

Nowe wydanie

Maria Treben – Aptekarka Pana Boga

MARIA TREBEN

ZIOŁA Z BOŻEGO OGRODU

Rady i wskazówki z mojej zielarskiej księgi
dla zdrowia i dobrego samopoczucia



Mały przewodnik po leczniczych ziołach z Bożej apteki

Ze względów praktycznych zawartość książki została ułożona alfabetycznie według nazw chorób w obrębie głównych rozdziałów. Z tego względu zbyteczny stał się rozbudowany indeks końcowy. Treść podzielono na następujące części:

- I. Lecznicze zioła z Bożego ogrodu 9**
Jest to alfabetyczne zestawienie ziół leczniczych z barwnymi ilustracjami i wskazówkami dotyczącymi miejsca ich występowania, wyglądu oraz pory, w której mają one największą moc leczniczą. Ponadto znajduje się tu garść praktycznych porad na temat ich zbierania, suszenia i przechowywania.
- II. Lepiej zapobiegać, niż leczyć 45**
W tym rozdziale opisano rozmaite herbatki i kuracje oczyszczające, których celem jest wzmocnienie sił obronnych organizmu.
- III. Zioła lecznicze na co dzień 49**
Opisano tu wiele codziennych chorób i dolegliwości, od „alergii skóry twarzy” po „żylaki”, które zwykle leczy się środkami z domowej apteczki lub preparatami dostępnymi w aptekach bez recepty.
- IV. Wiara góry przenosi 126**
W tym rozdziale, znów w kolejności alfabetycznej, omówiono wszystkie choroby, od „artrozy” do „żółtaczki (zakaźnej)”, przy których diagnozowaniu i leczeniu niezbędny jest kontakt z lekarzem!
- V. Przykłady, które dodają odwagi 233**
Znajduje się tu skromny wybór otrzymanych przeze mnie listów opisujących, jak skuteczne okazały się terapie ziołami leczniczymi z Bożego ogrodu.

Jak korzystać z książki

Pod każdym hasłem z nazwą choroby zamieszczono spis wszystkich pomocnych w danym przypadku ziół wraz ze wskazówkami na temat ich stosowania. Jeśli w jednym punkcie opisano liczne herbatki bez zaleceń, w jakiej kolejności należy je pić, każdy z czytelników może wybrać sobie taki napar, jaki najbardziej mu służy, względnie herbatkę z tych ziół, które ma w domu lub może samodzielnie zebrać.

Mimo że większość nalewek i maści jest dostępna w aptekach, sklepach zielarskich i ze zdrową żywnością, za każdym razem wyczerpująco opisuję, jak przygotować je samemu. Gotowe produkty są bowiem drogie, a poniesionych kosztów nikt nam nie zrefunduje. Tymczasem zioła lecznicze rosną naturalnie w otaczającym nas Bożym ogrodzie i nic nie kosztują, poza odrobiną czasu, którą musimy poświęcić na ich przygotowanie. To cena, którą z pewnością warto zapłacić za własne zdrowie!

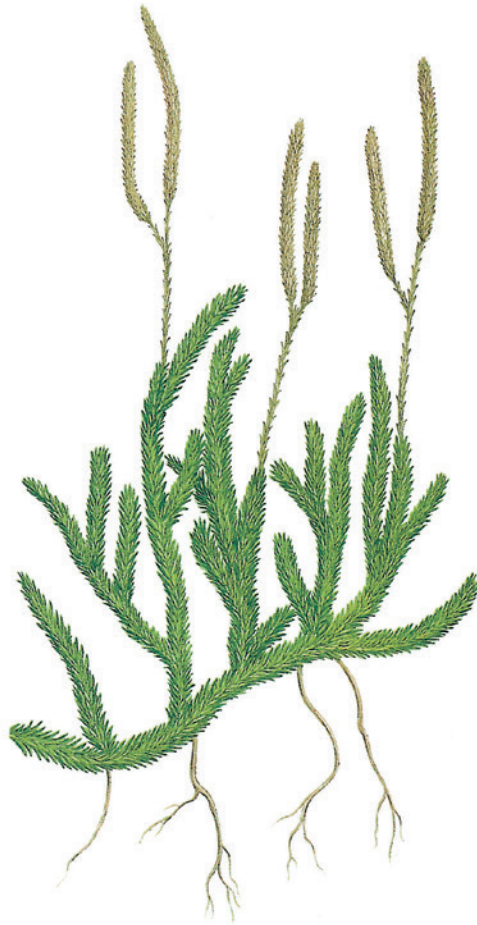
Brutalne zasady rządzące naszym społeczeństwem, skoncentrowanym na wydajności i dobrobycie, które cynicznie można podsumować zdaniem „Jesteś biedny? Umrzesz wcześniej!”, nie mają żadnej mocy w Bożym ogrodzie!



Macierzanka piaskowa

Thymus serpyllum

Potocznie nazywana także cząberkiem, dzięcielnicą, macierzą duszką, zieliną kamieńcową i czepczykiem. Roślina należy do rodziny jasnotowatych. Rośnie na polnych miedzach, słonecznych łąkach i zboczach, na obrzeżach lasów, pomiędzy kamieniami oraz na mrowiskach. Macierzanka potrzebuje słońca i ciepła, a dzięki temu, że jest niewysoka i bardzo nisko się płoży, może pobierać ciepło promieniujące z ziemi. Z płożących się, zdrewniałych łodyg wyrastają pędy o wysokości do 30 cm. Na nich osadzone są niewielkie, owalne listki, przechodzące w jeszcze drobniejsze kwiaty o barwie od jasno- do ciemnofioletowej i przyjemnym, korzennym zapachu. Okres kwitnienia trwa od czerwca do sierpnia. Macierzanka tworzy gęste, kwitnące kępy, przyjemne dla oka i bardzo chętnie odwiedzane przez pszczoły, trzmiele i inne owady. Jestem wielką miłośniczką tej wspaniałej aromatycznej rośliny, w wielu regionach poświęconej Matce Boskiej (w różnych częściach Austrii uplecione z niej wianki święci się z okazji Bożego Ciała). Dlatego bardzo chętnie stosuję ją zarówno w kuchni do przyprawiania potraw, jak i w celach leczniczych, w których zresztą wykorzystywana jest już od średniowiecza.



Widłak goździsty

Lycopodium clavatum

Widłak ma wiele nazw ludowych, między innymi: babimór, czołga, wilczy pazur, kołtun, wilcze łapy, warkocznica czy pas Świętego Jana. Ta pozornie pozbawiona liści roślina przypomina mech. Ma długie, płożące się po ziemi pędy (od 100 do 150 cm), z miękkimi gałązkami pokrytymi listkami podobnymi do igieł. Od sierpnia na końcach gałązek tworzą się po dwa kłosa zarodnionośne o długości od 10 do 15 cm, zawierające żółte zarodniki w postaci drobnego pyłku. Widłak zbiera się od kwietnia, przez całe lato, aż do października, a jego pyłek – we wrześniu. Można go znaleźć powyżej 700 m n.p.m. w suchych lasach iglastych. Najchętniej rozprzestrzenia się na glebach ubogich w wapń, przede wszystkim piaszczystych, na północnych stokach gór, zalesionych zboczach i obrzeżach lasów.

II.

Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Wszyscy znamy tę złotą zasadę, ale tylko bardzo nieliczni biorą ją sobie naprawdę do serca. Zdrowie to coś, co wiele osób postrzega nie jako dar i jedno z najistotniejszych dóbr, jakie może posiadać człowiek, ale jako stan naturalny i oczywisty. Dobra praca, pieniądze czy prestiż mają często o wiele większe znaczenie i można odnieść wrażenie, że dla wielu są jedynym, do czego warto dążyć. Natomiast to, że do osiągnięcia wszystkich tych „dóbr zewnętrznych” trzeba mieć również zdrowe ciało, staje się dla większości jasne dopiero wówczas, gdy choroba pokazuje, że coś jest nie tak. Tymczasem w ogóle nie powinniśmy dopuścić do takiej sytuacji.

Lecznicze zioła z Bożego ogrodu to wyjątkowy dar i łaska okazana ludziom. Ich moc jest uniwersalna i nie ogranicza się do zwalczania chorób, ale polega także na wspieraniu i wzmacnianiu sił obronnych naszego organizmu, dzięki czemu możemy uchronić się przed możliwymi chorobami w przyszłości.

Na kolejnych stronach zebrałam przepisy na wykorzystanie leczniczych ziół pozwalające zapewnić naszemu ciału to, co od dawna jest oczywistością dla każdego posiadacza samochodu, a mianowicie regularne serwisowanie. Stosując się do poniższych zaleceń, oszczędzimy sobie wielu „napraw” wymagających o wiele więcej czasu i cierpliwości niż w porę zastosowana profilaktyka.

Dla wielu czytelników, którzy do ziół leczniczych podchodzą z dystansem i lekkim sceptycyzmem, poniższe przepisy będą też idealnym sposobem, by nabrać większego zaufania do ich skuteczności. Ktoś, kto na własnej skórze doświadczy lekkości i swobody po ziołowej kuracji oczyszczającej, będzie mógł na bazie swoich doświadczeń wyrobić sobie zdrowszy stosunek do ziół leczniczych.

Demencja

Patrz: Skleroza (demencja)

Depresja

Cykoria podróżnik

Czubatą łyżeczkę korzenia cykorii zalewamy szklanką zimnej wody, moczymy przez 12 godzin. Następnie podgrzewamy i przecedzamy. W ciągu całego dnia wypijamy dwie szklanki herbatki, podzielone na mniejsze porcje. Najwygodniej będzie przygotować od razu całość i wlać ją do wyparzonego wrzątkiem termosu.

Dziurawiec zwyczajny

Czubatą łyżeczkę dziurawca zalewamy szklanką gorącej wody, parzymy przez pół minuty, a następnie przecedzamy. Małymi łykami wypijamy dwie do trzech szklanek w ciągu dnia.

Kąpiel macierzankowa

Wiadro o pojemności od sześciu do ośmiu litrów napełniamy świeżą macierzanką piaskową lub wysypujemy 200 g suszonego zioła. Zalewamy zimną wodą i odstawiamy na 12 godzin. Następnie podgrzewamy, dolewamy do wanny z wodą. Serce powinno się znajdować ponad linią wody. Czas kąpieli to 20 minut. Po zakończeniu nie należy się wycierać, tylko owinać płaszczem kąpielowym i wygrzać w łóżku przez godzinę.

Mieszana herbata ziołowa

Pokrzywę, krwawnik pospolity i skrzyp polny mieszamy w równych proporcjach. Jedną czubatą łyżeczkę takiej mieszanki zalewamy gorącą wodą, odstawiamy na pół minuty do naciągnięcia, a następnie przecedzamy. Małymi łykami wypijamy po jednej szklance herbatki rano i wieczorem.

Nasiadówka z dziurawca zwyczajnego

Wiaderko świeżego zioła (liści, kwiatów i łodyg dziurawca) zalewamy zimną wodą i moczymy przez 12 godzin. Otrzymany płyn podgrzewa-

my aż do wrzenia, dolewamy do wanny z wodą (powinno jej być zaledwie tyle, by zakrywała nerki). Czas kąpieli wynosi 20 minut. Po jej zakończeniu nie należy się wycierać, tylko owinać płaszczem kąpielowym i przez godzinę wygrzać w łóżku.

Raz w tygodniu zaleca się stosować taką nasiadówkę, a we wszystkie pozostałe dni tygodnia moczyć stopy w wywarze z dziurawca.

Nasiadówka ze skrzypu olbrzymiego

100 g suszonego zioła – do stosowania zewnętrznego najlepszy będzie skrzyp olbrzymi – zalewamy go zimną wodą i odstawiamy na 12 godzin. Następnego dnia podgrzewamy aż do wrzenia, po czym dolewamy do wanny z wodą. Wody powinno być tyle, by zakrywała nerki chorego. Czas kąpieli to 20 minut. Po jej zakończeniu nie należy się wycierać, tylko owinać płaszczem kąpielowym i wygrzać w łóżku przez godzinę.

Zioła szwedzkie

Jedną łyżkę ziół rozcieńczamy połową szklanki herbatki ziołowej. Połowę takiej porcji wypijamy przed każdym z trzech głównych posiłków, a drugą połowę po nim. Łącznie należy zatem spożywać trzy łyżki ziół szwedzkich dziennie.

Dłonie

Patrz: Opuchnięte dłonie

Dna moczanowa

Patrz: Artretyzm, dna moczanowa

Dolegliwości jelitowe

Nagietek lekarski

Czubatą łyżeczkę nagietka zalewamy szklanką gorącej wody, odstawiamy na pół minuty do naciągnięcia, a następnie przecedzamy. Małymi łyżkami wypijamy trzy do czterech szklanek naparu dziennie.

by zakrywała nerki). Czas kąpieli wynosi 20 minut. Po zakończeniu nie należy się wycierać, tylko owinąć płaszczem kąpielowym i przez godzinę wygrzać w łóżku.

Niepokój wewnętrzny

Patrz: Stany lękowe, niepokój wewnętrzny

Nieregularne miesiączki

Patrz: Miesiączki nieregularne

Nieświeży oddech

Przyczyny brzydkiego zapachu z ust bywają bardzo różnorodne, dlatego musi je ustalić lekarz. Może tu chodzić o zalegający nadmiar wydzieliny śluzowej z nosa, zapalenie migdałków, nieprawidłową pracę żołądka, niedobór kwasu żołądkowego lub owrzodzenie jamy ustnej.

Przy zapaleniu migdałków warto płukać gardło herbatką z szaławii, a przy owrzodzeniu jamy ustnej – ciepłym naparem z przytulii lub nalewką z mirry (30–40 kropli nalewki, rozcieńczonych letnią wodą). Nadmiaru wydzieliny w nosie można się pozbyć, przepłukując nos letnim naparem z szaławii. Skutecznym środkiem na nieprzyjemny zapach z ust jest też często kilka kropli olejku jałowcowego, rozcieńczonych w letniej wodzie i popijanych małymi łykami. Inny domowy sposób to żucie nasion kopru. Jeżeli przyczyną kłopotów jest silnie obłożony język, pomocna może się okazać herbatka z bylicy piołun (pół łyżeczki ziela na szklankę gorącej wody).

Nieżyt gardła

Podbiał pospolity

Czubatą łyżeczkę liści i kwiatów podbiału zalewamy szklanką gorącej wody, odstawiamy na pół minuty do naciągnięcia, przecedzamy. Lekko

dosładzamy miodem, w ciągu dnia wypijamy od dwóch do trzech szklanek bardzo gorącego naparu.

Nieżyt oskrzeli

Mieszana herbatka ziołowa I

Należy wymieszać w równych ilościach przetacznik leśny, liście podbiału pospolitego, miodunkę plamistą i babkę lancetowatą. Czubatą łyżeczkę takiej mieszanki zaparzamy w szklance gorącej wody i odstawiamy na pół minuty. Tę nieco gorzkawą herbatkę można dosłodzić miodem (albo rozpuścić kawałek kandyzowanego cukru w wodzie używanej do parzenia).

Mieszana herbatka ziołowa II

Szklankę zimnej wody zagotowujemy z dodatkiem plasterka cytryny i jednej łyżeczki brązowego kandyzowanego cukru. Zdejmujemy z ognia, wsypujemy jedną czubatą łyżeczkę babki lancetowatej i macierzanki piaskowej, wymieszanych w równych proporcjach. Herbatkę parzymy przez pół minuty, odcedzamy, pijemy bardzo gorącą. Spożywamy od czterech do pięciu szklanek takiego naparu dziennie (za każdym razem należy go przygotować od nowa).

Sok z podbiału pospolitego

Zerwane wiosną świeże liście podbiału myjemy i wyciskamy w sokowirówce. Codziennie wypijamy dwie do trzech łyżeczek świeżo wyciśniętego soku (w filiżance rosołu lub szklance ciepłego mleka).

Syrop z podbiału pospolitego

Warstwę świeżo zebranych i umytych liści podbiału układamy na dnie odpowiedniego ceramicznego lub szklanego naczynia, zasypujemy warstwą nierafinowanego cukru, przykrywamy kolejną warstwą liści i tak dalej, aż do zapelnienia naczynia. Czekamy, aż warstwy osiadą, po czym uzupełniamy. Na zakończenie szczelnie zawijamy pojemnik kilkoma warstwami przezroczystej folii i zakopujemy w bezpiecznym

Wiosną zbieramy świeże listki czosnku i spożywamy je na surowo, po uprzednim umyciu i posiekaniu. Można nimi posypywać wszelkie dania, tak jak natką pietruszki, dodawać do sałatek albo udusić ze szpinakiem.

Czysta woda

Szklanka czystej, świeżej wody ze studni lub z kranu wypita na czczo przed śniadaniem wspomaga wypróżnienia. Przy utrzymujących się dolegliwościach trawiennych i długotrwałych zaparciach należy również zmodyfikować dietę. Ograniczamy spożycie mięsa oraz produktów mącznych, takich jak makaron, ciasta czy ciastka, a także żywności konserwowanej, wędlin, potraw smażonych na tłuszczu, rafinowanych olejów, frytek, wieprzowiny i homogenizowanych produktów mlecznych, a zamiast tego jemy więcej owoców, warzyw i substancji balastowych.

Figi i śliwki

Suszone figi i śliwki namaczamy przez noc w zimnej wodzie, rano podgrzewamy i zjadamy przed śniadaniem.

Krwawnik pospolity

Czubatą łyżeczkę krwawnika zalewamy gorącą wodą, parzymy przez pół minuty, odcedzamy. Małymi łykami wypijamy dwie–trzy szklanki jak najgorętszego naparu dziennie.

Nalewka z czosnku niedźwiedziego

Aby korzystać z leczniczych właściwości czosnku niedźwiedziego przez cały rok, warto zrobić z niego nalewkę. Napełniamy butelkę posiekanymi listkami lub cebulami czosnku, zalewamy wódką (38–40%) i odstawiamy w ciepłe miejsce na co najmniej dwa tygodnie. Cztery razy dziennie zażywamy od 10 do 15 kropli nalewki czosnkowej, rozcieńczonej niewielką ilością wody.

Orzech włoski

Innym wypróbowanym sposobem na zaparcia jest herbatka z liści orzecha włoskiego.

Czubatą łyżeczkę drobno posiekanych liści orzecha zalewamy szklanką gorącej wody, odstawiamy na pół minuty do naciągnięcia, prze-

cedzamy. Małymi łykami wypijamy na czczo jedną szklankę naparu dziennie.

Pokrzywa

Herbatka z pokrzywy wspomaga wypróżnienia. Rano, na pół godziny przed śniadaniem należy wypić jedną szklankę naparu, a potem przez resztę dnia jeszcze dwie lub trzy szklanki. Herbatkę pijemy małymi łykami, bardzo ciepłą.

Czubatą łyżeczkę pokrzywy zalewamy szklanką gorącej wody, parzymy pół minuty, przece-
dzamy. Pijemy drobnymi łykami, nie słodzimy.

Siemie lniane

Z każdym posiłkiem spożywamy trzy łyżki siemienia lnianego z niewielką ilością płynu. Stosujemy kurację do czasu, aż trawienie się unormuje.

Widlak goździsty

W przypadku zaparcć codziennie rano, na pusty żołądek należy wypijać szklankę gorącej herbatki z widłaka.

Płaską łyżeczkę widłaka trzeba zalać szklanką gorącej wody, parzyć pół minuty, przecedzić i pić małymi łyżkami. Nie wolno spożywać więcej niż jedną szklankę naparu dziennie!

Zioła szwedzkie

Codziennie zażywamy po trzy łyżeczki ziół szwedzkich razem z jedną z opisanych wyżej herbatek ziołowych.

Zaskórniki

Napar z przytulii do przemywań

Dwie czubate łyżeczki przytulii zaparzamy w 500 ml gorącej wody. Odstawiamy na pół minuty, przece-
dzamy. Codziennie myjemy twarz ciepłym naparem.

Sok z przytulii

Wskutek codziennego nacierania zaskórników świeżo wyciśniętym sokiem z przytulii stan cery szybko się poprawi.

ny nie należy się wycierać, ale założyć płaszcz kąpielowy i wygrzać w łóżku przez godzinę.

Choroby śledziony

Cykoria podróżnik

Czubatą łyżeczkę korzenia cykorii zalewamy szklanką zimnej wody i odstawiamy na 12 godzin. Następnie lekko podgrzewamy i przeceadzamy. W ciągu dnia wypijamy dwie szklanki takiej herbatki (najwygodniej będzie przygotować od razu całość i przechowywać napar w wyparzonym uprzednio termosie).

Mieszana herbata ziołowa

Mieszmamy 50 g przetacznika pospolitego, 50 g korzenia mniszka pospolitego, 25 g przytulii wonnej i 25 g kwiatów cykorii podróżnika.

Czubatą łyżeczkę tej mieszanki ziołowej zaparzamy w szklance gorącej wody, odstawiamy na pół minuty i odciedzamy. W ciągu dnia małymi łykami wypijamy dwie szklanki herbatki.

Mniszek pospolity

W porze kwitnienia zbieramy świeże łodygi mniszka, płuczemy je, usuwamy kwiatostany i codziennie jemy od 4 do 6 surowych łodyg.

Pokrzywa

Pokrzywa oczyszcza krew. Dzięki temu można ją wykorzystywać przy chorobach śledziony.

Czubatą łyżeczkę pokrzywy zalewamy szklanką gorącej wody, odstawiamy na pół minuty do naciągnięcia i przecedzamy. Małymi łykami pijemy do czterech szklanek takiego naparu dziennie.

Rzepik pospolity

Czubatą łyżeczkę rzepiku zaparzamy w szklance gorącej wody, odstawiamy na pół minuty i odciedzamy. Małymi łykami pijemy dwie szklanki naparu dziennie.

Tatarak zwyczajny

Płaską łyżeczkę kłącza tataraku moczymy przez 12 godzin w szklance zimnej wody. Nas-

tępnie podgrzewamy napar i odciedzamy. Pijemy po łyku tej herbatki przed i po każdym posiłku – w sumie sześć łyków dziennie, czyli jedna szklanka. Nie wolno pić więcej!

Choroby trzustki

Jemiola pospolita

Czubatą łyżeczkę jemioli moczymy przez 12 godzin w szklance zimnej wody. Następnie podgrzewamy i odciedzamy. Codziennie pijemy małymi łykami dwie szklanki herbatki. Całodzienną porcję można trzymać w wyparzonym uprzednio termosie.

Kompres z ziół szwedzkich

W chorobach trzustki warto stosować kompresy z ziół szwedzkich na cały brzuch.

Skrapiamy odpowiedniej wielkości kawałek waty ziołami szwedzkimi, rozciągamy watę jak najszerzej i przykładamy na całą powierzchnię brzucha. Najpierw jednak smarujemy brzuch maścią nagietkową, żeby alkohol zawarty w ziołach szwedzkich nie przesuszył skóry. Jako izolację cieplną nakładamy na kompres warstwę suchej waty i folię plastikową dla ochrony ubrania. Całość mocujemy czystą chustą. Pozostawiamy na brzuchu na cztery godziny. Po zdjęciu kompresu pudrujemy skórę, żeby zapobiec swędzeniu.

Kompres ze skrzypu polnego

Przy tej chorobie warto również dwa razy dziennie położyć na brzuchu dwugodzinny kompres parowy ze skrzypu polnego. Dwie kopiaste garście skrzypu umieszczamy na sitku zawieszonym na garnku z gotującą się wodą. Gdy pod wpływem unoszącej się pary zioła zrobią się gorące, układamy zawartość sitka na czystą lnianą ściereczkę i przykładamy ciepły okład na brzuch. Dodatkowo przykrywamy kompres ciepłą chustą. Pacjent powinien leżeć z okładem w łóżku, ciepło opatulony, przez minimum dwie godziny. Taki kompres można też pozostawić na brzuchu na całą noc.

łykami wypijamy trzy szklanki herbatki z jemioły. Całodzienną porcję można trzymać w wyparzonym uprzednio termosie.

Zaćma i jaskra

Zaćma i jaskra są w mojej ocenie czymś więcej niż zwykłymi chorobami oczu. W wielu przypadkach ich przyczyną są zaburzenia nerek.

Kąpiel parowa

Mieszmamy 10 g świetlika łąkowego, 20 g waleriany, 10 g werbeny pospolitej, 30 g kwiatów bzu czarnego i 20 g rumianku pospolitego. Pięć płaskich łyżeczek tej mieszanki zalewamy połową litra gorącego białego wina. Zamykamy oczy, pochylamy głowę nad naczyniem i pozwalamy działać oparom. Mieszanke winnoziołową można później przelać do butelki. Wówczas, po podgrzaniu (doprowadzamy wyciąg niemal do wrzenia), można jej użyć jeszcze dwukrotnie.

Mieszana herbata ziołowa

Mieszmamy w równych ilościach pokrzywę, przetacznik leśny, nagietek lekarski i skrzyp polny.

Czubatą łyżeczkę tej mieszanki zalewamy szklanką gorącej wody, odstawiamy na pół minuty do naciągnięcia i przecedzamy. Codziennie małymi łykami wypijamy od dwóch do trzech szklanek naparu.

W miarę dostępności należy używać świeżych ziół.

Nasiadówka ze skrzypu polnego

Nasiadówki ze skrzypu polnego należy robić szczególnie w przypadku jaskry, której przyczyną często jest uszkodzona, powiększona nerka. 100 g skrzypu namaczamy w pięciu litrach zimnej wody i odstawiamy na 12 godzin. Następnie zimny wyciąg podgrzewamy, odcedzamy i wlewamy do wanny z wodą. Wody powinno być tyle, by nerki osoby robiącej nasiadówkę były zakryte. Czas nasiadówki wynosi 20 minut. Po wyjściu z wanny nie należy się wycierać, tylko owinąć płaszczem kąpielowym i wygrzać w łóżku przez godzinę.

Świetlik łąkowy

Na szklankę naparu bierzemy maksymalnie pół małej łyżeczki świetlika i parzymy w gorącej wodzie nie dłużej niż 10 sekund. Ostudzonym naparem płuczemy oczy za pomocą specjalnego kieliszka (dostępnego w każdej aptece). Osoby, które źle tolerują płukanie oczu, powinny zamiast tego przyłożyć do powiek nasączony naparem kompres. W tym celu nasąca się herbatką czystą ściereczkę lub chustkę i kładzie na zamknięte oczy.

Do każdego okładu należy przygotowywać świeżą herbatkę.

Sok z glistnika jaskółcze ziele

W celach leczniczych nie należy używać gęstego soku zawartego w łodygach kwiatów. Zamiast tego kawałek łodyżki świeżo zerwanego i umytego liścia glistnika rozcieramy w zwilżonych palcach i tak uzyskanym sokiem kilka razy dziennie pocieramy zamknięte powieki aż do kącików oczu.

Na noc nakładamy na zamknięte oczy świeże, umyte liście glistnika i mocujemy je za pomocą ciepłej chusty.

Zioła szwedzkie

Z jedną z wymienionych wyżej herbatek należy pić trzy łyżeczki ziół szwedzkich dziennie – jedną łyżeczkę na pół szklanki herbatki, przed i po posiłkach.

Zioła szwedzkie stosujemy także zewnętrznie. Zwilżamy nimi palce i kilka razy dziennie smarujemy zamknięte powieki aż do kącików oczu.

Zaflegmienie żołądka

Cykoria podróżnik

Czubatą łyżeczkę korzenia cykorii zalewamy szklanką zimnej wody i odstawiamy na 12 godzin. Następnie lekko podgrzewamy i przeceadzamy. W ciągu dnia wypijamy dwie szklanki takiej herbatki (najwygodniej będzie przygotować od razu całość i przechowywać napar w wyparzonym uprzednio termosie).

„Wszystkie moje życiowe doświadczenia z roślinami leczniczymi starałam się spisać w tej książce w jasny i przystępny sposób, by w miarę możliwości służyć radą i pomocą wszystkim, którzy ich potrzebują”.



Moje zioła lecznicze i propozycje receptur pomogły już wielu ludziom w trudnych sytuacjach, zarówno przy lżejszych dolegliwościach, jak i przy poważnych chorobach. Oby ta książka przyniosła pomoc i pociechę wszystkim, dla których ją napisałam!

Maria Treha

Ważna wskazówka:

Każdy czytelnik bez trudu znajdzie w tej książce odpowiednie zioła na swoje dolegliwości, a dzięki licznym poradom – także odpowiednio je zastosuje. Sprzyja temu przejrzysty układ książki oraz alfabetyczny spis chorób i dolegliwości.



Odwiedź nas na stronie
www.purana.com.pl

