

Recept:	Hajdučica	40 g	Neven	40 g
	Preslica	40 g	Kantarion	20 g
	Gavez	40 g	Kopriva	30 g
	Virić	30 g	Crvena detelina	40 g

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje dnevno sa švedskom tinkturom.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Parna kupka (vidi poglavlje IV) grudi sa preslicom, nevenom, 15 - 20 minuta dnevno.

4) Kupka polnih organa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Derivativni oblog na dojku, u toku noći (vidi poglavlje IV).

8) Lokalna kataplazma (na obolelo mesto) sa ugljem, 1 sat dnevno (vidi poglavlje VIII); za kataplazme koristiti takođe i kaše od gaveza, preslice.

9) Mesto namazati nevenovom mašću (vidi: *Neven*) i stavljati oblog od švedske tinkture (vidi poglavlje II).

Crevna oboljenja

1) Ishrana:

- 10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III)
- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litre mlakog čaja od kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 1 - 2 meseca (vidi poglavlje III/C);

- 2-5 dana u sedmici presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C);

- 4-6 kašika pšeničnih mekinja dnevno, potopljenih u mleku od oraha, čaju itd.

- 6 kašika čaja od iđirota (vidi: *Iđirot*);

- Polen, 2 x 2 kašičice dnevno, pre jela (ujutro i u podne - vidi III);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- Lečenje belim lukom (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: *Mladi ječam* - III/C);

- 3 x 1 kašika uglja od lipe, dnevno (vidi poglavlje VIII);

- Čajevi:

Recept:	Žalfija	10 g	Različak	10 g
	Hajdučica	20 g	Kantarion	20 g
	Neven	20 g	Bobice kleke	10 g
	Kim	10 g		
	Steža (<i>Potentilla anserina</i>)	10 g		

Kuvati 1 kašičicu nastruganog drveta rujevine u 300 ml vode. Ovom dekoktu dodati 1 punu kašičicu gore opisane mešavine i ostaviti da stoji 2 minuta. Piti 2 šolje dnevno, naizmenično sa čajem II. U svaku šolju čaja dodati 1 kašičicu švedske tinkture (vidi poglavlje II).

Recept II:	Nana 20 g	Dunja (list) 10 g
	Štavalj (kiseljak - <i>Rumex crispus</i>)	15 g

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2 šolje čaja dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline sa iseckanim crnim lukom, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

7) Derivatni oblog na trbuh u toku noći (vidi poglavlje IV).

8) Kod hroničnog oboljenja, sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

9) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).

Crevna parazitoza (paraziti u crevima: *oksiuroza* - oboljenje prouzrokovano belom glistom; *askaridoza* - prisustvo glista u stolici)

1) Ishrana:

- 1 - 2 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutro ili uveče sa 250 - 500 ml čaja od pelena, valerijane, belog luka, 4-5 dana (vidi: Klizma - poglavlje IV);

- U nastavku, depurativna presna ishrana, 3-4 dana (vidi poglavlje III/C);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- Pšenične mekinje potopljene u čaju ili soku, 2 x 2 kašičice dnevno;

- 3 x 1 kašika uglja od lipe, dnevno (vidi poglavlje VIII);

- Ujutro uzimati 3 kašike narendane šargarepe, izmešane sa 3 češnja iseckanog belog luka.

Recept I: 3 g semenja bundeve (očišćenog i izdrobljenog) izmešati sa 10 ml čaja od pelena i 250 ml hladne vode. Ova smeša se ostavi da odstoji 12 sati, a zatim se procedi. Preko taloga (dobijenog ceđenjem) sipati 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji 1 sat, a zatim procediti. Dobijenu tečnost pomešati sa prethodno dobijenim maceratom (bundevino seme, čaj od pelena i hladna voda). Piti u toku dana, u retkim gutljajima - pre jela, ujutro, u podne i uveče.

Recept II: Usitniti 150 g bundevinih semenki i izmešati ih sa 200 ml mleka od oraha ili badema. Ovu kašu pojesti u intervalu od 3 sata, ujutro, pre doručka, a nakon isteka napomenutog vremena, uzeti 2 kašike ricinusovog ulja. Protiv dečjih glista, primenjuje se sledeći tretman: crni luk srednje veličine ostaviti da odstoji u hladnoj vodi (250 ml) 12 sati, zatim procediti i piti po 50 ml na 30 minuta. Nakon ovoga, popiti 1 šolju čaja od pelena (1/2 kašičice pelena ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode). Ovaj postupak ponavljati 3 dana uzastopno.

Recept III: Pelen 20 g Borovnica (list) 20 g
Vratić (*Tanacetum vulgare*) 20 g

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode, pa procediti. Piti po 1 šolju čaja uveče, pre spavanja i ujutro na prazan stomak.

Semenke bundeve, 10 g na godinu starosti (npr. za 3 godine starosti - 30 g) izmešati sa medom i uzimati svako jutro, 7 dana. Posle 7 dana pauze, kura se može ponoviti, zatim sledi pauza od 3 sedmice, i nova sedmodnevna kura. Semenke se ne moraju oljuštiti, već se mogu zajedno sa ljuskom sitno samleti.

- Švedska tinktura (vidi poglavlje II) -15 kapi, 30 minuta pre jela.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

7) Derivativni oblog na trbuh, preko noći (vidi poglavlje IV).

8) Higijena ruku (naročito posle svakog odlaska u kupatilo).
Nokte treba podseći.

Čmičak

(Vidi: *Blefarokonjunktivitis*)

Dijabetes (šećerna bolest)

1) Ishrana:

- Lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C),
2 meseca, a zatim samo presnom hranom 6 -12 meseci;

- Preporučljive namirnice:

a) Povrće i lekovito bilje u obliku salate - zelena salata, karfiol, plavi patlidžan, crni luk, ren, artičoka (list), cvekla, beli luk, kupus, maslačak, šargarepa, krastavac, soja;

b) Voće: jabuke, kruške, orasi, breskve, kupine, banane, pomorandže, lubenice, dinje, mandarine;

c) Biljni proteini (vidi poglavlje III/C - Recepti koji se koriste posle lečenja, recept br. 9);

- Izbegavati jako slatko voće;

- Lečenje maslačkom (stabljika, vidi *Maslačak*);

- 3 x 50 ml na dan - sok od mladog ječma (vidi. poglavlje III/C

- Mladi ječam);

- 3 x 1 kašika dnevno uglja od lipe (vidi poglavlje VIII);

- 3 x 15 kapi tinkture valerijane (odoljena) dnevno;

- Čajevi:

Recept I:	Zečja stopa	40 g	Kupina	10 g
	Troskavica	20 g	Borovnica (list)	10 g
	Petoprnsnica	30 g		

Kuvati 30 g mahuna pasulja u 1 litar vode, 30 minuta, zatim skloniti sud sa vatre i dodati 1 kašiku ove mešavine. Ostaviti da odstoji 3 minuta i piti po 3 šolje dnevno uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

Recept II:	Žalfija	20 g	Hajdučica	20 g
	Borovnica (list)	10 g	Zova	10 g

1 punu kašičicu korena gaveza kuvati u 250 ml vode. Čim proključa, skloniti sa vatre i dodati 1 kašičicu mešavine II. Ostaviti

da odstoji 2 minuta. Piti 3 šolje dnevno sa dodatkom švedske tinkture.

Ako se upotrebljavaju u ishrani u svežem stanju, celer, sok od krastavaca, sok od presnog kupusa, praziluk, špargla, sok od šargarepe, crni i beli luk i koprija, pomažu normalizaciju nivoa šećera u krvi.

- Čaj od idirola (vidi: *Idirol*) - 6 kašika dnevno.

- 2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

- 3) Kupka trupa, jedanput dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

- 4) Sunčanje, jedanput dnevno (vidi poglavlje V).

- 5) Parna kupka celog tela, 2-3 puta sedmično po 15-20 minuta (vidi poglavlje IV).

- 6) Kataplazma sa ugljenim prahom (vidi poglavlje VIII), naizmenično (toplo-hladno), na trbušni zid u predelu želuca i pankreasa:

 - 8 minuta - toplo

 - 4 minuta - hladno

Ovu izmenu (toplo - hladno) ponoviti 5 puta uzastopno, jedanput dnevno.

- 7) Naizmenična kupka nogu, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

- 8) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

- 9) Škotski tuš - naizmeničan, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

- 10) Čist vazduh, vežbe disanja, gimnastika prema ličnim mogućnostima.

Dijareja (proliv)

- 1) Ishrana:

 - U težim slučajevima, 1-2 dana ne unositi hranu i piti odgovarajuće čajeve;

 - Kod lakših oblika - lečenje rendanim jabukama (vidi poglavlje III/C);

- U nastavku, 4-5 dana režim ishrane prilagođen prelaznom stadijumu bolesti, sa supom od žitarica, pirinčanom vodom, supom od vriska sa belim lukom, krompir-pireom, supom od povrća;

- Lečenje belim lukom (vidi poglavlje III/C);

- 3 x 1 kašika dnevno samlevenog uglja od lipovog drveta (vidi poglavlje VIII),

- Čajevi:

Recept I:	Žalfija	10 g	Različak (modrocvet)	10 g
	Hajdučica	20 g	Kantarion	20 g
	Bobice kleke	10 g	Neven	20 g
	Kim	10 g		

Steža (*Potentilla tormentila* - koren protiv proliva) 10 g

Kuvati 1 kašičicu nastruganog drveta rujevine (*Rhus cotinus*) u 300 ml vode. U ovaj dekokt dodati 1 punu kašičicu mešavine I. Ostaviti da stoji poklopljeno 2 minuta. Piti 2 šolje dnevno, naizmenično sa čajevima II i III. U svaku šolju dodati po 1 kašičicu švedske tinkture (vidi poglavlje II).

Recept II:	Nana	20 g	Dunja (list)	10 g
	Štavalj (<i>Rumex crispus</i>)	15 g		

Jednu punu kašičicu mešavine prelitati sa 250 ml vruće vode i ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

Recept III:	Hrast (kora)	40 g	Bela vrba (kora)	40 g
	Rujevina (nastrugano drvo)	40 g		

Jednu kašiku mešavine kuvati 3 minuta u 300 ml ključale vode. Skloniti sa vatre i ostaviti poklopljeno 10 minuta. Piti 2 šolje dnevno naizmenično sa čajevima I i II.

2) Kupka trupa 3 puta dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka "Vitalis", jedanput dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Hladna kupka donje polovine tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Mlak oblog od vode i sirćeta (u razmeri 1:1) staviti na trbuh, 1 sat u toku dana.

7) Lumbo-abdominalna kataplazma (slabinski deo i trbuh) od gline 3 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

8) Derivativni oblog staviti na trbuh u toku noći (vidi poglavlje IV).

Disgravidija (poremećaj u trudnoći)

Ishrana:

- 2-3 dana lečenje isključivo sokovima od voća i povrća koji se piju kašičicom (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 2-3 dana;

- U nastavku, ishrana bogata vitaminima, proteinima, prirodnim šećerom, mineralima (vidi: Recepti koji se koriste posle lečenja);

- Pšenične klice;

- Lečenje polenom (vidi poglavlje II);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Čajevi:

Recept I:	Kopriva	Žalfija
	Rusomača (hoću-neću)	Preslica
	Virić	Odoljen (valerijana)

Biljke pomešati u jednakim razmerama; jednu kašičicu mešavine prelići sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 1-2 šolje dnevno, lagano, u retkim gutljajima.

2) Hladna kupka donje polovine tela (od pupka na dole), 2 sekunde. Ovo ponavljati svaki drugi dan.

Pripremiti kadu sa vodom čija temperatura treba da bude 8°C. Brzo ući u kadu sa hladnom vodom (s tim što gornja polovina tela treba da je dobro utopljena i pokrivena - do iznad pupka). Doticaj sa vodom traje svega 2 sekunde; zatim brzo izaći iz kade i bez brisanja vlažni deo tela umotati u čaršav. Posle ovoga, pacijentkinja treba da ostane u krevetu dobro pokrivena 1 sat.

3) Kupka "Vitalis" 2 puta dnevno po 25 minuta.

4) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 2 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

5) Kupka polnih organa, jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

6) Topla sedeća kupka sa preslicom (vidi: *Preslica*), jedanput sedmično, 10 minuta.

7) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, 2 puta sedmično.

Dismenoreja (poremećaj u menstrualnom ciklusu)

Napomena: U toku menstrualnog ciklusa ne primenjivati vodene i parne kupke.

1) Menstruacija sa obilnim odlivom

a) Ishrana:

- 5 - 20 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru mlakom kamilicom, 5-20 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca, pšenične klice;

- Sok od mladog ječma 3 x 50 ml na dan (vidi poglavlje III/C - Mladi ječam);

- Lečenje polenom (vidi poglavlje II);

- Lečenje bobicama kleke (vidi: "Knajpova kura" - II);

- Čajevi:

Recept I: Matičnjak	10 g	Oman (<i>Inula helenium</i>)	10 g
Kopriva	20 g	Hajdučica	20 g
Neven	10 g	Rusomača (hoću-neću)	30 g
Preslica	20 g	Vinova loza	10 g

Jednu punu kašičicu mešavine prelići sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 3 šolje čaja dnevno, toplo, zaslađeno medom, uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

b) Kupka "Vitalis", jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

c) Sedeća topla kupka sa preslicom (vidi *Preslica*), rusom, ruzmarinom, senom, uz stalno povećavanje temperature vode, 2-3 puta sedmično, po 10 minuta.

d) Hladna kupka trupa, 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

e) Naizmenični oblog na donji deo stomaka, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

f) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 2 puta dnevno; oblog staviti i na predeo jajnika, glinu kombinovati sa iseckanim crnim lukom (vidi poglavlje VII).

g) Naizmenični škotski tuš, 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

h) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

i) Sunčanje, jedanput dnevno (vidi poglavlje V).

j) Kupka tabana sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II), 15 minuta dnevno. Oba stopala se drže u sudu sa švedskom tinkturom i to tako da se tabanima dodiruje površina tečnosti.

k) Derivativni oblog na trbuh tokom noći (vidi poglavlje IV).

2) Bolna menstruacija

a) Ishrana (vidi: *Menstruacija sa obilnim odlivom*).

b) Kupka "Vitalis", jedanput dnevno po 25 minuta.

c) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline pomešane sa usitnjenim crnim lukom (vidi poglavlje VII), na zonu jajnika, 3 puta dnevno; takođe, kataplazma od uglja (vidi poglavlje VIII), kada nastupe jaki bolovi.

d) Topla sedeća kupka sa preslicom (vidi: *Preslica*), ruzmarinom, rusom, senom, 2-3 puta sedmično.

e) Sunčanje, jedanput dnevno (vidi poglavlje V).

f) Derivativni oblog na trbuh, tokom noći (vidi poglavlje IV).

g) Kupka stopala u švedskoj tinkturi.

h) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

i) Umotavanje, jedanput sedmično (vidi poglavlje IV).

Ekcem

1) Ishrana:

-10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

-1 klizma ujutru, mlakim čajem od kamilice, 10 dana;

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca;

- Depurativna presna ishrana, 5-7 dana mesečno, lečenje voćem, 1-2 dana mesečno (vidi poglavlje III/C);
- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi poglavlje III/C); sok od breze (vidi poglavlje II);
- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);
- Lečenje maslačkom (stabljikom) - vidi: *Maslačak*;
- Čajevi: (vidi: *Psorijaza*).
- 2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).
- 3) Kupka trupa, 25 minuta dnevno.
- 4) Hladno tuširanje celog tela 3 puta sedmično - tri sedmice, potom 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).
- 5) Škotski naizmenični tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).
- 6) Umotavanje, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).
- 7) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 2 puta dnevno (vidi poglavlje VII).
- 8) Kupka obolelih delova tela u toplom dekoktu (vidi poglavlje I - Dekokt) od oraha i hajdučice dva puta dnevno po 15 minuta.
- 9) Lokalni oblozi (na obolelo mesto) od majčine dušice i zavoji natopljeni sokom nevena i čuvarkuće.
- 10) Lokalni oblozi sa uljem kantariona, majčine dušice, vrani-
lovke, majorana, lana ili masline.
- 11) Derivatívni oblog na obolelu zonu, tokom noći (vidi poglavlje IV).
- 12) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).
- 13) Lokalni oblozi, jedanput dnevno, od mente samlevene u prah (vidi: Kataplazma - poglavlje I).

Enureza (nesposobnost zadržavanja mokraće)

1) Ishrana:

- hrana bogata vitaminima (vidi: *Anemija*)

- Čajevi:

Recept I:	Preslica	20 g	Hajdučica	30 g
	Kantarion	20 g	Glog	30 g
	Kopriva (koren)	20 g	Mečje grožće	10 g

Na 1 kašičicu ove mešavine dodati 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

Recept II:	Preslica	2 kašike
	Kantarion	2 kašike
	Žalfija	2 kašike

Kuvati 1 kašičicu hrastove kore 10 minuta u 1/2 litre vode, a zatim skloniti sa vatre i dodati preslicu, kantarion i žalfiju. Ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 2 šolje dnevno, uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

Recept III: Mlečika

Jednu (ravnu) kašičicu biljke dodati na 125 ml vode. Ostaviti da odstoji 30 sekundi. Piti 1 šolju dnevno (pola šolje ujutro, a ostatak posle podne). Za manju decu se preporučuje 1/2 predviđene doze za odrasle.

Čajevi se piju ujutro i u 16:00. Posle 18:00, ne bi trebalo unositi tečnost. Recepti I, II, III, koriste se po principu rotacije (svaki po 14 dana).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Hodanje u vodi (što hladnijoj) do kolena, 1 minut prvog dana, a kasnije sve duže (postepeno produžavati boravak u hladnoj vodi) do 5 minuta.

Ako tokom hodanja pacijent oseti toplotu u nogama, terapiju treba prekinuti. Praktikuje se jedanput dnevno, i to uvek pre spavanja.

5) Sedeće kupke (vidi: *Preslica*) sa majčinom dušicom, hajdučicom i kantarionom, jedanput sedmično.

6) Trljanje i masaža kičmenog stuba uljem od kantariona ili kamilice pre spavanja.

7) Hladno parcijalno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela, jedanput dnevno - prve sedmice, a zatim 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

8) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

Epilepsija (padavica)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- 1 klizma ujutru, sa mlakim čajem od kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca; 5-7 dana u mesecu - presna depurativna ishrana (vidi poglavlje III/C); pšenične klice;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Lečenje limunovim sokom, 20 dana;

Prvog dana piti sok od jednog limuna, a svakog narednog dana doza se povećava za po jedan limun, do desetog dana. Od jedanaestog dana, smanjuje se doza za po jedan limun, sve dok se ne dođe do početne doze (1 limun dnevno). Posle ove kure, napraviti pauzu od 10 dana, a zatim ponoviti ceo postupak. Potom sledi pauza od 25 dana, pa još jedna kura limunovim sokom.

- Čajevi:

Recept I:	Preslica	30 g	Kopriva	30 g
	Ivanjsko cveće	30 g	Virić	30 g

1 punu kašičicu ove mešavine preliti sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 3 šolje dnevno.

Recept II: Majčina dušica

1 punu kašičicu preliti sa 250 ml vrele vode. Pošto odstoji 30 sekundi, procediti i piti 2 šolje dnevno, 3 sedmice, pa pauzirati 10 dana. Kura se nastavlja do godinu dana.

Recept III:	Odoljen (valerijana)	30 g	Ruzmarin	20 g
	Lipa	30 g	Čestoslavica	20 g
	Jagorčevina	20 g		

1 kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta, a zatim procediti i piti 3 šolje dnevno (piti naizmenično sa čajem po Rp. I, po 3 sedmice, svaki).

3) Na 100 g preslice dodati 500 ml vode. Kuvati 2 minuta, zatim skloniti sa vatre i ostaviti da odstoji 10 minuta, pa procediti. Ovim čajem se takođe ispira nos. Nakon temeljnog ispiranja nosa i grla, piti 1 šolju čaja od preslice i kamilice (biljke izmešati u jednakim razmerama).

4) Može pomoći i kratka kupka ruku ili nogu u veoma hladnoj vodi.

5) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

Erizipel (crveni vetar)

1) Ishrana:

- Kod febrilnih stanja (groznice) - vidi: *Groznica*;

- Posle groznice, presna ishrana za oporavak 5-7 dana (vidi poglavlje III/C); u nastavku, režim ishrane sa prevashodno presnim namirnicama, namirnicama bogatim vitaminima, mineralima, auksinima, enzimima (biljno mleko, vitamini, pšenične klice, salate itd);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml/dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);

- 3 x 15 kapi tinkture od čička;

- Čajevi:

Recept I:	Neven	30 g	Čestoslavica	30 g
	Jagorčevina	20 g	Lipa	20 g
	Kopriva	30 g	Hajdučica	20 g
	Dan i noć	30 g		

1 punu kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 3 šolje dnevno, uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Odmaranje u krevetu, u kritičnoj fazi.

3) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Lokalna parna kupka (izlaganje dejstvu pare onog dela tela gde se bolest ispoljila - najčešće lica), jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Lokalne kataplazme (vidi poglavlje I) sa lišćem od čuvarkušice, podbela ili kupusa (lišće se prethodno izgnječi); takođe stavljati obloge sa čajem od preslice, hajdučice, pelena, bokvice, majčine dušice, mišjaka (*Cynoglossum officinale*).

6) Obolelu zonu pokriti oblogom natopljenim u sok od biljke čuvarkušice.

7) Derivativni oblog na obolelo mesto, u toku noći (vidi poglavlje IV).

8) Naizmenični škotski tuš, 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

9) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

10) Parcijalno hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično, naizmenično sa postupkom pod tačkom 9.

11) Umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

12) Bolna mesta mazati mašću od gaveza (vidi: Gavez).

13) Lokalna kataplazma od uglja samlevenog u prah, koji se stavi u džakčić od gaze, a zatim umoči u toplu vodu i drži na obolelom mestu 1 sat u toku dana (vidi poglavlje VIII).

Facijalna paraliza

1) Ishrana:

- 5 - 7 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice (vidi pogl. IV);

- U nastavku, biljna ishrana, i to presna, 1 - 2 meseca; depurativna presna ishrana, 3-5 dana u sedmici (vidi poglavlje III/C);

- 250 - 300 g salate od maslačka (koren i list), kao i od koprive (takođe 250 - 300 g), dnevno;

- Pšenične klice;

- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Čaj:

Recept:	Vilino sito (koren)	Andelika (koren)
	Maslačak (koren)	Gavez (koren)

Pomešati u jednakom odnosu (po 1 kašičica od svake biljke). Mešavinu kuvati u 300 ml vode 5 minuta, zatim skloniti sa vatre i ostaviti poklopljeno 10 minuta. Piti 3-4 šolje dnevno uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi pog. IV).

3) Kupka trupa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Parna kupka glave i grudi, 2-3 puta dnevno po 10-15 minuta (vidi poglavlje IV).

5) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Lokalna kataplazma na paralizovanu stranu lica, uključujući i koščati deo iza aurikule - uvca (deo uha na koji se obično kače minduše), od mešavine gline i iseckanog crnog luka, naizmenično sa oblogom od toplog voska, po 30 minuta u toku dana.

8) Oblog sa čajem od ljutih sušenih paprika (2 kašičice samlevenih paprika ostaviti da odstoje 5 minuta u 250 ml vrele vode).

9) Masaža paralizovanog dela lica uljem od mente i lavande.

10) Oblog sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II), na obolelu stranu lica, 30 minuta dnevno.

11) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

Flebitis (upala vena)

1) Ishrana:

- U toku groznice, 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 1 mesec;

- Sledi: biljni režim ishrane; prevashodno presne namirnice (voće, povrće, žitarice);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Čajevi:

Recept: Bela vrba 30 g Gavez 20 g
 Vilino sito 20 g

1 kašičicu mešavine kuvati 5 minuta u 300 ml vode. Ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 2-3 šolje dnevno i u svaku šolju dodati po 1 kašičicu švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Kupka donje polovine tela, jedanput dnevno tokom prve sedmice, a zatim 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Derivativni oblog na obolela mesta, tokom noći (vidi poglavlje IV).

6) Kataplazma od gline na obolela mesta, 2 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

7) Kataplazma sa cvetovima sleza na upaljenu zonu, 1 sat dnevno.

Frigiditet

1) Ishrana:

- 10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 1-2 meseca; 3-5 dana mesečno presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C); 1-2 dana mesečno lečenje voćem (vidi poglavlje III/C); pšenične klice;

- Sok od mladog ječma 3 x 50 ml na dan (vidi poglavlje: Mladi ječam III/C);

- Lečenje polenom (vidi poglavlje II);

- Čaj:

Recept:	Žalfija	10 g	Menta	20 g
	Ruzmarin	20 g	Hajdučica	10 g
	Rusomača	20 g		

Prolevak (<i>Gratiola officinalis</i>)	20 g
--	------

Mečja šapa (<i>Heracleum sphondylium</i>)	20 g
---	------

1 punu kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 3 šolje čaja dnevno (poslednja šolja pred spavanje), zaslađenog medom i uz dodatak švedske tinkture.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi pog. IV).

3) Škotski naizmenični tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*), 2 puta sedmično po 25 minuta.

6) Hladna kupka trupa, jedanput dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

7) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

8) Kupka tabana švedskom tinkturom, 15 minuta dnevno (vidi: *Dismenoreja*).

Gastritis (akutni)

1) Ishrana:

- 2 dana lečenje postom (sa čajevima i sokom od limuna);

- 1 klizma ujutru sa 1,5-2 litra mlakog čaja od kamilice, 2 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, u ishranu uključiti voćne sokove, mleko od oraha, kaše od žitarica; pošto se poboljša apetit i nestanu bolni simptomi, postepeno prelaziti na biljni režim ishrane; obroci treba da budu manji i češći (4-5 puta dnevno); hranu treba dobro sažvakati; 1-2 dana u sedmici držati voćnu dijetu (vidi: Lečenje voćem - poglavlje IV/C);

- 3 x 50 ml na dan sok od kupusa, 30 minuta pre jela;

- 3 x 50 ml na dan sok od krompira, 1 sat posle jela;

- Lečenje preparatom od aloje (vidi poglavlje II),

- 3 x 50 ml na dan, sok od mladog ječma (vidi poglavlje: Mladi ječam - III/C);

- Čajevi:

Recept I:	Beli slez	20 g	Matičnjak	20 g
	Žalfija	30 g	Neven	30 g
	Gavez	30 g	Troskavica (troskot)	20 g
	Kleka	20 g		
	Vranilovka	10 g	Rujevina (<i>Rhus cotinus</i>)	20 g

Recept II:	Isop	20 g	Kopriva	30 g
	Nana	20 g	Bokvica	20 g
	Različak	20 g	Anis	10 g
	Pelen	10 g	Kamilica	20 g
	Steža (<i>Potentilla anserina</i>) 20 g			

Čajevi I i II se pripremaju na isti način: 1 punu kašičicu mešavine prelići sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 3 šolje dnevno, naizmenično (jedan dan čaj I, drugi dan čaj II).

Može se svakodnevno piti i mleko od heljde (2 kašike brašna od heljde na 150 ml tople vode, uz dodatak meda).

U slučaju gastroenteritisa (upale želuca i creva), piti sledeći čaj:

Recept I:	Beli slez (koren)	30 g	Borovnica	10 g
	Kamilica	10 g	Zimzelen (<i>Vinca minor</i>)	10 g

1 kašičicu mešavine potopiti u 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta, pa procediti. Piti 2 šolje dnevno, 30 minuta pre jela.

Recept II:	Pšenica (brašno)	100 g	Ovas (brašno)	100 g
	Ječam (brašno)	100 g		

4 kašike mešavine kuvati u 1,5 litre vode dok ne ostane 1 litar tečnosti. Procediti i dodati 1 kašiku meda. Mlađa deca uzimaju po 1 kašičicu 4 puta dnevno, pre jela. Starija deca i odrasli piju 2 šolje dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje celog tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Derivatvni oblog na trbuh, u toku noći (vidi poglavlje IV).

7) Jednostavna fomentacija na gornji deo trbuha (vidi poglavlje IV), ili sedeća topla kupka sa temperaturom vode koju treba postepeno povećavati (trajanje kupke 20 minuta), radi suzbijanja bolova.

8) Kod hroničnog gastritisa, preporučuje se sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

Gastrična hiperhlorhidrija

(Povećana želudačna kiselina - vidi: *Gastritis*)

Gastro-duodenalni čir (Čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća koje nije kiselo (kupus, krompir, šargarepa, maslačak, cvekla, krastavac, spanać).

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 1-2 meseca (vidi poglavlje III/C), izbegavati crni i beli luk u akutnoj fazi;

- 3 x 1 kašika uglja od lipe, dnevno (vidi poglavlje VIII);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Polen, 2 x 2 kašičice, pre jela (ujutro i u podne - vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept:	Neven	20 g	Troskavica (troskot)	20 g
	Gavez	20 g	Vranilovka	10 g
	Petoprsta	20 g	Matičnjak	10 g
	Majoran	10 g		

Kuvati 1 kašiku strugotina drveta rujevine (*Rhus cotinus*) u 300 ml vode, 2-4 minuta. Potom dodati 1 punu kašičicu gore navedene mešavine i ostaviti da stoji 2 minuta, pa procediti. Piti 3 šolje čaja dnevno, toplog i zaslađenog medom. Na svaku šolju dodati po 1 kašičicu švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII - na zonu želuca stavljati mešavinu gline i crnog luka).

7) Biljna topla kupka celog tela, jedanput sedmično, 15 minuta, sa rusom, matičnjakom, ruzmarinom, senom (vidi poglavlje IV).

8) Parna kupka donje polovine tela, 2-3 puta sedmično po 10-15 minuta (vidi poglavlje IV).

9) Topla kataplazma sa preslicom i lišćem gaveza (vidi poglavlje I) na predeo želuca, posle jela.

10) Sunčanje, 1 tretman dnevno (vidi poglavlje V).

11) Derivatívni oblog na trbuh, u toku noći (vidi poglavlje IV).

12) U slučaju hematemeze (povraćanja krvi) treba učiniti sledeće:

- odmarati u krevetu;
- držati kesu sa ledom na stomaku;
- izbaciti iz jelovnika čvrstu hranu, piti hladne napitke u retkim gutljajima (voda sa kockama leda, čajevi koji deluju hemostatički - odnosno koji zaustavljaju krvarenje: preslica, rusomača, itd);
- posle zaustavljanja krvarenja, postepeno uvoditi u ishranu kaše od žitarica, sokove od voća i povrća itd.

Gojaznost

1) Ishrana:

- 10 - 20 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 10-20 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2-6 meseci (vidi poglavlje III/C); 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- 3 x 1 kašika uglja od lipe - dnevno;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - III/C); sok od breze (vidi poglavlje II);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept:	Morač 10 g	Maslačak	20 g
	Sladić 10 g	Kukuruzna svila	10 g
	Kopriva 10 g	Virić	20 g
	Bela breza (list) 10g		
	Vodopija (cvet i stabljika)	20 g	

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3-4 šolje dnevno nezaslađenog čaja.

2) Lečenje od oboljenja koja su uzrok gojaznosti,

3) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25-40 minuta (vidi poglavlje IV).

5) Parna kupka celog tela, 3 puta sedmično, 15-20 minuta (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje zadnje strane tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

7) Naizmenični škotski tuš, 3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Kratko umotavanje, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

9) Sunčanje sa transpiracijom, jedanput dnevno (vidi poglavlje V).

10) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika, u zavisnosti od ličnih mogućnosti pacijenta (vidi poglavlje VI).

Grip

1) Ishrana:

- U fazi groznice (vidi: Groznica);

- Sledi ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Lečenje bobicama kleke (vidi: "Knajpova kura" - poglavlje II);

- Lečenje belim lukom (vidi poglavlje III/C),

- Čajevi:

Recept I:	Majčina dušica 20 g	Bela vrba 10 g
	Vranilovka 20 g	Isop 20 g
	Jagorčevina 10 g	Divizma 10 g
	Borač (<i>Borago officinalis</i>) 10 g	

1 kašičica mešavine treba da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode; potom procediti. Piti 3-4 šolje čaja dnevno, zaslađenog medom i uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II),

1 kašiku pšeničnih mekinja kuvati 5 minuta u 1 litar vode, a zatim ostaviti da odstoji poklopljeno 10 minuta. Pošto se procedi, dodati 2 kašike meda i piti 3-4 šolje dnevno.

2) Parna kupka za grudi i glavu uz istovremenu inhalaciju, 2-3 puta dnevno po 10-15 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Hladna kupka donjeg dela tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Topla kupka ruku i nogu, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Topla kupka celog tela sa uljem od mente ili lavande. U kadu sa toplom vodom dodati 1/2 kašičice ulja od mente ili lavande (vidi poglavlje IV).

7) Trljanje i masaža celog tela sa alkoholnim rastvorom ulja od mente i lavande (vidi: Groznica).

8) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta.

9) U fazi oporavka, sunčanje i naizmenični škotski tuš.

Groznica

1) Ishrana:

- Lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III), biljno mleko, limunade - u periodu groznice;

- U periodu lečenja sokovima, praktikovati svako jutro klizmu (vidi poglavlje IV) od sledeće biljne mešavine:

Recept:	Preslica	Hajdučica
	Kamilica	Neven

Izmešati u jednakim razmerama. 6 kašika sipati u 1,5 litar vrele vode i ostaviti da odstoji 5 minuta; na sve to dodati 1 kašiku masti od nevena. Na kraju procediti i napraviti klizmu koristeći mlaku tečnost.

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - III/C);

- Čajevi:	Bela vrba	1 supena kašika
	Crvena detelina	1 supena kašika

Kuvati koru bele vrbe u 300 ml vode 5 minuta, zatim skloniti sa vatre i dodati crvenu detelinu. Ostaviti da odstoji 3 minuta, procediti, pa dodati 1 kašičicu švedske tinkture (vidi poglavlje II). Piti mlak čaj, po 1 kašičicu na svakih 10-15 minuta.

2) Topla kupka nogu, 3-4 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa hladnom vodom, 4 puta na dan po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Trljanje i masaža celog tela sa alkoholnim rastvorom ulja od mente i lavande.

Recept:	Alkohol (špirit - 30-40%)	100 ml
	Ulje od mente	3 g
	Ulje od lavande	3 g

Rastvor izmućkati, a zatim ga koristiti za trljanje i masažu.

5) Lumbo-abdominalna kataplazma od gline (na slabinski deo i trbuh), 2 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

6) Hladan oblog na stomak i na glavu.

7) Umotavanje (hladan španski ogrtač - vidi poglavlje IV) do kolena 1 sat; od kolena naniže primeniti oblog umočen u topli rastvor vode i sirćeta, u jednakim razmerama, i menjati ga čim se ohladi. Ukoliko groznica ne popusti, ponoviti postupak. Na stopala navući čarape umočene u rastvor sirćeta i hladne vode (u jednakim razmerama).

8) Hladna kupka celog tela na svaki sat po jedna (vidi poglavlje IV).

9) Derivativni oblog na trbuh, u toku noći (vidi poglavlje IV).

10) Ako bolesnik ima drhtavicu, postupiti na sledeći način:

- Topla sedeća kupka, 1 sat sa temperaturom koju treba postepeno povećavati, ili umotavanje u ćebad i stavljanje flaša sa toplom vodom duž bočnih strana tela;

- Jednostavna fomentacija (vidi poglavlje IV) na kičmeni stub;

- Piti tople čajeve od lipe, žalfije, zove, crvene deteline, nane, različka.

Guta (kostobolja)

1) Ishrana:

-10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

-1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV); “ - U nastavku, lečenje sokovima i pre-snom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C); sok od breze (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept I:	Preslica	20 g		
	Breza	20 g		
	Vres (<i>Calluna vulgaris</i>)		10 g	
	Kukuruzna svila		10 g	
	Crna ribizla (list)		20 g	
	Vijošnica (<i>Perietaria officinalis</i>)		10 g	
Recept II:	Žalfija	20 g	Kopriva	30 g
	Preslica	20 g	Kleka	10 g
	Zečja loboda (<i>Hieracium pilosela</i>)		20 g	
Recept III:	Pelen	10 g	Troskavica (troskot)	20 g
	Preslica	20 g	Različak	20 g

Svi čajevi se pripremaju na isti način: 1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode.

Svaki od čajeva piti po 10 dana po principu rotacije (10 dana po Rp. I, 10 dana po Rp. II, 10 dana po Rp. III, pa ponovo krenuti od Rp. I).

2) Kupka “Vitalis”, 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, istovremeno i na obolele zglobove, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

7) Umotavanje, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

8) Sunčanje uz transpiraciju (znojenje - vidi poglavlje V), jedanput dnevno.

9) Parna kupka celog tela, 3 puta sedmično po 15 minuta (vidi poglavlje IV).

10) Derivativni oblog na obolele zglobove, 1-3 sata preko dana ili u toku noći (vidi poglavlje IV).

11) Kataplazma od uglja i lana na bolna mesta, jedanput dnevno.

12) Jastučić sa prečicom, kao oblog za obolele zglobove.

13) Čist vazduh, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).

14) U kriznoj fazi kostobolje piti sok od voća, vodu sa limunom i sledeću mešavinu:

Recept:	Preslica	Zova	Beli jasen
	Kopriva	Breza	
	Kantarion	Maslačak	

Svi sastojci se mešaju u jednakoj srazmeri. 1 kašika mešavine treba da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2-3 šolje dnevno.

- Na obolele zglobove stavljati kataplazmu od gline (vidi poglavlje VII);

- Lokalna parna kupka (na bolna mesta) sa sladićem (*Glycyrrhiza glabra*), 2 puta dnevno.

Hemoroidi (šuljevi)

1) Ishrana:

- 5-10 dana sokovi od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5-10 dana;

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca; zatim biljni režim ishrane; 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C),

- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C), 3 x 50 ml na dan;

- 2 x 2 kašike dnevno pšeničnih mekinja potopljenih u čaj, supu ili mleko;

- Čajevi:

Recept I:	Kopriva	20 g	Preslica	20 g
	Podbel	20 g	Hajdučica	15 g

- Recept II: Bobice kleke 20 g Gavez 30 g
Vinova loza (list) 20 g
Mišjak (*Cynoglossum officinalis* - koren) 20 g
- Recept III: Različak 20 g Hajdučica 15 g
Žalfija 20 g Kamilica 10 g
Crvena detelina 20 g

Čajevi se pripremaju na isti način: 1 punu kašičicu mešavine dodati na 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 3 šolje dnevno. Recepte koristiti naizmenično, u kurama od po 14 dana.

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (hladna voda nad kojom pacijent sedi treba da dodiruje analnu zonu - vidi poglavlje IV).

3) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

4) Lumbo-abdominalna kataplazma (vidi poglavlje VII) postavljena u obliku slova "T", tako da prekrije zonu genitalija i anusa. Sam anus zaštititi gazom.

5) Derivativni oblog (vidi poglavlje IV) na zadnju (leđnu) stranu tela, od potiljka do bedara. Pripremiti rastvor tople vode (temperatura vode treba da odgovara izdržljivosti pacijenta) i sirćeta u jednakim razmerama. Umočiti oblog u ovaj rastvor, staviti na leđa, kao i derivativnu kompresu. Posle 50 minuta umočiti oblog u isti rastvor koji se već ohladio (u međuvremenu se može dodati i led), i držati na leđima narednih 50 minuta. Posle uklanjanja obloga ostati u krevetu još 30-60 minuta.

6) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

7) Dve tople sedeće kupke dnevno (vidi: *Preslica*) po 10 minuta, sa rusom, grčkim semenom, preslicom, nevenom, žalfijom, bokvicom, klekom. Iste biljke se koriste za obloge i primenjuju se u obliku dekokta 2 minuta, u razmeri: 100 g biljke na 500 ml vode (vidi: Dekokt - poglavlje I). Kompresse se stavljaju hladne. Takođe su delotvorne i komprese sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II).

8) Lokalno ispiranje dekoktom od hrastove kore.

9) Kada nastupe bolovi, praktikovati masažu uljem od divizme:

Recept: Divizma (cvet) 50 g Ulje 10 g

Ova mešavina se stavi u pogodan sud, a ovaj sud u drugi veći, sa ključalom vodom i tako se greje 30 minuta. Procediti ulje i čuvati ga u staklenoj flaši.

10) Lokalni oblozi sa mašću od gaveza (vidi: *Gavez*).

Herpes

(Vidi: *Herpes Zoster*)

Herpes Zoster

(Pojava sitnih mehurića na zapaljenoj koži duž živaca samo sa jedne strane tela, praćena jakim bolovima i pečenjem)

(Vidi: *Ekcem*)

Pored navedenog za ekcem, praktikovati i vrele kupke, 20 minuta dnevno, sa uljem od lavande i mente.

Hidrocela (vodena kila)

(Vidi: *Zapaljenje semnika i pasemnika*)

Hipertenzija (povišen krvni pritisak)

1) Ishrana:

- 10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi pogl. III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, 2 meseca lečenje sokovima i presnom hranom;

1-2 dana sedmično lečenje kruškama (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Lečenje bobicama kleke (vidi: "Knajpova kura" - pogl. II);

- Lečenje čajem od imele (vidi: *Imela*);

- 3 x 1 česanj belog luka dnevno, 30 minuta pre jela;

- Čajevi:

Recept:	Glog	30 g	Hajdučica	20 g
	Imela	10 g	Isop	10 g
	Bela vrba (kora)	10 g		

1 punu kašičicu mešavine sipati u 250 ml hladne vode i ostaviti da odstoji 12 sati. Piti jednu šolju čaja ujutro, jednu uveče, pre jela, mlakog, zaslađenog medom.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi pogl. IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25 minuta (vidi pogl. IV).

4) Naizmenična kupka nogu, 2 puta dnevno (vidi pogl. IV).

5) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*) sa dodatkom bilja, jedanput dnevno, 10 minuta.

6) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

7) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

8) Sunčanje sa transpiracijom (preznojavanjem - vidi poglavlje V) pri čemu se glava pokrije, 1 kura dnevno.

9) Izlaganje čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika, u zavisnosti od izdržljivosti pacijenta (vidi poglavlje VI).

Hiperholesterolemija (višak holesterola u krvi)

(Vidi: *Oboljenja jetre i žuči*)

Hipotenzija (snižen krvni pritisak)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 1 mesec;

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Lečenje čajem od imele (vidi: *Imela*);

- Čajevi:

Recept:	Ruzmarin	20 g	Matičnjak	30 g
	Sladić	50 g	Jagorčevina	20 g
	Žalfija	30 g		
	Šareni čkalj	(Silybum marianum)	30 g	

1 kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 2 šolje dnevno. Zasladiti medom i u svaku šolju dodati švedsku tinkturu (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Hodanje u kadi sa hladnom vodom i kamenčićima, 5 minuta, ujutro.

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

7) Vežbe disanja na čistom vazduhu, gimnastika (vidi poglavlje VI).

Impotencija

1) Ishrana:

- 5-7 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5-7 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca; 5-7 dana u mesecu - presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C); pšenične klice;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C

- Mladi ječam);

- Lečenje limunom (vidi poglavlje III/C);

- 6 kašika dnevno pšeničnih mekinja;

- Lečenje polenom (vidi poglavlje II);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept:	Preslica	20 g	Žalfija	20 g
	Kopriva	20 g	Ruzmarin	10 g
	Čubar	10 g	Crvena detelina	30 g
	Mečja šapa (<i>Heracleum sphondylium</i>)			30 g

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje dnevno uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

- Čaj od prečice, 1 šolja dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV)

- 3) Kupka polnih organa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).
- 4) Naizmenično tuširanje sa jakim mlazom vode usmeriti na trbuh i noge, 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).
- 5) Škotski tuš, uveče (vidi poglavlje IV).
- 6) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*) uz postepeno povišenje temperature (primeniti u slučaju upale polnih organa).
- 7) Hladno tuširanje zadnje strane tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).
- 8) Sunčanje (vidi poglavlje V).
- 9) Čist vazduh, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).
- 10) Izbegavanje stresa.

4) Naizmenično tuširanje sa jakim mlazom vode usmeriti na trbuh i noge, 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Škotski tuš, uveče (vidi poglavlje IV).

6) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*) uz postepeno povišenje temperature (primeniti u slučaju upale polnih organa).

7) Hladno tuširanje zadnje strane tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Sunčanje (vidi poglavlje V).

9) Čist vazduh, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).

10) Izbegavanje stresa.

Inapetencija (nedostatak apetita)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

-1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku biljni režim ishrane, prevashodno presne namirnice; pšenične klice; 5-7 dana presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- Čajevi (u jednakim razmerama):

Recept I: Lincura (koren) Andelika (koren)

1 kašičicu mešavine kuvati 3 minuta u 250 ml vode, zatim skloniti sa vatre i ostaviti da odstoji poklopljeno 10 minuta. Procediti i piti 2-3 šolje dnevno, pre jela.

Recept II: Različak (modrocvet) 20 g Pelen 20 g

Crvena detelina	30 g
-----------------	------

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 1-2 šolje dnevno, naizmenično sa mešavinom I. U svaku šolju dodati po kašičicu švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Naizmenični škotski tuš, 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Vežbe disanja na čistom vazduhu, gimnastika, u zavisnosti od izdržljivosti pacijenta (vidi poglavlje VI).

Insomnija (nesanica)

1) Ishrana:

- Vidi: Neuroza

- Čaj:

Recept I: Jagorčevina 50 g Lavanda 25 g
 Hmelj (šišarka) 15 g Kantarion 10 g
 Koren odoljena (valerijane) 5 g

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji u 250 ml vrele vode, 2 minuta. Piti 3 šolje dnevno uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II). Poslednju šolju popiti uveče pred spavanje.

2) Kupka polnih organa 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

3) Biljna topla kupka celog tela sa ruzmarinom, majčinom dušicom, lipom, matičnjakom, 2 puta sedmično po 12 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 2 sata dnevno (vidi poglavlje I).

5) Naizmenični škotski tuš, 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 15-20 minuta (vidi poglavlje IV).

7) Hladna kupka celog tela, uveče, pred spavanje (vidi poglavlje IV).

8) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).

Insuficijencija jetre (slabost jetre)

(vidi: *Oboljenja jetre i žuč*)

Insuficijencija srca (slabost srca)

(vidi: *Kardio-vaskularna oboljenja*)

Interdigitalna epidermofitija

(kožna infekcija između nožnih prstiju)

1) Ishrana: (vidi: *Anemija*)

- Čajevi:

Recept I: Kopriva 20g Razvodnik (*Solanum duclamera*) 10 g

Preslica 30g Jagorčevina 20 g

Čestoslavica 20g Dan i noć 30g

Priprema se u vidu infuzije (vidi poglavlje I). Piti 3 šolje dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV). Umesto tople vode, za tretman nogu treba koristiti vodu od kuvane ovsene slame.

3) Umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

4) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Škotski naizmenični tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Kupka nogu, jedanput dnevno -15 minuta, u dekoktu od sledećih biljki:

Recept II: Hajdučica Preslica

Rusa Kopriva

Vučja jabuka (*Aristolochia clematitis*)

Izmešati po 1 kašičicu od svake biljke i kuvati u 1 liter vode, 1 minut.

7) Oblagati inficirana mesta tinkturom od nevena, a zatim mazati melemom od gaveza (vidi: *Gavez*).

Kandidoza

(Vidi: *Stomatitis*)

Kancer (rak)

Kancer, ta opaka neman, vekovima je izazivala i danas izaziva interes mnogobrojnih istraživača iz različitih oblasti nauke.

Da li je reč o izlečivoj ili neizlečivoj bolesti?

Odgovor na ovo pitanje podrazumeva dobro poznavanje etiopatogenije (uzročnika) oboljenja i veoma stručnu osposoblje-

nost u domenu dijagnostike, kao i nadzora bolesnika i praćenja razvoja bolesti.

Razmatrajući uzrok bolesti, nemamo nameru da se upuštamo u mnogobrojne hipoteze iza kojih stoji veliki broj istraživača ove tematike. Želimo da istaknemo samo jedan od aspekata uzroka kancera, i to u veoma sažetoj formi, uvereni da će to privući makar i trenutnu pažnju.

Bolesniku sa, na primer, oboljenjem lokalizovanim u predelu digestivnog trakta, pored propisanih medikamenata, preporučuje se i lagana dijeta za relaksaciju probavnog sistema, uz popis, s jedne strane, namirnica koje bolesnik može konzumirati, a s druge, namirnica koje ne treba da koristi jer negativno utiču na razvoj bolesti. U ovu poslednju grupu namirnica, zavisno od patološkog stanja pacijenata, ubrajaju se: pržena hrana bilo koje vrste, svinjsko meso, sosovi, začini, konzervisana hrana, dimljeno meso, prevreo sir, proizvodi sa velikim procentom šećera, alkohol, duvan, kafa, itd. Pravilno osmišljen režim ishrane, prividno zdrav čovek obično igoriše, ali biće primoran da ga usvoji kada njegov organizam postane prebivalište nepoželjnog i neprijatnog "posetioca" zvanog bolest.

Pored već pomenutih, podsećamo na još jedan nepobitan faktor istaknut od strane mnogih istraživača i dijetetičara - rafinisana hrana, nerazdvojni saveznik modernog čoveka, podvrgnuta dugotrajnom procesu termičke obrade, izaziva stvaranje kiseline u organizmu, narušava njegovu celovitost i ubrzava degenerativne procese unutar žive mašinerije, zvane čovekov organizam.

Uzimajući u obzir činjenicu da je nama nepoznat do kraja mehanizam reakcija i odbrambeni sistem organizma kada su u pitanju pomenuti prehrambeni i toksični artikli nepreporučljivi pacijentima, zašto ne bismo sprečili nastajanje bolesti njihovim isključivanjem ili bar redukovanjem u ishrani, i to dok još možemo da uživamo u sopstvenoj vitalnosti, čak i onda kada je samo prividna. Ako se ovo može primeniti kao preventiva za oboljenja koja obično smatramo benignim (bezopasnim), zašto se ne bismo rukovodili istim principom kada je u pitanju zaštita i lečenje malignih oboljenja?

1) Ishrana:

- 30 dana lečenje sokovima od voća (naročito od grožđa) i povrća (vidi: Lečenje grožđem - poglavlje III/C);

- 1 klizma ujutru, sa mlakom kamilicom, 30 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom do izlečenja; presna ishrana za oporavak i depurativno presna ishrana 5-7 dana u mesecu, naizmenično (jedan mesec prva, drugi mesec druga ishrana - vidi poglavlje III/C);

- 3 x 1 supena kašika biljnog uglja u vidu praha, u kurama od 3 sedmice, sa pauzama 1-2 sedmice (vidi poglavlje VIII);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C); sok od breze (vidi poglavlje II);

- Lečenje preparatom od aloje (vidi poglavlje II);

- Lečenje bobicama od kleke (vidi: Knajpova kura - II),

- Čajevi:

Recept I:	Neven	40 g	Preslica	40 g
	Rusa	20 g	Žalfija	20 g
	Kopriva	30 g	Gavez	40 g
	Živa trava	20 g	Troskavica (troskot)	20 g
	Hajdučica	40 g	Crvena detelina (cvet)	40 g

Jednu punu kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 3 šolje dnevno, u retkim gutljajima.

- 6 kašika dnevno čaja od iđirota (vidi: *Iđirot*);

- Kod bronho-pulmonalnog raka (bronhija i pluća), piti 2 šolje čaja dnevno, po prvom receptu i 2 šolje po sledećem receptu:

Recept II:	Crvena detelina (cvet)	40 g
	Hajdučica	40 g
	Bokvica	40 g
	Podbel	40 g
	Islandski lišaj	30 g
	Divizma	40 g
	Plućnjak	30 g
	Mišjak (<i>Cynoglossum officinale</i>)	20 g

Jednu punu kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Pošto odstoji 2 minuta, procediti i piti 2 šolje dnevno, uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

- Kada je u pitanju rak prostate piti 2 šolje čaja po recepturi I i 2 šolje čaja od mlečike (*Epilobium parviflorum*).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa hladnom vodom, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i stomak) od gline, 3-6 sati dnevno. Menjati glinu na svakih 1-2 sata (vidi poglavlje VII).

5) Lokalna parna kupka (oboleli deo tela), 15 minuta, sa senom i ruzmarinom (vidi poglavlje IV).

6) Lokalna kataplazma na obolelo mesto i na ganglije (živčani centri) od grčkog semena, narendanog korena gaveza, ili listova gaveza (vidi: *Gavez*), preslice, bokvice, kupusa itd.

7) Oblog, 2-3 puta dnevno po 20-30 minuta sa švedskom tinkturom staviti na obolelo mesto, a potom isto mesto namazati mašću od nevena (vidi: *Neven*).

8) Trljanje (frikcija) solju (vidi poglavlje IV).

9) Kura sunčanja, dnevno (vidi poglavlje V).

10) Škotski naizmenični tuš, 2 - 3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

11) Kod raka materice, jajnika i rektuma (zadnjeg creva) treba primenjivati vaginalna ispiranja, odnosno niske klizme (vidi poglavlje IV) i to čajem od crvene deteline, nevena, preslice, virića, hajdučice; dekoktom (vidi poglavlje I) od rujevine (*Rhus cotinus*), kore hrasta, gaveza. Takođe sedeća kupka (vidi: *Preslica*) sa hajdučicom i preslicom, 2 - 3 puta sedmično.

12) U slučaju raka kože i tumora sa ulceracijama, treba primeniti oblog sa sokom od nevena, sokom od ruse, tinkturom od tuje, s tim što se prethodno opere zona zahvaćena tumorom čajem od preslice, hajdučice, crvene deteline, sleza itd.

Na ulceroznu zonu, staviti oblog od ugljenog praha (vidi poglavlje III) kao i kašu od gaveza (vidi poglavlje II - Biljna kaša i oblog od listova kupusa).

Kardio-vaskularna oboljenja (oboljenja srca i krvnih sudova)

1) Ishrana - uglavnom hiposodična (sa smanjenom količinom soli):

- 3 - 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- Jedna klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 7 dana (vidi poglavlje IV);

- Pažljivo pratiti diurezu (količinu izlučene mokraće) na 24 sata u odnosu na količinu unete tečnosti, zatim puls, krvni pritisak, razvoj edema (oteklina) sa pratećim simptomima (na površini donjih ekstremiteta), kao i opšte stanje;

- U nastavku, 2 meseca lečenje sokovima i presnom hranom, a istovremeno 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C)

- Lečenje bobicama kleke (vidi: Knajpova kura - poglavlje II);

- 3 x 1 kašičica soka od grožđa za srčane tegobe (vidi: *Sirup za srce* - poglavlje II);

- 3 x 1 češanj belog luka dnevno;

- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam, poglavlje III/C), 3 x 50 ml dnevno;

- Čajevi:

Recept I: Gavez 30 g Maslačak 10 g
 Imela 20 g Petoprsta 10 g Srdačica 10 g
 Žuta metla (*Sarothamnus scoparius*) 10 g

Recept II: Glog 30 g Odoljen 10 g
 Dimnjača 10 g Matičnjak 10 g
 Srdačica 20 g Crvena detelina 20 g

Recept III: Brđanka 10 g Rutvica (ruta) 10 g
 Hajdučica 10 g Preslica 10 g
 Lincura 10 g

Recept IV: Rusomača (hoću-neću) 10 g
 Zečji trn (*Ononis spinosa*) 10 g
 Krvara (*Sanguisorba officinalis*) 10 g
 Bela vrba (kora) 10 g

Svi ovi čajevi se pripremaju na isti način: 1 punu kašičicu mešavine preliti sa 250 ml hladne vode i ostaviti da odstoji 12 sa-

ti, zatim procediti i podgrejati. Piti 2 šolje čaja dnevno, zaslađene 1 kašičicom meda, ujutru i uveče.

Recepti za čaj se koriste naizmenično, u kurama od po 14 dana (14 dana prvi, 14 dana drugi, itd.).

Recept V: Glog (plod ili samleveni list i cvet) 20 g
 Šipak (divlja ruža) 20 g

Preko mešavine uveče naliti 300 ml mlake vode. Sledećeg dana procediti i popiti u toku jednog dana.

2) Kupka "Vitalis" 3 puta dnevno po 15 - 20 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Hladan oblog držati na predelu iznad srca, 15-20 minuta kada nastupe bolovi (vidi poglavlje IV - Hladna kompresija).

4) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i stomak) od gline, jedanput dnevno, 3 sata (vidi poglavlje VII).

5) Derivativni oblog na stomak, tokom noći (vidi pogl. IV).

6) Hodanje bosim nogama po travi, dok još ima rose.

7) Hladno tuširanje gornjih ekstremiteta, jedanput dnevno - 2 sedmice; zatim 3 puta sedmično - 4 sedmice, a na kraju 2 puta sedmično - 1 sedmica (vidi poglavlje IV).

8) Hladno tuširanje zadnje strane tela (vidi poglavlje IV) sa naizmeničnim hladnim tuširanjem gornjih ekstremiteta (jedan dan jedno, drugi dan drugo).

9) Izlaganje dejstvu čistog vazduha, vežbe disanja i lagana gimnastika, u zavisnosti od izdržljivosti bolesnika (vidi poglavlje VI).

Konstipacija (zatvor)

1) Ishrana:

- 10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi pogl. III);

- Jedna klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice ili crvene deteline;

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca;

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- 4-6 kašika pšeničnih mekinja dnevno, potopljenih u: čaj, sok, mleko od oraha ili badema;

- 6-8 suvih šljiva koje treba potopiti preko noći u hladnu vodu, a ujutro ih malo podgrejati i pojesti pre doručka;

- 6 kašika čaja od iđirota (vidi: *Iđirot*);

- 3 x 1 kašika dnevno uglja od lipovog drveta;

- Čajevi:

Recept I: Vodopija 30g Neven 30g
 Hajdučica 30g Bokvica 20g
 Krušina (*Rhamnus frangula*) 20g
 Različak (modrocvet) 20g
 Crvena detelina (cvet) 20g

Recept II: Anis 20g Bokvica 10 g
 Crni slez 20g Zova 20 g
 Kamilica 20g Beli jasen (list) 20 g
 Ljoskovac (*Physalis alkekengi*) 10 g

Ovi čajevi se pripremaju na isti način. Uzeti po 1 punu kašičicu mešavine i preliterati sa 250 ml vrele vode. Pošto odstoji 2 minuta, procediti i piti 2 šolje dnevno sa dodatkom švedske tinkture (vidi poglavlje II). Čajevi se piju naizmenično.

- Čaj od breskinog lista je naročito preporučljiv protiv zatvora kod dece.

Recept: Potopljeno semenje lana 1 kašičica
 Pšenične mekinje 1 kašika
 Heljda ili seme suncokreta 1 kašika
 Narendana šargarepa 5 kašika
 Usitnjen crni luk 1/2 kašike
 Maslinovo ulje 2 kašike

Sastojci se izmešaju i uzimaju ujutro, 30 minuta pre jela.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i stomak) od gline, 3 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

5) Hladno tuširanje celog tela - 2 puta sedmično, a zatim jedanput sedmično u naredne 2 sedmice (vidi poglavlje IV).

6) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično - 2 sedmice, potom 2 puta sedmično - 2 sedmice (vidi poglavlje IV).

- 7) Derivativni oblog na stomak, u toku noći (vidi poglavlje IV).
- 8) Sunčanje, jedanput dnevno (vidi poglavlje V).
- 9) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika prema mogućnostima pacijenta (vidi poglavlje VI).

Kosa (opadanje)

1) Ishrana koja podrazumeva korišćenje presnih namirnica bogatih vitaminima, enzimima, auksinima (organskim materijama koje deluju na rast ćelija), pšenične klice;

- Sok od mladog ječma (vidi poglavlje III/C - Mladi ječam), 3 x 50 ml dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Parna kupka glave, 3 puta sedmično po 15 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Prati kosu sa:

Recept: Mlada kopriva (koren) 20 g Čičak (koren) 20 g

Mešavinu kuvati 10 minuta u 1 l vode. Procediti i ovim oprati kosu. Potom masirati kožu kosmatog dela glave sledećom mešavinom:

Recept: Čičak (koren) 100 g Mlada kopriva 50 g
Pupoljci breze 50 g Alkohol (40 - 70%) 200 ml

Ostaviti da stoji u flaši 10 - 14 dana, uz svakodnevno mućkanje. Potom procediti sadržaj flaše i tečnošću masirati kožu glave. Ovaj vid masaže suzbija perut.

5) Masirati kožu glave 10 dana maslinovim uljem.

Recept: Crni luk (usitnjen) 50 g Beli luk (sok) 30 g
Gavez 50 g 1 jaje (izmućeno)

Ove sastojke izmešati i koristiti kao pakovanje za kosu koje treba dobro utrljati u kožu glave i kosu, i pokriti platnenom krpom. Pakovanje držati na glavi tokom noći. Ujutro oprati kosu. Preporučuje se i kao lek protiv peruti.

7) Da bi se sačuvao sjaj kose, može se prati surutkom jedanput sedmično.

8) Svakodnevno masiranje kože glave sokom od belog luka.

9) Svakodnevno tuširanje kosmatog dela glave hladnom vodom, posle čega treba da usledi energično češljanje radi sprečavanja pojave peruti.

10) Uveče masirati kožu glave sokom od aloje. Ujutro oprati kosu, bez sapuna ili šampona.

11) Hladno tuširanje glave 2 puta sedmično (vidi pog. IV).

12) Hladna kupka donje polovine tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

13) Hladno tuširanje cevanica, 3 puta sedmično (vidi pog. IV).

Laringitis (upala grkljana)

1) Ishrana:

- 3 - 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća;

- 1 klizma ujutru, 1/4 litre za decu i 1,5 - 2 litra za odrasle mlakog čaja od kamilice, 3 - 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, biljni režim ishrane, prevashodno presne namirnice; 1 - 2 dana sedmično lečenje voćem (vidi pogl. III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C - Mladi ječam);

- 2 kašičice anisa kuvati 5 minuta u 100 ml vode. Procediti i dodati 2 kašike meda. Uzima se po 1 kašika na 30 minuta;

- Lečenje bobicama kleke (vidi: "Knajpova kura" - pogl. II);

- Lečenje belim lukom (vidi poglavlje III/C);

- Čajevi:

Recept 1:	Ivanjsko cveće	40 g	Žalfija	40 g
	Podbel	30 g	Neven	30 g
	Kamilica	20 g	Gavez	30 g
	Bokvica	40 g	Lipa (cvet)	20 g
Recept II:	Petrovac	10 g	Živa trava	20 g
	Kamilica	20 g	Beli slez	20 g
	Vranilovka	20 g	Crvena detelina	20g
	Kopriva	10 g		

Čajevi I i II mogu se pripremati u vidu infuzije, ili kao dekokt (vidi poglavlje I). Piti 2 šolje čaja dnevno sa švedskom tinkturom, a 2 šolje mlakog čaja koristiti za duboko ispiranje. Ostatke biljaka, nakon ceđenja, ne bacati, već ih koristiti kao kataplazmu (mlaki oblog) za prednju stranu vrata.

2) Parna kupka - grudi i glava, jedanput dnevno, sa kamilicom, uljem od mente i lavande (vidi poglavlje IV).

3) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

4) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV - ovaj postupak se primenjuje u danima kada izostaje hladna kupka donje polovine tela - vidi tačka 3).

5) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 15 - 20 minuta (vidi poglavlje IV).

6) Ispiranje grla čajevima koji su preporučljivi i za konzumiranje.

7) Topli oblog od čaja preslice, ili od vode i sirćeta (pomešati u jednakom odnosu sirće i toplu vodu), na predeo vrata.

8) Derivativni oblog na vrat, u toku noći (vidi poglavlje IV).

9) Topla kupka nogu (vidi poglavlje IV).

10) Održavanje vlažnosti vazduha u bolesničkoj sobi stavljanjem suda sa vodom, ili vlažnih peškira na grejno telo.

Leukoreja (belo pranje kod žena)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 1 - 2 meseca; 5-7 dana mesečno depurativna presna ishrana; 1-2 dana u mesecu lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);

- Čaj: Recept:

Virić	30 g	Neven	30 g
Vodopija	20 g	Mrtva bela kopriva	40 g
Hajdučica	30 g	Rusomača (hoću-neću)	20 g
Žalfija	20 g	Rujevina (<i>Rhus cotinus</i> - kora)	20 g

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji u 250 ml vrele vode, 3 minuta. Piti 2 šolje toplog čaja dnevno, zaslađenog medom, u periodu od 1 sedmice.

2) Kupka "Vitalis" 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Topla sedeća kupka sa preslicom (vidi: *Preslica*), uz postepeno povećanje temperature.

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Vaginalno ispiranje, jedanput dnevno, 7-14 dana sa:

Recept:	Rujevina (kora)	Hrast (kora)
	Žalfija	Preslica
	Kamilica	Neven
	Mrtva bela kopriva	

Sastojci se mešaju u jednakim razmerama: 4 kašike mešavine kuvati 3 minuta u 1 liter vode. Ostaviti da stoji pokriveno 5 minuta, a zatim procediti.

8) Ugljeni prah, za vaginalno ispiranje (vidi poglavlje VIII).

Limfangitis (upala limfnih sudova)
(vidi: *Adenitis - upala limfnih čvorova*)

Litijaza bubrega i mokraćne bešike
(kamen u bubregu i mokraćnoj bešici)

Kura za izbacivanje kamena, može se primenivati na 2 načina:

1) Ne unositi hranu 3 dana. Za to vreme, prvog dana (od 8:00 - 20:00), na svaka 2 sata piti po 2 čaše soka od jabuke. Drugog dana, postupati na isti način. Trećeg dana, u 8:00, popiti 1 čašu soka od jabuke, a posle 30 minuta popiti 200 ml maslinovog ulja i odmah nakon toga još jednu čašu jabukovog soka, bez unošenja bilo kojih drugih hranljivih materija do 20:00.

2) a) Prvi dan:

- Piti samo voćne sokove (ili sok od lubenice), po 250 ml na svakih 2,5 sata;

- 3 x 1/2 šolje čaja od ruse i kukuruzne svile.

b) Drugi dan:

- Uzimati po kašičicu maslinovog ulja na svakih 15 minuta, od 6:00 do 18:00;

U 12:00 - primeniti sedeću toplu kupku (vidi: *Preslica*) sa senom, kukuruznom svilom. Kupka traje 40 minuta;

U 20:00 - popiti 1/2 šolje čaja od kamilice;

c) Treći dan:

- Ponoviti ceo postupak primenjen prethodnog dana.

d) Četvrti dan:

- Jesti samo voće, i to u 3-4 obroka.

e) Peti dan:

- 3 x 1/2 šolje čaja od ruse i kukuruzne svile;

- Ujutru - voćni obrok;

- U podne - krompir pire, sveža salata od povrća;

- Uveče - jabuke, integralni hleb, med, čaj od kamilice.

U nastavku, videti ishranu kod: *Oboljenja bubrega*. Zavisno od hemijskog sastava kamena, redukovati ili izostaviti iz ishrane namirnice koje potpomažu stvaranje određene vrste kamena.

a) Kod kamena koji potiče od soli mokraćne kiseline:

- Ne konzumirati meso i mesne preradevine;

- Smanjiti upotrebu suvih leguminoza: pasulja, graška, soje, boba itd.

b) Kod kamena koji potiče od soli oksalne kiseline:

- Smanjiti količinu povrća koje sadrži oksalnu kiselinu (cvekla, spanać, kiselica - kiseljak, peršun, paradajz, špargla);

c) Kod kamena koji potiče od kalcijum-fosfata:

- Isključiti iz ishrane: jaja, mleko i mlečne proizvode, grašak i boraniju, orah, badem, bob, itd, do odstranjivanja kamena;

- Čajevi:

Za mešovitu litijazu:

Recept I:	Preslica	30 g	Živa trava	20 g
	Ljubičica	10 g	Mečje grožđe	10 g
	Vijopšica (<i>Parietaria officinalis</i>)			10 g
	Kukuruzna svila			30 g
	Šipak (divlja ruža)			10 g

Za litijazu mokraćne bešike:

Recept II:	Zlatnica	30 g	Verbena	20 g
	Petrovac	20 g	Breza (list)	30 g
	Kukuruzna svila			30 g
	Rusomača (hoću-neću)			20 g

Za litijazu prouzrokovanu oksalatima (kamen koji potiče od soli oksalne kiseline):

Recept III:	Gavez	40 g	Ivanjsko cveće	40 g
	Kleka	10 bobica	Preslica	40 g
	Mrtva žuta koprija			40 g
	Crvena detelina			40 g

Svi čajevi se pripremaju na isti način: 1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3-4 šolje toplog čaja dnevno, zaslađenog medom.

3) Kupka "Vitalis" 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Topla sedeća kupka sa preslicom (vidi: *Preslica*). Temperatura vode treba da postepeno raste. Kupka traje 30 minuta. Primjenjuje se 3 puta sedmično.

5) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Umotavanje, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta (vidi poglavlje IV), 3 puta sedmično, naizmenično sa hladnim tuširanjem celog tela (tačka 5).

8) Parna kupka za trbuh i noge, 2 puta sedmično po 15 minuta (vidi poglavlje IV).

9) Sunčanje sa transpiracijom (preznojavanjem), 2 puta sedmično (vidi poglavlje V).

10) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

11) Trljanje hladnom vodom i naizmenični škotski tuš, svakodnevno, 1-2 puta (vidi poglavlje IV).

Luksacija (uganuće, iščašenje)

1) Lokalna kataplazma (na bolna mesta) sa narendanim korenom gaveza (vidi: Gavez - oblog), 2-3 sata dnevno.

2) Trljanje i lagana masaža bolnog mesta tinkturom od nevena, rastvorenom u vodi, u razmeri 1:2 (1/3 tinkture, 2/3 vode), tinkturom od brđanke (*Arnica montana*), tinkturom od kantari-ona, majčine dušice, kleke.

3) Hladan oblog sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II), 2-3 puta dnevno, na bolno mesto.

4) Derivativni oblog (vidi poglavlje IV), u toku noći, na uganut zglob.

5) 3 x 25 kapi dnevno, tinktura od nevena ili tinktura od brđanke.

6) Imobilizacija povređenog zgloba, u težim slučajevima - gips.

7) Lokalna kupka u blatu, 20 minuta dnevno (vidi poglavlje VII).

8) Hladno tuširanje kolena, jedanput dnevno.

Lumbago, išijas

1) Ishrana:

- 10 dana - sokovi od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca; 5-7 dana u mesecu depurativna presna ishrana (vidi poglavlje III/C); pšenične klice;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C - Mladi ječam);

- Čajevi:

Kamilica	30 g	Jagorčevina	20 g
Verbena	30 g	Žalfija	20 g
Preslica	20 g	Majčina dušica	20 g
Kopriva	20 g	Divizma	10 g
Kokotac	10 g	Bela rada	20 g

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje dnevno, zaslađenog medom, uz dodat-ak švedske tinkture.

2) Parna kupka donje polovine tela (vidi poglavlje IV) sa se-nom, jedanput dnevno, 7-10 dana, a zatim 2-3 puta sedmično.

3) Kupka trupa (vidi poglavlje IV) u toploj vodi (čija se temperatura postepeno povećava) sa sladićem, brđankom, senom, zovom, uljem od mente, 20 - 30 minuta dnevno, 7-10 dana; u toku kupke piti 1-2 šolje limunade.

4) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, 3 puta sedmično, 7 - 10 dana nakon započinjanja terapije (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Derivativni oblog (sirće i voda) - (vidi: *Hemoroidi*).

8) Topla lokalna kataplazma (na bolno mesto) sa voskom ili parafinom, 20 - 30 minuta dnevno; posle ovoga masirati mesto tinkturom od majčine dušice, kantariona, sokom od ljutića (*Ranunculus acer*).

9) Topla kataplazma sa semenom gorušice ili cvetovima sena (sa cvetne livade), kantariona, preslicom, 20 - 30 minuta dnevno (vidi: Kataplazma - poglavlje I). Menjati kataplazmu nekoliko puta tokom primene, radi održavanja temperature.

10) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

11) Bolno mesto mazati mašću od nevena (vidi: *Neven*) i oblagati jastučićem od prečice (vidi: *Prečica*).

Menopauza (prestanak menstrualnog ciklusa)

1) Ishrana:

- Biljni način ishrane, prevashodno sokovi i presne namirnice; 5-7 dana u mesecu depurativna presna ishrana (vidi poglavlje III/C); pšenične klice;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - III/C);

- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);

- Čaj:

Recept:	Srdačica	25 g	Hajdučica	20 g
	Matičnjak	25 g	Preslica	20 g
	Žalfija	25 g	Rusomača	10 g
	Glog	10 g	Virić	20 g
	Kantarion	10 g		

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode, zatim procediti. Piti 2 šolje čaja dnevno, ujutru i uveče, zaslađenog medom, uz dodatak švedske tinkture (1 kašičica na 1 šolju - vidi poglavlje II),

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Topla sedeća kupka, 2 puta sedmično, sa preslicom (vidi: *Preslica*).

4) Naizmenični škotski tuš, 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Kratko umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

8) Čist vazduh, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).

Meteorizam (nadimanje)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice ili crvene deteline (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 1-2 meseca; 1-2 dana u sedmici, lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - III/C);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- 3 x 1 kašika uglja od lipe, dnevno (vidi poglavlje VIII);

- Čajevi:

Jednu kašičicu semena mirođije kuvati 15 minuta u 250 ml vode, zatim procediti. Piti toplo.

Čaj od pupoljaka breze:

Recept:	Anis	20 g	Matičnjak	10 g
	Vranilovka	10 g	Čubar	20 g
	Morač	10 g	Kim	10 g
	Isop	10 g		

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2-3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 1 - 2 šolje čaja dnevno sa 1 kašičicom švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Kataplazmu od ugljenog praha koji se stavi u džakčić i umoči u toplu vodu, naneti na trbuh, 1 sat dnevno (vidi poglavlje VIII).

8) Derivatvni oblog na predeo trbuha, u toku noći (vidi poglavlje IV).

9) Kretanje i vežbe disanja na čistom vazduhu, gimnastika (vidi poglavlje VI).

Migrena

(Vidi: *Epilepsija*)

Moždani udar

1) Ishrana:

- 5-10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra čaja od kamilice, 5-10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C); 2 meseca, 1-2 dana voćna ishrana (vidi poglavlje III/C - "Lečenje voćem"); proklijala pšenica; 5-7 puta mesečno primenjivati presnu depurativnu ishranu (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C);

- 3 x 15 kapi dnevno tinkture od lukovice visibabe, prvih 7-10 dana, a zatim smanjiti dozu na 3 x 10 kapi dnevno;

- Čajevi (vidi: *Kardio-vaskularna oboljenja*).

2) Kraći odmor (ležanje u krevetu) i kesa sa ledom koja se stavlja na glavu.

3) Topla kataplazma sa samlevenim semenom gorušice, primenjena na noge 3-4 puta dnevno, po 20-30 minuta.

4) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline koja se stavlja istovremeno sa maskom od gline na glavu, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII). Pod stopala se stavljaju boce sa toplom vodom.

5) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

6) Parna kupka donje polovine tela (vidi poglavlje IV), 3 puta sedmično. Staviti i kesu sa ledom na glavu.

7) Topla kupka nogu; na čelo i potiljak staviti kesu sa ledom (vidi poglavlje V).

8) Naizmenična kupka nogu 2-3 puta dnevno prvih sedam dana, a zatim jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

9) Škotski tuš - naizmenično (vidi poglavlje IV), 2 puta dnevno, od treće sedmice (nakon moždanog udara).

10) Hladno tuširanje celog tela 3 puta sedmično, od četvrte sedmice (vidi poglavlje IV).

11) Specijalna gimnastika za oporavak (po preporuci lekara).

12) Izbegavanje dekubitusa (rana koje se javlja usled dugotrajnog ležanja) korišćenjem gumenog podmetača za sedenje kao naslona za leđa; trljanje i masaža tela alkoholnim rastvorom sa mentom i lavandom.

Mononukleoza (zarazna)

(Vidi: *Ospice i Herpes zoster*)

Multipla skleroza i paraliza

1) Ishrana:

- 30 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi pogl. III);
- 1 klizma ujutru sa mlakim čajem od kamilice, 10-20 dana (vidi poglavlje IV);
- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 6-12 meseci; 5-7 dana mesečno, depurativna presna ishrana (vidi poglavlje III/C), pšenične klice;

- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept I:	Virić	40 g	Žalfija	30 g
	Hajdučica	30 g	Preslica	40 g
	Jagorčevina	20 g	Kopriva	30 g
	Majčina dušica	30 g	Kantarion	20 g

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 4 šolje dnevno, uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II -kašičica na 1 šolju čaja). 5 kapi sveže iscedenog soka od zečje soce (*Oxalis acetosella*), sipati u svaku šolju čaja.

Recept II:	Gavez	30 g	Crvena detelina	30 g
	Kantarion	20 g	Čestoslavica	10 g
	Lavanda	10 g	Matičnjak	20 g
	Ruzmarin	10 g	Žalfija	20 g
	Isop	10 g		

Pripremati kao i Rp. I. Piti 2 šolje dnevno sa švedskom tinkturom, i to 1 šolju ujutro, 1 uveče, naizmenično sa prvim čajem.

2) Kupka trupa, 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka "Vitalis", 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Topla kupka celog tela u blatu, 3 puta sedmično, po 15-30 minuta (vidi poglavlje VII).

5) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*), jedanput sedmično, sa pupoljcima omorike, kantarionom, žalfijom, kamilicom, majčinom dušicom, preslicom, koprivom.

6) Hladno tuširanje celog tela ili trljanje hladnom vodom, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Naizmenični škotski tuš, 2-3 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Naizmenični oblog, jedanput dnevno, na grupe mišića koji se grče (vidi poglavlje IV).

9) Oblog sa švedskom tinkturom, jedanput dnevno, 30 minuta, na kičmeni stub.

10) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 3 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

11) Oblog od prečice na bolna mesta (vidi: *Prečica*).

12) Trljanje obolelih udova tinkturom od brđanke (*Arnica montana*), kantariona, majčine dušice, rusomače, 2-3 puta dnevno.

13) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

14) Gimnastika za oporavak, preporučena od strane lekara.

Neuralgija (međurebarna)

(Vidi: *Lumbago, išijas*)

Neuralgija trigeminalna

(Oboljenje trogranog živca lica i vilica - trigeminusa)

1) Ishrana (vidi: *Lumbago, išijas*).

2) Parna kupka glave i grudi kamilicom, uljem od mente i lavande jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

3) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3-4 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Topla kompres sa kamilicom, lanom, kantarionom, jedanput dnevno.

7) Lokalna (na mestu ispoljavanja bolesti) kataplazma od uglja u prahu (vidi poglavlje VIII).

8) Masaža bolnog mesta tinkturom od majčine dušice, uljem od kantariona, mente - jedanput dnevno.

9) Oblog od švedske tinkture (vidi poglavlje II), 1-2 puta dnevno.

10) Maska od gline, 2 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

11) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

Neuroza

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca; presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C); pšenične klice;
- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - III/C);
- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);
- Čajevi:

Kopriva	30 g	Kamilica	30 g
Čubar	30 g	Glog	20 g
Matičnjak	40 g	Hajdučica	30 g
Kantarion	20 g	Žalfija	20 g
Kupina (list)	15 g	Cvet hmelja	15 g
Preslica	30 g	Nana	20 g
Brđanka (<i>Arnica montana</i>)	30 g		

1 punu kašičicu mešavine staviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje čaja dnevno uz dodatak 1 kašičice švedske tinkture (vidi poglavlje II) u svaku šolju.

2) Kupka "Vitalis", 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

3) Kupka polnih organa, 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Topla sedeća kupka sa majčinom dušicom, preslicom, 2 puta sedmično (vidi: *Preslica*).

5) Biljna topla kupka celog tela sa matičnjakom, ruzmarinom i senom, jedanput sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Trljanje hladnom vodom, ujutru (vidi poglavlje IV).

7) Hodanje kroz hladnu vodu, 3 minuta dnevno, 3-4 puta sedmično.

8) Hladno tuširanje kolena, 2-3 sekunde dnevno (vidi poglavlje IV).

9) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

10) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

11) Hladna kupka celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV), naizmenično sa hladnim tuširanjem (tačka 10 - jedan dan kupka, drugi dan tuširanje).

12) Hodanje bez obuće, leti.

13) Sunčanje (vidi poglavlje V).

14) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).

15) Potpuna relaksacija (opuštanje), 2-3 puta dnevno po 15 minuta - ležati na leđima i duboko disati uz potpuno psihičko izolovanje od ambijenta.

Oboljenja bubrega

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, biljni režim ishrane; 1-2 dana sedmično lečenje voćem; 5-7 dana u mesecu presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C);

- Lečenje limunovim sokom (vidi poglavlje III/C);

- Čajevi:

Recept I: Ivanjsko cveće 40 g Zlatnica 40 g Breza 40 g
Mrtva kopriva 40 g Gavez (list) 40 g

Recept II: Mečje grožđe 40 g Vres (*Calluna vulgaris*) 40 g
Kukuruzna svila 20 g Crvena detelina 20 g
Troskavica (troskot) 30 g

Recept III: Mlečika (vidi: *Mlečika*)

Čajevi se pripremaju u vidu infuzije (vidi poglavlje I). Piti ih naizmenično, u krug, u kurama od 7-14 dana.

1 kašičica mešavine treba da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2-3 šolje dnevno. U svaku šolju čaja dodati 1 kašičicu švedske tinkture (vidi poglavlje II).

- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C), 3 x 50 ml na dan;

- Sok od 3 limuna, ujutru, pre jela;

- Tinktura od mečjeg grožđa i vresa po 30 kapi, 2 puta dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*) uz postepeno rastuću temperaturu, sa rusom i kukuruznom svilom, 2 puta sedmično po 10 minuta.

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

8) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

9) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika, u skladu sa ličnim mogućnostima (vidi poglavlje VI).

Oboljenja jajnika

1) Ishrana:

- 5-10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 5-10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca (vidi poglavlje III/C);

- Pšenične klice;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C

- Mladi ječam);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);

- Čaj (vidi: *Dismenoreja*).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

4) Kupka trupa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Topla sedeća kupka sa preslicom, rusom, senom, 2 puta sedmično (vidi: *Preslica*).

6) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

7) Naizmenično škotsko tuširanje, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

9) Umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

10) Kupka tabana u švedskoj tinkturi (vidi poglavlje II), 15 minuta dnevno (vidi: *Dismenoreja*).

Oboljenja jetre i žuči

1) Ishrana:

U prva dva dana primeniti sledeću kuru: prvog dana - post (ništa ne jesti niti piti, npr. post može početi uveče u 20:00 i završiti sledećeg dana, uveče u 20:00). Pošto se post završi, treba popiti lagano, u retkim gutljajima, 2 kašike mlakog ricinusovog ulja u koje se doda limunov sok. U toku noći ne treba unositi hranu niti tečnost. Ujutru, u 7:00, pojesti porciju griza (oko 300 g), kuvanog u vodi bez soli (da bude gust kao kaša).

Svakih 10 minuta, do 12:00, na zonu žučne kese treba stavljati tople obloge od 250 g cveta kamilice kuvanog u vodi dok se ne pretvori u kašu. Polovinom ove kaše napuniti džakčić od platna ili gaze, a drugom polovinom drugi džakčić. Pripremljene obloge stavljati na zonu žučne kese (regija ispod desnog rebarnog luka) i to tako da na pomenutoj zoni uvek bude po jedan topli oblog (džakčić).

U 12:00 pojesti još jednu porciju griza, kuvanog u vodi.

Od 12:00 do 19:00 primenjuju se komprese od lana, kuvanog 1 sat u vodi, tako da se dobije sluzasta masa. Ovu masu rasporediti u 2 džakčića i svakih 10 minuta njome oblagati zonu žučne kese (na gore opisan način).

U 17:00, 18:00, 19:00 piti po 100 ml mlakog maslinovog ulja, u koje treba dodati sok od jednog limuna (za svaku dozu posebno).

Do 20:00 ostate u ležećem položaju i to na desnom boku. Od 20:00 do 21:00 šetati po sobi koja treba da je dobro ugrejana. U 21:00 uzeti 2 kašike mlakog ricinusovog ulja sa dodatkom limunovog soka. Po potrebi, može se uzeti i švedska tinktura (vidi poglavlje II).

Prva bolesnikova stolica trebalo bi da sadrži pesak i kamenje mekšeg sastava.

Do prekosutra ujutro (računajući od prvog dana kada se posti), ne jesti ništa.

U 7:00 piti čaj od kamilice. U toku dana jesti presnu hranu, piti sokove i čaj - mešavinu: kamilice, kantariona, preslice, pele-
na, hajdučice - u jednakim razmerama. Priprema se tako što se
1 kašičica mešavine ostavi da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele
vode. Popiti 1 litar čaja dnevno.

- U nastavku, lečenje sokovima od voća i povrća, 5-10 dana
(vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5-10
dana (vidi poglavlje IV);

- Sokovi i presna hrana (vidi poglavlje III/C), 2 meseca;

- 4-5 dana u mesecu - presna ishrana za oporavak (vidi
poglavlje III/C); 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglav-
lje III/C);

- Pšenične klice;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml/dnevno (vidi: Mladi ječam -
poglavlje III/C);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);

- Lečenje maslačkom (stabljikom - vidi: *Maslačak*);

- Lečenje limunovim sokom ili celim limunom (vidi poglavlje
III/C);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- 3 x 1 kašičica dnevno samlevenog semena šarenog čkalja
(*Silybum marianum*);

- 3 x 1 kašičica uglja od lipe, dnevno (vidi poglavlje VIII);

- Čajevi:

Recept I:	Hajdučica	40 g	Gavez	10 g
	Petrovac	20 g	Kamilica (cvet)	10 g
	Kukuruzna svila	40 g	Menta	15 g
	Preslica	20 g	Neven	10 g
	Ruzmarin	10 g		

Recept II:	Rusa	10 g	Bokvica	20 g
	Maslačak (list)	30 g	Vodopija	20 g
	Crvena detelina	30 g	Različak	30 g

Recept III:	Čestoslavica	20 g	Preslica	10 g
	Žalfija	20 g	Kantarion	10 g
	Maslačak	10 g	Prečica	10 g
	Rusomača (hoću-neću)	20g		

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jednom dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Naizmenični oblog: topli (8 minuta) - hladni (4 minuta); 4 puta uzastopno ponoviti ovu promenu (toplo-hladno), na predeo jetre, jedanput dnevno. U toplu vodu dodati čaj od ruzmarina i ruse.

7) Parna kupka sa ruzmarinom, 2-3 puta sedmično po 20 minuta (vidi poglavlje IV).

8) Derivativni oblog na zonu jetre, tokom noći (vidi poglavlje IV).

9) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

10) Lumbo-abdominalna kataplazma (na predeo slabina i trbuha) od gline, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

11) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*) sa rusom, ruzmarinom i senom.

12) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika, u zavisnosti od izdržljivosti bolesnika. U slučaju akutnog hepatitisa (upale jetre), izbegavati veće fizičke napore 6-12 meseci.

Oboljenja prostate

1) Ishrana:

- U fazi groznice (vidi: *Groznica*);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 7 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 1-2 meseca; 1-2 dana u mesecu - lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Semenke bundeve, 50-200 g dnevno;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje III/C
- Mladi ječam);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept I:	Mečje grožđe	30 g	Gavez	20 g
	Dan i noć	20 g	Žalfija	10 g
	Mrtva kopriva	20 g	Preslica	20 g
	Vinova loza (list)	10 g	Neven	20 g
	Hajdučica	30 g		
	Pupoljci bora (omorike)	10 g		

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje toplog čaja dnevno, sa medom i švedskom tinkturom (vidi poglavlje II),

Recept II: Mlečika (vidi: *Mlečika*)

Recept III: Čaj od omorike

U slučaju zadržavanja mokraće, piti vodu od kuvanog žita: 250 g žita kuvati 20 minuta u 1 litar vode na tihoj vatri, zatim ostaviti da stoji 10 sati, pa procediti.

Tretman traje 3 sedmice i treba ga primenjivati 2 puta tokom godine. Za vreme kure piti 100 ml vode od žita, svako jutro pre jela. U akutnom stanju, doza se povećava na 150 ml, takođe pre jela.

2) Izbegavati intimne odnose tokom lečenja.

3) Topla sedeća kupka sa preslicom (vidi: *Preslica*) uz postepeni porast temperature, 20 minuta, 3 puta sedmično.

4) Parna kupka donje polovine tela, 2 puta sedmično po 15-20 minuta (vidi poglavlje IV).

5) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

6) Derivativni oblog u obliku slova "T", na trbuh i perineum (prostor između genitalija i anusa), tokom noći (vidi poglavlje IV).

7) Kataplazma od gline, u obliku slova "T", lumbo-abdominalna i perinealna (na slabinski deo, trbuh i perineum), 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

8) Kod hroničnih oboljenja, posle akutne faze praktikovati sunčanje, hladne kupke trupa, kupku polnih organa jedanput dnevno (vidi poglavlja IV i V).

9) U akutnoj fazi, praćenoj bolovima i tegobama pri mokrenju, obaviti tuširanje toplom vodom ili staviti topli oblog sa čajem od grčkog semena i kamilice na zonu ispod želuca (donji trbuh), nekoliko puta dnevno.

10) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

11) Naizmenični škotski tuš (vidi poglavlje IV).

12) Održavanje uredne stolice (probave).

13) Izbegavati padove, jahanje, stres itd.

Oboljenja rektuma i anusa (*Rektitis* - upala završnog dela debelog creva, *anitis* - upala čmara, fistule i pukotine oko čmara, analni svrab, crvenilo, ekcem)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma (vidi poglavlje IV) ujutru sa 0,5 - 1 litra čaja od sledeće mešavine:

Preslica	30 g	Slez	20 g
Hajdučica	30 g	Neven	30 g
Crvena detelina	30 g		
Kupina (list)	30 g		

Mišjak (*Cynoglossium officinale*) - list 20 g

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 1-2 meseca; 4-5 dana u mesecu presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C),

- 3 x 1 kašika uglja od lipe, dnevno (vidi poglavlje VIII),

- Čajevi:

Recept:	Slez	20 g	Neven	30 g
	Hajdučica	20 g	Kopriva	30 g
	Virić	30 g		

Pripremiti u vidu infuzije (vidi poglavlje I). Piti 3 šolje dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (voda treba da bude 3-4 cm iznad sedala stolice - vidi poglavlje IV).

- 3) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).
- 4) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).
- 5) Kupka trupa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).
- 6) Sunčanje, 1 tretman dnevno (vidi poglavlje V).
- 7) Derivativni oblog u obliku slova "T" na abdomen i perineum (vidi IV).
- 8) Lokalno ispiranje creva (vidi: Klizma - poglavlje IV) i anusa posle svake stolice kamilicom, crvenom detelinom, slezom, bokvicom.
- 9) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*) sa temperaturom koja postepeno raste, preporučljiva protiv grča rektalne muskulature (mišića zadnjeg creva).
- 10) Mazati obolelo mesto mašću od gaveza (vidi: *Gavez*).

Oboljenja timusa (grudne žlezde)

Ishrana:

- 5-10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi pogl. III);
 - 1 klizma ujutru sa 250-300 ml mlake kamilice, 5-10 dana (vidi poglavlje IV);
 - U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 1-2 meseca (vidi poglavlje III/C);
 - Lečenje limunovim sokom (1/4 doze - vidi poglavlje III/C);
 - Presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C);
 - Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);
 - Voda od pšeničnih mekinja (1/4 doze - vidi poglavlje III/C);
 - Čajevi (vidi: Oboljenja tiroidne žlezde - 1/4 doze).
- 2) Kupka "Vitalis" 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV),
 - 3) Hladna kupka celog tela, jedanput dnevno - 2 sedmice, a zatim 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).
 - 4) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).
 - 5) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline (vidi poglavlje VII) i istovremeno na vrat i grudi, 3 sata dnevno.

7) Derivativni oblog na vrat i prednju stranu grudnog koša, tokom noći (vidi poglavlje IV).

8) Sunčanje, svakodnevno, 1 tretman (vidi poglavlje V).

9) Nadzor lekara.

Oboljenja tiroidne (štitne) žlezde

1) Ishrana:

- 10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III),

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca (vidi poglavlje III/C), potom presna hrana 6 meseci;

- Lečenje limunovim sokom (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Čajevi:

Recept I:	Ivanjsko cveće	40 g	Preslica	40 g
	Neven	20 g	Rusomača	20 g
	Žalfija	20 g	Jagorčevina	30 g
	Gavez	30 g	Crvena detelina	30 g
	Kopriva	20 g		

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje čaja sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II).

Recept II: Anđelika (koren)

1 kašičicu dodati na 250 ml hladne vode. Ostaviti da odstoji 12 sati. Piti 1 šolju dnevno.

Recept III: 1 šolja dnevno čaja od jelinih iglica.

Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII); stavljati istovremeno ovu kataplazmu u kombinaciji sa iseckanim crnim lukom, na zonu štitaste žlezde.

3) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Sunčanje, 1 tretman dnevno (vidi poglavlje V).

7) Oblog sa dekoktom od jelinih iglica, tokom noći (4 kašike jelinih iglica kuvati 5 minuta u 500 ml vode i ostaviti da se ohladi).

8) Duboko ispiranje grla, naizmenično, čajem od ivanjskog cveća i crnog sleza. Ostatak biljke lagano podgrejati, izmešati sa brašnom od ječma i raširiti na komad platna. Ovaj oblog se stavlja na vrat i drži u toku noći. Od svežih biljaka: ivanjskog cveća, sleza ili preslice (dobro usitnjenih) mogu se praviti topli oblozi. Osobe sa obolelom tiroidnom žlezdom, ne treba da konzumiraju lan.

9) Boravak na čistom planinskom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika, u zavisnosti od ličnih mogućnosti (vidi poglavlje VI).

Oboljenja uretre (mokraćnog kanala)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, biljni način ishrane 1-2 meseca; 5-7 dana mesečno presna depurativna ishrana; 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);

- Čaj:

Recept:	Gavez (list)	20 g	Neven	20 g
	Hajdučica	10 g	Preslica	20 g
	Mečje grožđe	10 g	Šumske jagode (koren)	20 g
	Vres (<i>Calluna vulgaris</i>)	20 g	Pupoljci bora (omorike)	10 g

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje toplog čaja dnevno, zaslađenog medom.

2) Izbegavati intimne odnose tokom lečenja.

3) Hladno tuširanje zadnje strane tela, jedanput dnevno tokom prve sedmice, a kasnije 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Lumbo-abdominalna i perinealna kataplazma (na slabinski deo, trbuh, polne organe i prostor između genitalija i anusa), 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

6) Topla sedeća kupka sa preslicom (vidi: *Preslica*) sa temperaturom u postepenom porastu, 3 puta sedmično po 20 minuta.

7) Parna kupka donje polovine tela, 10 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Posle akutnog stadijuma, uvesti u lečenje:

- Kupku "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

- Sunčanje, 1 tretman dnevno (vidi poglavlje V).

Oboljenja ušiju

1) Ishrana bogata sokovima i presnom hranom.

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C),

- Čaj:

Recept:	Preslica	20 g	Žalfija	30 g
	Bokvica	20 g	Neven	20 g

1 kašičica mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2 šolje dnevno uz dodatak švedske tinkture.

2) Ispiranje ušiju sledećom mešavinom:

Recept:	Dobričica	20 g	Žalfija	20 g
	Hajdučica	20 g	Neven	30 g
	Gavez	30 g	Crvena detelina	30 g

Pripremiti toplu infuziju (vidi poglavlje I) kojom se ispiraju uši.

3) Jednom u 2 dana sipati u uši po 3 kapi uljnog macerata od majčine dušice, belog luka, kamilice, uz naizmeničnu kombina-

ciju (jedan dan jedno, drugi dan drugo) sa po 3 kapi soka od čuvarke.

4) Parna kupka ušiju sa koprivom, uveče, 10 minuta (vidi poglavlje IV), a posle ovoga u uši staviti tampon natopljen švedskom tinkturom (za švedsku tinkturu vidi poglavlje II).

5) Kataplazma sa glinom i naseckanim crnim lukom, na uši i vrat, 2 sata dnevno (vidi poglavlje VII), ili kataplazma od uglja (vidi poglavlje VIII).

6) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

7) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično.

Orhiepididimitis (upala semnika i pasemnika)

1) Ishrana (vidi: *Oboljenja prostate*).

2) Izbegavati intimne odnose tokom perioda lečenja.

3) Nositi suspenzor.

4) Kupka "Vitalis", 2-3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

5) Lumbo-abdominalna i perinealna kataplazma, (na slabinski deo, trbuh, polne organe i perineum - prostor između genitalija i anusa) u obliku slova "T", 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

6) Parna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Derivativni oblog u obliku slova "T" na trbuh i perineum, u toku noći (vidi poglavlje IV).

8) Naizmenični škotski tuš, nekoliko puta dnevno (vidi poglavlje IV).

9) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta - jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

Pavor kod dece (nemiran san)

(Vidi: *Insomnija - nesanica*)

Palpitacije (lupanje, žiganje srca)

(Vidi: *Kardio-vaskularna oboljenja*)

Parkinsonova bolest

1) Ishrana:

-10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca (vidi poglavlje III/C); pšenične klice; 5-7 dana u mesecu - presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C),

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi poglavlje: Mladi ječam -poglavlje III/C);

- Lečenje polenom (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept: Preslica	40 g	Hajdučica	40 g
Kantarion	20 g	Majčina dušica	40 g
Kopriva	30 g	Jagorčevina	30 g
Crvena detelina	40 g		

Jednu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje čaja dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*) sa senom, rusom, ruzmarinom, lucerkom, 10 minuta dnevno.

4) Biljna topla kupka celog tela, jedanput sedmično, 12 minuta, sa rusom, ruzmarinom, lucerkom (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

7) Lumbo-abdominalna kataplazma od gline, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

8) Urtikacija (šibanje koprivom) svaki drugi dan, do izbijanja ospica, posle čega treba praktikovati hladno tuširanje ili trljanje uz primenu hladne vode.

9) Trljanje kičmenog stuba uz primenu tinkture od hajdučice.

10) Trljanje solju (vidi poglavlje IV).

11) Kupka tabana u švedskoj tinkturi (vidi: *Dismenoreja*).

Parotitis (zauške)

1) Ishrana (vidi: *Ospice*)

- Smanjiti upotrebu masnoća i slatkiša u ishrani.

2) Odmaranje u krevetu; izbegavati fizičke napore 10 -14 dana.

3) Dečaci treba da nose suspenzor.

4) Parna kupka glave i grudi, i istovremeno inhalacija (posle faze groznice), 2 puta dnevno po 10 -15 minuta (vidi poglavlje IV).

5) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV)

6) Derivativni oblog na zonu zahvaćenu zauškama i na vrat, u toku noći (vidi poglavlje IV), ili kataplazma od uglja (vidi poglavlje VIII).

7) U slučaju orhitisa (upale testisa), praktikovati parnu kupku donje polovine tela (vidi poglavlje IV - ovo važi u slučaju ako je groznica prošla); primeniti i kataplazmu od gline, 3 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

8) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

9) Kataplazma od gline na zonu zahvaćenu oboljenjem - vidi poglavlje VII).

10) Mazati zauške mašću od nevena (vidi: *Neven*) i stavljati oblog od švedske tinkture (vidi poglavlje P).

Perut

(Vidi: *Opadanje kose*)

Plantarna hiperhidroza (prekomerno znojenje nogu)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), 2 meseca; 5-7 dana mesečno presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C); 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C), 3 x 50 ml dnevno, sok od breze (vidi poglavlje II);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);

-Čaj:

Recept:	Žalfija	20 g	Virić	10 g
	Preslica	30 g	Lavanda	10 g

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti ujutro pre jela sa dodatkom švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Parna kupka, a posle hladno tuširanje nogu, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenična kupka nogu, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladna kupka nogu, 15 minuta, 2 puta dnevno, u rastvoru vode i sirćeta, u jednakim razmerama.

6) Kupka tabana (vidi: *Dismenoreja*) sa švedskom tinkturom, jedanput dnevno, 15 minuta.

7) Hladna kupka donje polovine tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

8) Naprašiti čarape i obuću prahom od cink-oksida.

9) Umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

10) Kupka nogu sa preslicom, uveče.

11) Hodanje bez obuće, leti.

Pleuritis (zapaljenje plućne maramice)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, biljna ishrana, prevashodno presna hrana; 1-2 dana u sedmici lečenje voćem (vidi poglavlje III/C); u fazi groznice isključivo hidrosaharizovani režim ishrane (bez čvrste hrane - voćni sokovi, limunada, čajevi zaslađeni medom);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml (vidi: Mladi ječam - III/C);

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II).

2) Odmaranje u krevetu, izbegavanje većih fizičkih napora, promaje.

3) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Derivativni oblog (vidi poglavlje IV):

- u toku dana na grudi, 2 - 3 sata;

- u toku noći, na trbuh i bubrege.

5) 3 - 4 jednostavne fomentacije (vidi: *Fomentacija* - poglavlje V) na plućnu zonu (sa leđne strane).

6) 3 parne kupke sedmično sa senom - oblast grudi i glave (u zavisnosti od zdravstvenog stanja pacijenta - vidi poglavlje IV).

7) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela (vidi poglavlje IV).

9) Protiv bolova: lokalni topli oblozi, električno jastuče ili parna kupka.

10) Nakon prestanka bolova i groznice, praktikuje se lagana gimnastika i vežbe disanja.

11) Posle akutnog stadijuma, 1 kura sunčanja dnevno (vidi poglavlje V).

12) Bolesnička soba treba da bude provetrena.

13) Strogi nadzor lekara.

Plućna tuberkuloza (TBC)

1) Ishrana:

- 5-10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi pogl. III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5-10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca (vidi poglavlje III/C); potom biljni režim ishrane, prevashodno presna hrana; 1-2 dana sedmično lečenje voćem; 5-7 dana mesečno, presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C);

- Lečenje preparatom od aloje (vidi poglavlje II);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Ugljeni prah.

1 kašiku uglja dodati na 150 ml tople vode. Piti 2 puta dnevno. Koristi se drveni ugalj, najbolje od lipovog drveta, koje se zapali i izvuče iz vatre kada je dobro ugljenisano. Zdrobiti i samleti u prah. Preporučuje se kod oboljenja pluća, jetre i želuca.

- Sok od breze (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept I:	Podbel	20 g	Crvena detelina	20 g
	Preslica	20 g	Žalfija	20 g
	Bokvica	10 g	Pelen	10 g
	Jagorčevina	20 g		

Recept II:	Hrastova kora	20 g	Žalfije	20 g
	Kleka	10 g	Gavez (koren)	30 g
	Oman (<i>Inula helenium</i>) - koren			20 g

Recept III:	Divizma	30 g	Preslica	30 g
	Hajdučica	30 g	Kopriva	20 g
	Ljubičica	10 g		

Čajevi po Rp. I i III pripremaju se na isti način: 1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2-3 šolje dnevno.

Čaj po Rp. II, priprema se u obliku dekokta: 1 kašičicu mešavine kuvati 5 minuta u 300 ml vode, a potom ostavi da odstoji poklopljeno 10 minuta. Piti 2-3 šolje dnevno.

Recepte koristiti naizmenično (u krug), po 12 dana.

2) Izlaganje uticaju čistog vazduha, najbolje planinskog (bogatog ozonom), vežbe disanja, lakše gimnastičke vežbe, pešačenje.

3) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela (vidi poglavlje IV), naizmenično sa tuširanjem cele zadnje strane tela (tačka 4).

6) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V), s tim što glava i grudi treba da budu pokriveni.

7) Derivativni oblog na zonu pluća, u toku noći (vidi poglavlje IV).

8) Održavati konstantnu vlažnost vazduha.

9) Izbegavati uticaj isparavanja, hladan vlažan vazduh, nagle promene temperature, velike vrućine.

10) Bolesničku sobu dobro provetravati.

11) Ako dođe do hemoptizije (iskašljavanja krvi) treba preduzeti sledeće:

- Ishrana sa voćnim sokovima; sisati kocke leda; posle zaustavljanja hemoptizije, jesti češće ali u manjim količinama; obroci treba da budu hladni;

- Koristiti biljke sa hemostatičkim dejstvom (koje potpomažu proces zaustavljanja krvarenja): preslica, rusomača, imela.

Povrede (spoljašnje)

1) Ishrana (vidi: Ekcem).

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Hladno tuširanje gornjih ili donjih ekstremiteta, ili hladno tuširanje zadnje strane tela, zavisno od mesta povrede (vidi poglavlje IV).

4) Ispiranje rane čajem od ruse, pelena, grčkog semena, majčine dušice.

5) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) i lokalno (na povređeno mesto), pošto se rana prethodno ispere, 3 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

6) Lokalna parna kupka povređenog dela tela sa senom, uljem mente i lavande, jedanput dnevno, 10-15 minuta.

7) Oblog sa čajem od grčkog semena, jedanput dnevno, 30 minuta.

8) Kataplazma od narendane jabuke, na povređeno mesto, 30 minuta dnevno.

9) Lokalna kura sunčanja, uz upotrebu lupe (vidi poglavlje V).

10) Povredu mazati mašću od gaveza (vidi: *Gavez*).

11) Kataplazma od uglja (prah se stavi u džakčić, koji se potopi u toplu vodu), na povređeno mesto, 1 sat dnevno.

12) Nadzor lekara.

Promrzline

1) Ishrana:

- 2-3 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi pogl. III);
- 1 klizma ujutro mlakom kamilicom;
- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 1-2 meseca i depurativna presna ishrana 5-7 dana mesečno (vidi poglavlje III/C); vitaminski kompleks (skup različitih vitamina), pšenične klice.

2) Naizmenična kupka (vidi poglavlje IV) promrzlih delova tela, 2-3 puta dnevno (u toplu vodu sipati dekokt od hrasta, listova oraha, nevena, pitomog čkalja, majčine dušice).

3) Mlaka kupka promrzlih delova tela sa idirotom:

- Recept: Idirot 20 g

Ostaviti da odstoji u 4 litre hladne vode, 12 sati. Zatim zagrejati vodu do ključanja. Ostaviti da odstoji još 5 minuta, a zatim procediti. Dobijenom mlakom tečnošću obaviti kupku promrzlih delova tela, u trajanju od 20 minuta. Voda za kupanje može se 3 puta koristiti.

4) Kupka promrzlih delova sa dekoktom od divljeg kestena: 20 divljih kestenova dobro smrviti i kuvati u 5 litara vode, 1 sat. U dobijenoj pasti obaviti kupku promrzle zone jedanput dnevno u trajanju od 30 minuta. U težim slučajevima, primenjuje se kura od 12 kupki (1 kupka dnevno), a kod lakših promrzlina - kura od 4 kupke. Obolela mesta mazati melemom od nevena i mašću koja sadrži 20% propolisa.

5) Lokalne frikcije (trljanje) uljem od mente i lavande, tinkturom od brđanke, limunovom korom.

6) Mlaka kataplazma od svežih listova divizme, koji se kuvaju 5 minuta u vodi. Oblog držati 30 minuta dnevno.

7) Derivativni oblog (vidi poglavlje IV) sa dekoktom (vidi poglavlje I) od hrastove kore. Stavlja se u toku noći na promrzlinu.

8) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

Pruritis (hronični svrab kože - naročito kod starih osoba)

(Vidi: *Urtikarija*)

Psihomotorna usporenost i amnezija

(slabost, gubitak sposobnosti pamćenja)

1) Ishrana:

- Lečenje sokovima i presnom hranom (vidi poglavlje III/C), dva meseca;

- Presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C), 3-5 dana mesečno;

- Pšenične klice;

- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C) 3 x 50 ml dnevno;

- Lečenje polenom (vidi poglavlje II);

- Čaj:

Bokvica	30 g	Kopriva	20 g		
Hajdučica	30 g	Nana	10 g	Gavez	30 g
Vodopija (<i>Cichorium intybus</i>)	20 g				
Bela rada (<i>Bellis perennis</i>)	40 g				

Ostaviti 1 punu kašičicu mešavine da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2 šolje čaja zaslađenog medom, dnevno.

2) Za dalje lečenje vidi: *Multipla skleroza i paraliza*.

Psorijaza

1) Ishrana (vidi: *Ekcem*)

- Lečenje sokovima i presnom hranom, 6-12 meseci (vidi poglavlje III/C);

- Čajevi:

Recept I:	Preslica	40 g	Bela vrba (kora)	30 g
	Kopriva	50 g	Čestoslavica	10 g
	Dimnjača	20 g	Neven	30 g
	Hajdučica	20 g	Hrastova kora	10 g
	Gavez	30 g	Crvena detelina	40 g

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 12 sati u 250 ml hladne vode (vidi poglavlje I - Macerat). Piti 2-3 šolje dnevno sa švedskom tinkturom.

Recept II:	Čičak	20 g	Bela breza	20 g
	Dan i noć	20 g	Bela vrba	20 g

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2-3 šolje dnevno.

2) Pored pomenute terapije za ekcem, koriste se sledeći čajevi: Spolja:

Kr. I:	Živa trava	Preslica
	Hajdučica	Neven
	Slez	Rusa

Izmešati u jednakim razmerama. Mešavina (200 g) treba da odstoji u 5 litara hladne vode 12 sati. Zatim lagano podgrejati i obaviti kupku u trajanju od 20 minuta. Posle kupanja, namazati mesto zahvaćeno psorijazom mašću od nevena, gaveza (vidi: *Neven*; *Gavez*) ili tinkturom od lista mišjaka (*Cynoglossum officinale*).

Recept II:	Čestoslavica	20 g	Lavanda	10 g
	Beli slez (koren)	20 g		

Pripremiti u vidu macerata (vidi poglavlje I); staviti 1 kašičicu na 250 ml hladne vode. Primenjuje se u vidu toplog obloga na obolelu zonu. Svakodnevno masirati kosmati deo glave maslinovim uljem. Zone zahvaćene jakim svrabom prekrivati oblozima natopljenim u sok od nevena ili čuvarkuće.

U slučaju alopecije, preporučuje se terapija za Opadanje kose.

Pulmonalna kongestija i pneumonija

(navala krvi u pluća i upala pluća)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5 dana;
- U nastavku, biljna ishrana, prevashodno presna hrana; 1-2 dana u sedmici voćna ishrana (vidi: Lečenje voćem) i 5-7 dana mesečno presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C);
- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C), 3 x 50 ml na dan;
- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);
- 3 x 50 -100 ml na dan soka od crnog luka sa medom;
- Čajevi (vidi recepte: *Bronhitis - akutni*).

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 20 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Hladna kupka celog tela jedanput dnevno - prve sedmice, a zatim 3 puta sedmično - 2 sedmice.

4) Kataplazma od mladog nefermentisanog sira na obolelu zonu grudnog koša, jedanput dnevno, u 4 uzastopne seanse, po 20 minuta svaka.

Način pripremanja kataplazme:

Mladi sir (1-2 kg zavisno od dimenzija površine na koju se primenjuje oblog) isprati kroz sito, a zatim razdeliti na četiri jednaka dela neophodna za četiri kataplazme koje se stavljaju jedna za drugom.

Uzeti komad sira predviđen za jednu kataplazmu i izmešati sa malo hladne vode tako da se dobije gusta, homogena pasta nalik na kremu. Ovu pastu treba raširiti u jednakom sloju debljine 3 cm na parče pamučne tkanine i obložiti obolelo mesto (grudni koš), tako da sir bude u direktnom dodiru sa kožom. Preko obloga umotati deblji peškir i fiksirati ga uz telo. Pacijent treba da ostane u krevetu dobro pokriven. Posle 20 minuta, kataplazma se brzo zameni svežom. Postupak se ponavlja 4 puta.

5) Četiri tople kataplazme dnevno od lana (vidi poglavlje II - Laneno ulje), uzastopno primenjene (kao i one od sira) po 10 minuta svaka. Stavljaju se na grudi i leđa. Kataplazmu upotrebijenu jedanput ne treba koristiti u narednim kurama. Svaki put se priprema nova, kuvanjem semenja lana 10-15 minuta.

6) Dve inhalacije dnevno, po 15 minuta, sa senom, kamilicom i uljem od mente - lavande (vidi poglavlje IV).

7) Derivativni oblog 3 puta u toku dana na grudi, a u toku noći na stomak (vidi poglavlje IV).

8) Kod febrilnih stanja (groznice) trljanje i generalna masaža sa alkoholnim rastvorom mente i lavande (za način dobijanja rastvora, vidi: *Groznica*).

9) Bolesnička soba treba da je dobro provetrena.

Ragades (pukotine na koži)

(Vidi: *Stomatitis*)

Rahitis

1) Ishrana:

- Biljna ishrana, prevashodno sokovi od voća i povrća, sveže salate, pšenične klice, pšenične mekinje;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- 2 x 1 kašičica dnevno preslice, samlevene u prah;

- Čaj:

Recept:	Hrastova kora	30 g	Hajdučica	20 g
	Gavez	30 g	Preslica	20 g
	Jagorčevina	10 g		

Pripremiti u vidu macerata (vidi poglavlje I); 1 punu kašičicu mešavine dodati na 250 ml hladne vode. Piti 3 šolje dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 2-3 puta dnevno po 10-20 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, 10-20 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladna kupka donje polovine tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Sunčanje ili helio-marinski tretman (sunčanje i kupanje u morskoj vodi).

8) Masaža mišićnih grupa sa tinkturom od virića, rusomače, preslice.

Reumatizam

1) Ishrana:

- 10 - 20 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 10-20 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca; 5-7 dana mesečno depurativna presna ishrana; 1-2 puta sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Sok od breze (vidi poglavlje II);
- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);
- Svaki dan piti 250 ml soka od celera, ujutro, pre jela, u periodu od 3 sedmice (21 dan);
- Lečenje limunom (vidi poglavlje II);
- Čajevi:

Recept I: Crvena detelina 20 g Preslica 30 g
 Žalfija 20 g Kleka 10 g
 Kopriva 20 g

Recept II: Pelen 10 g Troskavica 20 g
 Breza 30 g

Recept III: Preslica 30 g Vrba (kora) 20 g
 Različak (modrocvet) 20 g

Recept IV: Crna ribizla 10 g Kleka 10 g
 Kiselica 10 g Gavez 10 g
 Razvodnjak (*Solanum duclamera*) 10 g

Čajevi se pripremaju na isti način: 1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje dnevno. Recepte koristiti naizmenično, u kurama od po 10 dana. Čajevi se piju u kombinaciji sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Hladno tuširanje gornjih ili donjih ekstremiteta, ili celog tela, zavisno od lokalizacije zapaljenskog procesa; jedanput dnevno - prve sedmice, a zatim 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

4) Kataplazma od gline na bolna mesta (ako se ne radi o povišenoj sedimentaciji krvi - vidi poglavlje VII).

5) Parna kupka celog tela sa sladićem (*Glycyrrhiza glabra*) i senom (vidi poglavlje IV).

6) Biljna topla kupka celog tela, 2 puta sedmično po 15 minuta, sa senom, sladićem, preslicom (vidi poglavlje IV).

7) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

8) Šibanje koprivom, jedanput dnevno (vidi: *Parkinsonova bolest*).

9) Oblog od prečice (vidi: *Prečica*) na bolne zglobove.

10) Lokalna kompres (na bolna mesta) sa čajem od ljutih, sušenih paprika (1 kašika samlevene paprike na 250 ml vrele vode), ili kataplazma od uglja i čaja od ljute aleve paprike (vidi poglavlje VIII).

11) Trljanje bolnih zglobova tinkturom od majčine dušice, kleke, gaveza, rusomače.

Rubeole

1) Ishrana:

- U fazi groznice - vidi: *Groznica*;
- Posle stišavanja groznice i izbijanja ospica, biljni režim ishrane; sveže salate od povrća i voća, itd.;
- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - III/C);
- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);
- Čaj: Vidi: *Grip*.

2) Protiv groznice - vidi: *Groznica*.

3) Kupka "Vitalis", 2-3 puta dnevno po 15-20 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Kupka donje polovine tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Umotavanje tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Parna kupka celog tela, 3 puta sedmično (posle groznice i pojave osipa), kao i parna kupka glave i grudi sa inhalacijom, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

7) Ispiranje očiju čajem od kamilice i vidca (*Euphrazia rostkoviana*), 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Derivativni oblog na vrat, tokom noći (vidi poglavlje IV).

9) Kod angine i faringitisa - vidi: *Tonzilitis* i *Laringitis*.

10) Redovno provetravanje bolesničke sobe.

Sinuzitis (upala sinusa)

1) Ishrana:

- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 5 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, biljni režim ishrane; prevashodno presne namirnice; 1-2 dana sedmično voćna ishrana (vidi: Lečenje voćem - III/C);

- Klice žitarica;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II);

- Sok od 3 limuna sa mlakom vodom, ujutro, pre jela, 3-5 dana;

- Žvakati saće meda, 15 minuta dnevno, 3 dana;

- Čaj:

Recept:	Čubar	30 g	Kleka	20 g
	Hajdučica	20 g	Gavez	20 g
	Kamilica	20 g	Žalfija	20 g
	Omorika (pupoljci)	20 g		

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje mlakog čaja zaslađenog medom, dnevno.

2) Inhalacija sa crnim lukom, solju, ruzmarinom, uljem od mente i lavande, 2 puta dnevno, po 10 minuta (vidi poglavlje IV),

3) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi pog. IV).

4) Topla sedeća kupka (vidi: *Preslica*), sa senom, 2 puta sedmično.

5) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi pog. IV).

7) Kompleksna fomentacija, jedanput dnevno (vidi pog. IV).

8) Naizmenična kupka nogu, jedanput dnevno (vidi pog. IV).

9) Hladan oblog na zonu sinusa, sa iseckanim crnim lukom, u naizmeničnoj kombinaciji sa oblogom od grčkog semena, po 15 minuta svaki, jedanput dnevno.

10) Ispiranje nosa mlakom, slanom vodom (1 kašičica soli na 500 ml vode). Zonu sinusa masirati uljem od majorana.

11) Pomenutu zonu mazati mašću od nevena (vidi: *Neven*), naizmenično sa kašastim oblozima (kataplazmama) od gaveza i preslice.

Spazmofilija (sklonost grčevima)

1) Ishrana

- Lečenje sokovima i presnom hranom 2 meseca; 5-7 dana mesečno presna ishrana za oporavak (vidi poglavlje III/C); pšenične klice;

- 6 kašika dnevno pšeničnih mekinja;

- Sok od mladog ječma (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C), 3 x 50 ml dnevno;

- Preslica, samlevena u prah (uzimati 2 x 1 kašiku dnevno, ujutro i uveče), sa malo vode;

- Lečenje polenom (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept: Odoljen (valerijana) 20 g Preslica 20 g Gavez 20 g
Srdačica 10 g Hajdučica 20 g Kopriva 20 g
Pitomi čkalj (*Cnicus benedictus*) 20 g

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje dnevno.

2) Kupka "Vitalis", 3 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Kupka trupa, jedanput dnevno, 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje celog tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

7) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika (vidi poglavlje VI).

Sterilitet

(Napomena: Lečenje je usmereno ka uzroku steriliteta)

Stomatitis (upala sluzokože usne duplje)

1) Ishrana:

- 2 - 3 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 2-3 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, biljni režim ishrane; prevashodno presna hrana;

- Lečenje bobicama kleke (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept:	Žalfija	20 g	Ivanjsko cveće	20 g
	Hajdučica	20 g	Neven	10 g
	Preslica	20 g	Kantarion	10 g
	Gavez	30 g	Crvena detelina	20 g

Pripremati u obliku infuzije (vidi poglavlje I). Piti 2 šolje dnevno.

2) Parna kupka glave i grudi, udisati na usta (vidi poglavlje IV).

3) Ispiranje usne duplje sa:

- Želudnjakom (srčenjacom - *Poligonum bistorta*) - koristi se rizom biljke, na sledeći način:

1 kašiku usitnjenog rizoma kuvati 3 minuta u 250 ml vode. Kada se skloni sa vatre, dodati po 1 kašiku žalfije i ivanjskog cveća. Ostaviti da stoji poklopljeno 10 minuta. Procediti i ispirati usnu duplju i ždrelo kada čaj postane mlak, 3-4 puta dnevno.

4) Tinktura od nevena, propolisa, bokvice i aloje. Napraviti vodeni rastvor tinkture u razmeri 1:2 (1/3 tinkture, 2/3 vode) i vršiti ispiranje 2-3 puta dnevno.

5) Švedska tinktura (vidi poglavlje II) u obliku vodenog rastvora, u srazmeri 1:6 - za ispiranje.

6) Hidrogen u vidu vodenog rastvora, 1:2 - za ispiranje.

7) Voda sa ugljem (vidi poglavlje VIII) - za ispiranje.

8) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

9) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

Tahikardija (ubrzan rad srca)

(Vidi: *Kardio-vaskularna oboljenja*)

Ten (za održavanje čistog, baršunastog tena)

Tinktura od svežih krastavaca:

Iseći krastavac na male komade i staviti u flašu. Preko ovoga preliti alkohol (jačine 50%) i čuvati na toplom mestu ili na suncu

14 dana. Nakon ovoga tečnost procediti, a krastavac baciti. Obloge od ove tinkture stavljati na lice 2 puta dnevno.

Maska za otklanjanje bora (I):

1 sveže jaje dobro umutati i pomešati sa 1 kašikom meda i 1 kašikom biljnog ulja ili glicerina.

Ovom smesom namazati lice i držati 2 sata, a zatim lice oprati toplom vodom. Ovaj postupak ponavljati 3 puta sedmično.

Posebno blagotvorno dejstvo postiže se kada se lice opere prvo toplom, a zatim hladnom vodom, posle čega se masira grubljim peškirom, sve dok se ne oseti toplina.

Svakodnevno ujutru, pre jela, konzumirati mešavinu:

- 1 kašiku limunovog soka;
- 1 kašiku toplog meda;
- 1 kašiku maslinovog ulja.

Sve sastojke dobro izmešati.

Maska za lice:

1 kašičicu limunovog soka pomešati sa 3 kašike pšeničnih mekinja, prethodno potopljenih u mleku. Naneti na lice i ostaviti da se osuši, zatim oprati.

Maska za otklanjanje bora (II):

Izrendati nekoliko svežih krompira (bez kore) i staviti na lice, kao masku; držati 1 sat, za to vreme korom od krompira oblagati nos.

Tonzilitis (upala krajnika)

1) Ishrana:

- 3 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- 1 klizma ujutro sa 1,5 - 2 litra mlakog čaja od kamilice, 3 dana;
- 4 dana presna depurativna ishrana (vidi poglavlje III/C);
- U nastavku sledi biljni režim sa uvođenjem voćne ishrane (vidi poglavlje III/C - Lečenje voćem) 1-2 dana mesečno;
- Lečenje bobicama kleke (Knajpova kura - vidi poglavlje II);
- 1 terapija preparatom od aloje (vidi poglavlje II);

- Čaj:

Recept:	Žalfija	30 g	Podbel	30 g
	Bokvica	30 g	Preslica	40 g
	Kantarion	20 g	Hajdučica	30 g
	Kamilica	30 g		

Jednu kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji poklopljeno 2 minuta, a zatim procediti. Piti 2-3 šolje dnevno uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II).

2) Dva puta dnevno po 25 minuta kupka "Vitalis".

3) Jedna kupka trupa dnevno, u trajanju od 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Kataplazma od gline i naseckanog crnog luka na prednju stranu vrata, 2 puta dnevno (vidi poglavlje VII).

5) Topla kupka nogu, jedanput dnevno, 30 minuta (vidi poglavlje IV).

6) Parna kupka glave i grudi sa čajem od kamilice i uljem od mente i lavande (vidi poglavlje IV).

7) Hladna kupka donje polovine tela, jedanput dnevno 4-5 dana, a zatim dva puta sedmično, 4-5 sedmica (vidi poglavlje IV).

8) Derivativni oblog na predeo vrata, preko noći (vidi poglavlje IV), ili kataplazma od izrendanog krompira, kaša od gaveza, grčkog semena i listova kupusa (vidi poglavlje II - Biljna kaša i oblog od listova kupusa).

9) Dva puta dnevno ispiranje usta i grla (grgljanje) mešavinom belog i crnog luka, limuna i ulja, u intervalima od 3-5 minuta. Kod dece, oblaže se zona krajnika tamponom natopljenim u pomenutu mešavinu.

- Jedno ispiranje dnevno sledećom čajnom mešavinom:

Recept I:	Slez	20 g	Kamilica	20 g
	Neven	30 g	Ivanjsko cveće	40 g
	Preslica	30 g	Žalfija	30 g
	Majčina dušica	40 g		

Čaj se priprema u obliku infuzije (1 supena kašika mešavine na 250 ml vrele vode);

- 1 ispiranje dnevno:

!

Recept II: Dekokt od kore hrasta

1 kašiku kore hrasta dodati na 350 ml vode kuvati 20 minuta, zatim procediti. Može se primeniti i kao mlaki oblog, oko vrata, u toku noći.

10) Masaža tela alkoholnim rastvorom ulja mente i lavande u toku febrilnih stanja i kurbature (osećaj bola i umora u svim grupama mišića).

Traheitis (zapaljenje dušnika)

(Vidi: *Laringitis*)

Ulceracije (potkožni čir)

(Vidi: *Varikozni čir*)

Upala jajnika, jajovoda i materice

1) Ishrana:

- U fazi groznice, vidi: *Groznica*;
- 5 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);
- 1 klizma sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice (vidi poglavlje IV);
- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca (vidi poglavlje III/C);
- Depurativna presna ishrana, 5-7 dana u mesecu (vidi poglavlje III/C); pšenične klice;
- Sok od mladog ječma (vidi: *Mladi ječam* - III/C), 3 x 50 ml na dan;
- “Knajpova kura” (vidi poglavlje II);
- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);
- Čajevi (vidi: *Dismenoreja*).

2) Izbegavati intimne odnose tokom lečenja.

3) Kupka “Vitalis”, 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Parna kupka sa senom, donja polovina tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Derivativni oblog (vidi poglavlje IV) u obliku slova “T”, na predeo trbuha i perineuma (prostor između genitalija i anusa).

7) Lumbo-abdominalna kataplazma (na slabinski deo i trbuh) od gline, 2 sata dnevno (vidi poglavlje VII).

8) Naizmenični škotski tuš, 2-3 puta dnevno (vidi pogl. IV).

Urinarna infekcija koli-bacilom

(Vidi: *Oboljenja bubreaga*)

Urtikarija (koprivnjača)

1) Ishrana - vidi: *Ekcem*;

- Čaj:

Recept:	Različak	10 g	Dimnjača	20 g
	Dan i noć	20 g	Bela breza	20 g
	Rusa	20 g	Zlatnica	20 g

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje toplog čaja, zaslađenog medom.

- Pšenične mekinje, 6 kašika dnevno.

2) Parna kupka celog tela, 3 puta sedmično, sa senom i uljem od mente (vidi poglavlje IV).

3) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Umotavanje tela, 2 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

7) Ispiranje i oblozi na zone zahvaćene ospicama čajem od sledeće mešavine:

Recept:	Čičak (<i>Arctium lappa</i>)	50 g	Zova	50 g
	Oman (<i>Inula helenium</i>)	50 g		

Ovu mešavinu kuvati 4 minuta u 1 litar vode, zatim skloniti sa vatre i ostaviti da odstoji 10 minuta. Toplim čajem ispirati obolele zone, 2 puta dnevno.

8) Kod pruritisa (svraba), piti 3 x 10 kapi tinkture od korena čička, a obolelu zonu sa osipom oblagati alkoholnim rastvorom ulja od mente i lavande (vidi: *Groznica*).

9) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

Vaginitis (upala vagine)
(Vidi: *Cervicitis* - upala materice)

Varikozni čir (rana na koži usled proširenih vena donjih ekstremiteta)

1) Ishrana:

- 10 dana lečenja sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca; 1-2 dana mesečno lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Zatim, biljni način ishrane;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- Čajevi:

Recept:	Gavez	30 g	Žalfija	20 g
	Kopriva	10 g	Maslačak	20 g
	Preslica	20 g		

1 kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2 šolje dnevno sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II).

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Lokalna kura sunčanja (vidi poglavlje V) sa lupom (zračiti mesta na kojima se pojavio čir).

4) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

6) Lokalno ispiranje čajem od nevena, pelena, žalfije, bokvice, kantariona, majčine dušice, crvene deteline, čička (*Arctium lappa*), gaveza, preslice, mišjaka (*Cyznoglossum officinale*), dekoktom od hrastove kore (vidi *Dekokt* - poglavlje I),

- Posle ispiranja čira, naneti u tankom sloju mast od voska i gaveza (vidi poglavlje II).

Po gore navedenim receptima za čajeve, mogu se pripremati i oblozi.

7) Kataplasma sa narendanom šargarepom.
8) Oblog od svežih, usitnjenih listova podbela, bokvice, troskavice.

9) Oblozi sa sokom od korena gaveza, 1 sat dnevno.

Varikocela (Otok mošnica usled proširenja vena oko semevoda)

Napomena: Primeniti lečenje pomenuto kod: Orhiepididimitisa - zapaljenja semnika i pasemnika. Ovome pridodati i 1 kuru sunčanja dnevno (vidi poglavlje V).

Variks (Proširene vene)

1) Ishrana:

- 5-10 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5-2 litra mlake kamilice, 5-10 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, lečenje sokovima i presnom hranom, 2 meseca (vidi poglavlje III/C);

- Posle 2 meseca, biljni način ishrane, prevashodno presna (termički neobrađena) hrana; 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C);

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml dnevno (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C);

- "Knajpova kura" (vidi poglavlje II),

- Čajevi:

Recept I:	Gavez	20 g	Preslica	20 g
	Hajdučica	20 g	Pelen	10 g
	Ruzmarin	10 g		
Recept II:	Kopriva	20 g	Preslica	20 g
	Podbel	10 g	Glog	10 g
Recept III:	Hrastova kora	20 g	Kleka	10 g
	Žalfija	20 g		
Recept IV:	Različak	20 g	Hajdučica	30 g
	Bokvica	20 g	Crvena detelina	30 g
	Kopriva	30 g		

Sve čajeve pripremati u obliku infuzije (vidi poglavlje I): 1 punu kašičicu mešavine preliti sa 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje dnevno, naizmenično, u kurama od po 14 dana.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Hladno tuširanje donjih ekstremiteta, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Hladno tuširanje zadnje strane tela, 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

5) Hladna kupka donje polovine tela, jedanput dnevno tokom 1 sedmice, zatim 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

6) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V), uz hladno tuširanje ili trljanje hladnom vodom, 3-4 puta tokom sunčanja.

7) Derivativni oblog na trbuh, tokom noći (vidi poglavlje IV).

8) Hladno tuširanje obolelih delova tela, 4-5 puta dnevno po 3-4 minuta (voda treba da navire u jakom mlazu, izazivajući pritisak na kožu) - (vidi poglavlje IV).

9) Hladni oblog sa dekotom (vidi poglavlje I) od cvetova sena (sa cvetnih livada), ili hrastove kore, na zonu sa proširenim venama, 30 minuta, svakog drugog dana.

10) Parna kupka donje polovine tela sa cvetovima sena (sa cvetnih livada), 3 puta sedmično (vidi poglavlje IV).

11) Nositi elastični zavoj na nogama, odnosno na zoni sa proširenim venama, ukoliko profesija zahteva viščasovno stajanje.

12) Boravak na čistom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika za trbušne i nožne mišiće.

Varičele (Male boginje)

(Vidi: *Ospice - rubeole*)

Veliki (magareći) kašalj

1) Ishrana:

- 2 - 3 dana lečenje sokovima od voća i povrća (vidi poglavlje III);

- 1 klizma ujutru sa 1,5 - 2 litra mlake kamilice, 2-3 dana (vidi poglavlje IV);

- U nastavku, biljni način ishrane, prevashodno presna hrana; 1-2 dana sedmično lečenje voćem (vidi poglavlje III/C), a takođe treba uzimati i biljno mleko, pšenične klice;

- Sok od mladog ječma, 3 x 50 ml na dan (vidi: Mladi ječam - poglavlje III/C),

- Preparat od crnog luka i mleka od oraha:

10 glavica luka sitno iseći, takođe i 1 glavicu belog luka. Sve kuvati u 1 litar mleka od oraha 5 minuta, a zatim procediti i zasladiti medom.

Uzimati po 1 kašiku na svaka 2 sata tokom jednog dana. Ovaj preparat se koristi kod velikog kašlja, kao i kod bronhitisa.

- Preparat od aloje (vidi poglavlje II);

- Čajevi:

Recept I: Ljubičica

1 kašičicu samlevenog lista ove biljke, ostaviti da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Piti toplo, zaslađeno medom.

Recept II:	Bokvica	20 g	Hajdučica	20 g
	Lipa	20 g	Islandski lišaj	10 g
	Podbel	20 g	Majčina dušica	20 g
	Mišjak - koren	10 g		
	Glatki kotrljan (<i>Eryngium planum</i>)	20 g		

1 punu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 2 šolje dnevno sa švedskom tinkturom (vidi poglavlje II).

Piti 250 ml mleka od oraha ili badema skuvanog sa 1 kašičicom kima, ili malo ugrejanog meda sa 2 - 3 kapi ulja od eukaliptusa. Ovo primenjivati pre spavanja.

2) Kupka "Vitalis", 2 puta dnevno po 25 minuta (vidi poglavlje IV).

3) Naizmenični škotski tuš, 2 puta dnevno (vidi poglavlje IV).

4) Parcijalno hladno tuširanje gornje polovine zadnje strane tela, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

5) Mlaka kataplazma sa smolom od jele, primenjena na grudi, 2 puta dnevno po 30 minuta.

6) Kupka trupa, 25 minuta dnevno (vidi poglavlje IV).

7) Topla kupka ruku i nogu, jedanput dnevno (vidi poglavlje IV).

8) Parna kupka glave i grudi sa senom, podbelom, uljem od mente i lavande (vidi poglavlje IV).

9) Sunčanje, 1 kura dnevno (vidi poglavlje V).

10) Boravak na planinskom vazduhu, vežbe disanja, gimnastika, u skladu sa ličnim mogućnostima.

11) Bolesničku sobu treba redovno provetravati.

12) Ako kašalj izaziva povraćanje, uzimati 3 kašičice dnevno sirupa od propolisa i sledeći čaj:

Recept:	Kopriva	20 g	Dobričica	20 g
	Lavanda	20 g	Majčina dušica	20 g
	Ljubičica (cvet)	20 g	Islandski lišaj	10 g
	Divizma	10 g		
	Pitomi čkalj (<i>Cnicus benedictus</i>)	10 g		

Priprema se u obliku infuzije (vidi poglavlje I). Piti 3 šolje dnevno, uz dodatak švedske tinkture (vidi poglavlje II). Protiv kašlja praćenog povraćanjem preporučljivo je koristiti čaj od crnog luka, 2 šolje dnevno i sirup od propolisa, 3 kašičice dnevno (vidi poglavlje II).

OPIS LEKOVITIH BILJAKA

- ANĐELIKA (<i>Angelica arangelica</i>)	211
- BAGREM (<i>Robina pseudacacia</i>)	212
- BELA BREZA (<i>Betula pubescens</i>)	213
- BELA VRBA (<i>Salix alba</i>)	214
- BELI JASEN (<i>Fraxinus excelsior</i>)	215
- BOKVICA (<i>Plantago lanceolata</i>)	216
- BOROVNICA (<i>Vaccinium myrtillus</i>)	219
- CRVENA DETELINA (<i>Trifolium pratense</i>)	220
- CRNI SLEZ (<i>Malva vulgaris</i>)	221
- ČESTOSLAVICA (<i>Veronica officinalis</i>)	223
- ČIČAK (<i>Arctium lappa</i>)	224
- ČUVARKUĆA (<i>Sempervivum tectorum</i>)	226
- DIVIZMA (<i>Verbascum phlomoides</i>)	226
- DIMNJACA (<i>Fumaria officinalis</i>)	227
- DOBRIČICA (<i>Glechoma hederaceum</i>)	229
- GAVEZ (<i>Symphytum officinale</i>)	230
- GLOG (<i>Crataegus monogyna</i>)	233
- GRČKO SEME (<i>Trigonella foenum graecum</i>)	234
- HAJDUČICA (<i>Achillea millefolium</i>)	236
- HMELJ (<i>Humulus lupulus</i>)	238
- HRAST (<i>Quercus robur</i>)	240
- IVANJSKO CVEĆE (<i>Galium verum</i>)	242
- IĐIROT (<i>Acorus calamus</i>)	244
- IMELA (<i>Viscum album</i>)	246
- ISLANDSKI LIŠAJ (<i>Cetraria islandica</i>)	248
- ISOP (<i>Hysopus officinalis</i>)	249
- JAGORČEVINA (<i>Primula officinallis</i>)	250
- JEČAM (mladi - <i>Nordeum vulgare</i>)	252
- KAMILICA (<i>Matricaria chamomilla</i>)	258
- KANTARION (<i>Hypericum perforatum</i>)	260
- KAĆUN (<i>Orchis morio</i>)	263
- KLEKA (<i>Juniperus communis</i>)	263
- KOKOTAC (<i>Melilotus officinalis</i>)	264
- KOPRIVA (<i>Urtica doica</i>)	264
- KUKURUZ (<i>Zea Mays</i>)	268
- KUPINA (<i>Rubus fruticosus</i>)	269
- LAVANDA (<i>Lavandula angustifolia</i>)	270

- LAZARKINJA (<i>Asperula odorata</i>)	271
- LINCURA (<i>Gentiana lutea</i>)	272
- LJUBIČICA (<i>Viola odorata</i>)	274
- MAJČINA DUŠICA (<i>Thymus serpyllum</i>)	275
- MASLAČAK (<i>Taraxacum officinale</i>)	277
- MATIČNJAK (<i>Melissa officinalis</i>)	279
- MEČJE GROŽĐE (<i>Arctostaphylos uva ursi</i>)	281
- MLEČIKA (sitnocvetna) (<i>Epilobium parviflorum</i>)	282
- MORAČ (<i>Foeniculum vulgare</i>)	283
- MRTVA BELA KOPRIVA (<i>Lamium album</i>)	284
- MRTVA ŽUTA KOPRIVA (<i>Lamium galeobdolon</i>)	285
- NEVEN (<i>Calendula officinalis</i>)	286
- ODOLJEN (<i>Valeriana officinalis</i>)	289
- ORAH (<i>Juglans regia</i>)	290
- PELEN (<i>Artemisia absinthium</i>)	292
- PERUNIKA (<i>Iris germanica</i>)	293
- PETOPRSNICA (<i>Potentilla reptans</i>)	295
- PETROVAC (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	295
- PLUČNJAK (<i>Pulmonaria officinalis</i>)	297
- PODBEL (<i>Tussilago farfara</i>)	298
- PRESLICA (<i>Equisetum arvense</i>)	300
- PREČICA (<i>Lycopodium clavatum</i>)	304
- RABARBARA (<i>Rheum officinale</i>)	306
- REPUH (<i>Petasites officinalis</i>)	307
- RUSA (<i>Chelidonium majus</i>)	308
- RUSOMAČA (<i>Capsella bursa pastoris</i>)	310
- RUTA (<i>Ruta graveolens</i>)	312
- SRDAČICA (<i>Leonurus cardiaca</i>)	313
- ŠAFRAN (<i>Crocus sativus</i>)	314
- TROSKAVICA (<i>Polygonum aviculare</i>)	315
- VERBENA (<i>Verbena officinalis</i>)	316
- VIDAC (<i>Euphrasia rostkoviana</i>)	317
- VILINO SITO (<i>Carlina acaulis</i>)	318
- VIRIĆ (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	319
- VRANILOVKA (<i>Origanum vulgare</i>)	321
- ZEČJA SOCA (<i>Oxalis acetosella</i>)	322
- ZEČJA STOPA (<i>Geum urbanum</i>)	323
- ZEČJI TRN (<i>Ononis spinosa</i>)	324
- ZLATNICA (<i>Solidago virgaurea</i>)	325
- ZOVA (<i>Sambucus nigra</i>)	326
- ŽALFIJA (<i>Salvia officinalis</i>)	328
- ŽIVA TRAVA (<i>Geranium robertianum</i>)	330

ANĐELIKA (*Angelica arhangelica*) Fam. *Apiaceae*

Popularni nazivi: angelika, siriš, anđeoski koren, kravajac

Opis: Zeljasta živopisna biljka sa kratkim, zadebljalim, lepezastim rizomom i razgranatim korenom vretenastog oblika. Rizom je dug 8-12 cm i debljine 1-3 cm. Na gornjem delu rizoma uočljivi su ogranci bazalnih delova listova, koji su se razvili u prvoj godini života ove biljke. Boja korena je tamno-smeđa sa spoljašnje strane, a mlečno-bela sa unutrašnje. Korenje koje izrasta iz rizoma je smeđe sa uzdužnim brazdama do 15 cm dužine. Stablo biljke je snažno, visine 1-2 m, cilindrično, slojevit, crvenkasto, šuplje u središnjem delu i slabo izbrazdano u gornjem delu, izrasta na površinu tek posle dve godine razvoja. Biljka je izbrazdana poprečno.

Listovi su naizmenično raspoređeni, veliki, nazubljeni na ivicama, sa lisnicama, ovalno-srčastog oblika, nejednako mesnato nazubljeni, i imaju u osnovi veliki kanal izrazito proširen (sa karakterističnim proširenjem u osnovi drške). Cvetovi su brojni, belo-zelenkasti, i raspoređeni u obliku štita. Cveta od maja do avgusta. Plod je bobica jajastog oblika, uglasta pri vrhu. Plodovi su ulubljeni, dužine oko 1 cm.

Stanište: Samonikla biljka koja raste u blizini potoka, reka, planinskih ili alpskih šuma. U mnogim predelima se i kultiviše.

Upotrebljivi delovi: Korenje, odnosno rizomi sa korenjem. Nakon sušenja, ovaj deo ima karakterističan miris i gorak aromatičan ukus. Takođe se u medicinske svrhe koristi i semenje.

Gajenje: Razmnožava se putem semenja posejanog direktno u zemlju. Sejanje treba da se obavi odmah po prikupljanju semenja, jer ono veoma brzo proklija. Biljka se bolje razvija na mestima gde je donji sloj zemljišta vlažan i peskovit.

Sakupljanje korenja se obavlja u septembru - novembru ili martu - aprilu. Kada je reč o kultivisanoj biljci, sakupljanje sledi u prvoj, drugoj, trećoj, četvrtoj ili tek petoj godini.

Korenje koje je prethodno oprano i isečeno na veće komade širine 1-3 cm i dužine 10-15 cm, suši se na suncu, ili u blago zagrejanim prostorijama.

Uslovi za upotrebu: Koren treba da bude suv, bez plesni, i bez stabla i mora imati karakterističnu boju. Semenje se sakuplja nakon sazrevanja.

Aktivna svojstva - Eterična ulja: terpen, etar, estri, etil-sulfat i etil-polisulfat, alkohol, fenoli, ketoni, aldehidi.

Farmakološko dejstvo: Sedativ, stomahik (protiv stomaćnih tegoba), holagog (pomaže izlučivanje žuči), karminativ (sredstvo protiv nadimanja), ekspektorans (sredstvo koje pomaže iskašljavanje), antireumatik, antiaritmik (normalizuje rad srca), galaktogen (pomaže stvaranje mleka).

Terapeutske indikacije: Psiho-vegetativna oslabljenost, dispepsija (poremećaj u organima za varenje - želudac i creva), povraćanje, bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese), flatulencija (nadutost trbuha usled gasova), hronični bronhitis (hronična upala bronhija - dušnica), bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija - kao sedativ), ekstrasistolna aritmija (poremećaj u pravilnosti srčanog rada), palpitacije (lupanje srca), hipogalakcija (smanjeno lučenje mleka kod dojilja), menstrualni bolovi.

Način upotrebe: Dekokt -1 kašičicu dodati na 250 ml vode, kuvati 4 minuta i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piju se 2 šolje dnevno, zaslađene medom.

Semenje se koristi u obliku dekokta: 1 kašičica semenja kuva se 4 minuta i ostavi da odstoji 10 minuta. Piti dve šolje dnevno, zaslađene medom.

BAGREM (*Robina pseudacacia*) Fam. Fabaceae

Popularni nazivi: beli bagrem, kraljevo drvo, hacija, belo drvo, morska drača, sinojka, drača

Opis: Pravo drvo, visoko 10 -25 m, sa trnovitim granama i listovima, koji su nepravilno raspoređeni, po 9-27 u grupi, sa kratkom drškom, duguljasto-ovalnog oblika, potpuni, bez vlakana. Cvetovi su veoma mirišljavi, raspoređeni u dugačke cvasti, imaju dugačku dršku i vise nadole. Plodovi sadrže bezbroj semenki.

Upotrebljivi delovi: Kora i cvet.

Aktivna svojstva: Flavonski glikozid, robinin, akacin, etarsko ulje.

Sakupljanje: Kora se skida samo sa mladih grana, u maju i septembru, a suši se na suncu ili na toplom vazduhu.

Cvetovi se sakupljaju kada su potpuno formirani, ali pre nego što počnu da venu, u maju - junu, a njihovo sušenje se obavlja u senci.

Terapeutske indikacije: Pripremljen kao čaj suzbija reumatske bolove i zubobolju, bolove u stomaku (antispastik), smanjuje povećanu kiselinu, pomaže kod migrene. Efikasno deluje kod gastritisa (upale sluznice praćene povećanjem kiseline), piroze (gorušice), čira na želucu i na dvanaestopalačnom crevu.

Način upotrebe: 1 puna kašičica dodata na 250 ml vrele treba da odstoji 3 minuta. Piti 2-3 šolje dnevno.

BELA BREZA (*Betula pubescens*) Fam. *Betulaceae*

Popularni nazivi: breza crepuša, žalosna breza, metla, metlovina

Opis: Visoko drvo, sa tom korom. Mlade grane i listovi su kadifasto-vlaknasti.

Staništa: Raste divlje po šumama, vlažnim mestima, brežuljkastim i planinskim predelima.

Upotrebljivi delovi: Pupoljci, listovi, kora i sokovi.

Aktivna svojstva: Flavonozid, etarsko ulje, triterpenski derivati.

Sakupljanje: Listovi se beru u maju - junu, pupoljci u martu, kora se skida u martu - aprilu i to samo sa mladih grana.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), protiv kostobolje, antireumatik. hipotenzor (lek za snižavanje krvnog pritiska), protiv čira, antinflamator (protiv zapaljenja).

Terapeutske indikacije: Oligurija (tegobe pri mokrenju), kardio-renalni edem (otok usled oboljenja srca i bubrega), kamen u bubregu, bubrežne kolike (bolni napadi), reumatizam, kostobolja, hipertenzija (povišen krvni pritisak), hronični cistitis (upala mokraćnog mehura), celulit.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 puna kašičica lišća dodata na 250 ml vruće (ključale) vode treba da odstoji 3 minuta. Piti 3-4 šolje na dan.

- *Dekokt*: 1 kašičica (puna) u prah samlevene kore, kuva se u vodi 4 minuta, a zatim se ostavi da stoji 10 minuta. Piti 2-3 šolje na dan.

- Sok od breze (vidi: Poglavlje II)

BELA VRBA (*Salix alba*) Fam. Salicaceae

Opis: Drvo, visoko do 20 m, sa bogatom krošnjom formiranom od tankih grana, koje su gipke, mlade i imaju žuto-zelenu boju. Listovi su linearno-kopljasti, zašiljeni na vrhu, fino nazubljeni po obodu. U početku su prekriveni vlaknima sa obe strane, što im daje srebrnasto-belu boju, dok kasnije vlakna ostaju samo sa naličja. Cvetovi su jednopolni, grupisani u žute rese, skupove sitnih cvetova, poređani u linearno-paralelnom nizu, i mogu biti muški (žute boje) i ženski (zelene).

Staništa: Vlažni sprudovi, šumarci pored voda, jezera, reka.

Upotrebljivi delovi: Kora sa grana. Sakuplja se u martu-aprilu. Uzima se kora sa grana koje su stare 2-3 godine (mlađe grane).

Preparat koji se dobija posle sušenja je trakastog ili žljebastog izgleda, gladak se spoljne strane, sivkasto-zelene do žuto-zelene boje, gorkog ukusa sa svojstvom adstrigensa (koji skuplja usta). Kora se može uzeti i od drugih vrsta ovog drveta i to pod istim uslovima: *Salix fragilis* (zelena vrba) i *Salix purpurea* (crvena vrba) - koje imaju iste karakteristike.

Kod zelene vrbe, grane se lome vrlo lako, nisu elastične, već krte po čemu se lako prepoznaju.

Sakupljanje se vrši u periodu mart-maj. Sušenje se obavlja u senci, u ugrijanim prostorijama ili na peći.

Aktivna svojstva: Salikozid, populozid, mešoviti tanini, flavonozid.

Farmakološko dejstvo: Analgetik (protiv bolova), antitermik (protiv povišene temperature), tonik (osvežavajuće sredstvo), anti-reumatik (protiv reume), adstrigens (steže površinu sluzo-

kože i povređene kože), antiseptik (protiv klica), sedativ (umirujuće sredstvo), blagi hemostatik (zaustavlja krvarenja).

Terapeutske indikacije: Akutni reumatizam zglobova i kostobolja, grip, bronhitis (upala bronhija - dušnica), hiperhlorhidrija (povećana želučana kiselina, dispepsija (poremećaj u varenju), insomnija (nesanica). anksioznost (uznemirenost).

Način upotrebe: 1 punu kašičicu kore staviti u 250 ml hladne vode, kuvati 5 minuta, ostaviti da odstoji 10 minuta, a zatim procediti. Piti 2 šolje dnevno, zaslađene medom.

Može se koristiti i u vidu praha, pripremljenog od kore; 2 g praha uzimati sa medom ili širom pre jela, 3 puta dnevno.

Takođe se može pripremiti i macerat (otopina) od praha: 50 g kore u vidu praha sipati u 1 litar soka od grožđa i ostaviti da odstoji 15 dana. Piti 2 šolje dnevno.

Infuzija od listova: Staviti 1 kašičicu na 250 ml vrele vode da odstoji 5 minuta; piti 3 puta dnevno po 250 ml pre jela, u slučajevima polne razdražljivosti, anksioznosti, nesanice.

BELI JASEN (*Fraxinus excelsior*) Fam. Oleaceae

Popularni nazivi: veliki jasen, običan jasen, poljski jasen

Opis: Drvo visoko 10-30 m sa listovima raspoređenim u parovima (sa leve i desne strane i jednim neparnim na vrhu); koji se sastoje od 7-13 listića bez drške. Cveta pre nego što se listovi razviju, u aprilu-maju.

Cvetovi su bez cvetnog omotača. Plod je u obliku semenke.

Staništa: Raste po šumama, livadama, vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi: Kora i listovi.

Aktivna svojstva: Manitol, inozitol, kvercitol, jabučna kiselina, gume, isparljivo ulje.

Sakupljanje: Kora sa mladih grana (do četiri godine starosti) i korenja se skida u aprilu-maju. Lišće se sakuplja u maju-junu. Ako se koristi odmah, sveže lišće se može brati u bilo koje doba godine. Sušenje se vrši u senci.

Način delovanja: Sudorifik (pospešuje znojenje), holagog i holeretik (sredstva koja pomažu stvaranje i lučenje žuči), cikatri-zant (za zarastanje rana), laksativ (sredstvo za pražnjenje creva),

intestinalni antiinflamator (protiv zapaljenskih procesa u crevima), protiv kostobolje, reume, diuretik (izaziva mokrenje), adstringens (steže sluzokožu).

Terapeutske indikacije: Holecistitis (upala žučnog mehura), upala žučnih kanala, čir, crevna oboljenja, dijareja (proliv), bubrežna oboljenja, kostobolja, reumatizam, kožne bolesti.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičicu lišća dodati na 250 ml vruće vode i ostaviti da odstoji 3 minuta, a zatim procediti. Piti 2-3 šolje na dan.

- *Dekokt:* 50 g kore dodati na 1 litar vode; kuvati 4 minuta, a zatim ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 3 šolje dnevno. Dekokt je veoma delotvoran kod kostobolje, reume i dijareje.

BOKVICA (*Plantago lanceolata*) Fam. *Plantaginaceae*

Popularni nazivi: muška bokvica, muški žilnik, muški tarpudac

Opis: Jedna od najrasprostranjenijih biljaka. Cenjena je od davnina. Postoje još dve sorte ove biljke: ženska bokvica (*Plantago major*), koja ima istu lekovitu vrednost i koristi se u iste svrhe, i glatka bokvica (*Plantago media*).

Sve tri vrste su zeljaste, živopisne, višegodišnje, samonikle. U zemlji imaju kratak rizom, iz kojeg izrastaju osnovni listovi oblikujući rozetu. Listovi su glatki. Takođe iz rizoma se formira i cvetonosna stabljika na čijem vrhu se nalaze mali cvetovi grupisani u klas, kompaktno-ovalan, ili ovalno-cilindričan. Oblik lista varira u zavisnosti od sorte: kod muške bokvice (*Plantago lanceolata*) oni su sa dugom drškom i oštrim (zašiljenim) vrhom lisnog jezika; stablo je sa uzdužnim brazdama; kod glatke bokvice listovi su elipsasti, sa kratkom i širokom drškom i zašiljenim lisnim jezikom; ženska bokvica takođe ima listove sa drškom, široko-ovalne, glatke ili pomalo vlaknaste, raspoređene u rozetu iznad zemlje. Stabljika je cilindrična bez listova, visoka 10-15 cm. Cvetovi su veličine do 2 mm, roze boje, grupisani u kompaktnom klasu.

Cvetovi se sastoje od 4 čašična i 4 krunična listića, smeđe boje kod muške bokvice, bele kod glatke bokvice, beličasto-žute boje

kod ženske bokvice, a takođe poseduju i androceum od 4 prašnika. Plod je čaura jajastog oblika, sa 8-16 semenki. Cveta od maja do septembra.

Staništa: Može se naći od doline do podalpskih zona, po ravničarskim mestima i još više pored prometnih puteva, staza, puteljaka.

Uslovi za upotrebu: Sakupljaju se listovi u periodu april-septembar i suše se rašireni u tankim slojevima. Osušeni listovi treba da zadrže prirodnu boju. Ne koristi se pocrnelo ili požutelo lišće.

Ženska bokvica se koristi cela, sa korenom - bez cvetnog izdanka.

Pošto se korenje dobro opere, biljka se suši, raširena u tankim slojevima u prostorijama koje su dobro provetrene.

Posle sušenja se čuva u džakovima ili u gomilama pokrivenim hartijom u suvim prostorijama.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, pentozan, tanini, glikozidi (aukubin), alantoin, vitamin K, triozyd, filokinon, pektin, karotin, planteoza.

Farmakološko dejstvo:

- *Interno:* Antidijareik (protiv proliva), emoliens (sredstvo za omekšavanje kože) hemostatik (zaustavlja krvarenje), baktericid (uništava bakterije), cikatrizant (za isceljenje rana), snižava nivo holesterola u krvi, hipotenzor (smanjuje krvni pritisak).

- *Spolja:* Antiseptik (protiv zaraznih klica).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija), dijareja (proliv), čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu (gastro-duodenalni čir), hipertenzija (povišen krvni pritisak), hiperholesterolemija (povišen holesterol u krvi).

- *Spolja:* Varikozni čir (deluje kao antiseptik) potkožni čirevi (primenjuje se kupka), laringitis (upala grkljana), traheitis (upala dušnika), blefaritis (upala očnih kapaka), konjunktivitis (upala konjunktive), veliki kašalj, bronhijalna astma, TBC pluća (tuberkuloza pluća).

Ima depurativno dejstvo (prečišćava krv) i zato je dragocena za osobe koje pate od plućne i bubrežne insufijencije (redukovane funkcije pluća i bubrega), ekcema, herpesa (groznice).

Kod bronhijalne astme, majčina dušica i bokvica, kombinovane u jednakim količinama, predstavljaju dobar lek.

U slučajevima bronhitisa i bronhijalne astme, čaj se priprema na sledeći način: 1 šolja hladne vode, kriška limuna (bez kore) i kašičica meda se ugrelu do ključanja. Odmah pošto ugasimo vatru i prestanemo s kuvanjem, dodajemo 1 kašičicu gore pomenute mešavine (majčina dušica i bokvica) i ostavimo da odstoji pola minuta. Kod težih slučajeva, priprema se svež čaj 4 puta dnevno i pije se u retkim gutljajima.

Sirup od bokvice pročišćava krv od toksina (otrovnih materija). Uzima se po 1 kašičica pre jela u periodu od 3 sedmice. Sveži, oprani i izgnječeni listovi se stavljaju na posekotine, ogrebotine (površinske povrede kože i sluzokože), na mesto ujeda otrovnih insekata, pasa i zmija.

Za sprečavanje stvaranja žuljeva na nogama, u toku duge šetnje, može se staviti u cipele nekoliko listova.

Efikasna je i kod malignih oboljenja žlezda: vranilova trava (mravinac), sveža ili osušena se stavi u maslinovo ulje. Flaša se napuni biljkom i preko nje se sipa ulje. Ostavi se da odstoji 10 dana na toplom mestu. Dobijeno ulje se stavlja na obolelo mesto, a preko toga se oblaže bokvica.

Kod gušavosti: Listove izgnječiti, pomešati sa solju i staviti na obolelo mesto.

Oblaganje lišća u vidu kataplazme na otvorene rane ubrzava njihovo zarastanje, čak i kod starijih osoba. Kada na nogama pored otvorenih rana postoje i mesta zahvaćena upalom, potrebno je držati ih najpre u hladnom čaju (infuzija) od sleza, ili u dekoktu od preslice (rastavića). Oko rana treba namazati mast od nevena.

Listovi bokvice su preporučljivi i u lečenju tromboze.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 punu kašičicu listova dodati na 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji pola minuta i procediti.

- *Mešavina za čaj*: Pomešati jednake količine bokvice i majčine dušice; 1 kašičicu mešavine dodati na 250 ml vrele vode.

- *Kataplazma*: Oprane i usitnjene sveže listove staviti na obolelo mesto.

- *Sirup*: Dve pune šake opranog i iseckanog lišća se potopi u toliko vode tako da, kada se stavi na vatru, lišće ne zagori. Takođe, treba dodati i 30 g meda. Masu treba zagrevati na tihoj vatri uz stalno mešanje, dok ne postane gušća i lepljiva. Dobijenu smesu sipati u flašu.

BOROVNICA (*Vaccinium myrtillus*) - *Fam. Ericaceae*

Opis: Borovnica je mali žbun sa šiljastim granama. Lišće je ovalno, nazubljeno, zelenkasto sa obe strane. Cvetovi su zelenkasto-crvenkasti, raspoređeni 1-2 u korenu lista sa unutrašnje strane. Cveta u maju - junu. Plod se formira u obliku plave bobice sa ljubičastim sokom.

Stanište: Raste u planinskim predelima, četinarskim šumama, po pašnjacima, na stenovitom i silikatnom zemljištu, do 2500 m nadmorske visine.

Upotrebljivi delovi: Lišće i plodovi.

Sakupljanje: Lišće se zajedno sa granama sakuplja po sunčanom vremenu, u periodu od maja do septembra, a plodovi kada su sasvim zreli od jula do septembra.

Aktivna svojstva - Listovi sadrže: tanin, arbutin, hidrokinin, mirtilin. Plodovi sadrže: tanin, pektin, mirtilin, šećere, provitamin A, vitamin C, organske kiseline (limunska, jabučna, oksalna, čilibarna, mlečna).

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje), bakterostatik (zaustavlja razvoj bakterija), hipoglikemik (snižava nivo šećera u krvi), antidijareik (protiv proliva), diuretik (pospešuje mokrenje), poboljšava vid, antihelmintik (protiv glista).

Terapeutske indikacije: Dijabetes melitus (šećerna bolest), reumatizam, kostobolja, enterokolitis (upala tankog i debelog creva), intestinalne parazitoze (crevni trakt zahvaćen parazitima), urinarne infekcije, uremija (povećanje azotnih materija u krvi).

Način upotrebe: Kao infuzija, (vidi poglavlje I/a/3) - koja se dobija iz listova. Piju se 2-3 šolje dnevno.

Plodovi se koriste u presnom stanju, osušeni ili pripremljeni u obliku sirupa ili slatkog. Takođe se ferment, dobijen od plodova (1 kašiku plodova dodati na 250 ml ključale vode i kuvati 5 minuta), koristi za ispiranje usne duplje kod upale sluzokože usana.

CRVENA DETELINA (*Trifolium pratense*) Fam. Fobaceae

Opis: Zeljasta višegodišnja biljka sa stabljikom od 15-40 cm. Lišće je trolisnato, sa lisnicama ovalnog ili elipsastog oblika, mogu biti potpunih ili blago nazubljenih ivica. Cvetovi su crvenopurpurni, ređe beli, raspoređeni u pojedinačne, loptaste, cvetne glave.

Staništa: Raste po livadama i pašnjacima.

Upotrebljivi delovi: Cvetne glave.

Sakupljanje: U vreme cvetanja u periodu maj-septembar i suši se u senci.

Farmakološko dejstvo: Depurativ (za prečišćavanje, naročito krvi), dezinficijens (dezinfekciono sredstvo), sedativ (umirujuće dejstvo).

Terapeutske indikacije: Kancer (rak), bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija - dušnica), stalni kašalj, veliki kašalj, kolike, leukoreja (belo pranje), dismenoreja (menstruacija praćena bolovima), sifilis.

Crvena detelina, kombinovana u istoj razmeri sa čičkom, štavljem, korenom maslačka, žutom ružicom, je veoma efikasno sredstvo u lečenju kanceroznih tumora i lepre.

Naročito se preporučuje u slučaju kancera (raka), bez obzira gde je ovaj lociran. Kod raka grkljana koristi se jači čaj (koncentrovaniji) i to kao rastvor za ispiranje grla, 4-5 puta na dan. Deo ovog čaja treba progutati.

Kod rana se koristi kao sredstvo za zalečenje, i to u obliku kupke sa dodatkom čaja od crvene deteline. Kupka traje 15 minuta i treba da bude mlaka.

U slučaju raka zadnjeg creva, prave se klizme čajem od crvene deteline, 2 puta dnevno.

Kod raka genitalija, vrše se vaginalna ispiranja, tako da grlić materice bude dobro naliven tečnošću, koju treba držati u vaginalnoj šupljini nekoliko minuta, a zatim izbaciti.

CRNI SLEZ (*Malva vulgaris*) Fam. *Malvaceae*

Popularni nazivi: dobri slez, slezovina

Opis: Slez sa malim listovima - mali (crni) slez - raste po ruiniranim zidinama, pored puteva, na napuštenim terenima, pored ograda. To je jednogodišnja biljka sa delimično puzavičastim stablom. Listovi su skoro okrugli, nazubljeni, a cvetovi roze boje su smešteni pojedinačno ili grupno u bazalnom delu sa unutrašnje strane lista. Plod je čaurast, pomalo nalikuje na grumen sira. Sakupljaju se listovi, cvetovi i vazdušasta stabljika u periodu jun-septembar. Budući da se sušenjem gube lekoviti sokovi, najbolje je slez koristiti u što svežijem stanju, ali i sušena biljka ima svoju vrednost. Beli slez (*Althae officinalis*) je zeljasta živopisna biljka, visoka 80-150 cm, razgranata i prekrivena mekanim, sitnim dlačicama. Koren je debeo, vretenast, žućkast spolja i beo iznutra, sa uzdužnim brazdama. Listovi su naizmenično raspoređeni, ovalni, punog oblika ili režnjasti. Gornji imaju po tri režnja, a donji po pet režnjeva. Mekani su, mesnati, sa dugim drškama. Stablo je kao i listovi kadifno belo zahvaljujući malim, finim trepljama. U osnovi listova i njihovih straničnih delova nalaze se veliki cvetovi sa dugačkom drškom, bele ili svetlo roze boje (2,5 - 3 cm u prečniku), sa laticama malo okrnjenim na vrhu. Cvet ima duplu spoljašnju čašicu, sa 6-9 režnjeva. Cvetovi su pravilni, sa po pet latica. Plod u vidu čaure je uljubljen. Listovi, kao i koren imaju slab, karakterističan miris i sluzav ukus. Cveta od jula do septembra. Raste na vlažnim mestima, ponekad đubrenim, na navodnjavanim poljima, na obalama reka, najviše u dunavskom regionu.

Sakupljanje: Beru se cvetovi, listovi, sakuplja se i oguljeni koren.

Cvetovi i listovi se beru bez drške u periodu jun-avgust. Suše se u senci, u provetrenim prostorijama, rasprostrti u tankom sloju. Posle sušenja, cvetovi se čuvaju u papirnim kesama (džakovima), ili fiokama obloženim hartijom, a listovi u džakovima od platna.

Koren se vadi kada dostigne dužinu od 10-15 cm, dakle najranije u drugoj godini života biljke. Ovo se obavlja u periodu mart-april ili oktobar-novembar.

Posle sakupljanja, koren se oguli (do belog sloja), zatim iseče na male komade koji se suše na suncu ili u ugrijanim prostorijama na 40°C. Pre sušenja ih ne treba prati. Posle sušenja, korenje se čuva u džakovima od platna ili hartije, u suvim prostorijama.

Aktivna svojstva: U korenu - sluzaste materije, amidin, uronske kiseline, šećeri, asparagin, pektin, betain, tanin, rezinozne supstance; u cvetu i listu - flavonoid, tanin i sluzaste materije.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi treba da budu rozikasto bele boje i da imaju čašicu. Listovi treba da imaju zelenu boju i dršku ne dužu od 2 cm. Ostatak stabljike se ne koristi. Oguljen koren treba da bude bele boje.

U istu svrhu i sa istim svojstvima se koristi i list i cvet kultivisanog sleza.

Farmakološko dejstvo: Sekretolitik (pospešuje lučenje sluzi), emolijens (sredstvo za omekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), anti-inflamator (protiv zapaljenja disajnih organa, bubrega, želuca i creva).

Terapeutske indikacije: Glositis (upala jezika), akutni laringitis (akutna upala grkljana), bronhitis (upala bronhija), traheitis (upala dušnika), infekcije bubrega, rane, čir, tonzilitis (upala krajnika). Kod otvorenih rana, kupka od sleza i svežih listova bokvice može da bude delotvorna.

U slučaju raka grkljana, čak i kad dođe do afonije (gubitka glasa), slez može da ima veoma efikasno lekovito dejstvo. Mlakim čajem od sleza se ispira grlo u toku dana, a ostatak čaja se pomeša sa ječmenim brašnom i drži se u vidu obloga u predelu grkljana u toku noći. Dnevna količina čaja koju treba upotrebiti je 2,5 litra. Biljka se usitni i preko noći drži u hladnoj vodi (1 puna kašičica biljke na šolju od 250 ml). Ujutro se procedi i blago

ugreje, i to tako što se šolja stavi u drugi, veći sud sa toplom vodom. Tečnost čuvati u termos-boci. Piju se 4 šolje dnevno. Sa ostatkom čaja ispirati grlo (gargarizma).

U slučaju smanjenog lučenja pljuvačke (suva usta), čaj od sleza treba često koristiti za ispiranje usta.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: Jednu punu (supenu) kašiku dodati na 250 ml hladne vode; ostaviti da odstoji tokom noći, a zatim ujutru blago podgrejati (30-40°C).

- *Kupka ruku i nogu*: Jedna puna šaka sleza se potopi u sud sa 5 litara hladne vode. Pošto odstoji 12 sati, sledećeg dana se malo zagreje (30-40°C). Kupka traje 20 minuta.

- *Oblog*: Talog (ostatak) koji ostane od čaja se malo zagreje u vodi, pomeša se sa ječmenim brašnom i stavi na komad platna kojim se oblaže obolelo mesto.

ČESTOSLAVICA (*Veronica officinalis*) Fam. *Scrophulariaceae*
Popularni nazivi: razgon, propinjača, trava od šljame, veronika

Opis: Raste na suvim terenima, po šumama, grmovima, na periferiji šumovitih oblasti i pored puteva. Ima puzavičasto stablo, od 20-45 cm, sa sitnim fino nazubljenim listićima, srebrnaste boje. Ako se dodirnu, lako padaju. Cvetovi su mali, svetloplavi, ljubičasti ili roze-beli. Cveti od maja do avgusta. Sakuplja se procvetali deo stabljike.

Najveću lekovitu vrednost imaju biljke koje rastu na periferiji šuma i pod hrastom.

Terapeutske indikacije: Hronični bronhitis (hronična upala bronhija - dušnica), gastritis (upala želudačne sluznice), hepatitis (upala jetre), reumatizam, neurastenija (preterana nervna napetost), depresija, problemi sa pamćenjem i nesvesticom (piju se 2 šolje mešavine preslice i čestoslavice, u jednakim količinama), zastarele rane, varikozni čir. Svež sok od procvetale čestoslavice je preporučljiv protiv hroničnih oboljenja kože.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 punu kašičicu dodati u 250 ml vrele vode, ostaviti da odstoji poklopljeno 30 sekundi, a zatim procediti.

- *Svež sok*: Sveže cvetne vrhove oprati i dok su još vlažni, staviti u sokovnik. Sok se sipa u flašice i čuva u frižideru. Primjenjuje se spolja.

- *Tinktura*: 1 puna šaka cvetnih vrhova fino se isitni i ostavi da odstoji u 1 litar votke jačine 40%, i to ka suncu ili pored peći, 14 dana.

Koristi se protiv reumatizma i kostobolje, interno, 15 kapi, 3 puta dnevno, kao dodatak čaju ili sa vodom. Spolja se primenjuje za frikciju (trljanje) bolnih mesta.

Protiv senilnog pruritisa (hroničnog svraba kože kod starijih osoba) i hroničnih ekcema, koristi se dekokt dobijen od 25 g biljke dan i noć i 25 g čestoslavice. Ova mešavina se kuva 3 minuta u 1 litar vode, a zatim odstoji 10 minuta. Dobijenom tečnošću se vrše ispiranja i koristi se u vidu obloga na obolela mesta. Oblog se drži 10 minuta.

ČIČAK (*Arctium lappa*) Fam. Asteraceae

Popularni naziv: veliki čičak, aspuh, ovčiji čičak, repušina

Opis: Dvogodišnja zeljasta biljka sa mesnatim korenom, tamno-smeđim spolja i bledo-žućkastim iznutra. Stablo je razgranato, visine 25-65 cm. Listovi su naizmenično raspoređeni, donji su većeg prečnika, sa dugačkim peteljkaama, zaokrugljeni u bazalnom delu ili srcastog oblika, a gornji su mali i ovalni. Cvetovi hermafroditi (koji poseduju muške i ženske reproduktivne organe unutar istog cveta) su cevasti, pravilnog oblika, purpurni. i formiraju glavice dužine 3-4 cm, štitastog oblika. Brakteje lisnatog dela cvetne glave su zelene, skoro glatke i povijene na vrhu u obliku udice, premašujući dužinu cvetnih latica. Plodovi su ahe nije dugačke oko 6 mm.

Stanište: Raste na neobrađenom zemljištu, pored puteva, ograda, zidova, ruševina, itd.

Upotrebljivi delovi: Koren, ređe listovi i plodovi.

Aktivna svojstva: Inulin, kalijumove soli, isparljivo ulje, supstance sa antibiotskim dejstvom.

Sakupljanje: Korenje se sakuplja u martu, aprilu i septembru ili oktobru. Suši se u zagrejanim prostorijama ili na suncu. Listovi koji se upotrebljavaju u svežem stanju, mogu se sakupljati tokom celog leta, a one koje treba osušiti, sakupljaće se od juna do avgusta, u vreme cvetanja. Suše se u hladovini.

Plodovi se sakupljaju tek kada su dovoljno sazreli, i suše se na suvom i dobro provetrenom mestu.

Farmakološko dejstvo: Depurativ (za pročišćavanje), anti-septik (protiv klica), antireumatik (protiv reume), kao lek protiv kostobolje, holagog (sredstvo koje pomaže stvaranje žuči), i holeretik (sredstvo koje pomaže lučenje žuči), antiaterosklerotik (protiv zakrećavanja arterija masnim naslagama), antidijabetik (protiv dijabetesa), antisifilistik (protiv sifilisa).

Terapeutske indikacije: Ekcem, psorijaza, impetigo (kožno oboljenje praćeno mehurićima sa bistrom tečnošću), akne, čiravost, upala krajnika, upala desni, alveo-dentalna pioreja (isticanje gnoja iz zubnih šupljina), reumatizam, kostobolja, bilijarna diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), ateroskleroza, dijabetes, rubeola, sifilis.

Način upotrebe:

Dekokt od korena - 20 g na 1 litar vode, kuva se 4 minuta i ostavi se da odstoji 10 minuta. Ovaj dekokt može biti za internu upotrebu i tada se piju 2-3 šolje dnevno, ili za spoljašnju upotrebu kao rastvor za ispiranje.

U slučaju rubeole (osipa) priprema se dekokt na već opisan način, s tim što se koristi pola doze. Dobijenom dekoktu se dodaju 2 kašičice meda. Uzima se po 1 kašičica na svakih 5 minuta, 2-3 sata, što će izazvati rasprostranjenost osipa i kao posledicu toga kraće trajanje bolesti, pospešujući ozdravljenje. Neophodno je da bolesnik ostane da leži do potpunog ozdravljenja.

Sveži listovi se koriste u slučaju reumatizma, u vidu obloga, kojima se prekrivaju obolela mesta. Listovi, na ovaj način korišćeni, imaju blagotvorno dejstvo i kod solarne terapije (sunčanje).

ČUVARKUĆA (*Sempervivum tectorum*) Fam. Crassulaceae

Popularni nazivi: čuvarka, pazikuća, grluša

Opis: Višegodišnja, mesnata biljka (razmnožava se bez naročite nege), visoka 10-60 cm, ima stabljiku koja je razgranata u gornjem delu, dok u osnovi ima rozetu od debelog, mesnatog lišća, prepunog biljnog soka. Cvetovi roze ili crvene boje su raspoređeni u obliku štita na vrhu biljke. Plod je u obliku čaure.

Staništa: Samonikla biljka koja raste na planinskim krečnjačkim stenama, a ponekad i na krovovima kuća.

Upotreblijivi delovi: Cela biljka bez korena.

Sakupljanje: U periodu jun - avgust.

Aktivna svojstva: Jabučna kiselina, alkaloidi.

Farmakološko dejstvo: Analgetik (protiv bolova), adstrigens (izaziva skupljanje), vulnerant (pomaže zarastanje rana).

Terapeutske indikacije: Otalgija (bolovi u ušima), zagnojene rane, hemoragija (krvarenje), opekotine, bolovi u očima, herpes zoster.

Način upotrebe:

Svež sok dobijen od mesnatih listova stavlja se na rane, opekotine, unutar ušne školjke.

Način dobijanja soka: Kada se list prelomi, stavi se u šolju sa vrućom vodom da odstoji 2-3 sekunde. Zatim se izvadi i rukom istisne sok. Za ovo se može koristiti i sokovnik.

DIVIZMA (*Verbascum phlomoides*) Fam. Scrophulariaceae

Popularni nazivi: divizija, beloterka, volovrat, široki lopuh

Opis: Dvogodišnja biljka sa zeljasto-drvenastim stablom, visoka 60-150 cm, jednostavna ili razgranata, pepeljasto-sive boje. Listovi su veliki, elipsasti ili duguljasti, sa zupcima, i mekim vlaknima sa obe strane. Sitna vlakna su žućkasta i gusto izrasla. Cvetovi su veliki, žute boje i formiraju dugačak i zbijen klas. Biljka cveta u periodu jun-oktobar.

Staništa: Raste na suvim brdašcima i ravnicama, po peskovitim, neobrađenim, šljunkovitim poljanama, na periferiji šuma i u rečnim dolinama.

Upotreblijivi delovi: Cvet i ređe listovi.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, šećeri, tanin, etarsko ulje, saponin, karotinoidi, aukubozid.

Sakupljanje: Ne otvaraju se svi cvetovi biljke odjednom, već naizmenično, počev od osnove ka vrhu. Njihovo zatvaranje se obavlja istim redosledom, postepeno i samo u vreme cvetanja, u periodu jun-oktobar. Beru se po lepom vremenu, isključivo zlatno-žute latice cvetova i suše se u senci, u veoma dobro prove-trenim prostorijama, ili na vrućem vazduhu pri temperaturi od 35-40°C. Listovi se sakupljaju u maju-avgustu i suše se na isti način kao i cvetovi.

Farmakološko dejstvo: Ekspektorans (sredstvo za iskašljavanje), antiinflamator (protiv zapaljenja), sudorifik (podstiče znojenje), antiastmatik (protiv astme), protiv hemoroida.

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija), kijavica, astma (sipnja), promuklost, tuberkuloza, gastro-enteritis (upala želuca i creva), panaricijum (prišt na prstu, kukac), apsces (zagnoj), čirevi, potkožni čir, hemoroidi (šuljevi), promrzline.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičicu cvetova dodatih na 250 ml vrele vode, ostaviti da odstoji 3 minuta i piti 2-3 šolje dnevno.

- *Dekokt:* 30 g cvetova i listova kuvati 3 minuta, a zatim procediti. Koristi se kao gargarizma (za ispiranje usta), svakih 30 minuta, kod promuklosti.

Listovi, kuvani 5 minuta u mleku, stavljaju se u obliku katalplazme u slučaju panaricijuma, čireva, potkožnog čira, hemoroida, promrzlina.

Priprema se i dekokt od 60 g lišća koje treba potopiti u 1 litar vode. Kuvati 5 minuta. Primenjuje se u obliku komprese kod oboljenja kao što su: impetigo (vrsta kožnog oboljenja), opekotine, bolni potkožni čirevi.

DIMNJÁČA (*Fumaria officinalis*) Fam. *Fumariaceae*

Popularni nazivi: dimica, rosno zelje, rosница, rosopas, runjavac

Opis: Jednogodišnja zeljasta sićušna biljka, visoka 20-70 cm, glatka, sivkaste boje. Listovi su karakteristični (teško uporedivi),

delimično kopljasti, bledo-zeleni. Cvetovi su ružičasti, purpurni, svetlo-ljubičasti, u osnovi beli, na vrhu crveni, raspoređeni u grozdaste cvasti na krajevima. Cveta u periodu maj - septembar. Plodovi su orašice zrnastog oblika.

Staništa: Kultiviše se ili raste na šljunkovitom tlu.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka bez korena, ubrana za vreme cvetanja.

Aktivna svojstva: Fumarna kiselina, fumarin, alkaloidi, kalijum, tanin.

Farmakološko dejstvo: Sedativ (umirujuće dejstvo), depurativ (sredstvo za čišćenje, naročito za čišćenje krvi), tonik (osvežavajuće dejstvo), holagog i holeretik (sredstva za lučenje i stvaranje žuči), laksativ (olakšava pražnjenje creva), febrifuga (protiv groznice), aperitiv (poboljšava apetit), umirujuće sredstvo, hipnotik (za uspavljivanje).

Terapeutske indikacije: Astenija (nemoć, slabost), diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), bolovi u žučnoj kesi (kolike), jake, teške glavobolje, oboljenja jetre, zatvor, gojaznost, amenoreja (izostanak menstrualnog ciklusa), arterioskleroza, febrilno stanje (groznica), hipotenzija (nizak krvni pritisak), bubrežna oboljenja, oligurija (smanjeno mokrenje), ekcem (patološka promena na koži), akne (bubuljice), artritis (upala zglobova).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* Priprema se slaba infuzija od 3 g biljke i 1 šolje vruće vode. Treba da odstoji 3 minuta pre nego što se procedi. Piti 2 šolje dnevno.

- *Jači čaj.* Ukoliko se konzumira u dužem vremenskom periodu, može da deluje uspavljujuće i da dovede do gubitka telesne težine. Treba ga piti obazrivo, jer može imati i neželjeno hemolitičko dejstvo (da razlaže eritrocite - crvena krvna zrnca), ukoliko se pije duže i u većim količinama.

M. Mulot napominje da način delovanja biljke zavisi od dužine korišćenja iste u terapeutske svrhe.

Ako se koristi svakodnevno, prvih osam dana, dimnjača deluje kao tonik (okrepljujuće), aperitiv (poboljšava apetit), i depurativ (za prečišćavanje, naročito krvi). Praktikuju se 2-3 terapije

od po 8 dana, sa pauzama od 10 dana. Ako produžimo vreme lečenja od 8 na 20 dana, delovanje ove biljke postaje hipnotičko (uspavljujuće), uslovljavajući pospanost i usporenu cirkulaciju krvi.

Dekokt: Priprema se od 60 g biljke koja se kuva 4 minuta u 1/2 litre vode, a zatim se ostavi da odstoji 10 minuta. Premazuje se predeo zahvaćen ekcemom ili aknama 2 puta dnevno.

DOBRIČICA (*Glechoma hederaceum*) Fam. *Labiatae*

Popularni nazivi: dobričavka, prednjak, grošić, brštan trava, brštan

Opis: Zeljasta, puzavičasta, višegodišnja biljka. Listovi imaju dršku, bubrežast ili srcolik izgled, sa nazubljenim stranicama. Cvetovi su plavi ili ljubičasti, raspoređeni po 2-6 sa unutrašnje strane listova.

Staništa: Šume, čestari, livade.

Upotrebljivi delovi: Nadzemni delovi biljke.

Aktivna svojstva: Gorka supstanca, holin, tanin, kalijum, vitamin C.

Farmakološko dejstvo: Antiinflamator (protiv zapaljenja), anti-spazmolitik (ublažava grčeve), ekspektorans (za iskašljavanje), emolijens (sredstvo za umekšavanje), analgetik (ublažava bolove u želucu), antipiretik (smiruje groznicu).

Terapijske indikacije: Rinitis (upala nosne sluznice - kijavica), hronični bronhitis (upala bronhija - dušnica), astma, emfizem pluća (preterano proširenje plućnih mehurića praćeno otežanim disanjem), kašalj, apsces (zagnoj), furunkul (čir), migrena, oboljenje jetre i urinarnog trakta, gastritis (upala želudačne sluznice), enteritis (upala creva, crevni katar).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 8 g dobričice treba da odstoji 3 minuta u 250 ml ključale vode. Piti 2-3 šolje dnevno, zaslađene medom. Protiv bronhijalne astme, gastritisa, enteritisa, smetnji u radu jetre i bubrega, priprema se jači čaj od 50 g dobričice na 1 litar vrele

vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta, a zatim piti 3 šolje dnevno, zaslađene medom.

Sirup od ove biljke efikasno deluje u lečenju bronhitisa i kijavice. Priprema se na sledeći način: 100 g dobričice prelići sa 250 ml hladne vode, posle čega se ostavi da macerira 10 sati. Zatim procediti, dodati 250 g meda i ostaviti na vatri tako da nekoliko puta proključa.

Čuva se u frižideru, u dobro zatvorenim flašama.

Uzimati 3-4 kašike dnevno.

Spolja:

- *Infuzija i inhalacija* dobričicom imaju blagotvorno dejstvo kod rinitisa (upale nosne sluzokože). U slučaju stomatitisa (upale usne sluzokože), vrši se ispiranje usne duplje čajem od dobričice.

- *Sok* koji se iscedi iz presne biljke i unosi u organizam putem nazalne aspiracije (ušmrkivanje), veoma je delotvoran lek protiv migrene.

- *Ulje* od dobričice (10 šaka dobričice potopiti u 1 liter maslinovog ulja; ostaviti da odstoji mesec dana na suncu); koristi se u vidu obloga kod rana, ozleda, zapaljenskih promena na koži.

Ako se nekoliko kapi ovog ulja stavi u ušnu školjku, ublažava se otalgija (bol u ušima).

GAVEZ (*Symphytum officinale*) Fam. Boraginaceae

Popularni nazivi: voluj, crni koren, vrani gavez, klinjak, gavezina

Opis: Ova lekovita biljka je jedna od najdragocenijih koje nam priroda nudi. Raste po vlažnim pašnjacima, pored ograda i cveta celo leto. To je zeljasta, živopisna biljka, prekrivena ostrim maljama, sa uspravnim razgranatim stablom od 1,20 m. Listovi su ovalni i suženi prema dršci, raspoređeni su naizmenično. Cvetovi su roze-purpurni, ljubičasti, rede beli i čine kratke cvasti. Koren je vretenast, razgranat, spolja crne, iznutra bele boje (posle sušenja postaje žućkast). Cveti od maja do kraja avgusta.

Upotrebljivi delovi: Sakuplja se gornja polovina stabljike - u vreme i posle cvetanja, u periodu april-septembar.

Listovi se suše u senci.

Koren - sakuplja se od marta do aprila, ili od septembra do novembra.

Koren se očisti od čvorova i nadzemnih delova, opere se i iseče na komade, dužine 10-15 cm. Deblji komadi se raseku vertikalno. Pripremljen na ovaj način, koren se suši u najkraćem vremenskom roku što sprečava proces fermentacije. Sušenje se vrši na suncu, na tavanu, ili u sušarama. Osušeno korenje se čuva u suvim prostorijama, bez vlage.

Uslovi za upotrebu: Koren treba da je čist, da ima sjajno-crnu boju spolja i belo-žućkasto iznutra. Treba ga usitniti na komade od 10-15 cm. Takođe je potrebno odstraniti sve nadzemne delove biljke.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, alantoin, tanin, sluzi, holin.

Farmakološko dejstvo:

Interno: Antiinflamator (protiv zapaljenja), adstrigens (izaziva skupljanje), emolien (sredstvo za umekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), hemostatik (za zaustavljanje krvarenja), cikatrizant (za isceljenje rana), antimikotik (protiv gljivica).

Spolja: Dekongestiv (sanira nagomilavanje krvi i drugih telesnih tečnosti u organizmu), adstrigens, cikatrizant.

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), furunkul (čir), kancer (rak).

Spolja: Opekotine, varikozni čir, hemoroidi (šuljevi), u vidu obloga i kupki. Takođe se priprema i oblog od lišća gaveza, koje se potopi u vrelu vodu, a zatim samelje. Dobijenu kašu treba staviti na bolno mesto ili na predeo zahvaćen tumorom; ista kaša se dobija od svežeg korena koji se izrenda, pomeša sa vrelom vodom i obloži se obolelo mesto. Kaša se može dobiti i od suvog korena koji se zdrobi i pomeša sa mlakom vodom. Izmešan sa kamilicom, hajdučicom i pelinom, koristi se za ispiranje usne duplje kod stomatitisa (upala sluzokože usne šupljine i dentalnog apscesa - zubnog zagnolja).

- Tinktura od gaveza je veoma delotvorna. Osobe koje boluju od reumatizma i artritisa (upale zglobova) mogu koristiti ovaj preparat za masažu.

Oblog u vidu kaše od lišća gaveza, preporučuje se kod paralize i stavlja se na obolele udove.

Sušeni koren se može izgnječiti ili istucati i pomešati sa mlakom vodom pri čemu se dobija kaša koja se stavlja na obolelo mesto.

Topli oblozi su veoma korisni kod varikoznog čira, reumatizma, bolova u grlu, bolova u amputiranim udovima, periostitisa (zapaljenja kostiju, pokosnice).

- Čaj je efikasan lek kod bronhitisa, oboljenja digestivnog trakta (organa za varenje), i hemoragija u digestivnom tubusu. Piti 2-3 šolje dnevno.

Protiv čira na želucu preporučuje se čaj od: 100 g gaveza, 100 g nevena, 50 g troskavice (*Polygonum aviculare*).

Tinktura od gaveza je dobra protiv rana, uboja, ehimoza (krvnih podliva) i fraktura (preloma kostiju).

Lišće gaveza se koristi i kao dodatak za kupku kod reumatskih bolova, kostobolje, diskopatije i slabe cirkulacije. U ovom slučaju (slaba cirkulacija) naročito kad su u pitanju hladne noge, treba primenjivati kupke od koprive i gaveza.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 2 kašike korena (fino usitnjenog) ostaviti preko noći u 250 ml hladne vode; ujutru malo ugrijati, procediti i piti u retkim gutljajima.

- *Čaj za čir na želucu*: 1 puna kašičica listova stavi se u 250 ml vrele vode; ostaviti da odstoji pokriveno 3 minuta, a zatim procediti. Piti 3-4 šolje u retkim gutljajima, u toku jednog dana.

- *Oblog*: Dobro osušeno korenje sitno se samelje, odmah se pomeša sa toplom vodom i nekoliko kapi jestivog ulja, a zatim se raširi na platnu. Oblaže se dok je toplo na obolelu zonu i pričvrsti zavojem.

- *Primena svežeg lišća*: Sveže lišće oprati i usitniti u avanu dok se ne pretvori u kašu koja se stavlja na obolelo mesto.

- Dodatak za kompletnu kupku: 500 g svežeg ili sušenog lišća, potopiti u 5 litara hladne vode. Sledećeg dana ugrijati do ključanja, a tečnost dodati u vodu za kupanje.

- *Sedeća kupka*: Isti postupak kao i za kompletnu kupku, s tim što se uzima 200 g lišća (vidi poglavlje: Sedeća kupka - Preslica).

- *Tinktura od gaveza*: Korenje gaveza se opere, očisti četkom, fino se usitni, stavi u flašu bez nabijanja, prelije votkom jačine 40% i drži na suncu ili pored peći 14 dana, posle čega se procedi.

- *Mast od gaveza*: 4-6 svežih korena, pošto se dobro operu i usitne, dodati u 250 g otopljene biljne masti ili margarina.

- *Drugi način*: 10 kašika rendanog korena pomešati sa 11 kašika masnoće. Sud sa ovom smesom pokriti i ostaviti da odstoji 12 sati, posle čega se ponovo ugreje i procedi kroz platno. Procedeni sadržaj odmah presuti u teglu i čuvati u frižideru. Koristi se kod varikoznog čira, manjih povreda, hemoroida (šuljeva).

GLOG (*Crataegus monogyna*) Fam. Rosaceae

Popularni nazivi: pasji trn, crveni glog, beli trn

Opis: Žbun od 2-5 m, trnovit, drvenast, razgranat. Listovi su različiti, međusobno nejednako režnjasti ili raspoređeni u parove. Cvetovi su beli, formiraju štit i sačinjeni su od 5 čašičnih, stalnih listića, 5 latica bele boje, 20 jajolikih prašnika. Cveti u maju-junu.

Staništa: Na periferiji šuma i ledina, u nižim i brdovitim predelima.

Aktivna svojstva: Flavonski sastojci, leukoantocijanidin i terpenski derivati.

Upotrebljivi delovi: Cvetovi i plodovi.

Sakupljanje: Cvetovi se beru u aprilu-junu, kada su sasvim otvoreni, po suvom vremenu i suše se samo u senci, rašireni u tankom sloju. Plodovi se sakupljaju pre sazrevanja, kada dobiju crvenu boju. Suše se na 60-70°C. Da bi bili delotvorni, plodovi treba da imaju tamno-crvenu boju. Smeđi i crni plodovi nisu za upotrebu.

Terapeutske indikacije: Ekstrasistolna aritmija (nepravilnosti u ritmu - preskakanje srca), tahikardija (ubrzani rad srca), palpitacije (lupanje srca), angina pectoris, arteritis (upala arterija),

variks (proširene vene), hipertenzija (povišen krvni pritisak), anksioznost (razdražljivost), insomnija (nesanica), prekomerna emotivnost, vrtoglavica, košmarni snovi, neuro-vegetativna distonija u predklimakterijumu (poremećaj normalnog mišićnog tonusa nerava i krvnih sudova), albuminurija (belančevine u mokraći), kuproza (bubuljice, bubuljičavost), dijareja (proliv), kamenje u bubregu, enureza (nesposobnost zadržavanja mokraće).

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 puna kašičica cvetova na 250 ml vrele vode, treba da odstoji 3 minuta, a zatim se procedi. Piti 3 šolje dnevno.

- *Dekokt od voća*: 5 g usitnjenog voća kuvati tri minuta u 1 litar vode. Procediti i piti u toku jednog dana.

Protiv kuproze (bubuljica, bubuljičavosti): 20 g cvetova i plodova kuvati 3 minuta u 500 ml vode. Pošto se procedi, koristi se u vidu obloga.

Protiv cirkulatornih smetnji i grčeva u udovima, pripremiti infuziju od 20 kašičica na 1 litar vruće vode.

Treba obaviti 2 kupke dnevno u trajanju od po 20 minuta. Kupke su delimične i odnose se na udove u kojima osećamo grčeve i slabu cirkulaciju.

Kod angine pectoris i infarkta, oblog potopljen u ovu infuziju, stavlja se na zonu.

GRČKO SEME (*Trigonella foenum graecum*) Fam. Fabaceae

Popularni nazivi: piskavica, svinda, kozji rog, rogačići, grčko seno

Opis: Višegodišnja, samonikla biljka, visoka 60 cm sa zašiljenim listovima i belim cvetovima. Cveti u periodu jun-avgust. Može se naći u suvim, sunčanim dolinama sa krečnjačkom podlogom.

Aktivna svojstva: Saponin. Seme sadrži fosfor, gvožđe, kalcijum, mangan, esencijalno masno ulje (lecitin), trigonelin, holin, kumarin i sluzaste materije.

Upotrebljivi delovi: Seme - sakupljeno u periodu jun-avgust.

Farmakološko dejstvo: Emoliens (sredstvo za umekšavanje), tonik za opštu upotrebu (osvežavajuće dejstvo na ceo organizam), digestivni stimulans (poboljšava varenje), pospešuje eritropoezu (stvaranje crvenih krvnih zrnaca), galaktogen (hranljivi preparat od mlečnog kazeina), antiinflamator (protiv zapaljenja).

Terapeutske indikacije: Zapaljenje usne sluzokože, vagine, astenija (slabost organizma), denutricija (neuhranjenost), anemija (malokrvnost), hipogalaktija i agalaktija (redukovana količina mleka kod dojilja ili bezmlečnost), sinuzitis (upala sinusa), celulit (potkožni masni sloj), lezije (povrede).

Način upotrebe:

- *Dekokt od semena:* 15 - 20 g na 1 litar vode kuvati 2 minuta i ostaviti da stoji 10 minuta. Procediti i piti 2-3 šolje dnevno.

U slučaju zapaljenja vagine, vrše se vaginalna ispiranja ovim dekoktom. Koristi se i u obliku kataplazme koja se drži 15 minuta na obolelom mestu. Takođe se primenjuje i kod celulita, sinuzitisa, furunkula, apscesa, rana, raka.

Ako se veoma sitno samleveno semenje prokuva u sojinom mleku, dobija se kaša izuzetne hranljive vrednosti.

HAJDUČICA (*Achillea millefolium*) Fam. Asteraceae

Popularni nazivi: hajdučka trava, stolisnik, ranjenik, arvanj, kunica

Opis: Zeljasta živopisna, mirišljava biljka, visoka 20-70 cm sa pomalo vlaknastom stabljikom. Posедуje dve vrste nadzemnih stabljika, jedne su deblje, sa cvetovima i listovima, razgranate u gornjem delu i završavaju se kapitelom (glavom) formiranim od malih cvetova, a druga vrsta stabljike je nerodna i ima samo listove.

Listovi su naizmenično poređani, bez drške, kopljastog izgleda, podeljeni u zasebne grupe listića, manje ili više vlaknasti, prijatnog mirisa i gorkog ukusa koji steže sluzokožu usne duplje. Cvetovi formiraju ovalne kapitele (glave), sjedinjene po parovima u obliku štita, na krajevima stabljika. Svaki kapitel ima 5-6 marginalno postavljenih cvetova, koji poseduju po pet latica,

koje su uzdužne, trodelno nazubljene, bele, ponekad ružičaste do crvene boje. Takođe postoje unutrašnji cvetovi koji su pravilni, cilindrični sa 5 prašnika. Plodovi su u obliku ahenije. Cveti od juna do septembra.

Upotrebljivi delovi: Od ove biljke se uzimaju cvetovi sakupljeni u podne, bez drške, u vreme cvetanja, ili se koristi cela biljka, bez korena.

Suše se na senovitim mestima, u dobro provetrenim prostorijama, na otvorenom, ili na ramovima pokrivenim hartijom.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi se ne smeju koristiti ako biljka pokazuje znake zrenja i beru se bez drške. Cvetovi bi trebalo da imaju belo-žućkastu boju posle sušenja.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, cineol, borneol, pinen, limonen, kariofilin, azulin, ahilein, ahileinska kiselina, organske kiseline: mravlja, sirćetna, valerijanska, projonska, etil-alkohol, metil-alkohol.

Farmakološko dejstvo:

Unutrašnja upotreba: Bronhodilatator (širi bronhije), ekspektorans (za lakše iskašljavanje), protiv spazmi (grčenja) bronhija, smanjuje želudačne sokove, dezinfikuje i umiruje gastrointestinalni trakt, žučni antispastik (ublažava grčeve), dekongestiv za hemoroide (otklanja zastoj u hemoroidalnim venama), analgetik (protiv bolova), hemostatik (za zaustavljanje krvarenja).

Spoljna upotreba: Umirujuće sredstvo, antiinflamator sprečava zapaljenske procese, dezinfekciono sredstvo (kupka ili kompres).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), enterokolitis (upala tankog i debelog creva), gastritis (upala želudačne sluznice), kolike (bolovi) jetre, bronhitis (upala bronhija - dušnica), hipermenoreja (obilna krvarenja tokom menstrualnog ciklusa), dismenoreja (umiruje menstrualne bolove), hemoroidi (šuljevi), cistitis (upala mokraćnog mehura).

Kao antihelmintik (protiv crevnih glista): Infuzija od 10 g biljke na 100 ml vode. Pije se ujutro pre doručka.

Preporučuje se i protiv alergija.

Spoljna upotreba: Kod opekotina, zagnojenih rana, varikoznog čira, ekcema, u vidu kupke ili kompres; a kod dentalnog

apscesa (gnojenja zuba), kao rastvor za ispiranje usne duplje i ždrela.

Za kupku je potrebno: 30-60 g biljke na 1 litar vode. Dodaje se i koren gaveza.

Ima svojstvo regeneracije (obnavljanja) tkiva.

U slučaju šuljeva, preporučuje se mešavina hajdučice sa lišćem koprive, u vidu čaja koji treba piti u količini od 2-3 šolje na dan.

Biljka je od velikog značaja za lečenje obolelih ženskih genitalija (polnih organa).

Preporučuju se terapije čajem od hajdučice.

Proširena materica se uspešno leči sedećom kupkom sa ekstraktima hajdučice.

Koristi se i kod: Enurezis leukoreje (belog pranja kod žena) - preporučuju se 2 šolje čaja dnevno.

Za fibrom materice (dobroćudni tumor u vidu otoka mišićnih vlakana), treba pripremiti sedeću kupku sa čajem od hajdučice.

Mlade devojke koje još nemaju menstruaciju, treba da piju po šolju čaja od hajdučice, na prazan stomak ujutro pre doručka, sve dok se ne uspostavi ciklus. U menopauzi kod žena čaj deluje umirujuće.

Kod neuritisa, upražnjava se kupka gornjih i donjih ekstremiteta (ruku i nogu) sa ekstraktima hajdučice. Čaj od hajdučice ima lekovito dejstvo i kad je u pitanju nesvestica, mučnina, gađenje, bolovi u očima, suzenje očiju, kefalija (jaka, teška glavobolja).

Migrena, prouzrokovana promenama vremena često se ublažava posle samo jedne šolje čaja od hajdučice koji se pije vruć, u retkim gutljajima. Ako se čaj pravilno i redovno pije, migrena može potpuno da nestane.

Deluje direktno na koštanu srž stimulišući obnavljanje krvi, zbog toga se preporučuje kod oboljenja koštane srži, leukemije. Pije se čaj, upražnjava se kupka i frikcija tinkturom od hajdučice.

Kod raka pluća se preporučuje čaj od hajdučice, ujutru i uveče, a preko dana čaj od mešavine iste biljke i korena idirola.

Čaj se pokazao kao uspešan i kod hemoroida koji krvare, hematemeze (melene - crne bolesti, crnog proliva, crne boljke), piroze (gorušice).

Ovaj čaj otklanja nedostatak apetita, nadimanje i grčeve u stomaku, a koristi se i kod oboljenja jetre, upala gastro-intestinalnog trakta i reguliše probavu.

Uzimajući u obzir činjenicu da hajdučica pomaže kod otežane cirkulacije i grčenja krvnih sudova, preporučuje se u lečenju ishemijske srca (angina pectoris).

Koristi se i kod oboljenja bubrega.

Mast napravljena od hajdučice, koristi se za šuljeve.

Sedeće kupke ili ispiranje dekoktom od ove biljke neutrališu u potpunosti vaginalni svrab (vulvo-pruritis).

Način upotrebe:

Infuzija: 250 ml vruće vode prelići preko 1 pune kašičice biljke. Ostaviti da odstoji pola minuta, a zatim se procediti.

Tinktura: Cvetove hajdučice, prikupljene po sunčanom vremenu, staviti u staklenu bocu i preko njih sipati votku jačine 40%. Zatim bocu zatvoriti i ostaviti na suncu 14 dana, nakon čega treba procediti.

Mast od hajdučice: 90 g putera ili margarina zagrejati i dodati 15 g cveta od hajdučice, sveže ubranog i fino, sitno iseckanog, kao i 15 g usitnjenih listova maline. Mešati se sve dok se masnoća ne istopi, a zatim skloniti sa vatre. Ostaviti da odstoji 12 časova pokriveno. Sledećeg dana ponovo ugrijati, procediti kroz parče platna ili gaze i sipati u čistu teglu. Čuvati u frižideru.

Sedeća kupka: 100 g hajdučice (cela biljka), ostaviti da odstoji 12 sati u hladnoj vodi (macerat), a zatim zagrejati do ključanja i sipati u vodu za kupanje.

HMELJ (*Humulus lupulus*) Fam. Cannabaceae

Popularni nazivi: hmelina, falon, kudiljica, hmeljevina, kuke, blust

Opis: Živopisna puzavičasta biljka. Raste po šumarcima, čestarcima, šumama, vrbacima (pored vode), duž zidova, ograda itd. Njeno stablo je hrapavo, puzavičasto sa petljama, dok su listovi

sa drškama raspoređeni u paru, naspramno okrenuti na svakom članku i sa 3-5 režnjeva, kao i listovi vinove loze, izreckani i srca-stog oblika u bazalnom delu. Ima dve vrste cvetova (muške i ženske). Ženski cvetovi su formirani od mnoštva žuto-zelenkastih listića, poredanih u krug oko ose. Ovi listići su tako grupisani da daju cvetu ovalni (kupast ili šišarkast) oblik, dužine 2-3 cm. Muški cvetovi su zeleni, dioični (koji poseduju oba pola, ali na različitim delovima postavljenim), raspoređeni u grozdove. Plodovi su zrnasti, malo ulegnuti, svetlosmeđe boje, debljine oko 2 mm. U bazalnom delu brakteja (listića) i na površini listova, uočljive su mnogobrojne žlezde žuto-narandžaste boje, koje sadrže jedno smolasto ulje karakterističnog mirisa. Sakupljaju se vegetativni vrhovi i ženski cvetovi (šišarke).

Sakupljanje: Vršiti se u vreme cvetanja, u periodu juli-avgust. Pri sakupljanju, biljke se odlažu u korpe ili torbice, kako se ne bi nagnječile ili omekšale usled previsoke temperature. Posle sakupljanja treba ih izvaditi iz korpe ili torbice i držati u hladovini, u čistoj prostoriji kako bi povratile svežinu. Pošto se ohlade, ženske cvetove treba poredati u tankom sloju radi sušenja. Važno je da sakupljene delove veoma dobro osušimo. Nikako ih ne treba sušiti pre nego što povrate svežinu i prirodan izgled. Biljke se osvežavaju tako što se izlažu dejstvu vazduha, a možemo ih hladiti i rukom. U suprotnom, dobijaju braon boju i gube lekovita svojstva.

Na ovaj način osušene cvetove treba čuvati u sanducima obloženim hartijom, u kojima će biti dobro pritisnuti, a sanduci treba da budu smešteni u suvim i mračnim prostorijama.

Uslovi za upotrebu: Dolaze u obzir jedino ženski cvetovi, koji posle sušenja imaju žuto-zelenkastu boju. Neophodno je da cvetovi ostanu celi, a brakteje ne bi trebalo odvajati od cvetova, jer se u protivnom gubi deo aktivne supstance - lupulina. Drška ne treba da bude duža od 1 cm.

Aktivna svojstva: Cvetovi sadrže isparljivo ulje, seskviterpen, valerijanski estar, lupulin, mineralne supstance, tanin, estrogene supstance, flavonske derivate.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (sredstvo protiv grčeva), podstiče lučenje želudačnih sokova, diuretik (pospešuje mokre-

nje), lek protiv tuberkuloze, bakteriostatik (zaustavlja razvoj bakterija u organizmu), umirujuće deluje kod poremećaja genitalnih funkcija: blenoragije (kapavca), onanije, spermatozeje (neprekidnog curenja semena) - zahvaljujući lupulinu.

- *Spolja*: Kao antiseptik (uništava zarazne mikroorganizme).

Terapijske indikacije: Insomnija (nesanica), tuberkuloza, anoreksija, nervoza praćena anksioznim stanjem (osećanjem uznemirenosti), trihomonas vaginalis (zarazno oboljenje ženskih polnih organa izazvano bakterijom trihomonas), akne (bubuljice), seboreja.

Način upotrebe:

- *Interna upotreba*:

- *Infuzija*: Deluje kao sedativ - 1,5 kašika ženskih cvetova na 200 ml vruće vode ostaviti da odstoji 2 minuta. Pije se podeljeno u tri doze u toku dana. Isti postupak se primenjuje i kod pripremanja uspavljujućeg sredstva: 1 kašika ženskih cvetova na 200 ml vruće vode. Treba da odstoji 2 minuta. Pije se uveče pre spavanja.

- *Tinktura*: 10 g ženskih cvetova, potrebno je da odstoji u 90 ml alkohola jačine 90%. Uzima se 2-4 g dnevno.

Spoljna upotreba:

- *Infuzija*: Za akne i seboreju, koristi se 4 g biljke na 100 ml vode, u vidu obloga; za vaginalno ispiranje: 8 g na 100 ml vode.

Mladi izdanci ili vegetativni vrhovi poseduju lekovito svojstvo u slučaju skorbuta, a takođe deluju i kao diuretik (sredstvo koje pospešuje mokrenje). U ishrani se priprema kao povrće, slično špargli (viline metle - veoma cenjeno povrće).

Na ženskoj cvasti - šišaricama, nalaze se žlezde, koje se mogu pažljivo odvojiti od biljke, i od kojih se može dobiti fini, žuti prah lupulin, koji se koristi kao lek. Deluje kao tonik (osvežavajuće), stomahik i diuretik.

HRAST (*Quercus robur*) Fam. Fagaceae

Opis: Visoko, vrlo razgranato drvo. Listovi imaju kratke peteljke i režnjeve po obodu sa širokim polukružnim ivicama. Muški cvetovi su u obliku dugih resa, dok su ženski cvetovi gru-

pisani po 3-5. Plod je u obliku oraha, sa kupolastim omotačem na kojem se nalaze sitne krljušti.

Staništa: Hrastove šume se najčešće nalaze u ravničarskim brdskim predelima.

Upotrebljivi delovi: Kora sa mlađih grana (2-4 godine) i plod, koji je ispržen i samleven. Reguliše funkciju intestinalnog trakta (creva) kod proliva.

Sakupljanje: Kora se skida martu-aprilu, ređe u jesen, u oktobru - novembru i suši se u senci ili u pećnici.

Aktivna svojstva: Tanin, kvercinska kiselina, elagna i galna kiselina, gorke supstance - kvercin i floroglucin, pektin, kalcijum-oksalat.

Farmakološko dejstvo: Antidijaretik (protiv proliva), hemostatik (zaustavlja krvarenje), antisudorifik (protiv znojenja), tonik (osvežavajuće dejstvo na kožu), adstrigens (izaziva stezanje), antiinflamator (protiv zapaljenja).

Terapijske indikacije: Hronična dijareja (hronični proliv), metroreja (curenje krvi, sluzi iz materice), hemoptizija (iskašljavanje sukrvičavog ispljuvka), hematurija (mokrenje krvi - kao lek koji otklanja simptome), enteritis (upala creva), hemoroidi (šuljevi), analne fistule (zagnoji na analnom otvoru - čmaru), gingivitis (upala desni), faringitis (upala ždrela), opekotine, leukoreja (belo pranje), impetigo (kožno oboljenje), intertrigo (ojedine).

Način upotrebe:

Interno: - *Dekokt:* 1 kašičicu sitno samlevene kore, kuvati 5 minuta u 250 ml vode do ključanja, a zatim ostaviti da odstoji 10 minuta. Procedi se i pije po 2 šolje dnevno, zaslađeno medom, u mlakom stanju.

Spolja: - *Koncentrovani dekokt:* 10 g lišća i kore na 1 litar vode (ponavlja se isti princip). Upotrebljava se kao sredstvo za ispiranje usne duplje, vagine i kao kupka za noge.

- *Oblog:* Prekrivaju se delovi zahvaćeni hemoroidima (šuljevima).

- *Prah:* Zaustavlja krvarenje iz nosa, a takođe se osušena i samlevena kora upotrebljava kao oblog za isceljenje dekubitusa (rana usled dugotrajnog ležanja).

IVANJSKO CVEĆE (*Galium verum*) Fam. Rubiaceae

Popularni nazivi: ivan-cvet, bročac, dremovka, jovanova trava

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, sa jakom četvrtastom ili oblastom stabljikom. Visoka je 20-80 cm. Listovi su uzani, pravi (dugački 15-25 cm, a široki svega 0,5-2 mm), zašiljeni i imaju povijene ivice. Sa unutrašnje strane su pokriveni kratkim, mekanim vlaknima. Listovi (8-12) su kružno raspoređeni oko stabljike. Cvetovi su mali, zlatno-žuti, prijatno mirišu na med. Raspoređeni su tako da formiraju bogate ansamble cvetova u obliku piramide. Cvetovi su koncentrisani u završne cvasti. Svaki cvet ima po 4 latice. Plodovi su mali, suvi i glatki.

Staništa: Veoma često se može naći na livadama, proplancima, pašnjacima, pored puteljaka, a u vreme cvetanja je povijena nadole.

Postoji više vrsta: *Galium aparine* i *Galium mollago*.

Druga vrsta od pomenute dve biljke raste po šumarcima (čes-tarima) i ima zlatno-žute cvetove, jak, medni miris. Može se naći i ispod osušene trave u zimskom periodu.

Sve tri vrste imaju slična lekovita svojstva i koriste se na isti način.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Sakupljanje: Obavlja se u toku cvetanja, u periodu maj-sep-tembar i suši se u senci.

Aktivna svojstva: Tanin, limunska kiselina, enzimi.

Farmakološko dejstvo: Depurativ (za prečišćavanje), diuretik (pospešuje mokrenje), sedativ, regulator metabolizma tiroidne žlezde.

Terapeutske indikacije: Anemija (malokrvnost), akne (bubuljice), oboljenja uterusa (materice), hidropsija (vodena bolest), oboljenja mokraćne bešike i bubrega, histerija, epilepsija (pada-vica), čir (furunkul), lezije (povrede), gojaznost, insomnija (ne-sanica), vrtoglavice.

Protiv izbijanja osipa, može se koristiti i u obliku kupke. Is-piranje rana dekoktom od ove biljke podstiče proces zarastanja.

Svež sok od ove biljke se može naneti direktno na kožu obolelog tj. povređenog mesta, a zatim ga treba ostaviti da se osuši.

Osnovna namena ivanjskog cveća kao lekovitog bilja je lečenje oboljenja tiroidne žlezde. U ovom slučaju se koristi vruć čaj za ispiranje grla, što je moguće dublje i češće, a takođe se može i piti.

Predeo tiroidne žlezde se maže mašću od ivanjskog cveća.

Kod oboljenja glasnica, preporučuje se ispiranje usne duplje i ždrela čajem napravljenim od ove biljke.

U slučaju kancera jezika i grkljana, takođe se vrši ispiranje čajem od ivanjskog cveća i pije se 4-6 šolja dnevno čaja od sledeće mešavine: 300 g nevena, 100 g hajdučice, 100 g koprive. Jednu punu kašičicu ove mešavine prelitati sa 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta i procediti. Piti po 1 kašiku na svakih 20 minuta.

Kod kancera kože primenjuje se mast od ivanjskog cveća i pije se čaj od ove biljke, koprive i hajdučice.

Protiv oboljenja bubrega i mokraćne bešike, priprema se mešavina ivanjskog cveća, mrtve bele koprive (*Lamium album*) i zlatnice (*Solidago virgaurea*).

Ova čajna mešavina će veoma uspešno regulisati funkciju preostalog bubrega u slučajevima gde je jedan bubreg odstranjen operacijom. Treba piti 3-4 šolje pomenute mešavine u toku dana.

Kod renalne insuficijencije (smanjene funkcije bubrega), koja podrazumeva dijalizu, blagotvorno deluje ista mešavina čaja, 4 šolje dnevno. Piti 1 šolju čaja pre doručka, a ostale 3 šolje u toku dana.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 250 ml ključale vode prelitati preko 1 kašike bilja i ostaviti da odstoji 30 sekundi (ako je biljka sveža) ili 2 minuta (ako je biljka osušena).

- *Mast*:

1) Svežu biljku oprati i dok je još vlažna, iz nje iscediti sok pomoću sokovnika. Puter se topi tako što se stavi u manji sud, koji se postavi unutar veće posude sa ključalom vodom i drži se sve dok se puter lagano ne istopi, a zatim se dobijena smesa sipa u

tegle i ostavi da odstoji dok ne očvrstne. Na ovaj način se postiže odvajanje masnoće od vode.

2) Masnoća koju smo dobili na opisan način, malo se zagreje tako da se može pomešati sa sokom od ivanjskog cveća. Dobro se promeša dok masa ne postane kompaktna.

3) Mast koju smo na ovaj način dobili, treba ostaviti da se ohladi i čuvati u frižideru.

IDIROT (*Acorus calamus*) Fam. Araceae

Popularni nazivi: sabljar, vodeni božur, kalmus, žuti ljiljan, mirišljava trska, tatarsko zelje

Opis: Zeljasta biljka visoka 60-150 cm, sa listovima koji su punog oblika, pravi, kopljasti i liče na listove rogoza. Cvast je grozdasta, u obliku mamuze. Rizom je člankovit, mesnat, položen horizontalno u mulju na obalama voda. Pljosnata stabljika, visoka do 1,5 m, razdeljena je na četiri ruba koji nose samo jedan list dugačak 20-80 cm. Stablo ima na sredini jedan mali konus (klip) zelenkaste do žuto-kestenjaste boje. Klip nosi mnogobrojne hermafroditne cvetove koji imaju perigon (unutrašnji cvetni venčić) formiran od 6 zelenih delova i muške polne organe - 6 prašnika. Plod je crvenkasta bobica. Koren je debljine jednog prsta i dužine do 1 m, oštrog i gorkog ukusa kada je u svežem stanju. Kada je osušen, kora je bez ukusa. Raste na obalama reka, bara, jezera ili uz tekuće vode gde je šljunkovito tlo.

Upotrebljivi delovi: Rizom.

Sakupljanje: Koren se vadi u rano proleće (mart-april) ili u kasnu jesen (septembar-oktobar). Cveta u maju i junu. Koristi se koren koji je prepoznatljiv po trouglastim mrljama na svojoj površini. Spolja je tamno-crvene i beličasto-roze boje, ponekad žućkaste, a iznutra aromatičnog je mirisa i gorkog ukusa.

Nakon sakupljanja se opere hladnom vodom, očisti od vlakna i kore, a zatim se suši. Čuva se u platnenim džakovima.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, azaron, aracilni aldehid, eugenol, ugljeni hidrati, triterpenski alkoholi, gorke supstance, tanin, dekstrin, kolin, vitamin S, amidon.

Farmakološko dejstvo: Stomahik (za želudac), aromatizant (začin za jelo), sredstvo za umirenje bolova, antispastik (protiv grčeva), analgetik (protiv bolova), karminativ (protiv nadimanja i gasova), sedativ (umirujuće dejstvo), depurativ (za prečišćavanje krvi).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), trbušne kolike (bolni napadi u predelu trbuha), neuroza, nadimanje, dispepsija (loše varenje usled poremećaja lučenja želudačnih sokova), enterokolitis (upala tankog i debelog creva), gastritis.

U obliku vodenog macerata se koristi da podstakne rad želuca i probavu (s obzirom na svoja gorka svojstva).

Koren stimuliše usporeni metabolizam i lekovit je u slučaju gastritisa sa smanjenim lučenjem kiseline, spušenog želuca, gubitka telesne težine. Takođe blagotvorno deluje u slučajevima opšte rehabilitacije bolesnika.

Iđirot pozitivno deluje na ceo gastro-intestinalni trakt (organe za varenje), kao i na žlezde: jetru, slezinu, žučni mehur, pankreas.

Kod dijareje (proliva) i dizenterije, 6 kašika (supenih) na dan i 2 šolje čaja od nevena normalizuju rad creva. Sušeno korenje, kada se žvaće polako, pomaže pušačima da ostave duvan.

U slučajevima raka creva i pluća, kod pacijenata koji gube telesnu težinu, iđirot u kombinaciji sa čajem od hajdučice daje dobre rezultate.

Protiv promrzlina pomažu tople kupke sa iđirotom.

Korenje se ostavi da stoji tokom noći u hladnoj vodi. Na rednog dana zagrejati do ključanja, a zatim se skloni sa vatre i ostavi pokriveno 5 minuta. Ovu infuziju možemo podgrevati pošto se ohladi i ponovo koristiti do četiri puta. Ovakve kupke, zajedno sa kupkama od koprive pomažu kod slabe periferne cirkulacije (hladne ruke i noge). U ovom slučaju kupka treba da je što toplija.

Način upotrebe: 1 ravna kašičica korena se stavi u 250 ml hladne vode i ostavi da stoji 12 sati. Zatim se malo zagreje i procedi.

Pije se 1 (supena) kašika pre jela i jedna posle jela, ujutro, u podne i uveče, (ukupna dnevna količina je 6 kašika). Ovo važi za odrasle, dok deca uzimaju (3 puta dnevno) po 1 (kafenu) kašičicu na isti način kao i odrasli.

- *Kompletna kupka*: Oko 200 g korena iđirota ostaviti preko noći (12 sati) u 5 litara hladne vode, a zatim ugrejati do ključanja i ostaviti 5 minuta na stranu. Dobijena tečnost se dodaje u vodu za kupanje.

IMELA (*Viscum album*) Fam. *Loranthaceae*

Popularni nazivi: melina, veska, visk, omelj

Opis: Poluparazitska biljka koja se razvija na granama voćaka (jabuke, šljive), ili stabala (breza, topola) kao i na boru i omoriki. Raste kao lisnati grm sferičnog oblika. Ima kratke, cilindrične, glatke i debele stabljike koje su račvasto razgranate. Grane su okruglaste, markantne, a u osnovi imaju par paperjastih brakteja žuto-zelenkaste boje.

Ima stalne listove koji su raspoređeni po dva na čvoru, bez drške, tupi, širi u gornjoj polovini, kožasti, izbrazdani sa 5-6 paralelnih nervura zelene boje. Listovi ne opadaju, a sa unutrašnje strane osnovice lista kao i na vrhu grana, rastu žuti ili žuto-zelenkasti cvetovi, raspoređeni u bočne gomilice, odnosno po 2-3 na gornjem delu grane. Cvetovi su hermafroditni (muški na jednoj strani, ženski na drugoj), sa po 4 latice. Plodovi su loptastog oblika, beli, transparentni, sazrevaju zimi i sadrže lepljiv i sladak sok. Ptice se hrane sokom i pritom prenose seme na susedno drvo. Cela biljka se fiksira za domaćina preko haustorija. Ovu vrstu imele (*Viscum album*) ne treba mešati sa imelom hrasta (*Lorantus europaeus*) čiji listovi imaju tamno- zelenu boju i nisu stalni (opadaju). Cvast je grozdasta, a sama biljka parazitira na hrastu. Kod imele, plod sazreva u jesen i ostaje na grmu do proleća. To je bela bobica sa samo jednim semenom. Od ove biljke se koriste mlade grane sa lišćem, ili lišće, ili samo grane.

Sakupljanje lišća se obavlja od oktobra do decembra i od marta do aprila, sa jabuke, kruške, šljive itd.

Ne sakuplja se sa vrbe, hrasta, lipe, četinara koji su otrovni.

Sušenje se obavlja u dobro provetrenim i suvim prostorijama.

Aktivna svojstva:

- *Lišće*: Triterpenski saponini, oleanolinska kiselina, acetyl-holin, holin, inozin.

- *Lišće i mlade grane*: Triterpenski saponini, oleanolinska kiselina, acetyl-holin, inozitol, viscin, viskotoksin, mineralne materije, slobodne aminokiseline, viscinska kiselina, polisaharid, vitamini C i E.

Uslovi za upotrebu: Biljka ne treba da sadrži grane deblje od 0,5 cm.

Farmakološko dejstvo: Koronarni i periferni vazodilatator (širi arterije srca i olakšava njegovo snabdevanje krvlju; takođe širi i periferne krvne sudove), bradikardizant (usporava rad srca), hipotenzor (snižava krvni pritisak), kardiotonik (okrepljujuće dejstvo na srčani mišić), diuretik (pospešuje mokrenje), antimitotik (protiv tumora).

Terapeutske indikacije: Arterioskleroza, srčana oboljenja, hipotenzija i hipertenzija (snižen i povišen krvni pritisak), oboljenja bubrega, veliki kašalj, stalno štucanje, astma, epilepsija (padavica), histerija, dijabetes (šećerna bolest).

Lišće i grane imele nisu otrovni. Jedino je plod otrovan kada se unosi u organizam.

Ako se primeni spolja, oblog od plodova imele u slučaju promrzlina daje vrlo brzo rezultate.

Ustanovljeno je da postoji veza između toksičnosti (otrovnosti) biljke i njenog porekla (drveta na kojem raste). Najviše lekovitih svojstava sadrži imela koja raste na jabuci, kruški, šljivi. Ova biljka učestvuje u regulisanju metabolizma. Osobe koje pate od hroničnih poremećaja metabolizma, treba da piju redovno čaj od imele, u periodu od 6 sedmica. U ovom slučaju neophodno je piti 2 šolje čaja dnevno, jednu ujutru i jednu uveče. Imela je delotvoran lek, kako protiv arterioskleroze, tako i kao preventiva infarktu. Posle infarkta, piju se 3 šolje čaja na dan - 6 sedmica, 2 šolje - 3 sedmice i 1 šolja dnevno - 2 sedmice. Treba uzimati po pola šolje pre i posle obroka (doručka, ručka i večere). Budući da sadrži aktivne supstance koje normalizuju ceo

cirkulatorni sistem, ova biljka uzrokuje pad visokog krvnog pritiska i normalizuje nizak pritisak.

Inače, čaj od imele treba piti 6 sedmica, jedanput godišnje: 3 šolje dnevno - 3 sedmice, 2 šolje - 2 sedmice, 1 šolja -1 sedmica; dalje je dobro nastaviti sa po 1 šoljom čaja ujutru, tokom cele godine. Čak i kada je reč o hipertenziji koja se već duže vremena ispoljava, imela daje dobre rezultate. Ženama se preporučuje ovaj čaj u slučaju menstrualnih smetnji, naročito kod obilnih krvarenja, kao i krvarenja posle porođaja i u klimaksu.

Kod epistaksisa (krvarenja iz nosa), čaj od imele se koristi za ispiranje nosne šupljine.

Način upotrebe:

- Čaj pripremljen u vidu hladnog macerata: 1 puna kašičica imele treba da odstoji u 250 ml hladne vode 12 časova, zatim se malo zagreje i procedi. Ako je potrebna veća količina u toku dana, čaj se čuva u termostatu.

- *Svež sok:* Sveže lišće i stabljike treba oprati, i dok su još mokri staviti ih u centrifugu sokovnika i ostaviti da se ocede.

- *Mast:* Sveže bobice imele se pomešaju sa hladnom masnoćom (margarinom). Koristi se protiv promrzlina.

ISLANDSKI LIŠAJ (*Cetraria islandica*) Fam. *Parmeliaceae*

Popularni nazivi: islandska mahovina, islandska lihen, islandska pletika, ertanska trava

Opis: Lišaj sa prašnikom, visine 10 cm, podeljenim u nejednake režnjeve, lepog talasastog izgleda sa trepljama na krajevima. Kada je prašnik vlažan, ima tamno-maslinastu boju sa belim flekama. U suvom stanju je hrskavičav.

Staništa: U planinskim predelima, na velikim nadmorskim visinama i stenovitom zemljištu.

Upotreblijivi delovi: Ceo lišaj.

Aktivna svojstva: Šećeri (lihenin, izolihenin), gorka materija (cetrarinska kiselina), gume, ursinična kiselina, estri, lakton, triterpenske supstance.

Farmakološko dejstvo: Tonik (sredstvo za osvežavanje), stomahik (za želudac), febrifuga (protiv groznice), antivomitiv (protiv povraćanja), ekspektorans (za izbacivanje sluzi iz grudi).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija), povraćanje (mučnina), febrilna stanja (groznica i povišena telesna temperatura).

Način upotrebe:

Dekokt: 1 kašičica biljke treba da odstoji u hladnoj vodi nekoliko sati. Zatim se voda baci i odaspe se nova voda u kojoj se biljka kuva 5 minuta, kako bi se odstranila gorka supstanca (cetrarin).

Kod oboljenja respiratornog trakta (disajnih organa), preporučuju se 2-3 šolje dnevno mlakog čaja, zaslađenog medom. Protiv povraćanja pije se hladan čaj.

Takođe, postižu se vrlo dobri rezultati u lečenju bronhitisa i velikog kašlja korišćenjem dekokta dobijenog kuvanjem 1 kašičice biljke u 250 ml mleka, u trajanju 10 minuta.

U toku lečenja treba koristiti i druge biljke koje sadrže tanin.

Ne koriste se koncentrovani preparati, jer mogu prouzrokovati gubitak čula dodira i paralizu centralnog nervnog sistema.

Nikako ne upotrebljavajte ovu biljku (islandski lišaj) ako imate čir na želucu ili na dvanaestopalačnom crevu.

Tinktura: 20 g lišaja treba da odstoji 10 dana u 100 ml alkohola jačine 70%. Uzima se 15-20 kapi dnevno.

ISOP (*Hysopus officinalis*) Fam. *Lamiaceae*

Popularni nazivi: hisop, blagovanj, blagoran, pravi vrisak, vuzak

Opis: Mali grm sa drvenastim stablom, visine 30-80 cm. Listovi su punog oblika, na krajevima uzani i kopljasti. Cvetovi su plavi, ređe bele boje, raspoređeni u vertikalnom nizu, tako da formiraju jednostrano klasje. Cveta u julu, avgustu.

Staništa: Ukrasna biljka, raste u blizini obradivog zemljišta.

Aktivna svojstva: Isparljivo ulje, heterozid, guma, gorke supstance, sterolni sastojci, triterpenski sastojci, hisopin, saponin, holin, tanin, mineralne soli.

Sakupljanje: Pre ili za vreme cvetanja. Sušenje se vrši u senci.

Farmakološko dejstvo: Behik (protiv kašlja), ekspektorans (za iskašljavanje), diuretik (pospešuje mokrenje), holagog (pomaže lučenje žuči), digestiv (olakšava varenje, a takođe i izlučivanje gnoja), vulnerarija (sredstvo za isceljenje rana), revulzija (odvođenje suvišne krvi), tonik (osvežavajuće dejstvo).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija), astma, dispneja (otežano disanje), bubrežna oboljenja, diskinezija (otežano lučenje žuči), dispepsija (poremećaj u varenju), aerofagija (gutanje vazduha), abdominalni meteorizam (nagomilavanje vazduha u želucu, nadimanje), entorzije (uganuća), povrede.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu dodatu na 250 ml vrele vode treba ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 2-3 šolje na dan, zaslađene medom.

Za osobe povećane nervne razdražljivosti, kao i za decu, preporučuju se manje doze.

U obliku komprese (obloga od više puta presavijenog platna ili gaze), koristi se u slučaju uganuća. Takođe se koristi u vidu rastvora za ispiranje usne duplje i ždrele, kod angine.

Sirup od isopa: Na 100 g isopa, sipati se 1 litar vrele vode i ostaviti da odstoji dok se ne ohladi. Zatim procediti i dodati se 1600 g meda. Ova smesa se zagreva i pre nego što provri, skloni se sa vatre. Ponovo se ohladi i uzima 4-6 kašika (supenih) na dan u slučaju obolenja respiratornog trakta (disajnih organa).

JAGORČEVINA (*Primula officinallis*) Fam. *Primulaceae*

Popularni nazivi: jaglika, jagorčika, kunjavac, jaglac, galčina

Opis: U prvim danima proleća kod ove biljke se može primećiti rozeta ovalnih, naboranih, vlaknastih i u osnovi jako suženih listova. Iz sredine ove lisnate rozete u aprilu pojavljuje cvetonosno stablo, ponekad prekriveno nežnim trepljama, visoko do 20 cm, bez listova, koje se završava ansamblom sitnih cvetova u obliku štita. Cvetovi imaju po pet spojenih latica žuto-zlatne boje, sa mirisom meda, koji su priklonjeni i tako međusobno

raspoređeni da podsećaju na jedan mali buket na vrhu stabla, bez lišća.

Staništa: Po poljanama i proplancima, u brdskim predelima sve do podalpskih zona, ređe u dolinama. Cveti u rano proleće.

Sakupljanje: Sakupljaju se kako cvetovi, tako i korenje. Korenje se sakuplja pre nego što biljka sasvim uvene, u periodu april-oktobar, ili u kasnu jesen, septembar-oktobar, dok se cvetovi beru u aprilu-maju.

Koren se opere i što pre suši, bilo na suncu, bilo u dobro provetrenim prostorijama. Cvetovi se sakupljaju kada su potpuno oformljeni, u aprilu-maju, sa ili bez čašice. Treba ih pažljivo odlagati u korpe i sušiti raspoređene u tankom sloju na hartiji, u tamnim i provetrenim prostorijama. Cvetovi treba da budu dobro osušeni, jer će se u protivnom uplesnjaviti. Posle sušenja se čuvaju u vrećama, daleko od svetlosti i vlage.

Aktivna svojstva: Saponozid, triterpen, flavonoid (vitamin C).

Uslovi za upotrebu: Cvetovi treba da budu odvojeni, svetložute boje i bez drške. Čašica bi trebalo da ima karakterističnu zelenu boju.

Korenje je upotrebljivo kada ima belo-žućkastu boju, karakterističan miris i ne treba ga mešati sa ostacima stabla.

Farmakološko dejstvo: Ekspektorans (za izbacivanje sluzi iz grudnog koša, za iskašljavanje), emetik (izaziva povraćanje), sekretolitik (zaustavlja izlučivanje sluzi), sedativ (umirujuće sredstvo protiv bolova).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), pneumonija (upala pluća), nervna oboljenja, insomnija (nesanica), reumatska oboljenja, srčana oboljenja. Za nesanicu se priprema mešavina čaja od: 50 g jagorčevine, 25 g lavande, 10 g kantariona, 15 g hmelja, 5 g korena valerijane.

Na punu kašičicu biljke sipati se 1/4 litre vrele vode i ostaviti da odstoji 3 minuta. Ovaj čaj treba piti dok je veoma vruć, gutljaj po gutljaj, pre spavanja, ako je neophodno može se zasladiti sa malo meda. Preporučljiv je u slučaju migrene, srčanih oboljenja, ishemične kardiopatije (nedovoljna snabdevenost srca kiseonikom), izbacivanja bubrežnog kamenca.

Za prolećni period se preporučuje sledeći čaj: 50 g jagorčevine, 50 g pupoljaka cveta od zove, 15 g koprive, 15 g korena maslačka. Pupoljci zovinog cveta predstavljaju drške cveta u zelenom, neotvorenom stanju.

Staviti jednu punu kašičicu ove mešavine na 1/4 litre vrele vode, i ostaviti da odstoji 3 minuta. Može se zasladiti medom.

Za srčana oboljenja se preporučuje vino od jagorčevine koje se može pripremati u proleće. Flaša od 2 litra se napuni svežim cvetovima jagorčevine, bez pritiskanja odozgo, a zatim se preko toga nalije beli nerazblaženi sok od grožđa. Cvetovi treba da budu prekriveni tečnošću. Flaša koja je nehermetički zatvorena drži se na suncu, 14 dana. Za vreme srčane krize, po potrebi uzimati se po gutljaj ovog vina. U slučaju srčanih tegoba treba uzimati 3 kašike dnevno.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 puna kašičica na 1/4 litre ključale vode, ostavi se da odstoji kratko (1/2 - 2 minuta).

JEČAM (mladi - *Nordeum vulgare*) Fam. Poaceae

Popularni nazivi: arpa, belo žito, ječmičak, ječmak

Mladi ječam, kao biljka sa izvanrednim dejstvom na ceo organizam, naročito u vidu zelenog soka od ječma, otkriće je doktora Jošihide Hagivare (Yoshihide Hagiwara), doktora medicine, na Univerzitetu Kumamoto. Za svoja istraživanja ideje i otkrića u oblasti ishrane i farmakologije, dr Hagivara je dobio bezbroj priznanja i nagrada od strane guvernera Osake, Udruženja za pronalazaštvo, Farmaceutskog udruženje Japana, a takođe i od mnogobrojnih profesora medicinskih nauka iz Japana. On je jedan od osnivača "Kompanije zdravlja" u Japanu.

Doktor Jošihide Hagivara je već od svoje dvadesete godine bio oduševljen i preokupiran farmacijom, pripremajući vitamine, analgetike i druge biljne preparate. Njegova istraživanja i naponi da pronade izvor zdrave hrane sa enzimskim dejstvom u cilju sprečavanja prevremenog i naglog starenja i oboljenja, potvrđeni su od strane Međunarodne Fondacije za preventivnu medicinu, na drugom godišnjem simpozijumu: "Zaustavljanje proce-

sa starenja", održanom u novembru 1981. godine, u Felt Forumu.

Pošto je otkrio čudotvorno dejstvo soka od mladog ječma, doktor Hagivara osniva "Udruženje zelenih", koje se bavi promovisanjem i propagiranjem soka od mladog ječma.

U sledećoj eksperimentalnoj studiji koja je obuhvatila 150 biljnih sorti, doktor Hagivara je otkrio da mladi ječam sadrži supstance sa najvećim lekovitim dejstvom koje su neophodne organizmu.

Otkrića doktora Hagivare - efikasnost soka od mladog ječma u lečenju bolesti i održavanju zdravlja - rezultat su trinaestogodišnjeg istraživanja na planu ljudske ishrane, sa ciljem da se pronađu posrednici koji učestvuju u procesu rehabilitacije obolelog organizma, kao i u zaustavljanju razgradnje i starenja ćelija.

Mladi ječam je potvrdio svoje lekovito dejstvo.

Kada mlada biljka ječma dostigne visinu od 20-30 cm, tada sadrži maksimum hranljivih sastojaka potrebnih ljudskim ćelijama. U ovoj fazi razvoja, listovi ječma sadrže najviše vitamina iz grupe B (B₁, B₂, B₆, B₁₂), nikotinsku kiselinu, vitamin E, vitamin C i velike količine gvožđa, kalcijuma, mangana, magnezijuma, molibdena, germanijuma, cinka, bakra, litijuma, bioflavonoida, polisaharida i polipeptida.

Biohemijski sastav mladog ječma daje ovoj biljci izuzetna terapijska svojstva, naročito sposobnost usporavanja starenja ćelija.

Izuzetna zastupljenost proteina, vitamina, minerala i enzima doprinosi veoma dobrom funkcionisanju ljudskog organizma.

U poređenju sa ostalim biljkama, mladi ječam sadrži:

- preko 250 puta više vitamina A od zelene salate;
- preko 25 puta više kalijuma od banane;
- preko 11 puta više kalcijuma od mleka;
- preko 11 puta više gvožđa od celera;
- preko 7 puta više vitamina C od pomorandže;
- preko 10 puta više vitamina B₁ od spanaća;
- preko 23 puta više biotina (faktor iz grupe vit. B) od mleka.
- 2000 mikrograma aktivne SOD (superoksid dismutaze) u porciji od 2 g mladog ječma u prahu.

Superoksid dismutaza je aktivni proteinski enzim sa izvanrednim efektom u lečenju bolesti, revitalizaciji organizma i usporavanju procesa starenja. Ovaj enzim sprečava dejstvo slobodnih radikala. Dr Miltron Fried potvrđuje da ovi slobodni radikali potpomažu starenje ćelija i pojavu bolesti. Mladi ječam je, do sada, najbogatiji poznati izvor SOD. Ova supstanca bi mogla ublažiti patnje miliona bolesnih ljudi.

Koristeći mladi ječam svakodnevno, u obliku soka, pacijenti zapažaju izvanredne rezultate u pogledu energije i vitalnosti. U nastavku dajemo rezultate postignute upotrebom soka od ječma, na način kako ih je predstavio dr J. Hagivara.

1) *Potreba za kraćim snom*: "Budim se dva sata ranije", "Od totalne iscrpljenosti, do potpune vitalnosti za kratko vreme", "Ponovo posedujem mladalačku snagu".

2) *Više energije kod fizičkih i intelektualnih napora, poboljšanje pamćenja, bistrina uma*: "Ukoliko je vitalnost organizma opala, potrebno je duže spavati", "Zahvaljujući mladom ječmu, spavam dva sata manje u toku noći, i na taj način počinjem posao ranije, sa više energije. Imam više vremena za rad i za svoju porodicu."

3) *Regulisanje krvnog pritiska*: "Dvadeset pet godina sam bolovao od hipertenzije (visokog krvnog pritiska). Sada je on normalizovan, zahvaljujući mladom ječmu."

4) *Zamenjuje pilule za umirenje bolova*:

- smiruje bolove i upale zglobova (artritis).

"Dvanaest godina sam osećao bolove u predelu gležnjeva. Mladi ječam me je oslobodio ovih tegoba i uzimanja lekova."

"Prestao sam da uzimam medikamente protiv upale zglobova. S radošću očekujem više energije."

"Skoro potpuno eliminiše bolove u kolenima, i apsolutno vraća savitljivost vratnim pršljenovima."

"Spasao sam se bolova u ramenu, a vrat je ponovo postao normalno pokretljiv. Ne osećam više ni bolove u zglobovima."

5) *Eliminisanje viška telesne težine, kod gojaznosti*.

6) *Rešavanje problema akni*:

"Mladi ječam je rešio problem akni kod naše dece, a meni u velikoj meri povratio svežinu."

	Vitamini i sastojci na 100 g												Minerali									
	Karotin	B1 (mg)	B2 (mg)	B6 (mg)	C (mg)	E (mg)	Biotin	Folna kiselina	Pantotenska kis.	Nikotinska kis.	Hlorofil (mg)	Holin (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	P (mg)	Mn (mg)	Zn (mg)	
	Sok od mlade biljke ječma	52.000	1,29	2,75	0,34	328,8	51,0	48,0	640	2,48	10,6	149,0	260	775	8.880,0	1.108,0	224,7	15,8	1,38	594,3	5,6	7,33
Povrće	Celer	0	1,03	1,02	0,10	10	0,5	0,1	7	0,40	0,4	-	-	28	278	37	9,6	1,4	0,11	45	-	-
	Salata	200	0,06	0,06	0,07	5	0,5	0,7	20	0,10	0,2	-	-	30	208	21	9,7	0,5	0,15	25	-	-
	Spanać	80.000	0,12	0,30	0,10	100	-	0,1	80	0,30	10	-	-	25	490	98	59,2	3,3	0,26	52	-	-
	Crni luk	20	0,03	0,02	0,10	10	0,3	0,9	10	0,10	0,2	-	-	10	137	40	7,6	0,5	0,08	26	-	-
	Paradajz	400	0,08	0,03	0,10	20	0,4	1,2	5	0,05	0,8	-	-	3	288	3	11,0	0,2	0,10	18	-	-
	Kupus	100	0,08	0,5	-	50	-	-	-	-	0,5	-	-	15	240	45	16,8	0,4	-	22	-	-
	Gavez	9.800	0,77	2,20	-	60	-	-	-	-	1,0	-	-	19	-	-	9,0	-	40	-	-	
Voće	Banana	200	0,03	10	0,4	-	10	0,20	0,5	-	8	348	5	41,9	0,4	0,16	23	-	-	-	-	-
	Jabuka	45	0,01	0,01	-	55	-	-	-	-	0,1	-	-	8	-	3	-	0,2	-	7	-	-
Žitarice	Pomorandža	120	0,09	0,02	-	50	-	-	-	-	1,0	-	-	4	-	14	-	0,2	-	12	-	-
	Pšenično brašno	0	0,30	0,10	0,4	0	2,6	5,0	35	4,5	4,5	-	-	3,4	361	30	106,0	3,2	0,65	330	-	-
	Pšenične klice	-	-	-	0,1	-	1,7	0,6	14	0,8	-	-	-	2,7	132	118	1,93	1,93	0,17	111	-	-
	Oljušteni pirinač	-	-	-	0,3	-	0,4	3,0	10	8,8	-	-	-	6,3	113	3,7	13,1	0,45	0,06	99	-	-
	Integralni pirinač	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2,2	38	1,3	4,4	0,16	0,02	34	-	-
	Pirinač u prahu	0	0,18	0,07	-	0	-	-	-	-	2,5	-	-	3	24	-	1,5	-	140	-	-	-
	Kravlje mleko	20	0,04	0,15	0,04	2	-	2,0	0,3	0,35	-	-	-	36	160	100	14,0	0,1	0,02	90	-	-
	Riba - losos	0	0,02	0,12	0,3	0	-	10,0	5	0,50	-	-	-	500	320	170	20,8	1,2	0,05	320	-	-

Tabela 1: Sadržaj soka od zelenog ječma u poređenju sa ostalim namirnicama

"Ponovo zračim mladalačkom energijom i nemam više akne."

7) *Antiinflamatorno dejstvo* (protiv upala).

8) *Revitalizacija kože*, putem rehidracije isušenog epiderma (gornji sloj kože) koji prati proces starenja.

9) Povećava potenciju (seksualnu moć).

Kao zamenu za biljke u svežem stanju (u zimskom periodu), dr Hagivara je predložio "sok od mladog ječma u prahu", koji sadrži enzime slične onima koji postoje u ćelijama ljudskog organizma.

Superoksid dismutaza (SOD) preventivno deluje kod starenja ćelija, kolagenih bolesti (zapaljenja vezivnog tkiva i sitnih krvnih sudova: lupus, perniciozna anemija, sklerodermija, dermatomiozitis, poliarteritis) i leukemije.

Treba znati da pečena riba i meso sadrže supstance sa kancerogenim dejstvom, mnogo jačim nego što je to slučaj sa benzo-pirenulom, koji se nalazi u duvanu i koji poseduje toksična svojstva. Neutrališući otrovno dejstvo pomenutih supstanci mladi ječam sprečava nestanak raka.

Sok od mladog ječma poseduje jače antiinflamatorno dejstvo (sanira zapaljenske procese), od kortizona i fenil-butazona, bez pratećih komplikacija.

Po svom hemijskom sastavu, mladi ječam je jedna od najvrednijih zelenih namirnica, koja obezbeđuje organizmu vitamine, minerale, enzime, hlorofil i ostale esencijalne nutritivne elemente koji ostaju dezintegrisani i u aktivnom stanju (u soku, i u vidu praha).

Prah od mladog ječma (Barley Green) se dobija dehidratacijom svežeg soka od mladog ječma, na sniženim temperaturama, tako da enzimi ostaju aktivni. Ne sadrži nesvarljive supstance.

Prilikom uzgajanja ječma od kojeg se dobija sok, ne treba koristiti pesticide ili hemijske supstance.

Terapeutske indikacije: Lečenje sokom od mladog ječma je delotvorno kod sledećih oboljenja: anoreksije (odbojnosti prema hrani), stomatitisa (infekcije usne duplje), oboljenja očiju, gastritisa (upale želudačne sluznice), čira, kancera (raka), kolitisa (upale debelog creva), pankreatitisa (upale pankreasa),

oboljenja jetre (hepatitisa, ciroze, holecistitisa), ishemične kardiopatije (nedovoljnog snabdevanja srca kiseonikom), cerebralne ateroskleroze (zakrečenja arterija mozga), infarkta (srčanog udara), hipertenzije i hipotenzije (povišenog i sniženog krvnog pritiska), bronhijalne astme (otežanog disanja usled suženja lumena bronhija), bronhitisa, fipa, plućnih zaraznih bolesti izazvanih virusom, tuberkuloze pluća, alergijske kijavice, hormonalnih poremećaja, dijabetesa melitusa (šećerne bolesti), gojaznosti, psiho-motorne retardiranosti (usporenosti psiho-fizičkih funkcija), neurastenije (slabosti živaca), insomnije (nesanice), šizofrenije (psihičkih poremećaja), epilepsije (padavice), neuralgije trigeminusa (bolova petog moždanog živca), facijalne neuralgije, akutnog reumatizma u zglobovima, lumbalnog išijasa, artritisa (upale zglobova), akni (bubuljica), efelida (pegi), dermatitisa (upale kože), ekcema, varikoznog čira (rana usled proširenih vena donjih ekstremiteta), tromboflebitisa (upala vena usled zakrečenja trombom - usirenom krvlju), hemoroida (šuljeva), analnog čira (čira u predelu anusa - čmara), hemoragija (krvarenja), dismenoreje (menstruacije praćene bolovima), osteoporoze (šupljikavosti koštanog tkiva), fraktura (preloma), avitaminoze (nedostatka vitamina), opadanja kose, steriliteta (neplodnosti), impotencije (seksualne nemoći).

Način upotrebe:

1 kašičicu praha od mladog ječma sipati u 150-200 ml vode ili voćnog soka (1 kašičica praha = 2 g).

Ne rastvara se u vrućim napicima.

Sok se pije u retkim gutljajima, pre jela.

Kada se uzimaju dve porcije dnevno (0,5 g - 2 g za porciju), ujutro i uveče, pre jela, one predstavljaju za zdravog čoveka izvor energije i svežine.

U slučaju bolesti, pacijent treba da konzumira po 3 porcije dnevno (ujutro, u podne i uveče).

Svež sok od mladog ječma: 50 ml svežeg soka se pomeša sa 150 ml vode ili soka od jabuka.

KAMILICA (*Matricaria chamomilla*) Fam. Asteraceae

Popularni nazivi: kamomila, materičnjak, carev cvet, popadika, romanika

Opis: Zeljasta samonikla jednogodišnja biljka, sa stablom koje se grana pri vrhu, i visoko je 20-30 cm. Listovi su glatki, raspoređeni u po dve grupe, sa paralelnim linearnim segmentima. Sitni cvetovi su grupisani u cvetne glave na vrhovima grana. Bočni cvetovi su beli, a njihove latice su sjedinjene u obliku jezička, dok su centralni cvetovi žuti i zaobljeni, sa laticama koje su nazubljene sa spoljne strane (po 5 zubaca).

Lekovita kamilica ima karakterističan, prodoran miris i razlikuje se od drugih vrsta koje su joj srodne po cvetnoj glavi koja je okruglasta, kupasta, iznutra prazna, dok među cvetovima koji se polako otvaraju sa cvetnice, ne postoje brakteje ili priperci (listovi u čijem se pazuhu nalazi cvat). Plodovi su ahenije bez latica. Kamilica raste kako na obrađenom, tako i na neobrađenom tlu. Cveti od maja do septembra.

Upotrebljivi delovi: Cvetovi, bez drške, i to sakupljeni u periodu maj-avgust.

Sakupljanje se vrši po suvom vremenu, pošto se povuče rosa. Uvenuli cvetovi se ne beru. Sakupljanje se obavlja rukom ili specijalnim češljem, uz zahvatanje samo cvetnih glava.

Cvetove treba poređati u senci kako bi povratili svežinu, a zatim ih provejati kako bi se odstranila prašina i druge nepoželjne čestice. Posle ovoga, cvetovi se propuštaju kroz rešetko radi selekcije i ujednačavanja. Na ovaj način se izdvajaju mali cvetovi i oni koji su ubrani sa drškom. Proces odstranjivanja ovih drugih (sa drškom) se obavlja pažljivo, pokretima gore-dole pri čemu se cvetovi sa drškom izbacuju na površinu, a zatim se odstranjuju rukom.

Sušenje cvetova se vrši u sušarama, ili dobro provetrenim tavanima. Cvetovi se rašire na hartiji u veoma tankom sloju. Ako ih sušimo na tavanu, treba ih okretati kako se ne bi uplesnjavili. Ovo međutim, treba raditi veoma pažljivo, kako bi se izbeglo drobljenje cvetova.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, azulin, kamazulun, flavonozid, holin, matricin, epigenin, umbeliferon, salicilna kiselina, fitosterin, supstance kumarinske prirode sa spazmolitičkim dejstvom.

Farmakološko dejstvo: Anestetik - neutrališe bol, dezinficijens (uništava zarazne mikroorganizme), antiinflamator (sprečava zapaljenja), antiseptik (protiv trovanja), bakteriostatik (zaustavlja razvoj bakterija u organizmu), baktericid (uništava bakterije), sedativ (umirujuće sredstvo), karminativ (protiv nadimanja i vetrova), antispastik (protiv grčeva u želucu i crevima), cikatrizant (za isceljenje rana), sudorifik (podstiče znojenje), antidijareik (protiv proliva).

Kamilica nije uzalud smatrana "univerzalnim lekom", naročito kada su deca u pitanju.

Terapeutske indikacije: Gastritis, enterokolitis (upala tankog i debelog creva), dijareja (proliv), nadimanje, crevne kolike (bolni napadi), dismenoreja (menstruacija praćena bolovima), amenoreja (izostanak menstruacije), insomnija (nesanica), orhitis (zapaljenje mošnica), nefritis (upala bubrega), konjunktivitis (upala sluzokože oka), gangivitis (upala desni), apsces (gnojno zapaljenje tkiva, zagnoj).

Kupke i ispiranje kamilicom umirujuće deluju kod stanja iscrpljenosti.

Kamilica stimuliše peristaltiku (aktivnost) creva, a da pri tome ne izaziva njihovo pražnjenje (putem stolice), i zato je preporučljiva je kod hemoroida (šuljeva) kako za internu upotrebu u obliku čaja, tako i spolja u vidu masti od kamilice.

Kod sinuzitisa (upale sinusa) se vrši inhalacija parom od kamilice, dok se neuralgija (bolest živaca koja se manifestuje u naletima u određenim delovima tela, a nije izazvana nekim vidljivim anatomske, promenama) leči utrljavanjem ulja od kamilice. Ona otklanja umor u udovima, a kuvani cvetovi pripremljeni u obliku kaše i primenjeni na predeo obolele mokraćne bešike umanjuju bolove.

Takođe, kod bolova u ušima blagotvorno deluje toplo ulje, 2-3 kapi, 2 puta dnevno.

Ulje od kamilice se koristi i za masažu paralizovanih udova.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 puna kašičica na 250 ml vode.
 - *Kompresa*: 250 ml vrućeg mleka se prelije preko 1 pune (supene) kašike kamilice i ostavi da odstoji 30 sekundi do 2 minuta. Procedi se i koristi u mlakom stanju u vidu obloga za oči (protiv bolova).
 - *Inhalacija*: 1 litar ključale vode se prelije preko 4 pune kašike kamilice, a zatim se vrši inhalacija (udiše se para ispod peškir).
 - *Ulje od kamilice*: Flaša se napuni cvetovima kamilice koji su sakupljeni po sunčanom vremenu. Pri tom, cvetove ne treba nabijati.
- Preko njih se sipa maslinovo ulje i to tako da prekrije cvetove u sloju od 2 cm. Flaša se začepi i čuva na suncu 14 dana, zatim se procedi i sipa u manje flašice, koje se čuvaju na hladnom.
- *Mast od kamilice*: Priprema se na isti način kao i od nevena (vidi: Neven).
 - *Dodatak za kupku*: Za kompletnu kupku koriste se 2 pune šake kamilice. Za umivanje i pranje kose -1 puna šaka kamilice stavljena u ključalu vodu.

KANTARION (*Hypericum perforatum*) Fam. *Hypericaceae*
Popularni nazivi: kantarion, žuta metlica, bogorodična ruka, bljuzga, zvončac, gorčac

Opis: Zeljasta, živopisna biljka. Ima pravu, razgranatu i glatku stabljiku, visoku 30-60 cm, sa čvorovima i dva ruba. Listovi su mali, naspramno raspoređeni u paru (na svakom čvoru, bez drške), glatki, duguljasto-ovalnog oblika, sa sitnim providnim tačkama. Cvetovi imaju zlatno-žutu boju i grupisani su u obliku štita na vrhu stabljike i grana. Imaju zašiljene čašične listiće, laticice sa crnim tačkicama, najviše po ivicama, i mnogobrojne prašnike. Raste po pašnjacima, čestarima, šumovitim terenima, kao i pored puteva. Cvetovi ove biljke su raspoređeni tako da formiraju štit, a mogu se prepoznati po crvenom soku koji se dobija kada pritisnemo cvetove prstima. Sakupljaju se cvetovi, kao i cela biljka, u junu-julu, kada pupoljci počnu da se otvaraju. Ako bi

se sakupljali kasnije, cvetovi bi pocrneli u toku sušenja, što ih čini nepodesnima.

Cvetovi kao i biljka se suše u senci, rašireni u tankim slojevima, treba ih čuvati od svetlosti kako ne bi pocrneli. Posle sušenja se čuvaju u suvim prostorijama, u džakovima od platna.

Staništa: Raste po suvim livadama i glogovcima.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi posle sušenja moraju zadržati svoju zlatno-žutu boju i treba da budu bez drške. Dopušteno je prisustvo listića pomešanih sa cvetovima. Biljka ne treba da bude duža od 20 cm.

Aktivna svojstva: Tanin katehinske prirode, male količine etarskog ulja smeštenog u providnim tačkicama listova, flavonski glikozidi kao hiperin, rutin, kvercetin, lokalizovani u laticama i epidermu stabljike i listova, obojene materije (hipericin) koje se nalaze u crnim tačkama na površini biljke, karotin, saponin, askorbinska kiselina, nikotinska, valerijanska kiselina, galaktoza, holin.

Farmakološko dejstvo: *Interno:* Antiseptik (protiv zaraznih klica), antiinflamator za jetru i creva, holeretik (sredstvo koje pomaže lučenje žuči), adstrigens (izaziva stezanje), cikatrizant (za isceljenje rana).

Spolja: Trofik i analgetik kod opekotina (nutritivno i umirujuće dejstvo), antiinflamator, gingival (protiv upala desni), cikatrizant (za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Akutni hepatitis i progresivni hronični (akutna upala jetre i hronična, sa tendencijom širenja zapaljenjskog procesa), hronični kolitis (upala debelog creva), čir na želucu, holecistitis (upala žučnog mehura), insomnija (nesanica), somnambulizam (mesečarstvo), enurezis (nekontrolisano mokrenje), pavor nokturn (nemiran san), reumatizam.

Kantarionovo ulje je najbolje među uljima za isceljenje rana: umiruje bolove, deluje antiinflamatorno i sanira ozledu.

Čaj se koristi kod nervnih oboljenja, neuralgije trigeminusa (trogranog živca na licu). Piju se 2-3 šolje dnevno, u retkim gutljajima, a bolna zona se masira kantarionovim uljem.

Spolja: Rane, uboji, dekubitus (rane usled dugotrajnog ležanja). Protiv opekotina, cvetovi maceriraju u ulju od lanenog semena. Primenuje se u slučaju crvenila kože posle sunčanja.

Način upotrebe: - *Infuzija:* 1 punu kašičicu dodati na 250 ml vrele vode, treba da odstoji 30 sekundi (sveža biljka) ili 2 minuta (sušena biljka).

- *Ulje:* Cvetove sakupljene po sunčanom vremenu staviti u flašu, a preko njih naliti maslinovo ulje. Cvetovi treba da budu potpuno prekriveni uljem. Dobro zatvorena flaša se stavi na sunce ili pored peći, nekoliko sedmica (4-6). Posle određenog vremena ulje će postati crveno. Procedi se kroz platno, a ostatak cvetova kantariona se dobro iscedi i dobijeno ulje se čuva u boci tamnije boje. U ovom postupku možemo koristiti umesto maslinovog, suncokretovo ulje, a protiv opekotina, treba upotrebiti laneno ulje. Kantarionovo ulje zadržava svoja lekovita svojstva do dve godine ako se čuva u frižideru.

Drugi način pripreme: 20 g sušenog kantariona nakvasiti sa 20 ml koncentrovanog alkohola i posle 12 sati dodati 200 ml suncokretovog ulja. Ova mešavina se drži u vatrostalnoj posudi i zagreva 3 sata pomoću ključajuće vode (vatrostalni sud sa mešavinom je u drugom - većem sudu delimično potopljen u ključajuću vodu), uz povremeno mešanje. Posle 2-3 dana se procedi kroz platno. Posle jednog dana ponovo se procedi pri čemu se dobija bistro ulje, crvenkaste boje. Ulje se čuva na tamnom i hladnom mestu.

- *Tinktura:* 2 šolje cvetova, skupljenih po sunčanom vremenu, ostaviti da odstoje u 1 litar votke jačine 40% 3 sedmice, na suncu ili na toplom mestu, a zatim procediti.

- *Sedeća kupka:* 1 kofa puna kantariona (stabljika, listovi, cvetovi) ostavi se da odstoji u hladnoj vodi preko noći. Sledećeg jutra se ugrije do ključanja, a tečnost se dodaje u vodu za kupanje. Kupka traje 20 minuta. Blagotvorno deluje kod nervnih oboljenja (vidi: *Preslica - sedeća kupka*).

KAĆUN (*Orchis morio*) Fam. *Orchidaceae*

Popularni nazivi: kaćunak, vranak, gorov cvet, svračji luk

Opis: Zeljasta višegodišnja biljka, visoka 25-40 cm, sa dobro razvijenom lukovicom. Stabljika je jednostavna, uspravna, listovi su duguljasti i kopljasti. Cvetovi su ljubičasti i raspoređeni u cvast na kraju stabljike.

Staništa: Livade, pašnjaci, čestari.

Upotrebljivi delovi: Lukovica.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije.

Sakupljanje: U jesen ili u proleće.

Farmakološko dejstvo: Emoliens (za umekšavanje), antiinflamator (protiv zapaljenja), antidijareik (protiv proliva). Narodna medicina pripisuje ovoj biljci svojstvo afrodizijaka, preporučujući je kod smetnji u seksualnoj dinamici.

Terapijske indikacije: Katar creva, kolitis (upala debelog creva), dijareja (proliv), oporavak posle bolesti.

Način upotrebe: Dekokt: 2 g lukovice kuvati 3 minuta u 250 ml vode ili mleka. Zatim ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti po 2-3 šolje dnevno.

KLEKA (*Juniperus communis*) Fam. *Cupressaceae*

Popularni nazivi: smreka, venja, borovnica, klekinja, smrekinja

Opis: Grm visine 1-2 m, sa po tri igličasta, uvek zelena lista, raspoređena duž stabljike. Cvetovi su različitog pola (muškog i ženskog) i otvaraju se u aprilu-maju. Plod je bobica nepravilnog oblika crne boje, veličine zrna graška na kojoj se odozgo može videti trostruki nabor. Sazreva tek u drugoj godini života.

Staništa: Po pašnjacima, stenovitim mestima, vrbacima, šumama, uglavnom u planinskim predelima. Upotrebljivi delovi: Plodovi.

Vreme sakupljanja: Kad su zreli plodovi, od septembra do decembra. Boja bobica treba da bude crna.

Sakupljanje i sušenje: Ukoliko je moguće, beru se normalno razvijeni, zreli plodovi, koji se zatim proseju kroz sito. Sušenje se obavlja na suncu ili u dobro zagrejanim prostorijama.

Farmakološko dejstvo: Aperitiv (za poboljšanje apetita), analgetik (protiv bolova), diuretik (pospešuje mokrenje), protiv kostobolje, antiseptik (ubija zarazne mikroorganizme), emenagog (izaziva izostalu menstruaciju).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), artritis (upala zglobova), reumatizam, kostobolja, infekcija žučnih kanala, prostatitis (upala prostate), hronični bronhitis (hronična upala bronhija - dušnica), kamen u žuči, poremećaji u menstrualnom ciklusu, leukoreja (belo pranje kod žena).

Način upotrebe: - *Infuzija:* 5 g samlevenih bobica treba da odstoji 5 minuta u 250 ml vrele vode. Piti 3 šolje dnevno.

- *Tinktura:* 100 g samlevenih bobica ostaviti da omekša u 1/2 litre alkohola jačine 45-50%, u trajanju od 4-5 dana, a zatim procediti. Uzimati 15 kapi dnevno, u čaju ili supi.

Spolja se primenjuje kod reumatizma, u obliku frikcija (trljanja obolelih mesta).

Knajpova kura (vidi: Poglavlje II).

Esencija kleke može da deluje kao droga ili kao uspavljujuće sredstvo.

KOKOTAC (*Melilotus officinalis*) Fam. *Fabuceae*

Popularni nazivi: ždraljika, ždralika, konjska detelina, velika detelina

Opis: Zeljasta, dvogodišnja, medonosna biljka sa uspravnom stabljikom, visokom 80-200 cm. Lišće je trolisnato, ima ovalan ili elipsast oblik (sa gornje strane više zaobljen, nalik na jaje) i bočno je nazubljeno. Cvetovi su mali, žuti, raspoređeni u dugačke cvasti. Cvetonosne stabljike polaze iz bazalnog dela lista, sa unutrašnje strane. Cveta u periodu maj-avgust.

Staništa: Raste po livadama, usevima.

Upotrebljivi delovi: Cvetonosne grane koje se sakupljaju u vreme cvetanja (maj - avgust). Suše se u senci.

Aktivna svojstva: Kumarin-glikozidi, melilotizid, glukoza, tanin, etarsko ulje.

Farmakološko dejstvo: Periferni vazodilatator (širi periferne krvne sudove), antispastik (protiv grčeva), antikoagulant (spre-

čava zgrušavanje krvi), hipotenzor (snižava krvni pritisak), diuretik (pospešuje mokrenje), ekspektorans (za iskašljavanje), antiseptik (protiv klica), umirujuće dejstvo (u vidu kupke), antiinflamator (protiv zapaljenja), vulnerarija (za izlečenje rana).

Terapeutske indikacije: Hipertenzija (povišen krvni pritisak), bubrežna oboljenja, očne bolesti, hronični hepatitis (hronična upala jetre), bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija), dentalni apsces (zagnoj zuba), gingivitis (upala desni), lezije (povrede), reumatizam, flebitis (upala vena), arterioskleroza, insomnija (nesanica), neuralgija.

Način upotrebe:

Interno: - *Infuzija:* 1 kašičica cvetova dodati na 250 ml vrele vode, treba da odstoji 2 minuta. Piti 2 šolje čaja dnevno.

Spolja: - Rastvor za ispiranje ili oblog: kod oboljenja očiju, za ispiranje rana, dentalnog apscesa, gingivitisa, afti, laringitisa (upala grkljana).

- *Kataplazma:* protiv zapaljenja.

KOPRIVA (*Urtica doica*) Fam. *Urticaceae*

Popularni nazivi: obična kopriva, pitoma kopriva, žarulja, žegavica

Opis: Zeljasta, živopisna biljka sa bodljikavim trepljama. Ima listove u obliku srca, bočno nazubljene, ovalne i kopljasto-zasiljene. Cvetovi su raspoređeni u paru i smešteni su u zadebljanjima listova sa njihove unutrašnje strane, duži su od drške lista. Plod je ahenija.

Cveta od juna do kasne jeseni. Raste kako na obrađenom, tako i na neobrađenom zemljištu.

Upotrebljivi delovi: Listovi sakupljeni u periodu maj-novembar i koren sakupljen u jesen.

Sakupljanje koprive na većim površinama se vrši kosidbom i otkidanjem listova sa stabljike, i to odozdo nagore. Otkidanje se obavlja još dok je biljka u svežem stanju. Pre odvajanja listova na ovaj način, odstrane se požuteli listovi i vrhovi. Listovi se suše u senci, prostrti u tankom sloju.

Uslovi za upotrebu: Proizvod ne sme da sadrži ostatke stabljike, kao ni pocrnele listove.

Aktivna svojstva: Provitamin A, vitamin B₂, C i K, hlorofil, flavonoid i sluzaste materije, esencijalne kiseline, esencijalno ulje, masno ulje.

Farmakološko dejstvo:

Interno: Hemostatik (zaustavlja krvarenja), emoliens (sredstvo za umekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), trofik (nutritivno dejstvo), aktivira cirkulaciju krvi uz oslobađanje histamina, eliminiše mokraćnu kiselinu i hlorate, adstringens (izaziva stezanje), antiseptik (protiv klica), diuretik (pospešuje mokrenje), antidijareik (protiv proliva), hipoglikemijant (smanjuje nivo šećera u krvi).

Spolja: Cikatrizant (stimuliše regeneraciju tkiva).

Terapeutske indikacije: Kefaleja (teške glavobolje), anemija (malokrvnost), dijabetes melitus (šećerna bolest), gojaznost, renalna litijaza (kamen u bubregu), reumatizam, kostobolja, hemoragija postpartum (krvarenje posle porođaja), dizenterija, zastarele rane, varikozni čir, hronični ekcem.

Protiv hemoroida koji krvare preporučuje se sledeći čaj: list koprive 20 g, cvet hajdučice 20 g, kora krušine (*Rhamnus frangula*) 60 g. Izmešati i od ovoga uzeti po jednu (supenu) kašiku preko koje se prelije 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta, a zatim procediti. Pije se jedna i po čaša pred spavanje. U slučaju avitaminoze (nedostatka vitamina) terapija koprivom okrepljujuće deluje na ceo organizam.

Cela biljka - stabljika, list, cvet i koren, ima lekovita svojstva.

Kopriva je efikasan lek kod oboljenja urinarnog trakta (mokraćnih puteva). Takođe, stimuliše peristaltiku creva (rad creva) i preporučuje se u okviru terapije svakog proleća.

Dobro je piti čaj pripremljen od vrhova sveže koprive, u trajanju od 4 sedmice, u proleće i u jesen. Pije se po šolja čaja 30 minuta pre doručka, a zatim 1-2 šolje u toku dana, polako, u retkim gutljajima. Čaj se pije nezaslađen. Može se kombinovati sa nanom i kamilicom.

Preporučuje se terapija čajem (kao napitak) u periodu od mesec dana kod oboljenja jetre, žučne kese, slezine, u slučaju tu-

mora, čira, kolitisa (upale debelog creva), pulmonalne kongestije (nadiranja krvi u pluća). Čaj ne treba kuvati, jer se na taj način uništavaju aktivna svojstva.

Kopriva je uspešna u lečenju virusnih i bakterijskih oboljenja.

Starenjem telo gubi gvožđe i pojavljuju se simptomi umora i iscrpljenosti. Čovek oseća slabost i redukovanu moć aktivnog delovanja.

Kopriva, zahvaljujući gvožđu koje poseduje, u opisanom slučaju deluje veoma uspešno, a posle određenog vremena, organizam se oporavlja.

Čaj od koprive se primenjuje u slučaju hidropsije (vodene bolesti), budući da deluje kao diuretik (pospešuje mokrenje), zatim kod anemije (malokrvnosti), hloroze (bledila usled izostajanja menstruacije) kod mladih devojaka, leukemije.

Kad su u pitanju alergije, čaj treba piti duže vremena.

Protiv išijasa koristi se kupka od koprive (200 g koprive za 1 kupku).

Za sprečavanja opadanja kose, prilikom pranja treba koristiti sledeću mešavinu: dekokt od korena koprive kojem se dodaje infuzija od lista koprive. Kožu kosmatog dela glave treba masirati tinkturom od koprive koja se priprema od korenja sakupljenog u proleće ili u jesen.

Koža se svakodnevno masira ovom tinkturom.

Kopriva je veoma delotvorna kod periferne arteriopatije (oboljenja perifernih, tj. krvnih sudova ekstremiteta). Mnoge osobe bi mogle izbeći amputaciju noge primenjujući "kupku nogu" čajem od koprive. U ovom slučaju se koristi topla kupka u dekoku od koprive. Trajanje kupke -10 minuta.

Tegobe prouzrokovane perianalnim čirom (na čmaru) otklanjaju se upotrebom 3 šolje čaja od koprive dnevno uz dodatak 1 kašičice švedske tinkture na svaku šolju čaja.

Kod astenije (slabosti organizma), ekcema, mikotičnih oboljenja (gljivičnih oboljenja) nogu, piti 3 šolje čaja od koprive dnevno, a noge držati u čaju od ruse i mečjeg grožđa (*Arctostaphylos uva ursi*).

Protiv raka na želucu, takođe je preporučljiv čaj od koprive. Inače, upotrebom ovog čaja, deluje se preventivno u procesu stvaranja malignih tumora. J

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 puna kašičica koprive dodate u 250 ml vrele vode, treba da odstoji 30 sekundi i da se potom procedi (kada je u pitanju sveža biljka); sušena kopriva stoji 2 minuta u vrućoj vodi.

- *Tinktura*: Korenje prikupljeno u proleće ili u jesen, usitniti i sipati u flašu, do vrha. Preko toga dodati votku jačine 40%, tako da biljka bude prekrivena alkoholom. Zatvorenu flašu treba ostaviti na suncu ili na zagrejanim mestima 14 dana, posle čega se procedi.

- *Kupka nogu*: 1 puna šaka korenja, koje je dobro oprano i šaka koprive (list i stabljika), ostavi se da odstoji u hladnoj vodi (5 litara) 12 sati, zatim se ugrije i koristi za kupku u trajanju od 20 minuta. Iste biljke se mogu koristiti 2-3 puta.

- *Za pranje kose*: Sud od 5 litara napuniti svežom ili sušenom koprivom i kuvati na tihoj vatri do ključanja, a zatim skloniti u stranu i ostaviti da odstoji poklopljen 5 minuta.

Ako se koristi koren koprive, 1 puna šaka macerira (odstoji) u hladnoj vodi 12 sati, posle čega se ugrije do ključanja, skloni sa vatre i ostavi poklopljeno 10 minuta. Za pranje kose se koristi domaći sapun.

KUKURUZ (*Zea Mays*) Fam. Poaceae

U našoj zemlji se uzgajaju na velikim površinama mnogo-brojne sorte kukuruza.

Upotrebljivi delovi: U terapiji se koriste tučkovi, poznati i pod nazivom - kukuruzna svila, koja se sakuplja u vreme cvetanja, ili najkasnije dok je kukuruz još nedozreo, odnosno pre nego što polen počne da se istresa iz cvetova. Suši se u senci.

Kukuruzna svila, sušena u tankim slojevima liči na vlakna dugačka i do 20 cm, debljine oko 0,5 mm, tamno-žute ili smeđe boje, bez ukusa i sa karakterističnim mirisom.

Aktivna svojstva: Kalijumove soli, kalcijumove soli, silicijum dioksid, saponin, etarsko ulje, alantoin, vitamini C, E, K.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), hemostatik (zaustavlja krvarenje), antiinflamator (protiv zapaljenjskih procesa), holagog (za bolje lučenje žuči).

Ako vam nedostaje diuretik (sredstvo koje izaziva mokrenje), onda pijte čaj od kukuruzne svile koji je takođe dobar i za mršavljenje (protiv gojaznosti).

Ako se kukuruzna svila nepotpuno osuši i u tom stanju čuva, ona gubi svoje diuretičko svojstvo i postaje laksativ (sredstvo za pročišćavanje creva).

Terapijske indikacije: Artritis (upala zglobova), diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), holecistitis (upala žučne kese), hronična upala jetre, kamen u žuči i bubregu, nefritis (upala bubrega), cistitis (upala mokraćnog mehura), kostonbolja, reumatizam, gojaznost, enureza (nesposobnost zadržavanja mokraće), dismenoreja (bolna menstruacija), hemoragija (izliv krvi). Kod bubrežnih napada i enureze uzima se po kašika čaja na svaka 3 sata.

Način upotrebe: *Infuzija:* 250 ml vrele vode preliti preko 1 kašičice kukuruzne svile i ostaviti da odstoji 30 sekundi. Ne slađuje se. Piti 3-4 šolje na dan.

KUPINA (*Rubus fruticosus*) Fam. Rosaceae

Popularni nazivi: kupinjača, ostriga, murga

Opis: Grm zaštićen pravim ili zakrivljenim trnjem. Stablo je rogljasto, uspravno ili povijeno, sa listovima koji su prstenasto raspoređeni i imaju sitna vlakna sa unutrašnje strane. Beli ili roze cvetovi su raspoređeni u obliku štita i otvaraju se u junu-julu. Mesnati, jedri, crni plodovi, prijatnog su, slatko-kiselkastog ukusa.

Staništa: Često se nalazi po šumama, čestarima, neograđenim mestima, itd.

Upotrebljivi delovi: Listovi i plodovi.

Sakupljanje: Listovi se beru u maju-junu i suše se u senci. Plodovi se konzumiraju zreli.

Aktivna svojstva: Vitamin C, tanin, flavon, organske kiseline.

Farmakološko dejstvo: Adstringens (steže sluzokožu), anti-septik (protiv trovanja), antidijareik (protiv proliva), hemostatik (zaustavlja krvarenje), diuretik (pospešuje mokrenje), vulnerarija (za isceljenje rana), antiinflamator (sprečava upale).

Terapeutske indikacije: Dijareja (proliv), kolitis (zapaljenje debelog creva), gingivitis (upala desni), gastro-enteritis (upala želuca i creva), analni čir (čir na anusu), leukoreja (belo pranje), oboljenja bubrega i mokraćne bešike.

Način upotrebe: - *Interno:*

- *Infuzija:* 1 kašičica na 250 ml vode.

- *Spoljašnja upotreba:*

- Rastvor za ispiranje usta i ždrela (gargarizma): uzima se koncentrovaniya infuzija (2 kašičice na 1 šolju vode), 2-3 puta dnevno.

U obliku kataplazme, koristi se kod šuljeva ili analnog čira. Kod leukoreje se preporučuje vaginalno ispiranje koncentrovanijom infuzijom, pripremljenom od kupinovog lišća.

Plodovi su jestivi i bogati prirodnim šećerima i vitaminom C.

LAVANDA (*Lavandula angustifolia*) Fam. *Lamiaceae*

Popularni nazivi: lavandula, marijanac, levanda, despik, trma

Opis: Prizemna zeljasta biljka, visoka 30-100 cm, bogato razgranata. Iz drvenastog četvorouglastog stabla niču zeljaste jednogodišnje grane. Listovi su uzani, duguljasto-kopljastog izgleda, bez drške, u početku zlatne boje, a kasnije zeleni. Cveti u periodu jun - avgust. Cvetovi su ljubičasto-plavi i raspoređeni u vidu tankog, isprekidanog klasa.

Staništa: U našoj zemlji jedino kao kultivisana (gajena) biljka.

Upotrebljivi delovi: Vrhovi biljke i cvetovi.

Sakupljanje: Vrhovi (cvetne krunice) se sakupljaju u junu-avgustu u vreme cvetanja i to počev od druge godine života biljke. Takođe se u istom periodu sakupljaju i izdvojeni cvetovi sa vrhovima i granama.

Aktivna svojstva: Alkoholi, linalol, borneol, geraniol, cineol, kumarični derivati.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), anti-spazmolitik (protiv grčeva), sudorifik (podstiče znojenje), tonik (osvežavajuće dejstvo), dezinfekciono sredstvo, febrifuga (protiv groznice), blagi hipnotik (sredstvo za uspavljivanje).

Terapeutske indikacije: Oligurija (smanjeno izlučivanje mokraće), uremija (povećanje azotnih materija u krvi), astenija (slabost), bolesti zavisnosti, preterana nervna razdražljivost, kijavica, laringitis (upala jednjaka), bronhitis (upala bronhija), veliki kašalj, astma (sipnja), grip, insomnija (nesanica), migrena (teške glavobolje), leukoreja (belo pranje kod žena), pruritis (svrab kože), lezije (povrede).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 5 g biljke ostaviti da odstoji 3 minuta u 1 litar vrele vode. Piti 2-3 šolje dnevno. Ovaj čaj ima umirujuće dejstvo. Ako koristimo koncentrovaniju infuziju (20-30 g biljke na 1 litar vruće vode, 3 minuta), imaće nadražujuće, diuretičko, dezinfekciono i tonizirajuće dejstvo, a može se koristiti i kao sudorifik (podstiče znojenje).

- *Tinktura:* 100 g cveta držati 15 dana u 1/2 litra alkohola. Zatim procediti i čuvati u dobro zatvorenoj flaši.

Koristi se za trljanje kosmatog dela glave jer učvršćuje vlasi kose. Oblog koji se drži 10 minuta na bolnim mestima, ublažuje i sanira bolove kod reumatizma i kontuzija.

Kao gargarizma (nekoliko kapi na 1 čašu mlake vode), preporučuje se u slučaju ranica na sluzokoži usana i jezika.

Pažnja! Ne upotrebljavati u velikim dozama jer dovodi do prerazdražljivosti, praćene nervnom i srčanom slabošću, pospanošću, padom telesne temperature.

LAZARKINJA (*Asperula odorata*) Fam. Rubiaceae

Popularni nazivi: mirisni broč, crvenac, lazarica

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, sa razvijenim i razgranatim korenom. Stabljika je jednostavna, visoka 10-25 cm i ima četiri ivice. Listovi su kopljasti, sjajni, glatki (bez vlakana), sa hrapavim ivicama i središnjom nervaturom, prekriveni ostrim dlačicama, kružno raspoređeni oko stabljike (po 6-8 u grupi).

Cvetovi su beli, sa drškom, štitasto raspoređeni na krajevima stabljike i imaju zvonastu krunicu, (dužine 3-5 mm), po čemu se razlikuje od ivanjskog cveća (*Galium verum*). Imaju veoma prijetan miris. Suvi plod je pokriven čvrstim i povijenim trepljama.

Staništa: Raste na senovitim mestima, po šumama, naročito bukovim.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Sakupljanje: Sakuplja se u vreme cvetanja, maj-juni, a suši se u senci, ali što je pre moguće. Čuva se u suvim prostorijama. Treba je sušiti zajedno sa belim cvetovima.

Aktivna svojstva: Glikozid, esencijalno ulje, vitamin C.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva), sedativ (umirujuće dejstvo), tonik (osvežavajuće sredstvo), digestiv (pomaže varenje), diuretik (pospešuje mokrenje), antiseptik (protiv klica).

Terapeutske indikacije: Izražena psiho-vegetativna labilnost, insomnija (nesanica), palpitacije (lupanje srca), anksioznost (uznemirenost, ojađenost), neuralgija (bolest nervnog sistema), dispepsija (otežano varenje), insuficijencija jetre (redukovana funkcija jetre), ikter (žutica), renalna litijaza (kamen u bubregu), hidropsija (vodena bolest), edem (otok).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica treba da odstoji 3 minuta u 250 ml vrele vode. Procediti i piti po 3 šolje čaja na dan, zaslađene medom.

Spolja:

- Kao rastvor za ispiranje vaginalne šupljine i rana.

LINCURA (*Gentiana lutea*) Fam. *Gentianaceae*

Popularni nazivi: srčanik, srčenjača, goreč, gencijan, košutina brada

Opis: Zeljasta višegodišnja biljka, visoka 40-140 cm, sa listovima postavljenim jedan naspram drugog, koji su široki i elipsastog oblika. Stablo je prepuno žutih cvetova, koji su smešteni u bazalnom delu listova. Plod je čaurast. Biljka se razvija polako, počinjući da cveta tek u trećoj, a ponekad čak i u desetoj godini

života. Rizom se razvija iz dela stabla koji je pod zemljom, zadebljao je i dužine do 1 m. Na površini je naboran i crvenosmeđe boje, dok je iznutra žuto-crvenkast, čak narandžast.

Staništa: Raste po livadama i pašnjacima, od planinske do podalpske zone, Budući da je retka biljka, pod zaštitom je države.

Upotreblijivi delovi: Rizom i koren.

Aktivna svojstva: Gorki heterozidi, genciopikrin, gencioamarin, tanin, holozid, gencijanin, obojene materije.

Sakupljanje: Obavlja se u martu-aprilu ili septembru-oktobru. Pošto se dobro očisti od zemlje i odvoji tanje korenje, sakupljeni materijal se suši ili se iseče na manje komade veličine 2-3 cm.

Ne pere se, jer bi pranje otežalo sušenje, koje treba da bude u senci, u suprotnom se umanjuju njegova lekovita svojstva.

Farmakološko dejstvo: Stomahik (lek za želudac), gorki tonik (sredstvo za osveženje), holagog (sredstvo za lučenje žuči), helmintik (protiv glista), febrifuga (protiv groznice).

Terapeutske indikacije: Diskinezija (otežano i nepravilno pražnjenje žučne kese), parazitoze creva, anoreksija (odbojnost prema hrani), oporavak od bolesti, astenija (nemoć, slabost organizma), febrilno stanje (groznica).

Način upotrebe:

- *Dekokt:* Kuva se kašičica praha dobijenog od korena u 1/2 litre vode, 15-20 minuta. Procediti i piti 3 puta dnevno pre jela.

- *Prah* (od samlevenog korena): uzimati na vrh noža, 3 puta dnevno.

- *Tinktura:* 2 kašike praha od korena držati u flaši (tamnije boje) uz dodatak alkohola jačine 40-70%. Ostaviti da odstoji 10-14 dana uz svakodnevno mućkanje. Pije se 10-15 kapi na dan.

Delotvorna je kod povraćanja, mučnine pri putovanju, umora, depresije, stresnih stanja. Osobama koje osećaju tegobe pri putovanju, preporučuje se 5-10 kapi pre putovanja.

- *Vino-tonik:* Osvežavajuće sredstvo koje se priprema mešanjem 3 (supene) kašike praha od korena, sa 60 ml alkohola jačine 40-70%. Ostavi se da odstoji jedan dan, a zatim se doda 1 litar soka od grožđa. Svakodnevno se promućka 3-6 puta u periodu

od 10-14 dana. Uzima se po jedna kašika pre jela, kao aperitiv. Isto farmakološko dejstvo imaće: *Gentiana pannonica*, (sa tamno-purpurnim cvetovima), kao i *Gentiana punctata* (sa žutim, otvorenim cvetovima pokrivenim purpurnim tačkicama), *Gentiana asclepiadea* (koja raste po šumama) i *Gentiana cruciata* (koja je veoma rasprostranjena i ima je po ravnicama, poljima).

Ne preporučuje se predugo korišćenje ove biljke, jer bi mogla izazvati smetnje u probavi, povraćanje, nesvesticu i mučninu, konvulzije (grčenje, trzaje), obnubilacije (pomračenje vida, uma).

LJUBIČICA (*Viola odorata*) Fam. Villaceae

Popularni nazivi: violeta, viola, ljubica, ljubčina

Opis: Mala, zeljasta višegodišnja biljka bez stabljike, sa dugačkim korenom. Listovi su ovalni, bubrežasto-srcoliki. Cvetovi su mirisni, ljubičasti, crvenkasti ili beli, sa dugačkim drškama, pojedinačno izdvojeni i povijeni nadole. Plod je čaura sferičnog, tetraedarskog ili heksaedarskog oblika.

Staništa: Raste po vrbacima, livadama, proplancima, čestama, na periferiji šuma.

Upotrebljivi delovi: Listovi, cvetovi i korenje.

Uslovi za upotrebu: Listovi se sakupljaju u martu-aprilu, a cvetovi u aprilu-maju. Sušenje se vrši u senci ili toplom vazduhu. Koren se vadi u martu-aprilu, ili septembru-oktobru, očisti se od zemlje (može se oprati), odseku se nadzemni delovi i suši se u toplim prostorijama ili sušarama.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, salicilna kiselina, alkaloid, saponin, etarsko ulje.

Farmakološko dejstvo: Behik (za smirivanje kašlja), ekspektorans (za iskašljavanje), emoliens (za umekšavanje), cikatrizant (za isceljenje rana), revulzija (odvodi suvišnu krv od obolelog organa), antireumatik, diuretik (pospešuje mokrenje), laksativ (za prečišćavanje creva).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), gastroduodenalni čir (čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu), reuma, kostobolja, bubrežna oboljenja, konstipacija (zatvor).

Način upotrebe:

- *Dekokt:* 10 g korena koji se samelje u prah kuvati u 300 ml vode, dok se zapremina ne smanji na 100 ml. Piti u toku jednog dana, zaslađeno medom.

- *Infuzija:* 1 kašičicu cvetova dodatu na 250 ml vrele vode, ostaviti da odstoji 2 minuta. Procediti. Piti 3 šolje čaja, zaslađenog medom.

Lišće prokuvano u sirćetu, primenjuje se kao kataplazma (oblog) na bolna mesta u slučaju kostobolje, i deluje kao analgetik (sredstvo protiv bolova).

Svež sok od ove biljke uzima se kao diuretik (sredstvo koje pospešuje mokrenje) - 3 do 4 kašike na dan.

MAJČINA DUŠICA (*Thymus serpyllum*) Fam. *Lamiaceae*

Popularni nazivi: bakina dušica, divlji bosiljak

Opis: Mirišljava biljka, polu-zeljasta, polu-drvenasta, sa puzavičastim stablom dužine 10-15 cm. Listovi su linearni, ili okruglo-elipsasti. Cvetovi su ružičasto-purpurni, raspoređeni oko stabljika tako da obrazuju grozdove. Gornji deo krunice je skoro četvrtastog oblika.

Staništa: Raste po pašnjacima, suvim brežuljcima, stenovitim terenima, na periferiji šuma, po livadama i blizu mravinjaka. Cveta od juna do septembra.

Sakupljanje: U periodu cvetanja i to samo zeljasti deo biljke.

Suši se u senci ili u dobro provetреноj prostoriji na temperaturi ne višoj od 40°C, kako bi se izbeglo isparavanje aromatičnih supstanci koje biljka sadrži. Posle sušenja, biljku treba čuvati u platnenim vrećama smeštenim u suvim prostorijama.

Uslovi za upotrebu: Lek pripremljen (u bilo kojem obliku) od ove biljke, ne treba da sadrži koren i drvenaste delove.

Aktivna svojstva: Isparljivo ulje (koje sadrži karvakrol i timol), kofeinska i ruzmarinska kiselina, tanin, i još jedna gorka materija (serpilin).

Farmakološko dejstvo: Holagog (sredstvo koje pomaže lučenje žuči), holeretik (sredstvo koje pomaže stvaranje žuči), helminitik (protiv glista), sedativ (umirujuće dejstvo), antiseptik (protiv klica), diuretik (pospešuje mokrenje).

Pomenuto isparljivo ulje ima svojstvo da olakšava iskašljavanje i umirujuće deluje na respiratorni trakt kod velikog kašlja, bronhitisa (upala bronhija - dušnica), promuklosti, astme. U slučaju bronhitisa i astme, priprema se mešavina ove biljke sa lišćem podbela, bokvice, sleza i jagorčevine.

Čaj ima jako antiseptičko dejstvo i delotvoran je kod zapaljenja jetre i bubrega.

Kultivisane biljke ove vrste (*Thymus vulgaris*) dostižu visinu i do 50 cm.

Sve podvrste imaju ista lekovita svojstva.

Interna upotreba: Kod oboljenja respiratornog trakta (disajnih puteva), koristi se mešavina majčine dušice i bokvice, od koje se pravi čaj (u jednakim količinama).

Preporučuje se u slučajevima velikog kašlja, bronhijalne astme, produktivnog kašlja (sa iskašljavanjem). Čaj treba piti 4 puta dnevno i to uvek sveže pripremljen.

Kod upale pluća uzima se po 1 kašika na svaki sat.

Spoljna upotreba: U slučaju facijalne neuralgije (bola u predelu lica), načini se jastuk od osušenih biljaka (kamilice, majčine dušice i hajdučice) i ostavi se preko noći da deluje na obolelo mesto, dok se u toku dana konzumiraju po 2 šolje čaja koje se ispijaju u intervalima (da bi se osetilo njegovo blagotvorno dejstvo). Ako se pojave grčevi, koristi se i jastuk ispunjen preslicom.

U periodu rekonvalescencije (oporavka) od tifusne groznice i zaraznih oboljenja, priprema se kupka sa ekstraktima majčine dušice, čijem delovanju pacijent treba da bude izložen 20 minuta.

Ulje od majčine dušice se koristi kod paralize, infarkta, multipla skleroza, muskularne atrofije (sušenja mišića), reumatizma, luksacija (uganuća), trbušnih poremećaja.

Tinktura od majčine dušice se koristi pri masaži, u cilju jačanja udova kod debilne dece. Delotvorna je u slučajevima paralize i multipla skleroza.

Kupka sa majčinom dušicom se preporučuje nervoznoj deci, kao i osobama koje pate od depresije i razdražljivosti.

Majčina dušica se takođe preporučuje u slučajevima kriznih stanja epileptičnih bolesnika - konzumiraju se 2 šolje na dan 3 sedmice. Sa prekidima od 10 dana između kura nastaviti tretman godinu dana.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 puna kašičica majčine dušice potopi se u 250 ml ključale vode i ostavi da odstoji pola minuta, a zatim se procedi.

- *Kupka*: 250 g majčine dušice za kompletnu kupku.

- *Tinktura*: Zeljasti deo biljke (stabljike i listovi), prikupljen u podne po sunčanom vremenu, stavi se - bez pritiskanja - u flašu i preko toga se sipa votka jačine 40% , a flaša se drži na suncu ili u dobro zagrejanoj prostoriji. Ovom tinkturom se vrši masaža mišića udova i kičmenog stuba.

MASLAČAK (*Taraxacum officinale*) Fam. Asteraceae

Popularni nazivi: italijanska salata, mlečić, maslačnik, mlečac, loboda

Opis: Mala, zeljasta, živopisna biljka. Koren joj je vretenast, malo razgranat, dostiže ponekad i dužinu od 20 cm i debljine je 1-2 cm. Iznutra je beo, a spolja tamnosmeđ. Listovi su kopljasti, nazubljeni, raspoređeni u rozetu. Iz sredine ove rozete, od lišća se uzdiže cevasta stabljika, koja na svom vrhu nosi cvetnu glavu veličine 2-2,5 cm, zlatno-žute boje. Cvetovi su okruglasti. Plod je ahenija sa kljunom, 2-3 puta dužim od njega i nosi belu dugačku pufnu koja se razvija u periodu sazrevanja u obliku glave loptastog oblika. Cela biljka sadrži mlečni sok - lateks.

Cveta od aprila do septembra.

Staništa: Raste svuda, od ravničarskih do planinskih predela, po livadama, pašnjacima, pored puteva.

Upotrebljivi delovi:

- *Listovi* - koji se sakupljaju u proleće, kada su najizraženija aktivna svojstva;

- *Drška* (sakuplja se i u vreme cvetanja);

- *Koren* - vadi se u rano proleće (mart-maj) ili u jesen (septembar-novembar);

- *Cela biljka*, zajedno sa korenom, bez cvetova i plodova. Sakuplja se u proleće, pre ili u vreme formiranja cvetnog pupoljka, u periodu april-septembar. U ovom periodu, odnosno u proleće pre cvetanja, biljka sadrži najveću količinu lateksa (mlečnog soka).

Korenje koje smo skupili, treba očistiti od zemlje i raseći po dužini. Sušenje se vrši u senci, u zagrejanim prostorijama ili na suncu, tako što se ovaj deo biljke raširi u tankim slojevima. Možemo ih održavati i u svežem stanju, u podrumima, u pesku. Osušeno korenje lako može upiti vlagu, ili biti napadnuto od insekata, zato ga treba zaštititi i čuvati na suvom.

Laboratorijska istraživanja pokazuju da u julu-avgustu, koren ove biljke sadrži povećanu količinu gorke materije (taraksacin), koja dostiže maksimum u novembru. U avgustu koren sadrži oko 40% inulina, drugog osnovnog aktivnog sastojka. U proleće se ova supstanca može naći u količini od 1-2%, dok koren u istom periodu sadrži više holina i mlečnog soka. Sakupljeno korenje se ostavi 2-3 dana na suncu radi sušenja i sanacije oštećenih delova prouzrokovanih sečenjem lukovice i tankog korenja. Pri vađenju iz zemlje, treba posebno voditi računa da koren ostane ceo (ne skraćivati niti kidati žilice), jer u protivnom mlečni sok iscuri, što smanjuje terapijsku vrednost biljke.

Aktivna svojstva: Gorka materija - taraksacin, pektin, vitamin i B i C i steroli.

Hemijska struktura korena: Triterpenski alkoholi, fitos-teroli, vitamini B₁, S i V, inulin, tanin, holin, taraksacin, nikotinska kiselina.

Farmakološko dejstvo: Holagog (pospešuje izlučivanje žuči), holeretik (pomaže stvaranje žuči), alkalizant (deluje bazno), laksativ (za prečišćavanje creva), diuretik (pospešuje mokrenje), veno-tonik, adstrigens (izaziva stezanje).

Terapeutske indikacije: Hiperacidni gastritis (upala želudačne sluznice praćena pojačanim lučenjem kiseline), bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese sa crevnim poreme-

ćajima), gojaznost, kostobolja, reumatizam, ateroskleroza, variks (proširene vene), varikozni čir.

U proleće je preporučljivo primeniti terapiju sa svežim drškom maslačka u trajanju od 14 dana, po 6 drški na dan. Cvetna glava se odstranjuje tek posle pranja drške cveta. Ona u početku ima gorak ukus, da bi on kasnije postao sočan i prijatan. U periodu cvetanja biljke, dijabetičarima se preporučuje da jedu 10-15 drški cveta na dan.

Ovaj tretman omogućuje eliminisanje žučnog kamenca, što podstiče rad žučne kese.

Način upotrebe: 1 puna kašičica korena se stavi u 250 ml hladne vode; ostavi se da odstoji 12 sati, a ujutro se zagreje do ključanja i procedi. Ova tečnost se pije pomalo, u retkim gutljajima, 30 minuta pre i 30 minuta posle doručka.

Salata: Sprema se od svežeg korenja i listova.

Drške: Po 6 drški cveta dnevno se jede u periodu od 2 sedmiце.

MATIČNJAK (*Melissa officinalis*) Rat. *Ratgaseae*

Popularni nazivi: melisa, matrik, pčelinja trava, pčelinjak

Opis: Zeljasta, vlaknasta, višegodišnja, aromatična i mirišljava biljka. Ima pravu stabljiku prekrivenu vlaknima, četvrtastog je oblika, visoka 30-80 cm. Gornji listovi su ovalni, šupljikavi, bočno nazubljeni, paralelno postavljeni, dok su donji skoro srcoliki u osnovi. Cvetovi su belo-žućkasti ili belo-ljubičasti, raspoređeni u gornjem delu stabla u jednom vertikalnom nizu.

Cveta u periodu jun - avgust. Pre cvetanja cela biljka širi prijatan miris limuna koji kasnije postaje neugodan. Ako se uzgaja, traži lagano zemljište, zaklonjeno od vetra. U nekim slučajevima se može sejati direktno u zemlju, u proleće ili u jesen. Sigurnije se razmnožava putem rasada. Rasad se može pripremiti u februaru - martu, ili u junu - avgustu. Presađivanje na konačno stanište se vrši kada biljka dostigne visinu oko 10 cm. Seme, budući da je malo, meša se sa peskom ili finijom zemljom i ukopa se veoma malo u zemljište. Sejanje, u prvoj fazi, obavljeno je na

sušnom terenu, a pošto se biljka presadi na konačno stanište, treba je zalivati dok se ne primi.

Upotrebljivi delovi: U periodu cvetanja listovi, koji se suše u tankim slojevima na dobro provetrenom tavanu. Proizvod ima prijatan miris na limun, koji postaje jači ako listove izmravimo prstima.

Sakupljanje: Biljka se sakuplja po lepom vremenu (čak i rosa može da umanji lekovitu vrednost).

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, citrol, citronel, geraniol, linalol, tanin, kofeinska kiselina, gorka materija.

Uslovi za upotrebu: Listovi i biljka moraju zadržati prirodnu boju. Biljka se koristi bez ostatka korenja. Suši se u senci. Ako sveže biljke ostavimo na suncu, izgubiće svoju vrednost.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva), sedativ (umirujuće sredstvo), karminativ (protiv nadimanja, gasova), bakteriostatik (zaustavlja razvoj bakterija), holeretik (pomaže stvaranje žuči), antiseptik (protiv klica), povećava lučenje želudačnih sokova, antiemetik (protiv povraćanja), hipertenzor (podiže krvni pritisak), cikatrizant (za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), želudačne kolike (bolni napadi), dispepsija (poremećaj lučenja sokova u želucu), hronični kolitis (hronična upala debelog creva), glositis (upala jezika), faringitis (upala ždrele), laringitis (upala grkljana), bronhitis (upala bronhija - dušnica), kijavica, dijareja (proliv), konvulzije i spazme (trzaji tela i grčevi mišića), sinkope (srčani zastoji praćeni nesvesticom), nesvestica i mučnina, horeja (nervno oboljenje praćeno neobičnim pokretima glave, vrata i udova), palpitacije (lupanje srca), slabost, nemoć, intelektualni premor, neuro-vegetativne smetnje, hipotenzija (nizak krvni pritisak), konjunktivitis (upala konjunktive - očnih kapaka).

Kataplazma od matičnjaka ublažava bolove prouzrokovane kostoboljom.

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica na 250 ml vruće vode treba da odstoji 30 sekundi - 2 minuta.

Spolja:

- *Infuzija:* Udvostručuje se količina biljke i koristi se u obliku kataplazme i kupke.

- Koncentrovana infuzija od 200 g biljke na 1 litar vruće vode, koristi se za ispiranje usne duplje (gargarizma).

MEČJE GROŽĐE (*Arctostaphylos uva ursi*) Fam. Ericaceae

Popularni nazivi: divlja maganja, vučja jabuka, medveđe uvo, medvedica

Opis: Mali grm sa puzavičastim stablom koje se privija, visine 30-100 cm. Listovi su mali, kožasti, duguljasto-ovalni. Cvetovi su crvenkasti. Plod je sjajno-crvena bobica.

Staništa: Samonikla biljka, raste u planinskoj zoni.

Upotrebljivi delovi: Listovi.

Aktivna svojstva: Arbutin i metil-arbutin, flavon.

Sakupljanje: Listovi se sakupljaju u maju-junu, zajedno sa granama, i suše se u senci ili na toplom vazduhu.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (podstiče mokrenje), urinar-ni antiseptik (protiv infekcija mokraćnih puteva), adstringens (izaziva stezanje).

Terapeutske indikacije: Pijelonefritis (gnojno zapaljenje bubrega i bubrežnog levka), renalna koli-baciloza (infekcija bubrega kolibacilom), cistitis (upala mokraćne bešike), uretritis (upala uretre - mokraćne cevi), nekontrolisano mokrenje, hipertrofija prostate (uvećanost prostate), dijareja (proliv), hemoragije uterusa (krvarenje materice).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu biljke dodatu na 250 ml vrele vode, ostaviti da odstoji 3 minuta a zatim procediti. Piti 3 šolje čaja dnevno, zaslađenom medom.

Čaj se priprema samo u emajliranim ili staklenim posudama.

- *Tinktura:* 20 g biljke dodaje na 100 ml alkohola jačine 70%, ostaviti da odstoji 10-14 dana. Efikasno deluje kod infekcija urinarnog trakta. Uzima se 20-25 kapi, 3 puta dnevno.

MLEČIKA (sitnocvetna) (*Epilobium parviflorum*)

Fam. Onagraceae

Popularni nazivi: ružičasta mlečika

Opis: Postoje više vrsta ove biljke što izaziva poteškoće kod pojedinih osoba prilikom razlikovanja onih koje imaju lekovita svojstva. Zbog toga pominjemo vrste koje se mogu koristiti u terapijske svrhe: ružičasta mlečika (*Epilobium parviflorum*), planinska mlečika (*Epilobium montanum*), tamno-zelena mlečika (*Epilobium obscurum*), mlečika sa kopljastim listom (*Epilobium lanceolatum*), brdska mlečika (*Epilobium collinum*), močvarna mlečika (*Epilobium palustre*), mlečika koja raste na šljunkovitom terenu (*Epilobium fleischeri*) i alpska mlečika (*Epilobium anagallidifolium*).

Mlečika raste po brdašcima, pored tekućih voda, u baštama. Vrste ove biljke koje se mogu upotrebiti kao lek, prepoznaju se po svojim cvetovima. Boja je crvenkasta, bledo-ružičasta, skoro bela. Cvetovi se nalaze na vrhu perikarda (semenog omotača mahunastog tipa). Mahune se otvaraju dopuštajući da iz njih izlaze mnogobrojne svilenkasto-bele trepljice u kojima se, umotane, nalaze male semenke. Kod pomenutih vrsta se sakuplja cela biljka, dakle stabljika sa listovima i cvetovima, ali treba paziti da se stabljika lomi od sredine, kako bi se omogućilo formiranje novih bočnih izdanaka. Biljka se seče u svežem stanju.

Postoje dve vrste mlečike koje se ne koriste: velika, vlaknasta, sa pet puta većim cvetovima nego kod ružičaste mlečike sa mesnatim lišćem i stabljikom, i *Epilobium angustifolium* koja raste po čestarima, na skoro ogoljenim terenima, po periferiji šuma i dostiže visinu od 150 cm. Bledo-crvenkasta stabljika se završava dugačkim lepim klasom ružičasto-purpurne boje.

Mlečika sa malim cvetovima (*Epilobium parviflorum*) leči hipertrofiju prostate (uvećanje prostate), adenome (žlezdaste izraštaje), tumor prostate, oboljenja mokraćne bešike i bubrega.

Kod disurije (tegoba pri mokrenju), šolja ovog čaja izaziva lakše pražnjenje. Treba ga piti u dužem periodu, radi potpunog izlečenja.

U slučaju raka mokraćne bešike, piti se 2 šolje dnevno.

Mnoge osobe koje pate od obolele prostate mogle bi se izlečiti uz pomoć mlečike. Ipak, preporučljivo je konsultovati lekara radi lakšeg utvrđivanja terapije.

Ako je bolesnik operisan, čaj od mlečike snižava telesnu temperaturu i ublažuje druge tegobe koje prate postoperativno stanje.

Način upotrebe:

Infuzija: 1 puna kašičica biljke dodata na 250 ml vrele vode, ostavi se da odstoji kratko (pola minuta) i piju se dve šolje dnevno, jedna ujutro i jedna uveče, na prazan stomak.

MORAČ (*Foeniculum vulgare*) Fam. Apiaceae

Popularni nazivi: divlja mirođija, slatki morač, komorač, slatki kopar

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka. Ima pravu stabljiku, visoku i do 2 m, cilindričnu, figuloznu i blago uzdužno izbrazdanu do same osnovice. Bazalni listovi imaju dugačku dršku. Puni su, okruglasti, bubrežastog oblika. Listovi drške su od vrha nadole trolistasti. Cvetovi su žuto-zlatasti, mali, pravilni sa pet latica, i raspoređeni u obliku velikih držača u vidu štita. Plodovi su jajoliki, malo ulubljeni na bokovima. Kada su zreli, imaju sivu ili zelenkastu boju, karakterističan, aromatičan, prijatan miris i slatkast, blago ljut ukus.

Staništa: Kultivisana biljka (gaji se u baštama).

Upotrebljivi delovi: Plodovi obrani kada su sasvim zreli.

Aktivna svojstva: Etarsko isparljivo ulje (anetol), estragal, lipidi, aleuroni, šećer, gorke materije.

Farmakološko dejstvo: Antiinflamator (protiv zapaljenja), antiseptik (protiv infekcija), karminativ (protiv nadimanja), sedativ (umirujuće sredstvo), galaktogog (sredstvo koje pomaže lučenje mleka), ekspektorans (za iskašljavanje), sudorifik (podstiče znojenje), antispastik (protiv grčeva).

Paznja! U većim količinama, kod žena prouzrokuje vaginalnu hemoragiju (krvarenje).

Terapeutske indikacije:

- *Interna* (unutrašnja) *upotreba*: Bronhijalna astma (otežano disanje usled suženja lumena bronhija), bronhitis, veliki kašalj, anoreksija (odbojnost prema hrani), abdominalne kolike (bolni napadi u predelu trbuha), dispepsija (poremećaj u varenju), enterokolitis (upala tankog i debelog creva), insuficijencija pankreasa (slab rad pankreasa), hipogalakcija (smanjena količina mleka kod dojilja).

- *Spoljna upotreba*: Laringitis (upala jednjaka), faringitis (upala ždrela), tonzilitis (upala krajnika), očne infekcije, hematom (krvni podliv).

Način upotrebe: Za decu 5-6 zdrobljenih plodova, a za odrasle 1/2 kašičice plodova na 200 ml vrele vode. Treba da odstoji 30 sekundi, a zatim se procedi.

Kod anoreksije (odbojnosti prema hrani), priprema se sledeća mešavina: morač 2 g, majoran 2 g, nana 2 g. Ova mešavina treba da odstoji 3 minuta u 1 litar vrele vode, a zatim se procedi. Pije se u tokom jednog dana.

- *Spolja*: Infuzija, koja se dobija od 2 kašičice semenja, koje treba da odstoje 2 minuta u 250 ml vruće vode, koristi se kao rastvor za ispiranje usne duplje i ždrela u slučaju faringitisa, tonzilitisa, ili u vidu kataplazme, kao oblog za isceljenje povreda.

MRTVA BELA KOPRIVA (*Lamium album*) Fam. *Lamiaceae*

Popularni nazivi: mrtva bela kopriva, medic

Opis: Listovi imaju dršku srcasto-ovalnog oblika, zašiljeni su na vrhu, nejednako stranično nazubljeni, rastu u paru na stablu (jedan naspram drugog). Cvetovi su beli, ili belo-žućkasti i rastu iz unutrašnjeg bazalnog dela lista. Biljka cveta u periodu april-jun. Raste na vlažnim mestima, pored ograda, u jarku, u brdskim planinskim predelima.

To je zeljasta, živopisna biljka sa četvoro-režnjastom stabljikom, visokom 20-40 cm, više ili manje vlaknastom. Sakuplja se cela biljka ili samo cvetovi bez čašice u vreme cvetanja.

Sakupljanje se obavlja po suvom vremenu, jer u protivnom cvetovi potamne (u periodu april-avgust). Sušenje sakupljenih

delova treba da je u senci, u dobro provetrenim prostorijama ili na otvorenom, na specijalnim ramovima prekrivenim hartijom. Osušeni cvetovi se stave u džakove od hartije, ili ladice obložene papirom, i čuvaju se od svetlosti i vlage. Ako je u pitanju cela biljka, treba je čuvati u džakovima od platna.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, flavonozid, saponozid, tanin, kalijumove soli, etarsko ulje.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi treba da su belo-žućkasti, bez čašice; biljka ne sme imati ostatke korena.

Farmakološko dejstvo: Emoliens (sredstvo za umekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), vazo-konstrigent (steže, skuplja krvne sudove), adstrigens (izaziva stezanje), sedativ (umirujuće dejstvo), diuretik (pospešuje mokrenje), blagi antidijareik (protiv proliva).

Terapeutske indikacije: Jake glavobolje, insomnija (nesanica), bronhitis (upala bronhija - dušnica), gastro-intestinalne smetnje (tegobe u predelu želuca i creva), smetnje u klimaksu, hipertrofija prostate (uvećana prostata), leukoreja (belo pranje) - kako interno tako i spolja (čaj se pije i vrše vaginalna ispiranja, uveče, pred spavanje), ekcem.

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica dodata na 250 ml vruće vode, treba da odstoji 3 minuta i da se potom procedi. Piti 3 šolje dnevno.

Spolja:

- *Koncentrovani* (jači) čaj, priprema se od 50 g biljke i 1 litar vode. Vrše se vaginalna ispiranja i kupke onih delova koji su zahvaćeni ekcemom, itd.

MRTVA ŽUTA KOPRIVA (*Lamium galeobdolon*)

Fam. Lamiaceae

Opis: Raste u vlažnim šumama, senovitim čestarima, po zapuštenim mestima, kamenolomima itd. Iz razgranatog rizoma raste uspravna stabljika, do visine od 50 cm. Par ovalnih, nazubljenih listova se nalazi tačno pod pravim uglom u odnosu na par listova iznad i ispod.

Žuti cvetovi rastu sa unutrašnje strane bazalnog dela lista, i to tako da čine обруч oko stabljike. Upotrebljavaju se cvetovi i listovi.

Žuta kao i bela mrtva kopriva (*Lamium album*) su vredne lekovite biljke. Sakupljaju se listovi, a naročito cvetovi.

Indikacije: Čaj deluje blagotvorno kod stomaćnih i menstrualnih tegoba (bolova) - 2 šolje dnevno. Čaj se takođe koristi kao depurativ (prečišćava krv) i protiv insomnije (nesanice).

Mrtva žuta kopriva preporučuje se i u slučajevima: disurije (otežanog mokrenja), oboljenja mokraćne bešike i bubrega.

Cvetovi se koriste u lečenju kožnog ekcema. Pije se 1 šolja čaja ujutro.

Protiv variksa (proširenih vena) i varikoznog čira, stavljaju se oblozi umočeni u infuziju (čaj).

Kod cistitisa (upale mokraćne bešike), nefritisa (upale bubrega), primenjuju se sedeće kupke (vidi: *Preslica*) sa dekoktom.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 puna kašičica dodata na 250 ml vrele vode, ostavi se da odstoji 30 sekundi.

- *Oblog:* 3 pune kašičice dodate na 1/2 litre vode, treba da odstoje 5 minuta. Gaza se umoči u infuziju i obloži vruća, na obolelo mesto.

- *Sedeća kupka:* Koristi se cela biljka (vidi: *Preslica*).

U slučaju dijalize (postupak kojim se zamenjuje rad bubrega), može se koristiti mešavina čaja: mrtva žuta kopriva, zlatnica (*Solidago virgaurea*) i ivanjsko cveće (*Galium verum*). Pomešaju se jednake količine; 1 puna kašičica mešavine dodaje se na 250 ml vruće vode. Piti 3 šolje čaja dnevno.

NEVEN (*Calendula officinalis*) Fam. Asteraceae

Opis: Zeljasta jednogodišnja biljka sa razgranatim, žbunastim stablom, visine 20-70 cm. Donji listovi su pomalo loptasti, a gornji, duguljasti, kopljasti, suženi u osnovi, dugački 15-20 cm, delimično vlaknasti sa obe strane, na obodu malo nazubljeni ili ravni (bez zubaca). Cvetovi su žuto-narandžasti ili žuto-crvenkasti, raspoređeni u velike cvetne glave na krajevima stabljike,

koje se sastoje od cvetova sa trozubastim laticama u obliku jezičaka, na marginalnim delovima žuto-narandžaste boje, centralnih cvetova cilindričnog oblika. Cveti od maja do septembra. Koren je šiljast. Biljka se može naći u baštama, kao i na neobrađenim površinama.

Upotrebljivi delovi: Koriste se marginalni (ivični) cvetovi ili cela cvetna glava.

Oba dela biljke imaju slabo aromatičan miris i gorko-slani ukus. Sakupljaju se i stabljike i listovi. Sakupljanje se obavlja po sunčanom vremenu, kada lekovita svojstva biljke najviše dolaze do izražaja.

Postoje i drugi oblici ove biljke, sa kapitelima (cvetnim glavama), koje su potpuno pokrivene laticama, sa prašnicima svetle i tamne boje. Njihovo lekovito dejstvo je na istom nivou. Moгу se ubrati u baštu i iskoristiti u svežem stanju. Sakupljaju se od juna do kasne jeseni.

Aktivna svojstva: Saponin, karoten, flavonoid, gorke materije, gume, sluzaste materije, isparljivo etarsko ulje.

Farmakološko dejstvo: Sudorifik (podstiče znojenje), holerog, holeretik (sredstvo za lučenje i stvaranje žuči), cikatrizant (za isceljenje rana), sedativ (umirujuće sredstvo), antiinflamator za gastro-intestinalne tegobe (sredstvo koje sprečava zapaljen-ske procese u probavnim organima), emolijens (sredstvo za umekšavanje), baktericid (uništava bakterije), antitrihomonijazik (protiv trihomonijaze).

Terapeutske indikacije: Diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese), čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu, dismenoreja (nepravilan menstrualni ciklus), enterokolitis (upala tankog i debelog creva).

Budući da čaj deluje kao depurativ (pročišćava krv), može biti od velike koristi kod akutnog virusnog hepatitisa (akutnog zapaljenja jetre izazvanog virusom), i to ako se pije 2-3 šolje dnevno.

Kancerozni čirevi, kancerozni tumori, zagnojene rane koje teško zarastaju, ispiraju se čajem od mešavine nevena i rastavića, u istim količinama. Stavlja se 1 puna kašičica ove mešavine na 1/2 litre vode.

Čaj takođe blagotvorno deluje u slučaju urinarnih infekcija.

Kod zapaljenja gastro-intestinalnog trakta (zapaljenja želuca i dvanaestopalačnog creva, kolitisa - upale debelog creva, zapaljenja slepog creva, čireva), treba piti po 3 šolje čaja dnevno.

Čaj, pripremljen od svežih cvetova nevena je pomoćno sredstvo u lečenju paratifusne groznice i dugotrajnog zapaljenskog oboljenja mozga sa trajnim oštećenjima.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 puna kašičica na 250 ml vode. Piti 4 šolje dnevno.

- *Spolja*:

Sedeća kupka - 2 pune šake biljke u svežem stanju, ili 100 g osušene biljke za sedeću kupku (vidi: *Preslica*).

- *Ispiranje*: Vaginalno ispiranje kod infekcija izazvanih trihomonasom (*Trichomonas vaginalis*) i kao sredstvo za zarastanje rana, antiinflamator u lečenju povreda, opekotina, promrzlina i ulceracija (zagnojavanja, izbijanja čira). Jednu punu kašičicu biljke staviti u 1/2 litre vruće vode, pokriti i ostaviti da odstoji 2 minuta; koristiti kada je umerene temperature (38°C).

- *Mast*: 500 g margarina ili neke druge masnoće, 2 pune šake biljke (cvet, stabljika, listovi) sitno iseckane nožem. Biljka sa stablom i cvetovima se dobro opere, ocedi od vode i stavi u istopljenu masnoću (mlaku, ne vruću). Izmeša se drvenom kašičicom i ostavi da odstoji van dometa vatre, 12 časova. Drugog dana se ponovo ugreje i procedi kroz platno ili gazu. Ovako dobijena mast se stavi u teglu i čuva u frižideru. Ostatak biljke (ono što je preteklo od ceđenja), stavi se u drugu teglu takođe i u frižider, a koristi se u obliku kataplazme i to 3-4 puta.

Mast se koristi u slučajevima: Kontuzija (udaraca, nagnječenja), entorzija (iščašenja), variksa (proširenih vena), flebitisa (upala vena), varikoznog čira (rana na koži usled proširenih vena donjih ekstremiteta), hemoroida (šuljeva), teških povreda (smrskanosti), post-operativnih ožiljaka, tumora, adenopatije (bolesti endokrinog sistema), fistula (gnojnih otvora unutar kože), promrzlina, opekotina, uvećanih ganglija, ulceracija na dojci (gnojnih procesa unutar dojke), čak i ako su maligne.

- *Svež sok*: Listovi, stabljika i cvetovi se operu i mokri se stave u centrifugu sokovnika. Dobijeni sok se drži u flašici, u frižideru

i koristi se za mazanje kože u slučaju pruritisa (svraba kože usled upale) i šuge.

Sa uspehom se koristi i kod raka kože.

Pomoću masti se sa lakoćom mogu otkloniti kraste u nosu.

U svim slučajevima primene komprese (obloga) sa švedskim aperitivom (švedska tinktura, švedska grančica), najpre se koristi mast od nevena. Kod tumora, može se prethodno naneti mast u debelom sloju. Gljivične infekcije u predelu genitalija (polnih organa), praćene jakim svrabom, leče se kupkom od dekokta, pripremljenog od biljke u svežem stanju: 5 kašika sušene biljke ili 2 pune šake sveže biljke za kupku stave se u vodu za kupanje i ostave da odstoje 10 minuta. Biljke se mogu koristiti 3-4 puta.

ODOLJEN (*Valeriana officinalis*) Fam. *Valerianaceae*

Popularni nazivi: valerijana, macina trava

Opis: Zeljasta živopisna biljka sa dobro razvijenim vertikalnim rizomom oko 2-5 cm dužine, okruženim mnogobrojnim končastim korenjem. Ono je žuto-smeđe boje spolja i belo iznutra. Kada je u svežem stanju nema mirisa, a posle sušenja dobija veoma jak i neprijatan miris. Stabljika je prava, šupljikava iznutra, ima uzdužne brazde i visoka je 50-100 cm. Listovi su nepravilno raspoređeni, duguljasti i kopljasti, obično potpunih ivica ili na gore nazubljeni. Cvetovi su roze ili beli, obrazuju štitašte cvasti, sa vrhova biljke se oseća prijatan miris vanile. Plod je u obliku orašice sa perastim dodatkom. Cveti u periodu jun-septembar.

Staništa: Ovo je samonikla biljka koja raste po livadama, pored potoka, na vlažnim mestima, po ravnicama, na brdovitom terenu i u planinskoj zoni, a takođe se i kultiviše.

Upotrebljivi delovi: Koren.

Sakupljanje: Koren se vadi u proleće, u martu-aprilu, ili u jesen, septembru-oktobru. Prilikom sakupljanja treba birati jače, razvijenije biljke, jer njihov koren ima veću lekovitu vrednost. Koren se iseče na male komade, očisti se dobro od zemlje i ostataka šupljeg stabla, a zatim se dobro opere i osuši. Može se

sušiti u slojevima debljine 2-3 cm, na suncu, toplom vazduhu, ili u senci, na suvim i dobro provetrenim mestima.

Korenje koje je sakupljeno sa suvih staništa ima veću vrednost od onog sa vlažnih terena.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, bornilski valerijan, bornilski formijat, borneol, alkaloidi, valerijan, bornilski buterat, mravlja i sirćetna kiselina, tanin, glikoza, izovalerijanska kiselina.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva), sedativ (umirujuće dejstvo), antiemetik (sprečava povraćanje), vulnerarija (za isceljenje rana), lokalni analgetik (protiv bolova, neuralgija), neurotonik (jača nervni sistem), antidijabetik (protiv šećerne bolesti).

Terapeutske indikacije: Anksioznost (uznemirenost), palpitacije (lupanje srca), ekstrasistolna aritmija (nepravilnost u ritmu, preskakanje srca), tahikardija (ubrzano kucanje srca), konvulzije kod dece (dečji frasi), histerija (neurotična anksioznost), epilepsija (padavica), astma, neuro-vegetativna distonija (funkcionalni poremećaj neuro-vegetativnog sistema, praćen ubrzanim ili usporenim pulsom, znojenjem, poremećajem u probavi, glavoboljom, razdražljivošću) u predklimakteričnom periodu, dijabetes melitus (šećerna bolest), lezije (povrede), kontuzije (uboji).

Način upotrebe:

- *Dekokt:* 1 punu (supenu) kašiku kuvati 2 minuta u 250 ml vruće vode, a zatim skloniti sa vatre i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

Kao sredstvo za isceljenje rana i protiv neuralgija, koristi se u obliku kupke za obolele delove tela. U takvim slučajevima se za kupku upotrebljava dekokt, spravljen na gore opisan način.

ORAH (*Juglans regia*) Fam. *Juglandaceae*

Popularni nazivi: kraljevsko stablo

Opis: Od ovog drveta se u medicinske svrhe koriste listovi i zelena kora plodova.

Staništa: Plodonosno drvo. Kultiviše, se ali raste i divlje.

Listovi se sakupljaju u junu-julu i suše se na senovitom mestu, raspoređeni u tankom sloju. Treba ih čuvati od svetla da ne bi pocrneli. Kore plodova se sakupljaju kada orasi potpuno sazru i suše se poredani u tankom sloju.

Uslovi za upotrebu: Osušeni listovi treba da sačuvaju svoju boju, da nikako ne pocrne i da budu bez peteljke. Ljuske ne bi smele da imaju mrlje ili da potamne (sakupljaju se pre nego što dobiju kestenjastu boju).

Aktivna svojstva: Tanini, male količine etarskog ulja, gorke supstance, juglandin i oksinaftokinon, juglon, vitamin C, karotin, tirozin, tanin, galni alkohol i elagna kiselina, mineralne supstance.

Farmakološko dejstvo: Depurativ (za prečišćavanje krvi), adstringens (izaziva stezanje), antileukoreik (protiv belog pranja), hipoglikemikant (snižava nivo šećera u krvi), antiekcemik (protiv ekcema), antiinflamator (protiv upala), antiseptik urinarnog trakta (sprečava infekcije mokraćnih puteva).

Terapeutske indikacije:

Interno: Akutni enteritis (upala creva, crevni katar), hepatitis (upala jetre), dijabetes melitus (šećerna bolest), dijareja (proliv), renalne infekcije (bubrežne infekcije), ekcemi, furunkuloza (čiravost), tonzilitis (upala krajnika), osteomijelitis (upala kičmene srži), panaricijum (prišt na prstu, kukac).

Kod dijareje se preporučuje 1 kašičica lišća koja se prelije sa 250 ml vrele vode, a zatim odstoji pola minuta, i procedi se.

Spolja: - *Dekokt:* 15 g lišća na 200 ml vode; koristi se za ispiranje usne duplje i ždrela u slučaju stomatitisa (zapaljenje sluzokože usne duplje).

- *Mast za rane:* 15 g usitnjenog lišća se macerira (odstoji) u 100 ml suncokretovog ulja na sobnoj temperaturi. Posle 7 dana se sud u kojem se nalazi ova mešavina, stavi u drugu, veću posudu u kojoj se već kuva voda, i ostavi se da tako odstoji naredna 3 sata. Nakon ovoga se tečnost (ulje) procedi kroz gazu od platna, doda se 15 g pčelinjeg voska i ponovo zagreva na isti način kao i prvi put (u drugom, većem sudu sa vodom) 30 minuta. Skloniti sa vatre i mešati dok se ne ohladi.

U vidu obloga se koriste listovi kod osoba koje imaju mastan ten.

Protiv svraba (čak i šuge) i peruti korisno je ispiranje dekoktom od svežih listova.

Kao rastvor za ispiranje usne duplje, koristi se u slučaju stomatitisa, gingivitisa (zapaljenja desni), infekcija grla i grkljana.

Kada se koncentrovaniji dekokt od listova doda u vodu za kupanje, deluje blagotvorno u lečenju promrzlina.

Protiv opadanja kose preporučuje se dekokt od orahovog lišća, koji treba što češće utrljavati u kožu kosmatog dela glave.

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 250 ml vrele vode prelići preko 1 pune kašičice sitno iseckanog lišća i ostaviti da odstoji pola minuta.

- *Dodatak za kupku*: 100 g lišća za kupku, a za ispiranje 1 puna kašičica isitnjenog lišća na 1 šolju ključale vode (vidi poglavlje: *o kupkama*).

Ako želimo da dobijemo koncentrovaniji dekokt, koristi se dupla količina.

Tonik od zelenih oraha: Oko 20 nesazrelih oraha iseći na četvrtine i staviti u flašu sa širokim grlićem. Zatim dodati 1 litar votke jačine 40% tako da prekrije orahe. Dobro začepljenu flašu treba držati na suncu 2-4 sedmice, ili pored peći. Tečnost se procedi i sipa u flašu.

PELEN (*Artemisia absinthium*) Fam. Asteraceae

Popularni nazivi: pelin, beli pelin, vermut, gorčika

Opis: Zeljasta, višegodišnja, samonikla biljka sa jakim mirisom i stablom koje je drvenasto u osnovi. Bazični listovi su tročlano podeljeni, dok se oni na stablu, prema vrhu, postepeno pojednostavljaju i imaju srebrnastu boju. Cvetovi su veoma mirisni, žute boje, i javljaju se kao male cvetne glave okruglastog oblika, grupisane na krajevima grana u grozdaste cvasti. Cveti u periodu jul-septembar. Plod je ahenija. Cela biljka ima jednu svetlu, srebrnastu nijansu, gorak ukus i jak miris.

Staništa: Raste na neobrađenom suvom zemljištu, livadama, poljanama, brdašcima, pored naseljenih mesta, ograda, puteva.

Upotrebljivi delovi: Listovi i cvetonosni vrhovi stabljike.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje - azulin, tujon, tujol, gorke supstance, artamarin, artamarinin, artamaridin.

Sakupljanje: Lišće se bere pre cvetanja, u maju-junu, a cve-
tne grančice u julu-avgustu kada se sasvim rascvetaju. Sušenje
se vrši u senci, u tankim slojevima, na suvim i dobro provetrenim
mestima.

Farmakološko dejstvo: Tonik (osvežavajuće dejstvo), aperitiv
(pospešuje apetit), antispastik (protiv grčeva), antipiretik (spre-
čava, smiruje groznicu), antidijareik (protiv proliva), helmintik
(protiv glista), regulator menstruacije.

Terapeutske indikacije: Anemija, oporavak od bolesti, dijare-
ja (proliv), febrilno stanje (groznica), oksiuroza i askaridoza (gli-
ste u stolici), menstrualni problemi.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičica biljke treba da odstoji u 250 ml vrele vode
3 minuta. Procedi se i pije 2 šolje dnevno, zaslađene medom.

- Prašak protiv glista i groznice:

Pelen 2 g

Matičnjak 2 g

Anis 0,5 g

Dva puta dnevno pripremiti svež čaj i piti.

Upotreba pelena u lečenju različitih bolesti je ograničena na
kratke kure od po 8 dana.

Pažnja pri doziranju! Predoziranje može dovesti do migrene,
mučnine i nesvestice, upale sluzokože organa za varenje. Trud-
nice, žene koje doje, čiraši ne treba da koriste pelen.

PERUNIKA (*Iris germanica*) Fam. *Iridaceae*

Popularni nazivi: baštenska perunika, božica, modra peruni-
ka

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, sa debelim i mesnatim
rizomom (sa mirisom trave) iz kojeg polazi cilindrično stablo ko-
je se završava mnogobrojnim cvetovima. Listovi su izduženi, po-
malo zašiljeni, imaju oblik sablje i raspoređeni su po 4-6 u buke-
tu. Cvetovi su veliki, tamno ljubičasti, slabog mirisa. Formirani

su od 3 spoljašnje latice, savijeni nadole, pokriveni na gornjim ivicama žutim dlačicama. Sledeće tri latice su uspravne. Imaju 3 prašnika i jedan tučak, smešten ispod latice. Plod je u vidu čaure. Cveta u maju-junu. Često se gaji u baštama kao ukrasna biljka. Pored ove vrste postoji i perunika sa belim cvetovima, koji su izbrazdani plavičastim linijama (*Iris florentina*) kao i ona sa svetlo-ljubičastim mirisnim cvetovima (*Iris pallida*).

Sakupljanje: Rizomi se sakupljaju (uključujući sve tri vrste) tek u drugoj, trećoj godini vegetacije, i to počev od jula, pa do kasne jeseni (oktobra). Izvade se iz zemlje, otresu i operu, a zatim se očiste od korenja. Mali rizomi i njihovi vegetirajući (živi) izdanci se zakopaju, kako bi se obezbedilo razmnožavanje biljke. Previše debeli rizomi se raseku da budu 5-10 cm debljine. Ponekad je neophodno da budu sa korom. Odstranjivanje kore se obavlja pre sušenja, i to dobro naoštrenim nožem. Pošto se ogule, rizomi se stavljaju u sud sa vodom da ne bi potamneli u dodiru sa vazduhom. Kada se izvade iz vode, treba ih odmah staviti na mesto pogodno za sušenje. Rizomi bez kore treba da imaju belo-žućkastu boju.

Sušenje: Dobro je da se obavi na sunčanim mestima. Ovo će dovesti do određenih hemijskih promena unutar rizoma. Neprijatan miris, svojstven ovom delu biljke nestaje i zamenjen je prijatnim mirisom ljubičice. Miris se pojačava ako se ovaj produkt (osušen rizom) čuva najmanje dve godine posle sušenja.

Ovaj proces se može obaviti i na veštački način, na temperaturi od 30-40°C. Veća temperatura bi prouzrokovala isparavanje prijatnog mirisa ljubičice.

Upotrebljivi delovi: Koriste se rizomi debljine 5-10 cm, spljošteni, tamno-smeđe obojeni spolja i beličasti iznutra. Na donjem delu se mogu zapaziti okruglasti ožiljci tamne boje, koji su posledica odstranjivanja korena. Na gornjem delu se nalaze nepravilna zadebljanja praćena poprečnim nizovima tačaka koja predstavljaju tragove nekadašnjih listova. Miris je primamljiv, a ukus želatinasto sladak.

Koristi se u obliku dekokta kao ekspektorans (za iskašljavanje), i diuretik (podstiče mokrenje).

PETOPRSNICA (*Potentilla reptans*) Fam. Rosaceae

Popularni nazivi: petolista, žabnik, trava od groznice, čelašica

Opis: Zeljasta, puzavičasta, višegodišnja biljka, koja ima lišće u obliku prstiju, sastavljeno od 5 listića bez drške.

Cvetovi su žuti. Cveti od maja do avgusta.

Staništa: Samonikla biljka koja obično raste na vlažnom tlu.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka.

Sakupljanje: Od maja do septembra.

Farmakološko dejstvo: Antidijaretik (sredstvo protiv proliva), antitermik (protiv povišene temperature), antireumatik, antiinflamator (sredstvo protiv zapaljenskih procesa), antihemoragik (protiv krvarenja).

Terapeutske indikacije: Dijareja (proliv), febrilno stanje (groznica), reuma, gingivitis (upala desni), hemoragija (krvarenje, npr. iz nosa).

Način upotrebe: U vidu infuzije, uzima se interno (unos se u organizam), 2-3 šolje na dan, ili spolja, kao rastvor za ispiranje usne duplje i ždrela.

PETROVAC (*Agrimonia eupatoria*) Fam. Rosaceae

Popularni nazivi: ovčji čičak, ranjenik, kostolom, trava od poseke

Opis: Zeljasta, višegodišnja vlaknasta biljka, visoka 30-100 cm. Cela biljka je pokrivena finim trepljama, a listovi koji su bliže zemlji, imaju često dužinu od 10 cm i grupisani su po 5-9 listova, nazubljeni na obodu. Biljka ima kratak rizom - puzavac. Nadzemni deo stabljike je prav, cilindričan i završava se jednostavnom, nerazgranatom cvašću. Cvetovi su hermafroditni, pravilnog oblika sa po 5 latica žuto-zlatne boje, grupisani u dugačke cvasti, u osnovi prekrivene bodljama. Svaka čašica ima po 5 listića, krunica, a takođe i po 5 latica; androceum (muški polni aparat) se sastoji se od 6 prašnika. Plod je ahenija koja liči na krunicu od bodlji koje su savijene na vrhu. Biljka cveta od juna do septembra.

Staništa: Samonikla biljka, raste po čestarima, šumarcima, livadama, na suvim i sunčanim mestima, terenima sa bodljikavim rastinjem, od ravnice do planinske zone.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka bez korena sakupljena u vreme cvetanja.

Proizvod ima slab miris i gorkast ukus koji deluje adstrigent-ski.

Uslovi za upotrebu: Biljka ne treba da je duža od 25 cm i ne treba da sadrži drvenaste delove stabljike. Cvetovi moraju imati karakterističnu žutu boju.

Aktivna svojstva: Gorkе supstance, tanin, etarsko ulje, silicijum dioksid, askorbinska kiselina, nikotinska kiselina, vitamin K, kvercitrin.

Farmakološko dejstvo: Holagog (pomaže lučenje žuči), stomahik (lek za želudac), antidijareik (protiv proliva), depurativ (za prečišćavanje, naročito krvi), litolitik (razlaže kamen), anti-dijabetik (protiv dijabetesa), antiinflamator (sprečava upalu), cikatrizant (za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Hepatitis (upala jetre), bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese), kamen u žučnoj kesi (litijaza), dijareja (proliv), anoreksija (odbojnost prema hrani), reumatizam, astma, hemoptizija (iskašljavanje krvi), dijabetes melitus (šećerna bolest).

Biljka ima snažno terapijsko dejstvo u slučaju upale grla i sluzokože usne duplje.

Preporučuje se protiv: tonzilitisa (upale krajnika), afti (oboljenja sluzokože usne duplje), zatim osobama koje preopterećuju glasne žice (pevačima, profesorima). Sredstvo za ispiranje usne duplje i grla napravljen od ovog čaja zajedno sa ivanjskim cvećem pročišćava glas.

Listovi su odlični za zalečenje rana.

Za decu sa upaljenim krajnicima preporučljiva je kupka od petrovca.

Mast od petrovca koristi se na isti način kao i mast od nevena. Blagotvorno deluje u slučaju hemoroida (šuljeva) i flebitisa (upale vena).

Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1 kašičica biljke dodata na 250 ml vrele vode, treba da odstoji 2 minuta (sušena biljka) ili 30 sekundi (sveža biljka), zatim se procedi.

Spolja: Infuzija se koristi za ispiranje ili kao oblog za ranu.

Pažnja! Piti 2 šolje dnevno. Predoziranje prouzrokuje jake grčeve, naglo izbacivanje kamena, blokadu mokraćnih i žučnih kanala.

Kod zapaljenja sluzokože usne duplje, angine, faringitisa (upale ždrela), koristi se za ispiranje usne duplje i ždrela.

PLUĆNJAK (*Pulmonaria officinalis*) Fam. *Boraginaceae*

Popularni nazivi: plućnica, međunjak, džigerišnjak, grudanka, kudravic

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka. Listovi su ovalni ili elipsasti, ponekad sa belim mrljama. Cvetovi su u početku crveni, zatim ljubičasti, a na kraju cvetanja plavi. Cveti u martu - aprilu. Ovo je medonosna biljka.

Staništa: Raste po šumama, vlažnim i senovitim mestima.

Upotreblijivi delovi: Cela biljka bez korena.

Aktivna svojstva: Kalijumove soli, salicilna kiselina, tanin, spuzaste materije, saponin, alantoin.

Sakupljanje: U vreme cvetanja. Listovi se mogu prikupljati i posle cvetanja. Dobro je da se sušenje obavi što pre, na suncu ili vrućem vazduhu.

Farmakološko dejstvo: Emolijens (sredstvo za umekšavanje), ekspektorans (za iskašljavanje), diuretik (podstiče mokrenje), adstrigens (izaziva stezanje sluzokože i kože), hemostatik (zaustavlja krvarenje), sudorifik (podstiče znojenje), vulnerarija (sredstvo za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Grip, faringitis (upala ždrela), akutni i hronični bronhitis (akutno i hronično zapaljenje bronhija - dušnica), plućni TBC (tuberkuloza), hemoragija (jako krvarenje), febrilna stanja (groznica), dijareja (proliv), oboljenja urinarnog (mokraćnog) trakta, lezije (povrede).

Način upotrebe: 1 kašičicu (punu) dodati na 250 ml ključale vode. Ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 3 šolje dnevno.

PODBEL (*Tussilago farfara*) Fam. Asteraceae

Popularni nazivi: konjski lopuh, bjelušina, repušina, marta, spodbel

Opis: Kada se na pašnjacima i brdašcima ne nazire nijedan vesnik proleća, dok oko jedva može zapaziti izlazak prvih vrbi-nih pupoljaka, podbel već pokazuje svoj žuti cvet iznikao na vrhovima stabljike. Vlažni tereni, nagibi i kamenjari su pokriveni cvetovima podbela, koji se pojavljuju mnogo ranije od listova. Veoma dobro uspeva na glinenom zemljištu. Ovo su prvi cvetovi koji se u toku godine mogu sakupiti, sušiti i čuvati. Podbel je zeljasta, mala, živopisna biljka, visoka 10-20 cm. Ima dugačak rizom koji prezimi ispod zemljine površine, debljine je olovke, a iz njega izrasta u februaru-martu više stabljika crvenkaste boje, prekrivenih uzdužno sitnim listićima. Ove stabljike nose na svom vrhu po jednu cvetnu glavu zlatno-žute boje. Cvetovi su prijatnog mirisa i neodređenog ukusa, otvaraju se samo po lepom vremenu, a kada je vreme loše, zatvaraju se i povijaju nadole. Cveta od februara do aprila. Žuti cvetovi veoma rano nago-veštavaju dolazak proleća, a stranični cvetići ostaju usamljeni na stablu, slično kao kod maslačka, ali oni zapravo podsećaju na krljušti i purpurne su boje. Početkom maja se pojavljuju i osnovni listovi sa dugom drškom, zaobljeni i sroliki, nazubljeni po ivicama. Listovi sa gornjeg dela biljke su zelene boje, a donji su beličasti. Plodovi su ahenije, cilindričnog oblika.

Sakupljanje: Od ove biljke se sakuplja cvet i list. Cvetovi se beru još u fazi pupljenja, bez drški i to u proleće pre nego što se sasvim razviju. Sakupljeni cvetovi se stavljaju u korpe, da se ne bi izgnječili. Sušenje treba što pre obaviti, u tamnim prostorijama sa jakim strujanjem vazduha, jer se presporim sušenjem cvetovi jako brzo razviju pretvarajući se u pufne (paperijaste loptice). Iz istih razloga temperatura u prostorijama za sušenje ne sme biti previsoka.

Posle sušenja, cvetovi se čuvaju u papirnim džakovima (kesama) ili u fiokama, obloženim hartijom. Cvetovi bez drške se u prvoj fazi cvetanja sakupljaju u martu-aprilu. Listovi se sakupljaju posle cvetanja, u periodu maj-avgust. Suše se u tankim slojevima, u senci. Beru se mladi, ali ipak formirani listovi. Odlazu se naslagani jedan preko drugog u paketima, da se ne bi izlomili. Pre sušenja, listovi se proveju. Osušeno lišće se čuva u džakovima od jute.

Aktivna svojstva: Sluzaste materije, inulin, tanini, gorka supstanca (tusilagin), galna kiselina, kalijumove soli, cinkova jedinjenja.

Uslovi za upotrebu: Cvetovi moraju imati prirodnu žutu boju i dršku dugačku najviše 1 cm. Cvetovi sa paperijastom glavom nisu za upotrebu. Listovi treba da su tamno-zelene boje. Porcrvenele listove, umrljane rđom ili napadnute insektima ne treba koristiti.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), emolijens (sredstvo za umekšavanje), antispastik (protiv grčeva).

Terapeutske indikacije: Bronhitis (upala bronhija - dušnica), laringitis (upala grkljana), faringitis (upala ždrela), bronhijalna astma (otežano disanje), pleurezija (zapaljenje plućne maramice), tuberkuloza pluća.

Čaj od podbela sa medom predstavlja pomoćno sredstvo u lečenju upornog kašlja i promuklosti, i treba ga piti u mlakom stanju tokom celog dana. Oprani i sveži listovi, kao i njihov sok, primenjeni u vidu obloga, pomažu kod pneumonije (upale pluća), erizipela (crvenog vetra) i kontuzija. Oblozi načinjeni od koncentrovanog dekokta od lišća, koriste se protiv tonzilitisa (upale krajnika). Stabljika cvetova i listova se koristi u inhalaciji (nekoliko puta dnevno), kod hroničnog bronhitisa i insuficijencije respiratornog trakta (smanjene funkcije disajnih organa). Otoci na nogama se leče dekoktom od lišća podbela. Za astmu i bronhitis kod pušača, uzima se po 2-3 kašičice svežeg iscedenog soka iz listova, koji se pomeša sa šoljom supe ili mleka. Kod bolova u ušima, kapne se nekoliko kapi svežeg soka od lista u ušnu školjku. Protiv upale vena, priprema se kataplazma od ugnječnog lišća i sveže pavlake, i stavlja se na upaljena mesta, a zatim

se umota zavojem i platnom. Blagotvorno deluje i mešavina lista i cveta od podbela, bokvice i gaveza: 2 kašičice ove mešavine dodaju se na 250 ml vrele vode (infuzija). Piti 3 šolje ovog čaja dnevno, zaslađenog medom.

Način upotrebe:

Infuzija: 1 punu kašičicu lista i cveta, staviti u 250 ml vrele vode; treba da odstoji kratko (30 sekundi do 2 minuta).

Kataplazma: Izgnječe se sveži listovi i stave na obolelo mesto.

Inhalacija: 1 puna (supena) kašika cvetova i listova se potopi u toplu vodu i vrši se inhalacija (ispod peškira). Ovo ponavljati više puta u toku dana.

Kupka nogu: Puna šaka listova se ostavi da odstoji kratko u odgovarajućoj količini vrele vode, a zatim se primenjuje u obliku kupke.

Svež sok: Sveže i oprane listove staviti u sokovnik. Uzimati 2-3 kašičice dnevno, zajedno sa šoljom mleka, u slučaju astme i bronhitisa. Nekoliko kapi ovog soka unetih u ušnu školjku, neutralizuju bolove kod otitisa (upale ušiju).

PRESLICA (*Equisetum arvense*) Fam. *Equisetaceae*

Popularni nazivi: rastavić, borska jela, konjogriz, rastaviče, vretenka, hvast.

Opis: Višegodišnja zeljasta biljka, oskudna u listovima, sa dve vrste stabljika. U proleće se razvijaju jednostavne, smeđe, plodne (imaju na vrhu klasje sa sporama) stabljike, visoke oko 40 cm. Odmah nakon stvaranja ploda, ova plodonosna stabla se raspadaju i na njihovom mestu izrastaju nerodne stabljike dužine 60 cm, nešto tanje, zelene boje, veoma razgranate, stranično raspoređene u obliku kruga. Neplodne stabljike niču početkom leta.

Oko čvorova neplodnih stabljika razvijaju se krljuštasti, smeđi listići u obliku okovratnika, igličaste grančice slične borovim iglicama. Ove grane su duže u bazalnom delu stabljike, sužavaju se pri vrhu, ali ne premašuju razmak između čvorova, što celoj biljci daje izgled šišarke. U zemlji ima usađen rizom koji raste ukoso, noseći na čvorovima nežno korenje kao i neke izrasline.

Staništa: Livade, doline, glinaste i vlažne ledine, obale sa čestarima. One biljke koje rastu na blatnjavom zemljištu imaju najefikasnija lekovita svojstva. U zavisnosti od mesta na kojem raste, biljka može da sadrži od 3-16% salicilne kiseline, supstance koja je čini tako dragocenom. Biljke koje se razvijaju na terenima gde je korišćeno veštačko đubrivo, ne treba upotrebljavati.

Preslica sa najfinijim grančicama - šumska preslica (*Equisetum sylvaticum*) koja raste na periferiji šuma, u čestarima i u šumarcima, ima slična lekovita svojstva.

Upotrebljivi delovi: Zelene, nerodne stabljike sakupljene u leto, u julu - avgustu.

Sušenje se vrši u senci.

Posle sakupljanja treba najpre odstraniti oštećene, pocrnele delove biljke, zatim se ona suši, raspoređuje u tankim slojevima, na otvorenom prostoru, u senci, ili u suvim i dobro provetrenim prostorijama, tavanima. Slojeve osušenih biljaka treba svakodnevno prevrtati.

Uslovi za upotrebu: Osušena biljka mora da ima svetlo-zelenu boju bez uvelih i potamnelih delova, bez plodne stabljike i bez stranih tela.

Proizvod nema mirisa, a ukus je sladunjav.

Aktivna svojstva: Isparljivo ulje, silicijum dioksida, kalijumove soli, salicilna kiselina.

Farmakološko dejstvo: Bronho-dilatator (širi bronhije - dušnice) antibiotik, urinarni antiseptik (protiv infekcija urinarnog trakta), remineralizant (uspostavlja balans mineralnih sastojaka u organizmu), diuretik (pospešuje mokrenje), ekspektorans (za iskašljavanje).

Terapeutske indikacije:

Unutrašnja upotreba: Srčana insuficijencija (oslabljenost srčanog mišića), angina pectoris, dijareja (proliv), nefritis (upala bubrega), tuberkuloza, bronhitis (upala bronhija - dušnica), anemija, kostobolja, holecistitis (zapaljenje žučne kese), reumatizam, gastrointestinalni čir (na želucu ili dvanaestopalačnom crevu).

Spoljna upotreba: Gingivitis (upala desni), epistaksis (krvarenje iz nosa).

Za koagulaciju krvi (zaustavljanje krvarenja), je "nezamenljiv", a takođe je delotvoran i kod hemoptizije (iskašljavanja sukrvičavog sputuma - sluzi) i hemoragije (jakog krvarenja).

Za pesak i kamen u bešici i bubrezima koriste se kupke.

Sedeća kupka u vreloj vodi se upražnjava uz istovremenu upotrebu čaja od preslice. Na ovaj način se potpomaže izbacivanje kamenca.

Pomaže u slučajevima skupljanja vode u perikardu (srčanoj kesi), pleuri (plućnoj maramici), kao i kod infektivnih oboljenja sa retencijom (zadržavanjem) vode.

Velika ili rečna preslica (*Equisetum maximum*), koja raste na rečnim obalama i ima stabljiku debljine prsta, koristi se samo za sedeću kupku.

Poljska ili šumska preslica se upotrebljava za čajeve koji se piju.

Za otklanjanje bolova kod katara mokraćne bešike, kao uspešno sredstvo se koristi dekoka od preslice: bolesnik se umota u bade-mantil i namesti se tako da vruća para dekoka deluje na mokraćnu bešiku u trajanju od 10 minuta. Ovaj postupak se ponavlja više puta.

Kupke sa vodenom parom i ekstraktima preslice su delotvorne i kod starijih osoba koje osećaju tegobe prilikom mokrenja.

Kod osipa i pruritisa (hroničnog svraba kože koji se javlja u podmaklim godinama) su od velike pomoći kupke i oblozi sa dekoktom od preslice.

Ispiranje i kupka sa preslicom su korisni u slučaju panaricijuma (prišta na prstu), karijesa (kvarenja zuba), starih zagnojenih rana, zadebljanja na petnim kostima (mamuza), fistula (gnojnih čireva), sikoza (smokvaste bradavice), podbratka, herpesa (groznice).

Za bolne hemoroide (šuljeve) i hemoroidne čvorove koristi se kaša.

U slučaju epistaksisa (jakog krvarenja iz nosa), stavlja se oblog natopljen u hladan dekoka od preslice.

U većini slučajeva treba dodati 1 punu kašičicu na 250 ml vode, ali kod krvarenja je potrebno staviti 2-3 pune kašičice u 250 ml vode.

Preslica zajedno sa čestoslavicom je odlično sredstvo za sprečavanje ateroskleroze i amnezije.

Tinktura od preslice je efikasno sredstvo protiv znojenja nogu. Ovom tinkturom se trljaju stopala koja se prethodno operu i osuše, a pored toga se pije i čaj od preslice, 1 šolja ujutru, 30 minuta pre doručka.

Protiv peruti, kosa se svakodnevno pere dekoktom od preslice, a nakon toga se koža kosmatog dela glave masira maslinovim uljem.

Kod enureze (nesposobnost zadržavanja mokraće) koristi se čaj od preslice i kantariona. Piju se po 2 šolje dnevno.

Čaj za ispiranje usne duplje i grla, koristi se kod tonzilitisa (zapaljenja krajnika), adenoidnih vegetacija (upale trećeg krajnika), stomatitisa (zapaljenja sluzokože usne duplje), gingivitisa (upale desni), fistula (gnojnih čireva).

Leukoreja (belo pranje kod žena) se leči sedećom kupkom.

Preslica je efikasno sredstvo i kod hroničnog bronhitisa i plućne tuberkuloze.

Rezultati poslednjih istraživanja su u saglasnosti sa tvrdnjama austrijskog biologa Riharda Vilforta (Richard Willfort) i potvrđuju pretpostavku da se "upotrebom čaja od preslice u jednom dužem vremenskom periodu zaustavlja rast ćelija tumora koje se na kraju potpuno uništavaju". Takođe se koriste i katalplazme od preslice, koje se podgrevaju na pari i stavljaju na predeo zahvaćen tumorom.

U slučaju ukočenosti kičmenog stuba usled kontrakcije (grčenja) paravertebralnih mišića, sedeća kupka blagotvorno deluje.

Kod depresija, manija, razdražljivosti, preporučuje se sedeća kupka 3 puta sedmično. U ovim slučajevima pomažu i čajevi od hajdučke trave i koprive, ali ujutru i uveče treba piti po šolju čaja od preslice.

Način upotrebe:

Infuzija: 250 ml ključale vode prelići preko 1 pune kašičice preslice. Ova mešavina treba da odstoji 2 minuta.

Oblog: Jedna puna šaka preslice se stavi u cediljku koja se drži iznad posude sa ključalom vodom. Kad se biljka dosta zagreje i omekša, umota se u komad platna i stavi na obolelo mesto.

Potrebno je da oblog bude topao. Preko obloga se stavi plastična folija i sve se to umota u vuneni šal.

Oblog od pulpe (mesnatih delova) *preslice*: Sveža preslica se dobro opere i izgnječi drvenim avanom.

Sedeća kupka: 100 g preslice treba da odstoji u vodi 12 časova (macerat), zatim se podgreje, procedi i sipa u vodu za kupanje. Za jednu kupku je potrebna posuda od 5 litara, puna svežih biljaka. Kupka traje 20 minuta. Može se koristiti veći lavor ili manje korito. Predeo srca treba da bude izvan vode. Važno je da bolesnik bude obučen. Gore se oblači bademantil ili deblji pulover, a na noge se navuku debele vunene čarape.

Deo tela koji je u vodi, masira se lagano 2-3 sata, trbušna zona odozgo nadole, zatim od bubrežnih loža na dole prema mokraćnoj bešici. Posle kupke nemojte se brisati, već tako mokri, obučeni u bademantil ležite u krevetu 1 sat, dok se ne preznojite. Voda u kojoj ste se kupali može se upotrebiti još dva puta, pošto se ugrije.

Tinktura: 10 g preslice u svežem stanju treba da odstoji u 50 ml votke jačine 40%. Drži se na suncu ili na toplom mestu 14 dana uz svakodnevno mućkanje, a zatim se procedi. Može se dodati i hajdučica, neven, gavez, hoću-neću, po šaka od svake biljke ali na 1 liter votke.

PREČICA (*Lycopodium clavatum*) Fam. *Lycopodiaceae*

Popularni nazivi: crvotočina, vučja noga, zmijina mahovina, samolja

Opis: Zimzelena biljka, nalik na mahovinu, raste u jelovim i bukovim šumama. Ima puzavičasto stablo koje se uzemljuje razgranatim korenjem. Iz stabljike vertikalno rastu plodonosne grane, visoke 7-10 cm, koje su mekane pod prstima i završavaju se uglavnom sa po dva klasa. Na ovom klasju su smeštene spore koje sadrže žuti prah i predstavljaju organe za reprodukciju. Listovi su mali i pravi, ima ih svuda oko stabljike i raspoređeni su u 5-8 redova. Tokom jeseni ne opadaju i imaju na vrhu beličasto, dugačko vlakno.

Sakupljanje: Od ove biljke se koristi i sakuplja cela stabljika sa listovima i spore (prah iz klasja). Sakupljanje se vrši u junu-avgustu, pre potpunog dozrevanja klasja. Posle sakupljanja, klasje se odvađa (suši se zasebno), a ostatak biljke se očisti od korenja i od pocrnelih i požutelih delova, suši se na tamnim, dobro provetrenim mestima i poreda u tankim slojevima. Biljka se čuva u mraku da ne bi izgubila boju. Sakupljeno klasje se raširi na suncu, na čistoj hartiji i u veoma tankim slojevima.

Posle sušenja, klasje se protrlja između prstiju, kako bi se sakupio prah, koji se zatim propusti kroz fino sito radi odstranjivanja drugih delova biljke. Prah je tamno-žute boje, veoma sitan, bez ukusa, blagog smolastog mirisa. Stavljen u vodu, pliva na površini, jer se teško natapa. Ako se zapali, gori veoma svetlim plamenom. Prah od prečice se čuva u kesama (od masne hartije ili od pergamenta), koje se uredno slažu u manje džakove od platna ili daščane kutije.

Uslovi za upotrebu: Biljka treba da zadrži zelenu boju i posle sušenja, i ne bi smelo da bude delova sa izmenjenom bojom, kao ni korenja i stranih tela. Prečica je biljka koja sadrži hemijski element - radijum.

Terapeutske indikacije: Čaj se koristi protiv kamena u bubregu, kolika (bubrežnih bolnih napada), hepatitisa (upala jetre), ciroze jetre, oboljenja polnih organa, artritisa (upale zglobova), orhitisa (upale testisa), hroničnog kolitisa (upala debelog creva), hemoroida (šuljeva), reumatizma.

U slučaju luksacija (uganuća i iščašenja), bolova pri kretanju ili u mišićima, stavlja se jastuk od prečice.

U slučaju prestanka mokrenja (anurije), stavlja se oblog u obliku džakčića u predelu mokraćne bešike. Kod hipertenzije (povišenog krvnog pritiska), oblaže se lumbalni deo tela (oko bubrega i krsta). Protiv bilo koje vrste bola možemo primeniti džakčić sa prečicom, pokrivajući obolela mesta. Prah od prečice leči otvorene rane.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1/4 litre vruće vode prelići preko 1 ravne kašičice prečice, pokriti i ostaviti da odstoji 30 sekundi, a zatim procediti.

Pažnja! Ne držati da stoji više od 30 sekundi i nikako ne kuhati, već samo preliteri vodu preko biljke.

Za sve vrste pomenutih oboljenja (vidi poglavlje X) pije sa samo 1 šolja čaja dnevno, osim u slučaju ciroze jetre kada treba piti po dve šolje na dan.

- *Jastuče od prečice*: Sušenom prečicom (100 g, 200 g ili 300 g zavisno od prečnika obolele zone) napuniti jastuče i povremeno (uz kratke prekide da se ne bi iritirala koža), stavljati na bolno mesto dok bolovi ne prestanu. Ovo jastuče je delotvorno godinu dana.

RABARBARA (*Rheum officinale*) Fam. Polygonaceae

Popularni nazivi: ravel

Opis: Poreklom iz Kine, kod nas opstaje kao kultivisana biljka. Živopisna je, zeljasta, visoka do 3 m, sa velikim listovima (1 m), izduženog srcolikog oblika sa 5-7 režnjeva. U zemlji ima osnovu levkastog oblika (rizom), debljine 3-6 cm iz kog izrasta mesnato i dugačko korenje prečnika do 5 cm. U prvoj godini vegetacije formira se rozeta od lišća sa glatkom i cilindričnom drškom. Listovi se razvijaju više u širinu nego u dužinu, na svakom režnju ima mnogo zubaca na obodu. Stabla, visoka do 2,5 m, pojavljuju se u drugoj godini života biljke i cilindričnog su oblika, šuplja, razgranata i sa malim listovima na kojima se pored mahune mogu videti i razvijene ohreje. Cvetovi su mali, grupisani u cvasti u osnovi unutrašnjih listova stabla; imaju cvetni venac koji se sastoji od 6 delova i semenika od 9 prašnika obojenih u belo-zelenkasto. Cveti u maju - junu. Plod je ahenija sa 3 opnasta krila smeđe-crvenkaste boje.

Rabarbara se gaji na peskovitom zemljištu. Seje se u jesen ili u proleće, u razmacima od 80 cm.

Upotrebljivi delovi: Rizom biljke stare 4 - 8 godina se u proleće ili jesen opere pod mlazom hladne vode, oguli se (skine se kora), iseče na male cilindrične ili pljosnate komade i na kraju suši na suncu ili u veštačkim sušarama na 40°C. Dobijeni proizvod bi trebalo da ima žuto-narandžastu boju, karakterističan miris, gorak ukus koji steže sluznicu usta i boji pljuvačku u žuto.

Aktivna svojstva: Reoantracenazid sa aglikonima i taninima - reotanoid.

Farmakološko dejstvo: Reotanoidi, kada se unose u malim količinama, deluju tonično (osvežavajuće), jer podstiču lučenje želudačnih sokova. Reoantracenazidi i aglikoni u umerenim dozama deluju kao laksativ (sredstvo za prečišćavanje creva), a u velikim dozama kao purgativ.

Terapeutske indikacije: Kolitis (upala debelog creva), parazitoza creva, astenija (iscrpljenost, oslabljenost organizma).

- Tonik, doza: 0,05 - 0,10 g dnevno

- Laksativ, doza: 0,25 - 0,50 g dnevno

- Purgativ, doza: 1 - 3 g dnevno

Može se konzumirati sa hlebom, mlekom, medom, vodom.

Staviti 5 g korena u 250 ml vode i ostaviti 4 sata da macerira dok se voda ne oboji u žuto.

Od peteljki listova se pravi kompot. Mladi listovi i stabljike se mogu koristiti u ishrani u presnom ili kuvanom stanju.

Nije preporučljivo za osobe sa hemoroidima (šuljevima) i cistitisom (upalom mokraćnog mehura).

REPUH (*Petasites officinalis*) Fam. Compositae

Popularni nazivi: veliki podbel

Opis: Zeljasta, višegodišnja mirišljava biljka sa dugim, snažnim i mesnatim korenom. Stablo joj je pravo, jednostavno, prekriveno sitnim, mekim vlaknima i na sebi nosi male listiće (nalik na krljušti) crvenkaste boje. Bazalni listovi su raspoređeni u rozeti, širine do 1 m u prečniku: imaju srcasto-bubrežast oblik, nejednako su nazubljeni kratkim trouglastim zubcima, na poledini su vlaknasti, a kasnije glatki. Cvetovi su cilindričnog oblika, prljavo-bele do ružičasto-ljubičaste boje, raspoređeni u vidu ansambla sitnih cvetića na gornjem delu drške i to tako da podsećaju na klip kukuruza. Smešteni su ispred listova. Crvenkasti, purpurni, roze (boja mesa) cvetovi nam pomažu da razlikujemo ovu biljku od drugih vrsta, koje imaju slične listove, a pre cvetanja ih prepoznamo po cevastoj, obloj peteljci, za razliku od podbela kao i od belog repuha (*Petasites albus*), koji imaju rizome bez čvorova i tanke, cilindrične peteljke.

Petasites kabikianus, koji se takođe ubraja u lekovite biljke, prepoznaje se po svojim vlaknastim listovima sa donje strane i cevastim peteljka.

Korenje se sakuplja pre cvetanja.

Stanište: Raste pored potoka, izvora, na vlažnim mestima, periferiji šuma i u jarku.

Upotrebljivi delovi: Listovi i koren.

Sakupljanje: Lišće se bere od maja do jula, kada je potpuno oformljeno. Korenje se bere od marta do aprila, a najbolje je u septembru - oktobru. Pošto se očisti od zemlje, tanko korenje se iseče na male komade, ako je neophodno, raseče se i po dužini, i suši se na suncu ili toplom vazduhu.

Aktivna svojstva: Kalijumove soli, inulin, isparljivo ulje, baktericidne supstance (supstance koje uništavaju bakterije).

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), sudorifik (podstiče znojenje), adstringens (izaziva stezanje), antiseptik (protiv klica).

Terapeutske indikacije: Grip, akne, furunkuloza (čiravost), ekcem (pojava crvenila, otoka i malih mehurića na koži), respiratorna insuficijencija (slabost organa za disanje), kostobolja, epilepsija, dismenoreja (bolna menstruacija), disurija (otežano mokrenje).

Veliki i mesnati listovi se koriste u svežem stanju kao oblog kod luksacija (uganuća), edema (otoka), opekotina, malignih ulceracija (zloćudnog defekta kože i sluzokože), povreda, čireva.

Način upotrebe: 1 ravna kašičica korenja se ostavi da odstoji u vodi 12 sati; ujutru se malo zagreje i procedi.

Oblog: Sveže i oprane listove izgnječiti drvenim avanom i koristiti u vidu obloga nekoliko puta tokom dana.

RUSA (*Chelidonium majus*) Fam. Papaveraceae

Popularni nazivi: trava od rosopasa, rusavela, rusiva, zmijino mleko

Opis: Rusa, koja po boji cvetova podseća na zlaticu (*Ranunculus ficaria*), ipak nema nikakve veze sa ovom biljkom. Rusa je zelena, uspravna višegodišnja biljka, veoma rasprostranjena u

okolini kuća, ruševina, senovitim šumama, čestarima i južnim padinama bregova. Cela biljka sadrži mleko (lateks) žuto-narandžaste boje, koje je kiselo i otrovno. Stabljika je visoka 30-80 cm, veoma razgranata i nosi velike listove, gusto, naizmenično raspoređene, zelene sa spoljne strane i plavičastih nijansi sa unutrašnje. Osnovni, niže postavljeni listovi imaju dršku, dok su gornji bez drške. Lišće je pomalo nalik na hrastovo. Cvetovi su žuti, pravilnog oblika i ujedinjeni u bukete štitastog oblika, na krajevima većih grana. Svaki cvet ima dva čašična i četiri krunična listića i mnogo prašnika. Plod je u obliku čaure.

Čak i kad je leto sušno, a zemlja suva, ako prelomimo stablo iz njega će poteći žuto-narandžasti sok. Zimi se ova biljka može naći ispod snega.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena (nadzemni delovi). Sakuplja se u periodu maj-avgust. Cveti od aprila do septembra.

Sakupljanje: Uoči cvetanja (maj - avgust).

Biljke ubrane sa sunčanih mesta su bogatije lekovitim svojstvima od onih koje rastu u senci.

Posle sušenja se odstranjuju krupniji delovi stabljike, a sušenje se obavlja u senci.

Uslovi za upotrebu: Preparat treba da sačuva prirodnu boju biljke. Drvenasti, kao i podzemni delovi biljke se ne koriste.

Aktivna svojstva: Alkaloidi (helidonin, spartein, protopin, hemohelidonin), heleritin, sangvinarin.

Farmakološko dejstvo: Anti-spastik papaverinskog tipa (sredstvo protiv grčeva koje sadrži jednu od biljnih baza koje se nalaze u opijumu), budući da je manje otrovan, antimitotik (protiv tumora), analeptik (za jačanje i okrepljenje disajnih organa), koronarni vazodilatator (širi krvne sudove srca), sedativ (umirujuće dejstvo).

Rusa je otrovna biljka, stoga je treba koristiti samo po preporuci lekara!

Terapeutske indikacije:

Interno: Oboljenja jetre i žuči, holecistitis (upala žučnog mehurca), srčana insuficijencija (redukovan rad srca), angina pekto-

ris, tahikardija (ubrzan rad srca), tumori, arteritis (upala arterija), neuroza, veliki kašalj.

Zajedno sa koprivom i pupoljcima cveta zove, koristi se u lečenju leukemije.

Spolja: Sok se koristi kod malignih oboljenja kože (rak), žuljeva, uboja, bradavica, težeg oblika herpesa.

Na obolelo mesto se stavlja oblog natopljen žuto-narandžastim sokom biljke, 5-6 puta dnevno.

Malje na licu, kao i njihov preterani rast na rukama i nogama kod žena, ukazuju na oboljenje nadbubrežne žlezde.

Sok od ruse (koji se može držati u frižideru i do mesec dana) se stavlja na obolela mesta. Oblog se drži nekoliko sati kako bi delovao potkožno, a zatim se ispere blažim sapunom, a kad je koža skoro suva maže se mašću od nevena, uljem od kamilice, ili kantaronovim uljem.

Pažnja! Sok je isključivo za spoljnu upotrebu.

Kao dopunsko sredstvo se koristi čaj od koprive, 3-4 šolje dnevno i sedeća kupka sa preslicom (vidi: *Preslica*).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 250 ml vrele vode se prelije preko 1 ravne kašičice biljke. Ostavi se 1 minut da odstoji, a zatim se procedi.

RUSOMAČA (*Capsella bursa posteris*) Fam. Brassioceae

Popularni nazivi: hoću-neću, pastirska torbica, rosomača, torbičica, mačkinu srce, babine gnjide, krvavka

Opis: Jednogodišnja zeljasta biljka, sa rozetom oformljenom od bazalnih delova koji su izdijeljeni na listove. Gornji listovi su potpuni dok su donji nejednako nazubljeni. Stabljika je prava, visoka 10-40 cm.

Cvetovi su mali, belo-sive boje, raspoređeni u bočne cvasti, dok su donji formirani od semenog omotača i liče na kesice u obliku srca, tvrde pri dodiru.

Staništa: Raste na obradivom i neobrađenom terenu. Sakupljanje: Cela biljka se koristi. Sakuplja se u vreme cvetanja. Cveti od maja do septembra.

Sušenje se obavlja u senci, u tankim slojevima. Aktivna svojstva: Amini (holin, acetil-holin), fenolični derivati, glikozidi, tiramin, kalijumove soli, glikozid.

Uslovi za upotrebu: Biljka treba da zadrži prirodnu boju posle sušenja. Neupotrebljive su biljke sa izmenjenom bojom, kao i one napadnute parazitima.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje), koronarni vazodilatator (širi krvne sudove srca), uterotonik (za ispiranje i dezinfekciju materice), hemostatik (zaustavlja krvarenje), hipotenzor (snižava krvni pritisak), analgetik (ublažava bolove).

Terapeutske indikacije: Angina pectoris, hipertenzija (povišen krvni pritisak), mastitis (upala dojki - lečenje u vidu komprese), atrofija mišića (sušenje mišića), unutrašnje hemoragije (krvarenja), menometroragija (pojačano menstrualno krvarenje), dismenoreja (menstruacija praćena bolovima).

U vreme menopauze, preporučljivo je piti 2 šolje dnevno u toku 4 sedmice, zatim se pauzira 3 sedmice, posle čega se ponavlja tretman. Protiv hemoroida (šuljeva) koji krvare, primenjuju se klizme, ispiranja i sedeća kupka uz upotrebu mlakog dekokta od ove biljke.

Rusomača, slično imeli, normalizuje cirkulaciju krvi. Preporučuje se kako protiv povišenog, tako i protiv sniženog krvnog pritiska.

Poput imele, rusomača je uspešno sredstvo protiv krvarenja materice.

Ova biljka se koristi u slučaju rektalnog prolapsusa (ispadnutosti zadnjeg creva). Pije se po 4 šolje dnevno čaja od virića (*Alchemilla vulgaris*), a spolja se primenjuje masaža tinkturom od biljke rusomače; takođe po 10 kapi ove tinkture uzima se kao dodatak jednoj šolji čaja i to treba piti 3 puta dnevno. Za 10 dana, koliko je potrebno da se pripremi tinktura, preporučuje se oblog od švedskog aperitiva (šveden bitner, švedska grančica).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu biljke dodatu na 250 ml vrele vode, ostaviti da stoji poklopljeno 30 sekundi i procediti.

- *Sedeća kupka:* Vidi - *Preslica*.

- *Oblog*: 1 puna kašika biljke, ako je moguće sveže, stavi se u gazu i obloži obolelo mesto.

- *Tinktura*: Sveže ubrana biljka: listovi, stabljika i cvetovi, kao i kesice sa semenom, fino se isitne i sipaju u flašu bez nabijanja, zatim se preko toga doda alkohol jačine 40% (biljka treba da bude prekrivena) i ostavi se na suncu ili toplom vazduhu 10 dana. Procediti i presuti u tamniju flašu. Čuva se na hladnom.

Ako se koristi sušena biljka, stavi se u sito koje se postavi iznad vode koja ključa. Biljka se oblaže na obolelo mesto u obliku kataplazme.

UTA (*Ruta graveolens*) Fam. Rutaceae

Popularni nazivi: rutvica, vrtna rutvica, sedefčić, petopršnjik

Opis: Poludrvenasta biljka, visine 40-70 cm, sa razgranatim stablom. Listovi su bez drške i tako raspoređeni da liče na sjedinjena krilca. Cvetovi su mali, žuti i čine cvast u obliku štita. Plod je čaura koja se sama otvara kada sazri.

Staništa: Kultiviše se kao aromatična, medonosna i lekovita biljka. Bere se u junu.

Upotrebljivi delovi: Listovi i stabljika.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje (*Oleum rutae*), ketoni, alkoholi, estri, terpeni, glikozid (rutin).

Sakupljanje: Listovi i stabljike se sakupljaju pre cvetanja, počevši od druge godine života biljke. Sušenje se obavlja na toplom vazduhu ili u senci.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva), emenagog (izaziva menstruaciju), vermifuga (protiv glista), diuretik (pospešuje mokrenje), vulnerant (za zalečenje rana), stimulans (nadražujuće sredstvo).

Terapeutske indikacije: Oboljenja želuca, kolitis (upala debelog creva), konvulzije (grčenja, grčevi, trzanje mišića), menstrualne tegobe, histerija, parazitoza creva.

Način upotrebe:

Paznja! Budući da spada u otrovne biljke, koristi se veoma oprezno i isključivo pod nadzorom lekara.

- *Infuzija*: 1 kašičicu biljke dodati na 250 ml vrele vode. Treba da odstoji 2 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

- *Spolja*:

- U vidu kataplazme kod kostobolje, išijasa, artroze (zglobobolje).

SRDAČICA (*Leonurus cardiaca*) Fam. *Lamiaceae*

Popularni nazivi: kopriva od srca, srdačac, srčenica, srčanik

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, visine 50-150 cm, razgranata, obično vlaknasta. Listovi su poprečno raspoređeni. Gornji imaju po 3 režnja, a donji bazični su u obliku šake. Cvetovi su mali, ružičasti. Više cvetova čini grupu koja je raspoređena kružno oko stabljika i grana, i to na mestima gde niču listovi (odnosno u bazalnom delu). Ove grupe cvetova čine vertikalne nizove. Biljka cveta u periodu jun-septembar. Plod je u obliku oraha, smešten u čašici bazalnog dela cveta i poseduje 5 trnastih, čvrstih zubaca.

Staništa: Raste pored puteva, ograda i na neobrađenom zemljištu.

Upotrebljivi delovi: Cvetni vrhovi i listovi.

Aktivna svojstva: Alkaloidi, etarsko ulje, saponin, tanin, sterol, glukozidna gorka supstanca, leonurin, heterozid, vit. A, C, E.

Farmakološko dejstvo:

Interno: Sedativ (umirujuće sredstvo) za tegobe nervnog sistema i srca, hipotenzor (snižava krvni pritisak), periferni vazodilatator (širi periferne krvne sudove).

Spolja: Cikatrizant (za isceljenje rana) i antiinflamator (protiv zapaljenja), vulneraž (sredstvo za lečenje rana).

Terapeutske indikacije: Depresivna neurastenija (prevelika živčana napetost), neuro-vegetativna distonija (funkcionalni poremećaj neuro-vegetativnog sistema), arterijska hipertenzija (povišen krvni pritisak u arterijama), smetnje u klimaksu, povrede.

Način upotrebe:

Interno: - *Infuzija*: 1 kašičica na 250 ml vrele vode. Ostaviti da odstoji 2 minuta. Piti 2-3 šolje dnevno.

- *Tinktura*: 20 g biljke potopiti u 100 ml alkohola jačine 70%. Ostaviti da odstoji 10-14 dana. Uzimati 15-20 kapi, dva puta na dan.

- *Spolja*: - *Dekokt* se primenjuje kao kataplazma kod oteklina i rana.

ŠAFRAN (*Crocus sativus*) Fam. Iridaceae

Popularni nazivi: žavran, krok, savran, cafran, čafran

Opis: To je biljka poreklom iz Persije, veoma nalik mrazovcu (*Colchicum autumnale*). Mnogobrojni listovi se razvijaju zajedno sa cvetovima i često ih prevazilaze u dužini. Perigon (unutrašnji cvetni venčić) je bledoljubičaste boje i elipsastog oblika. Tučkovi su podeljeni u 3 stabljike kopljastog oblika, od 1-4 cm dužine, nejednako nazubljene. Plod je trouglasto-ovalna čaura.

Upotrebljivi delovi: Tučkovi narandžaste boje.

Sakupljanje i sušenje: Cvetovi ne traju duže od 2-3 dana. Za ovo vreme treba sakupiti tučkove i sušiti ih na situ, u toploj prostoriji.

Terapeutske indikacije: Antispastik (protiv grčeva) kod astme, histerije, velikog kašlja.

TRAVA OD SRDOBOLJE (*Potentilla erecta*) Fam. Rosaceae

Popularni nazivi: srčenjak, srčenjača, sitni srčanik

Opis: Mala, zeljasta, višegodišnja puzavičasta ili uspravna biljka, sa dobro razvijenim rizomom i mnogobrojnim, tankim stabljikama. Lišće stabljika je trolisno, sa ili bez kratke drške. Cvetovi su mali, žuti sa po 4 latice. Plodovi su mali u obliku ora-ha. Cveta od maja do septembra.

Staništa: Samonikla biljka, raste po šumskim puteljcima, čestari-ma, vlažnim pašnjacima itd.

Upotrebljivi delovi: Rizom i korenje.

Sakupljanje: U periodu septembar-novembar, a nakon pranja suši se na suncu ili u toploj prostoriji.

Farmakološko dejstvo: Antidijareik (protiv proliva), antihe-moragik (zaustavlja krvarenje), antiinflamator (protiv zapaljenja).

Terapeutske indikacije: Dijareja (proliv), hemoragija (obilno krvarenje), enureza (nesposobnost zadržavanja mokraće), stomatitis (upala sluzokože usne duplje).

Način upotrebe:

- *Dekokt:* 1 kašiku korenja kuvati 2 minuta u 250 ml vode. Ostaviti da odstoji 10 minuta, a zatim procediti i piti 2-3 šolje dnevno.

Dobijeni dekokt se koristi za ispiranje usne duplje. U obliku praha (dobijenog mlevenjem), uzima se 2-3 g dnevno.

TROSKAVICA (*Polygonum aviculare*) Fam. *Polygonaceae*

Popularni nazivi: troskot, truskavac, svinjara, kozjavka, živinska trava, puckavica, kokošara, divlji slak

Opis: Zeljasta jednogodišnja biljka delom položena na zemlju, veoma razgranata, sa tankim grančicama, uzdužno prekrivenim lišćem, raste na neobrađenom tlu i pored puteva. Listovi su potpuni (bez zubaca), elipsasti, kopljasto-zašiljeni na oba kraja, bez drške, smešteni su na čvorovima stabljike, koje na tim mestima imaju neku vrstu opnastog, beličastog omotača. Cvetovi su crvenkasti, zeleni ili beli, raspoređeni pojedinačno, ili po 2-4 u osnovici unutrašnjeg dela listova. Na krajevima, cvetovi su beloroze boje. Svaki cvet ima 5 odeljaka koji zamenjuju čašične i krućne listiće. Zatim sledi 8 prašnika koji okružuju 1 jajnjak sa 5 stubića. Cveti od juna do septembra.

Staništa: Raste po neobrađenim površinama, pored puteva itd.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Sakupljanje: Sakupljanje se obavlja u maju-julu, kad je biljka u cvatu. Suši se na tavanu ili u sušarama (40°C). Pri sakupljanju, biljka se otrese od prašine i odstrane se deblji delovi stabljike.

Uslovi za upotrebu: Biljka ne sme imati deblje delove stabljike, kao ni strana tela, treba da sačuva svoju prirodnu zelenu boju, da bude bez mirisa, a ukus da deluje kao adstringens (skuplja usta).

Aktivna svojstva: Flavonozid (avikularozid), tanin i supstance bogate salicilnom kiselinom, vitamin C.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), depurativ (izaziva čišćenje creva), adstringens (izaziva skupljanje), hipotenzor zahvaljujući flavonozidu i mineralizand (kao pomoćno sredstvo u lečenju plućne tuberkuloze), uzimajući u obzir nevezanu salicilnu kiselinu i kombinaciju jedinjenja, hemostatik (zaustavlja krvarenje), antiinflamator (protiv upala).

Terapeutske indikacije: Povišen krvni pritisak (hipertenzija), enteritis (upala creva), dijareja (proliv), dizenterija, zapaljenska oboljenja respiratornog trakta (disajnih organa) kao i urinarnog trakta (mokraćnih puteva), kostobolja, reumatizam, artritis (upala zglobova), anemija (malokrvnost), oporavak posle bolesti, hemoragija (krvarenje), variks (proširene vene), flebitis (upala vena), hemoroidi (šuljevi).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 20 g biljke potopljene u 1 litar vode, ugrijati i ostaviti da jedanput provri, nakon čega treba da odstoji 3-5 minuta. Piti u toku jednog dana.

Spolja:

- *Kataplazma:* Stavlja se na rane. Biljka se popari, a zatim se napravi kaša koja se stavlja na ranu.

Ne preporučuje se pacijentima koji su pod tretmanom anti-coagulanata (sredstava za sprečavanje zgrušavanja krvi)

VERBENA (*Verbena officinalis*) Fam. *Verbenaceae*

Popularni nazivi: vrbpca, vrbina, jezičar, boriš, brstica

Opis: Jednogodišnja, zeljasta biljka, visoka 30-60 cm, sa uspravnim stablom. Listovi imaju dršku, rastu u paru (jedan naspram drugog); gornji su ovalno-trouglasti, a donji su manje razdeljeni. Cvetovi su mali, imaju 5 sjedinjenih latica, skoro dvousnjeni, blede-crveni ili blede-ljubičasti, ređe beli, raspoređeni u dugo klasje. Cveta u periodu jun - septembar. Plodovi su u obliku oraha.

Staništa: Raste na ledinama, livadama, brisanim terenima.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Aktivna svojstva: 2 glikozida - verbenalin i verbenin, etarsko ulje, gorke supstance.

Sakupljanje: U vreme cvetanja -period jun-septembar.

Farmakološko dejstvo: Sedativ (umirujuće dejstvo), antispastik (protiv grčeva), stimuliše kontrakcije mokraćnog mehura, galaktogen (pomaže stvaranje mleka), hipotenzor (snižava krvni pritisak), vulnerant (za zalečenje rana), diuretik (pospešuje mokrenje), febrifuga (protiv groznice).

Terapeutske indikacije: Gastralgija (bol, grč u želucu), neuralgija trigeminusa (bolest petog moždanog živca koji inerviše lice i vilice), migrena, nedostatak mleka u organizmu kod žena, hipertenzija (povišen krvni pritisak), rane, uganuća, celulit.

Način upotrebe:

Interno: - *Infuzija:* 1 kašičicu dodatu na 250 ml vruće vode, treba da odstoji 3 minuta. Piti 3 šolje dnevno.

- *Dekokt:* 20 g biljke kuvati 5-10 sekundi u 11 vode. Zatim ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 4 šolje dnevno.

Spolja: - *Dekokt:* Koristi se za ispiranje rana, kao efikasan cikatrizant (za isceljenje rana), kao rastvor za ispiranje usne duplje i grkljana kod upale usne duplje. U vidu kataplazme uspešno deluje kod uganuća, celulita, migrene.

VIDAC (*Euphrasia rostkoviana*) Fam. *Scrophulariaceae*

Popularni nazivi: vidovača, vidova trava

Opis: Mala, zeljasta, jednogodišnja biljka. Vlaknasta je i ima razgranatu i uspravnu stabljiku. Listovi nemaju dršku, ovalni su, kratko nazubljeni sa obe strane. Cvetovi su plave ili ljubičaste boje, smešteni 2-6 u bazalnom delu sa unutrašnje strane listova.

Staništa: Raste po pašnjacima, livadama, naročito u planinskim predelima.

Upotrebljivi delovi: Cela biljka, bez korena.

Sakupljanje: Obavlja se u vreme cvetanja, u periodu jun-septembar. Suši se u senci.

Aktivna svojstva: Tanin, pigmenti.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje), antiinflamator (protiv zapaljenja), stimulator rada jetre.

Terapeutske indikacije: Alergijski rinitis (upala nosne sluznice), hiperlakrimacija (preterano suzenje očiju), konjunktivitis (upala sluzokože oka), blefaritis (upala očnog kapka), minorna insuficijencija jetre (neznatan poremećaj koji uslovljava slabiji rad jetre).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 kašičicu biljke prelići sa 250 ml vrele vode i ostaviti da odstoji 3 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

Spolja:

- Rastvor za ispiranje očiju i nosa.
- Oblog (vidi: *Konjunktivitis*).

VILINO SITO (*Carlina acaulis*) Fam. Asteraceae

Popularni nazivi: kompava, kravljak, rešetka, kraljevac, belotr, pupavac

Opis: Mala, trnovita, zeljasta biljka bez stabljike (ili sa veoma kratkom stabljikom). Listovi su glatki, paralelno raspoređeni, sa dubokim korenom i sa rogljasto-režnjastim i trnovitim segmentima. Cvetovi su beličasti i formiraju cvetnu glavu, okruženu ovojkom koji se sastoji od priperaka poređanih u više redova. Ovi priperci su široki 2-4 mm, pravi do sredine, kopljasto-zašiljeni na vrhu. Spoljašnji priperci su trnasto nazubljeni, a unutrašnji su izduženi, opnasto-suvi, sjajno-bele boje. Otvorena glava ima izgled srebrnaste zvezde.

Staništa: Raste po suvim padinama i kamenitim planinskim pašnjacima.

Upotrebljivi delovi: Koren.

Sakupljanje: U martu-aprilu ili u septembru-oktobru. Oprano i od prljavštine očišćeno korenje sušiti u senci, u toplim prostorijama ili na suncu.

Aktivna svojstva: Esencijalno ulje (karlin), tanin, inulin.

Farmakološko dejstvo: Holagog (sredstvo koje pomaže lučenje žuči), diuretik (podstiče mokrenje), depurativ (za prečišćavanje krvi), sudorifik (podstiče znojenje), aperitiv (poboljšava apetit), digestiv (pomaže varenje), tonik (osvežavajuće sredstvo

za kožu), vulnerarija (za brže zarastanje rana), febrifuga (lek protiv groznice).

Terapeutske indikacije: Oboljenja jetre, bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žuči), oboljenja bubrega, hidropsija (vodena bolest), ekcem, dispepsija (poremećaji u organima za varenje), rane, kancer (rak) jezika.

Način upotrebe:

Dekokt: 10-20 g korena kuvati 5 minuta u 1 litar vode. Ostaviti da odstoji i procediti. Piti 2 šolje dnevno između obroka.

VIRIĆ (*Alchemilla vulgaris*) Fam. Rosaceae

Popularni nazivi: biserak, vrkuta, rosanica, zvizdenjak, goveđa trava

Opis: Zeljasta živopisna biljka, sa okruglastom, mekanom i pomalo vlaknastom stabljikom. Raste po pašnjacima počev od brda pa sve do alpskih predela (po livadama i šumarcima). U zemlji je usađen rizom od kojeg se formiraju bazalni listovi sa dugačkim peteljkama i režnjastom, lisnom površinom u obliku šake. Na obodu su nazubljeni, a na njihovoj površini se ujutru mogu videti kapi rose.

Listovi su naizmenični, dijagonalno postavljeni, veliki, beličasti odozdo sa nadzemnim stablom visokim 10-30 cm, tankim i cilindričnim, sa plavim nijansama, koji nosi mnogo manje listove (za razliku od osnovnih koji potiču od rizoma), bubrežastog oblika i režnjaste. Stabljika (nadzemna) se završava velikim brojem malih, žuto-zelenih cvetova, koji su grupisani u svežnjeve na vrhovima grana. Cvetovi nemaju krunice, već dva reda čašičnih listića. U unutrašnjosti se nalaze četiri prašnika. Plod je u obliku ahenije.

Sakupljaju se nadzemni delovi biljke u periodu cvetanja, od maja do septembra. Sakupljeni delovi se suše u senci i čuvaju u vrećama od platna, daleko od vlage.

Aktivna svojstva: Tanin.

Uslovi za upotrebu: Biljka treba da ima specifičnu zelenu boju i da bude bez delova korena.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje sluzokože), antidijareik (protiv proliva), tonik (osvežavajuće dejstvo na kožu) i hemostatik (zaustavlja krvarenje).

Terapeutske indikacije: Nedavna istraživanja su otkrila značaj ove biljke u procesu održavanja trudnoće.

Pomaže kod menstrualnih tegoba, leukoreje (belog pranja), neuro-vegetativnih tegoba u klimaksu, na početku puberteta, a zajedno sa hajdučicom reguliše menstruaciju.

Kada kod mladih devojaka izostaje menstruacija, umesto klasičnih lekova, virić pomešan sa hajdučicom u jednakim razmerama, može da otkloni navedene smetnje i tegobe.

Virić celuje adstrigentski i veoma efikasno, a koristi se kao diuretik (pospešuje mokrenje) i kao sredstvo za jačanje srca.

Posle ekstrakcije (vađenja) zuba, čaj od virića može poslužiti kao jedno od najlekovitijih sredstava. Usna duplja se više puta ispira njim. Čaj pomaže i u slučaju anemije (malokrvnosti). Za povrede posle porođaja, opuštenost trbušnih mišića kod žena koje su više puta rađale, za jačanje fetusa (ploda u prenatalnom periodu), virić je od velike pomoći. Žene koje su sklone spontanim pobačajima, takođe treba da primenjuju terapiju čajem od virića. Trudnice bi trebalo da počnu sa pijenjem čaja od trećeg meseca trudnoće. To je univerzalno sredstvo za ženske tegobe i zajedno sa rusomačom (*Capsella bursa pastoris*), pomaže čak i kod spuštene materice i hernije (kile), kada treba piti po 4 šolje čaja od virića dnevno, pripremljenog, ako je moguće od sveže biljke. Čaj se pije u veoma retkim gutljajima. Preporučuje se takođe i kod leuka (bele gube).

Oboleli delovi se masiraju tinkturom od rusomače. U slučaju spuštene materice, masira se nagore, od pubisa (stidne kosti) do rebra.

Pored toga, upražnjava se i sedeća kupka od hajdučice (čaja) - 100 g biljke za jednu kupku, 3 puta sedmično. Voda se, pošto se ponovo podgreje, može koristiti za kupku još dva puta (vidi: Poglavlje III).

Naši preci su koristili ovu biljku (virić) kao lek protiv rana - iznutra i spolja - i protiv epilepsije. Vrlo sitno izgnječene i obložene spolja, leče rane, ubode i posekotine.

Na nadmorskoj visini od preko 1000 m raste šumski ili alpski virić (*Alchemilla alpinae*) i to na krečnim kao i na bazaltnim stinama. Ima listove koji su srebrnasti odozdo. U slučaju gojaznosti treba piti 2-3 šolje na dan. Koristi se i kod insomnije (nesanice) i dijabetesa (šećerne bolesti).

Za jačanje dece osetljivog zdravlja, u vodu za kupanje treba dodati virić, najbolje planinski. Za kupku je potrebno 200 g biljke.

U kombinaciji sa rusomačom pomaže kod atrofije (sušenja) mišića, miastenije (slabosti mišića), multipla skleroza, miokarditisa (upale miokarda - srednjeg mišićnog sloja). Pije se čaj, ili se nanosi spolja u vidu kataplazme (vidi poglavlje Ia) koja se upotrebljava u obliku zavoja. Način upotrebe:

- *Infuzija*: 1/4 litre vrele vode prelići preko 1 pune kašičice biljke i ostavi da odstoji kratko vreme (1,5 - 2 minuta), a zatim procediti.

- *Oblog*: Odgovarajuća količina ove biljke u svežem stanju se opere i izdrobi, a zatim se stavi na obolelo mesto.

- *Kupka*: Za opštu kupku, potrebno je 200 g osušene ili nekoliko punih šaka sveže biljke, koje se ostave da odstoje u kofi hladne vode u trajanju od 12 časova, a pošto se ta masa ugrije, dodati u vodu za kupanje (vidi poglavlje: "Uloga vode u preventivi i lečenju").

VRANILOVKA (*Origanum vulgare*) Fam. Lamiaceae

Popularni nazivi: vranilova trava, crnovrh, mravinjac

Opis: Zeljasta, aromatična, višegodišnja biljka sa čvrstom stabljikom. Visoka je 20-50 cm i razgranata u gornjem delu, crvenkaste ili zelene boje. Listovi su ovalni, zašiljeni, skoro glatki, nazubljeni. Cvetovi su purpurno-crveni, ređe beli, raspoređeni u klasje, koje se sjedinjuje u štit. Cveta u periodu jun-avgust.

Stanište: Raste po livadama, na periferiji šuma, po čestirima, u ravničarskim krajevima pa sve do podalpskih zona, a takođe i na suvim i kamenitim mestima.

Upotrebljivi delovi: Cela procvetala biljka.

Sakupljanje: Sakuplja se u vreme punog cvetanja u periodu jun-avgust. Suši se u senci.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, timol, karvakrol, tanin, gorke supstance.

Farmakološko dejstvo: Antispastik (protiv grčeva glatkih mišića), bronhodilatator (širi bronhije), ekspektorans (za iskašljavanje), diuretik (pospešuje mokrenje).

Terapeutske indikacije: Anoreksija (odbojnost prema hrani), veliki kašalj, bronhitis (upala bronhija - dušnica), bronhijalna astma (otežano disanje usled zakrećenja lumena bronhija), gastritis (upala želudačne sluznice) praćen smanjenom količinom želudačne kiseline, dizenterija, dijareja (proliv), hloroza (bledilo lica usled izostanka menstruacije), otalgija (bolest ušiju), odonatalgija (zubobolja), astenija (slabost, iscrpljenost), reumatizam, ekcem.

Za astmu i bronhitis, priprema se mešavina: 10 g vranilovke, 20 g lišća podbela, 20 g sleza (*Malva vulgaris*).

Od ove mešavine uzeti 2 kašičice i preliti sa 250 ml vrele vode; ostaviti da odstoji 2 minuta, a zatim procediti i piti 2-3 šolje dnevno.

Esencija ove biljke (osnovna supstanca u tečnom stanju, dobijena destilacijom) koristi se u obliku kreme, koja se primenjuje lokalno kod ekcema:

- Esencija vranilovke	20 kapi
- Cink oksid	10 g
- Vazelin	10 g
- Lanolin	10 g

ZEČJA SOCA (*Oxalis acetosella*) Fam. Oxalidasceae

Popularni nazivi: žuta detelina, kiseljača, cecelj, zečji kiseljak

Opis: Ova biljka raste u izobilju po šumama gde svojim tamno-zelenim listovima i lepim, belim cvetovima pokriva zemljište. To je mala biljka sa puzavičastim stablom. Lišće je trolišno. Cvetovi imaju belu boju i kratku dršku, a raspoređeni su u kapitele (cvetne glave) gotovo loptastog oblika. Kapiteli su suk-

cesivno vezani; svaki od njih je smešten na vrhu unutrašnje strane peteljke.

Terapeutske indikacije: Parkinsonova bolest. Pije se sok (2-3 kapi biljnog ekstrakta u čaju od hajdučice), u retkim gutljajima. Masira se kičmeni stub.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašičica sveže nabranog lišća dodati na 1/2 litre ključale vode. Ostaviti da odstoji 30 sekundi, zatim procediti.

- *Sveži sok:* Listovi se operu i propuste kroz sokovnik.

ZEČJA STOPA (*Geum urbanum*) Fam. Rosaceae

Popularni nazivi: zečja noga, blaženak, končac

Opis: Zeljasta višegodišnja biljka, visoka 20-100 cm. Ima zlatno-žute cvetove. Gornji listovi su detelinasti, dok su donji sa peteljkom, od kojih je 1-3 para nejednako izbrazdano. Plodovi su prekriveni vlaknima i smešteni su na vrhu biljke.

Staništa: Raste po čestarima, livadama, pored ograda, na senkovitim i vlažnim mestima.

Upotrebljivi delovi: Koren i procvetali vrhovi.

Sakupljanje: Procvetali vrhovi se sakupljaju od maja do jula, a korenje u septembru-oktobru. Procvetali vrhovi se suše u senci. Korenje, pošto se opere, može se sušiti i na suncu.

Aktivna svojstva: Glikozid, esencijalno ulje (eugenol), tanin, gumirezin, gorke materije.

Farmakološko dejstvo: Adstrigens (izaziva stezanje), antidi-jareik (protiv proliva), dezinficijens (dezinfekciono sredstvo), umirujuće sredstvo za intestinalne tegobe, febrifuga (sredstvo protiv groznice), hemostatik (zaustavlja krvarenje), tonik (osvežavajuće dejstvo), analgetik (protiv bolova).

Terapeutske indikacije: Dijareje (prolivi), oboljenja želuca, aerogastrije (nadimanja želuca), groznica, hemoragije (izliv krvi), hemoptizija (iskašljavanje ispljuvka sa primesama krvi), bolne menstruacije, tonzilitis (upala krajnika), gingivitis (upala desni), dentalni apsces (gnojenje zuba), gubitak semena.

Način korišćenja: Dekokt dobijen iz korena - 1 kašičica vrlo sitno samlevenog korena kuva se u 250 ml vode, 4 minuta. Zatim

se skloni sa vatre i ostavi 10 minuta da odstoji. Piti 2-3 šolje dnevno.

Za spoljašnju upotrebu priprema se koncentrovaniji dekokt. Koristi se za ispiranje grla i usne duplje, za lokalnu terapiju, kao i u vidu obloga.

Preterana doza može izazvati osećaj mučnine i povraćanje. Ne preporučuje se kod hroničnih oboljenja jetre i bubrega.

ZEČJI TRN (*Ononis spinosa*) Fam. Fabaceae

Popularni nazivi: vučji grm, bodež, vučji trn, milotr, vodotirka

Opis: Živopisna biljka, polu zeljasta, polu-drvenasta, trnovita, razgranata, visoka 20-60 cm, sa debelim korenom, dugim oko 60 cm. Ima dve vrste listova: donji su trolisni, dok su gornji jednostavni, ovalni, glatki ili pomalo vlaknasto nazubljeni na ivicama. Cvetovi su purpurno-roze boje, smešteni po 1-2 u osnovi unutrašnjeg dela lista, za razliku od trnastih vrhova grana. Liče na cvetove graška, ali su nešto manji. Plod je ovalna mahuna sa tri semenke.

Staništa: Samonikla biljka, raste po livadama i pašnjacima, pored puteva. Cveti od juna do septembra.

Upotrebljivi delovi: Koren.

Sakupljanje: Obavlja se u martu, aprilu ili u periodu septembar-novembar. Posle sakupljanja, korenje se opere od zemlje, iseče na komadiće, a zatim se suši na suncu ili uz dejstvo toplog vazduha (na tavanu ili u sušarama).

Lek se čuva na suvom i tamnom mestu.

Uslovi za upotrebu: Lek ne sme da sadrži isušeno korenje.

Aktivna svojstva: Glukoza, onopsin, omonin (flavonski derivat), onocerin (triterpenski derivat), fitosterol, tanin, masno ulje, limunska kiselina.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), depurativ (sredstvo za prečišćavanje krvi).

Terapijske indikacije: Cistitis (upala mokraćnog mehura), kamen u bubregu, reumatizam, bubrežni edemi (otoci), kijavica.

Način upotrebe: 1 kašičicu fino iseckanog korena dodati na 250 ml hladne vode. Ostavi se da odstoji 12 sati. Ujutro se malo ugreje i procedi. Piti 2-3 šolje dnevno.

ZLATNICA (*Solidago virgaurea*) Fam. Asteraceae

Popularni nazivi: zlatna šiba, štapika, čelebi, solidanka

Opis: Zeljasta, višegodišnja biljka, razgranata, visoka 20 -100 cm, sa grozdastim vrhom. Gornji listovi su kopljasti ili elipsasti, skoro bez drške, sa nazubljenim ivicama ili potpunog oblika. Žuti cvetovi su sakupljeni u cvasti, koje su grupisane u jednostavan ili razgranat grozd. Plod je u obliku ahenije.

Staništa: Raste po šumama, čestarima, brdima, padinama, po livadama, proplancima, uzvišicama i stenama, od ravničarskih do planinskih predela.

Sakupljanje: Gornji delovi biljke sa cvetovima u vreme cvetanja u periodu jul - avgust. Suši se u senci.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), anti-septik urinarnog trakta (protiv infekcija mokraćnih puteva), adstrigens (izaziva stezanje), hipoholesterolemijant (smanjuje nivo holesterola u krvi), vulnerarija (sredstvo za isceljenje rana).

Terapeutske indikacije: Renalna litijaza (kamen u bubregu), pijelo-nefritis (gnojno zapaljenje bubrega i bubrežnog levka), hronični nefritis (hronična upala bubrega), infekcija mokraćnih puteva koli-bacilom, albuminurija (izlučivanje belančevina mokraćom), cistitis (upala mokraćnog mehura), hiperholesterolemija (povišen nivo holesterola), enteritis (upala creva), dijareja kod odojčadi u periodu izbijanja zuba, kolitis (upala debelog creva), insuficijencija jetre (smanjena funkcija jetre), afte (oboljenja na sluzokoži usne duplje), ekcem, gojaznost, za isceljenje zastarelih rana, ulceracija (zagnoja, čira) usne duplje.

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 kašičica biljke dodati da odstoji 2 minuta u 250 ml vrele vode, a zatim procediti. Piti 3-4 šolje dnevno. Primenuju se tretmani od 8 dana, sa pauzama od takođe 8 dana.

Spolja:

- *Dekokt:* 40 g biljke kuvati u 1 litar vode. Procediti. Ovaj dekokt se koristi za ispiranje starih rana, ekcema i usne duplje kod ulceracija.

Takođe se preporučuje sledeći recept protiv proliva kod odročadi u periodu izbijanja zuba:

- zlatnica 100 g
- voda 1000 ml
- med 1500 g

Ova smesa se kuva 15 minuta, a zatim se skloni sa vatre i ostavi da odstoji 10 sati. Procedi se i zasladi. Sirup se uzima više puta u toku dana s tim što je ukupna dnevna doza 100-200 ml.

ZOVA (*Sambucus nigra*) Fam. *Sambucaceae*

Popularni nazivi: baz, belika, crna zova, božovina

Opis: Visoko, razgranato drvo 1-8 m, koje ima belu srž i sivu koru. Listovi su glatki, naspramni, neparno perasto raspoređeni u grupe od po 3-7, ovalnih ili kopljastih, pravilno nazubljenih listića.

Cvetovi su mali, beli ili zeleno-žuti sa po 5 latica, 5 čašičnih listića i 5 prašnika. Grupisani su u razgranate cvasti i imaju jak miris. Plod je crna, sjajna bobica sa purpurno-ljubičastim sokom i 2-3 jezgre.

Staništa: Raste po šumama, pored ograda, bodljikavog bilja.

Upotrebljivi delovi: Cvetovi, plodovi i kora.

Sakupljanje: Cvetovi se beru u maju-junu, kada su potpuno formirani. Seče se cela cvast, suši se u senci ili na suncu, pokrivena hartijom, a zatim se cvetovi otresu i proseju u situ. Čuvaju se u sanducima obloženim hartijom i daleko od vlage. Plodovi se beru zreli, u septembru-oktobru i suše se u zagrejanim prostorijama. Sušenje se može obaviti i u pećnici. Kora se skida u septembru-oktobru.

Aktivna svojstva: *Plodovi:* glikozid, sambunogrozid, kalijum-nitrat u velikim količinama, karotin, jabučna kiselina, limunska kiselina, taninska kiselina, pigment sambukozid. *Cvet:* esencijal-

no ulje, terpen, sluzaste materije, tanin, kalijum-nitrat, holin, glukozid. *Kora*: tanin, valerijanska kiselina.

Farmakološko dejstvo: Diuretik (pospešuje mokrenje), sudorifik (izaziva znojenje), antireumatizmatik (ublažava reumatske bolove), laksativ (podstiče pražnjenje creva), emoliens (sredstvo za umekšavanje), antiinflamator (protiv zapaljenja), galaktogen (sredstvo koje pomaže stvaranje mleka), behik (smiruje kašalj).

Terapijske indikacije: Edem (otok), ascites (trbušna vodena bolest), hronični nefritis (hronična upala bubrega), litijaza (kamen u mokraćnoj bešici), cistitis (upala mokraćne bešike), kostobolja, reumatizam, konstipacija (zatvor), konjunktivitis (upala sluzokože oka), blefaritis (upala očnih kapaka), čmičak, ekcem, urtikarija (koprivnjača), furunkul (čir), bronhitis (upala bronhija - dušnica), astma, rubeole (ospice), šarlah, grip.

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 1 kašika cvetova treba da odstoji u 250 ml vrele vode 3 minuta. Piti 3 šolje čaja dnevno, zaslađene medom, uvek posle jela kod bronhitisa, rubeola, šarlaha, reumatizma, kostobolje.

Spolja:

- Rastvor za ispiranje kod očnih infekcija, a u slučaju rinitisa (upale nosne sluznice, kijavice) - za inhalaciju. Pripremanje: 50 g cveta kuvati 3 minuta u 1 litar vode, zatim ostaviti da odstoji 10 minuta i procediti.

- Sok, dobijen od 20 g plodova, zaslađen jednom kašikom meda, preporučuje se kao laksativ. Pije se ujutru, u mlakom stanju.

- Kora sadrži supstance koje imaju laksativno i diuretično dejstvo. U terapijske svrhe se priprema u obliku dekokta: kuvati koru (2 šake) u 1 litar vode dok tečnost upola ne ispari. Ostatak se pije 3 puta dnevno: ujutru, u podne i uveče. Ujutru se pije odvojeno na prazan stomak. Uspešno deluje kod hidropsije (vodena bolest), zadržavanja mokraćne, nefritisa sa edemima (upale bubrega praćene otocima), kolika (bubrežnih napada), reumatizma, kostobolje.

ŽALFIJA (*Salvia officinalis*) Fam. *Lamiaceae*

Popularni nazivi: kadulja, slavulja, crni kaloper, beli džiger

Opis: Polu-drvenasta, polu-zeljasta biljka sa uspravnim stablom (30-70 cm). Raste do 70-80 cm, u svojoj osnovi ima jezičaste izdanke i veoma je razgranata. Stabljika i grane su prekriveni belim vlaknima. Listovi, koji na stablu rastu u parovima, imaju zeleno-sivkastu ili srebrnastu boju, ovalno-kopljast oblik i pomalo su nazubljeni. Imaju aromatičan ukus, blago gorak.

Cvetovi su ujedinjeni u cvast koji ima oblik klasa. Takođe, cvetovi imaju zaobljenu čašicu koja je zeleno-ljubičaste boje, zatim dvo-usnenu krunicu koja je duža od čašice. Gornji deo krunice je prav, dok je donji nešto duži i ima tri režnja, a srednji je istaknut i savijen na dole. Krunica cveta je plavo-ljubičasta, ređe bele boje. Androcel (muški polni aparat), sastoji se od 4 dela od kojih su samo prva dva prašnici u pravom smislu, dok su druga dva transformisana u staminodijume (sporedne, neplodne prašnike). Obično su cvetovi plavi i ljubičasti, ponekad beli i grupisani (6-12) u vertikalnom nizu.

Cela biljka ima jak miris i oštar, ljut ukus. Žalfija se može kultivisati samo u bašti. Treba je saditi na sunčanom tlu, ali ipak zaštićenom od zagrevanja. Cveta u junu-julu.

Sakupljanje: Listovi, krunice, ili cela biljka sa cvetovima. Listovi se sakupljaju pre cvetanja biljke, u podne, po jakom suncu, dok se cvetovi i biljka sakupljaju u vreme cvetanja. Sakupljanje se obavlja košenjem, posle čega se odvajaju listovi, cvetne krunice i drvenasti delovi biljke. Listove treba sakupljati dok su još zeleni. Sušenje svih delova treba obaviti u senci, u dobro provetrenim prostorijama, na temperaturi od najviše 40°C.

Aktivna svojstva: Etarsko ulje, tujon, cineol, terpen, gorke supstance, estrogene supstance, kalijumove soli, borneolski kamfor, acetat linalila i bornil.

Uslovi za upotrebu: Listovi treba da imaju prirodnu boju, dok cvetni vrhovi ne smeju imati ništa drugo sem cvetnu dršku, dužine do 2 cm.

Farmakološko dejstvo: Antisudorifik (protiv znojenja).

Preporučuje se kod TBC (tuberkuloze) u cilju sprečavanja noćnog znojenja (pije se hladan čaj). Nije preporučljiv kod dojilja, jer redukuje količinu mleka tokom laktacije; depurativ (prečišćava krv), antiinflamator (protiv zapaljenja), antiseptik (protiv zaraznih klica), karminativ (sprečava nadimanje), sedativ (umirujuće dejstvo), hipoglikemijant (smanjuje nivo šećera u krvi), antitermik (smanjuje temperaturu), ekspektorans (za iskašljavanje), antispastik (protiv grčeva), venotonik, bakteriostatik (zaustavlja razvoj bakterija), emenagog (pomaže menstrualni ciklus), afrodizijak.

Terapeutske indikacije: Bilijarna diskinezija (otežano pražnjenje žučne kese), kolitis (upala debelog creva), hronični bronhitis (hronična upala bronhija - dušnica), dijabetes (šećerna bolest), variks (proširene vene), atrofični vaginitis (upala vaginalne sluznice praćena izumiranjem tkiva), reumatizam. Žalfija, zajedno sa lavandom pomaže kod noćnog znojenja.

Čaj od žalfije i zečje stope (*Geum urbanum*) se preporučuje kod oboljenja usne sluzokože i usne duplje (afte), dentalnog apscesa (zubnog zagnoja), gingivitisa (upala desni), faringitisa (upala ždrela), tonzilitisa (upale krajnika).

U vidu rastvora za ispiranje: Čaj pomešati sa kamilicom; 5 g lišća na 100 ml vode.

Kod facijalne seboreje stavljaju se oblozi od čaja.

Čaj od žalfije, ukoliko se često pije, daje energiju, sprečava infarkt i blagotvorno deluje u slučaju paralize.

Žalfija se koristi kod oboljenja kičmene moždine, poremećaja endokrinog sistema (žlezda), podrhtavanja udova. Piti 2 šolje dnevno.

Dekokt od žalfije i žive trave (*Geranium robertianum*) se koristi u obliku rastvora za ispiranje (grgorenje) u slučajevima paradentoze i gingivalnih ulceracija (gnojenja i deformiteta desni).

Način upotrebe:

- *Infuzija:* 250 ml vrele vode preliti preko 1 kašičice žalfije. Ostaviti poklopljeno 2 minuta i procediti.

- *Sedeća kupka:* 2 pune šake lišća ostaviti u hladnoj vodi preko noći, 12 sati, zatim zagrejati do ključanja i dodati u vodu za kupanje. Preporučuje se kod nervnih oboljenja.

ŽIVA TRAVA (*Geranium robertianum*) Fam. Geraniaceae
Popularni nazivi: krvnica, pastirska iglica

Opis: Zeljasta jednogodišnja biljka koja po srodnosti i sličnim svojstvima podseća na ždralicu (zdravac - *Geranium macrorrhizum*) visine je 30-40 cm i ima crvenkasto stablo. Listovi su grupisani po 3-5, zajedno sa drškama, nalikujući po rasporedu na šaku. Cvetovi su crvenkaste boje, postavljeni u paru na vrhu drške. Plod je špicast, dužine oko 2 cm.

Staništa: Raste po vlažnim mestima, šumama, pored stena.

Upotreblijivi delovi: Cela biljka.

Sakupljanje: Sakuplja se u vreme cvetanja, u periodu jun-avgust. Aktivna svojstva: Gorka supstanca (geranilin), esencijalno ulje, vitamin C.

Farmakološko dejstvo: Hemostatik (zaustavlja krvarenje), antidijareik (protiv proliva), antispastik (ublažava grčeve), diuretik (pospešuje mokrenje), antidijabetik (reguliše nivo šećera u krvi), antiinflamator (protiv upala), vulnerarija (za isceljenje rana), antikancerozno dejstvo (zaustavlja proces bujanja ćelija raka).

Terapeutske indikacije: Interne hemoragije (unutrašnja krvarenja), dijareja (proliv), hronični nefritis sa oligurijom (hronična upala bubrega uz redukovano mokrenje), renalna litijaza (stvaranje kamena u bubregu), dijabetes melitus (šećerna bolest), kancer (rak), gingivitis (upala desni), tonzilitis (upala krajnika), angina, inflamacije (upale oka).

Način upotrebe:

Interno:

- *Infuzija:* 1 punu kašičicu biljke dodati na 250 ml vruće vode. Ostaviti da stoji 3 minuta. Piti 2 šolje dnevno.

Spolja:

- *Infuzija:* 30 g biljke dodati na 1 litar vruće vode; ostaviti da odstoji 10 minuta. Koristi se za ispiranje usne duplje i ždrela.

INDEKS - BOLESTI I NJIHOVO LEČENJE

- Adenitis (upala limfnih čvorova)	102
- Akne (bubuljice)	103
- Angina pectoris	104
- Anemija (malokrvnost)	104
- Apsces, flegmona (<i>gnojno zapaljenje rastresitog vezivnog tkiva</i>), furunkul (<i>čir</i>)	105
- Ateroskleroza	107
- Atrofija mišića (sušenje mišića)	108
- Afte (Ustobolja)	108
- Bilijarna litijaza (kamen u žuči)	109
- Blefaro-konjuktivitis (zapaljenje očnih kapaka i sluzokože oka)	110
- Bronhiektazija (deformacija bronha koju karakteriše proširenje lumena disajne cevi)	111
- Bronhijalna astma i hronični bronhitis	111
- Bronhitis (akutni)	113
- Cervicitis (upala materice)	115
- Ciroza	115
- Cistitis (upala mokraćnog mehura)	115
- Cistična mastoza (otok dojke)	117
- Crevna oboljenja	118
- Crevna parazitoza (<i>paraziti u crevima</i> : oksiuroza - <i>oboljenje prouzrokovano belom glistom</i> ; askaridoza - <i>prisustvo glista u stolici</i>)	119
- Čmičak	121
- Dijabetes (šećerna bolest)	121
- Dijareja (proliv)	122
- Disgravidija (Poremećaj u trudnoći)	124
- Dismenoreja (poremećaj u menstrualnom ciklusu)	125
-- 1) Menstruacija sa obilnim odlivom	125
-- 2) Bolna menstruacija	126
- Ekcem	126
- Enureza (nesposobnost zadržavanja mokraće)	127
- Epilepsija (padavica)	129
- Epistaksis (curenje krvi iz nosa)	130
- Erizipel (crveni vetar)	131
- Facijalna paraliza	132
- Flebitis (upala vena)	133
- Frigiditet	134
- Gastritis (akutni)	135
- Gastrična hiperhlorhidrija . (Povećana želudačna kiselina)	137
- Gastro-duodenalni čir (čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu)	137
- Gojaznost	138
- Grip	139

- Groznica	140
- Guta (kostobolja)	141
- Hemoroidi (šuljevi)	143
- Herpes	145
- Herpes Zoster	145
- Hidrocela (vodena kila)	145
- Hipertenzija (povišen krvni pritisak)	145
- Hiperholesterolemija (višak holesterola u krvi)	146
- Hipotenzija (snižen krvni pritisak)	146
- Impotencija	147
- Inapetencija (nedostatak apetita)	148
- Insomnija (nesanica)	149
- Insuficijencija jetre (slabost jetre)	149
- Insuficijencija srca (slabost srca)	149
- Interdigitalna epidermofitija (kožna infekcija između nožnih prstiju)	150
- Kandidoza	150
- Kancer (rak)	150
- Kardio-vaskularna oboljenja (oboljenja srca i krvnih sudova)	154
- Konstipacija (zatvor)	155
- Kosa (opadanje)	157
- Laringitis (upala grkljana)	158
- Leukoreja (belo pranje kod žena)	159
- Limfangitis (upala limfnih sudova)	160
- Litijaza bubrega i mokraćne bešike (kamen u bubregu i mokraćnoj bešici)	160
- Luksacija (uganuće, iščašenje)	162
- Lumbago, išijas	163
- Menopauza (prestanak menstrualnog ciklusa)	164
- Meteorizam (nadimanje)	165
- Migrena	166
- Moždani udar	166
- Mononukleoza (zarazna)	167
- Multipla skleroza i paraliza	167
- Neuralgija (međurebarna)	169
- Neuralgija trigeminalna (Oboljenje trogranog živca lica i vilica - trigeminusa)	169
- Neuroza	169
- Oboljenja bubrega	171
- Oboljenja jajnika	172
- Oboljenja jetre i žuči	173
- Oboljenja prostate	175
- Oboljenja rektuma i anusa (Rektitis - <i>upala završnog dela debelog creva, anitis - upala čmara, fistule i pukotine oko čmara, analni svrab, crvenilo, ekcem</i>)	177
- Oboljenja timusa (grudne žlezde)	178
- Oboljenja tiroidne (štitne) žlezde	179
- Oboljenja uretre (mokraćnog kanala)	180
- Oboljenja ušiju	181

- Orhiepididimitis (upala semnika i pasemnika)	182
- Pavor kod dece (nemiran san)	182
- Palpitacije (lupanje, žiganje srca)	182
- Parkinsonova bolest	183
- Parotitis (zauške)	184
- Perut	184
- Plantarna hiperhidroza (prekomerno znojenje nogu)	184
- Pleuritis (zapaljenje plućne maramice)	185
- Plućna tuberkuloza (TBC)	186
- Povrede (spoljašnje)	188
- Promrzline	189
- Pruritis (hronični svrab kože - naročito kod starih osoba)	189
- Psihomotorna usporenost i amnezija (slabost, gubitak sposobnosti pamćenja)	190
- Psorijaza	190
- Pulmonalna kongestija i pneumonija (navala krvi u pluća i upala pluća)	191
- Ragades (pukotine na koži)	192
- Rahitis	193
- Reumatizam	193
- Rubeole	195
- Sinuzitis (upala sinusa)	195
- Spazmofilija (sklonost grčevima)	197
- Sterilitet	197
- Stomatitis (upala sluzokože usne duplje)	197
- Tahikardija (ubrzani rad srca)	198
- Ten (za održavanje čistog, baršunastog tena)	198
- Tonzilitis (upala krajnika)	199
- Traheitis (zapaljenje dušnika)	201
- Ulceracije (potkožni čir)	201
- Upala jajnika, jajovoda i materice	201
- Urinarna infekcija kolibacilom	202
- Urtikarija (koprivnjača)	202
- Vaginitis (upala vagine)	203
- Varikozni čir (rana na koži usled proširenih vena donjih ekstremiteta)	203
- Varikocela (Otok mošnica usled proširenja vena oko semevoda)	204
- Variks (Proširene vene)	205
- Varičele (Male boginje)	205
- Veliki (magareći) kašalj	205

INDEKS - BOLESTI PO GRUPI ORGANA

Kosa		Želudac i dvanaestopalačno crevo	
- Opadanje	157	- Zapaljenje želuca	135
- Perut	184	- Povećana želudačna kiselina	137
Lice		- Čir	137
- Bubuljice	103	Creva	
- Paraliza	132	- Oboljenja	118
- Ten	198	- Zatvor	155
Oko		- Nadimanje	165
- Zapaljenje kapaka i sluzokože	110	- Paraziti	119
- Čmičak	121	- Proliv	122
Usta		- Šuljevi	143
- Ranice na sluzokoži	108	- Zapaljenje završnog dela debelog creva	177
- Zapaljenje sluzokože	197	- Zapaljenje anusa	177
Uho, grlo, nos		- Fistule i pukotine (čiriči) na anusu ..	177
- Oboljenja ušiju	332	- Analni svrab, crvenilo	177
- Zapaljenje grkljanja	158	- Ekcem na anusu	177
- Zapaljenje krajnika	199	Krv	
- Krvarenje iz nosa	130	- Malokrvnost	104
- Zapaljenje sinusa	195	- Višak holesterola	146
Disajni organi		Srce i krvni sudovi	
- Proširenje lumena disajne cevi	111	- Slabost srca	149
- Bronhijalna astma	111	- Lupanje, žiganje srca	182
- Bronhitis-hronični	111	- Bolno stezanje u predelu srca (angina pectoris)	104
- Bronhitis - akutni	113	- Ubrzan rad srca	198
- Zapaljenje plućne maramice	185	- Oboljenja	154
- Plućna tuberkuloza	186	- Zakrećenje arterija	107
- Zapaljenje pluća	191	- Proširene vene	204
- Navala krvi u pluća	191	- Proširene vene sa ranama	203
- Zapaljenje dušnika	158	- Zapaljenje vena	133
Limfni organi i žlezde sa unutrašnjim lučenjem		- Povišen krvni pritisak	145
- Zapaljenje limfnih čvorova	102	- Snižen krvni pritisak	146
- Zapaljenje limfnih sudova	160	Bubrezi, mokraćni mehur, mokraćni kanali	
- Oboljenja grudne žlezde	178	- Oboljenja bubrega	171
- Oboljenja štitne žlezde	179	- Kamen u bubregu	160
Jetra		- Kamen u mokraćnoj bešici	160
- Slabost	173	- Nesposobnost zadržavanja mokraće ..	127
- Oboljenja	173	- Oboljenja mokraćnog kanala (uretre)	180
- Ciroza	173	- Infekcija mokraćnih puteva	202
Žučni mehur i kanali		- koli-bacilom	
- Kamen u žuči	108		
- Oboljenja žuči	173		

Ženske bolesti		- Potkožni čir (ulceracija)	201
- Zapaljenje vagine	203	- Koprivnjača	202
- Poremećaj u menstrualnom ciklusu	125	- Kosopasica, lišaj (herpes)	145
- Belo pranje	159	Infektivne bolesti	
- Prestanak menstrualnog ciklusa	164	- Male boginje	205
- Oboljenja jajnika	172	- Grip	139
- Upala jajnika, jajovoda i materice	201	- Mononukleoza	167
- Zapaljenje materice	115	- Zauške	184
- Gljivična infekcija polnih organa (kandidoza)	150	- Ospice (rubeole)	195
- Poremećaj u trudnoći	124	- Veliki (magareći) kašalj	205
- Umanjena polna osetljivost (frigiditet)	134	- Crveni vetar (erizipel)	131
Muške polne bolesti		Razno	
- Oboljenje prostate	175	- Gnojno zapaljenje tkiva, zagnoj (apsces)	105
- Zapaljenje semnika i pasemnika	182	- Bolno zapaljenje rastresitog vezivnog tkiva (flegmona)	105
- Vodena kila (voda u semenjacima)	145	- Gojaznost	138
- Otok mošnica usled proširenja vena oko semevoda	204	- Groznica	141
- Polna nemoć (impotencija)	147	- Moždani udar	166
Nervna oboljenja		- Rak (kancer)	150
- Epilepsija	129	- Sterilitet	197
- Nesanica	149	- Šećerna bolest	121
- Nemiran san kod dece	182		
- Glavobolja (migrena)	166		
- Multipla skleroza	167		
- Parkinsonova bolest	183		
- Zapaljenje velikog živca (išijas)	163		
- Neuralgija - međurebarna	169		
- Slabost, gubitak sposobnosti pamćenja	190		
Kosti, zglobovi			
- Kostobolja	141		
- Rahitis	193		
- Reumatizam	193		
- Uganuće, iščašenje	162		
Mišići			
- Sušenje	108		
- Grčevi	197		
Koža			
- Ekcem	126		
- Kožna infekcija između nožnih prstiju	150		
- Svrab	189		
- Promrzline	189		
- Povrede	188		
- Ljuskavica (psorijaza)	190		
- Pukotine na koži	192		

Preporučujemo vam najbolja svetska izdanja:

Popularna medicina:

- Moć zdravlja, Dr Hans Dil
- Moć ishrane, Dr Kolin Kembel
- Najbolje o zdravlju - osam najboljih knjiga, grupa autora
- Kako unaprediti mozak, Dr Elden Čalmers
- Tehnologija samouništenja, Dr Marijan Jošt
- Seme uništenja - šokantna otkrića o GMO, Džefri Smit
- Zakoni zdravlja i izlečenja, Dr Nil Nidli
- Izlaz iz depresije, Dr Nil Nidli

Popularna nauka:

- Nauka i problem smrti, Miroljub Petrović
- Tajna srećnog života, Miroljub Petrović
- Brak i porodica, Miroljub Petrović
- Osnovi teokratije, Miroljub Petrović
- Dinosaurusi - neverovatna otkrića, Dr Djuen Giš
- Tajne Biblije, Aleksandar Medvedev
- Kumranski spisi - dokaz verodostojnosti Biblije, Željko Stanojević

Opasnosti okultizma:

- Masonerija - zavera protiv hrišćanstva, Ralf Eperson
- Skrivena tajna masonerije, Dr Ketj Barns
- Ko vlada svetom, Miroljub Petrović
- Ispovest bivšeg jezuite, Dr Alberto Rivera
- Vavilonska misterijska religija, Ralf Vudrou
- Masonski i okultni simboli, Dr Ketj Barns
- Moj beg od demona, Rodžer Norn
- Poslednji dani planete Zemlje, Tom Hartman
- Mistična medicina - kakve opasnosti kriju akupunktura, akupresura, homeopatija, iridologija, radiestezijska, refleksologija i druge veštine, Dr Voren Piters
- Obmana evolucije, Harun Jahi
- Strahote koje je darvinizam doneo čovečanstvu, Harun Jahi

Video izdanja:

- Zakoni zdravlja (8 emisija), Dokazi stvaranja (30 emisija) i još mnogo toga.

Distibucija: Metaphysica 011/292-0062
www.zakonizdravlja.com, www.creation6days.com