

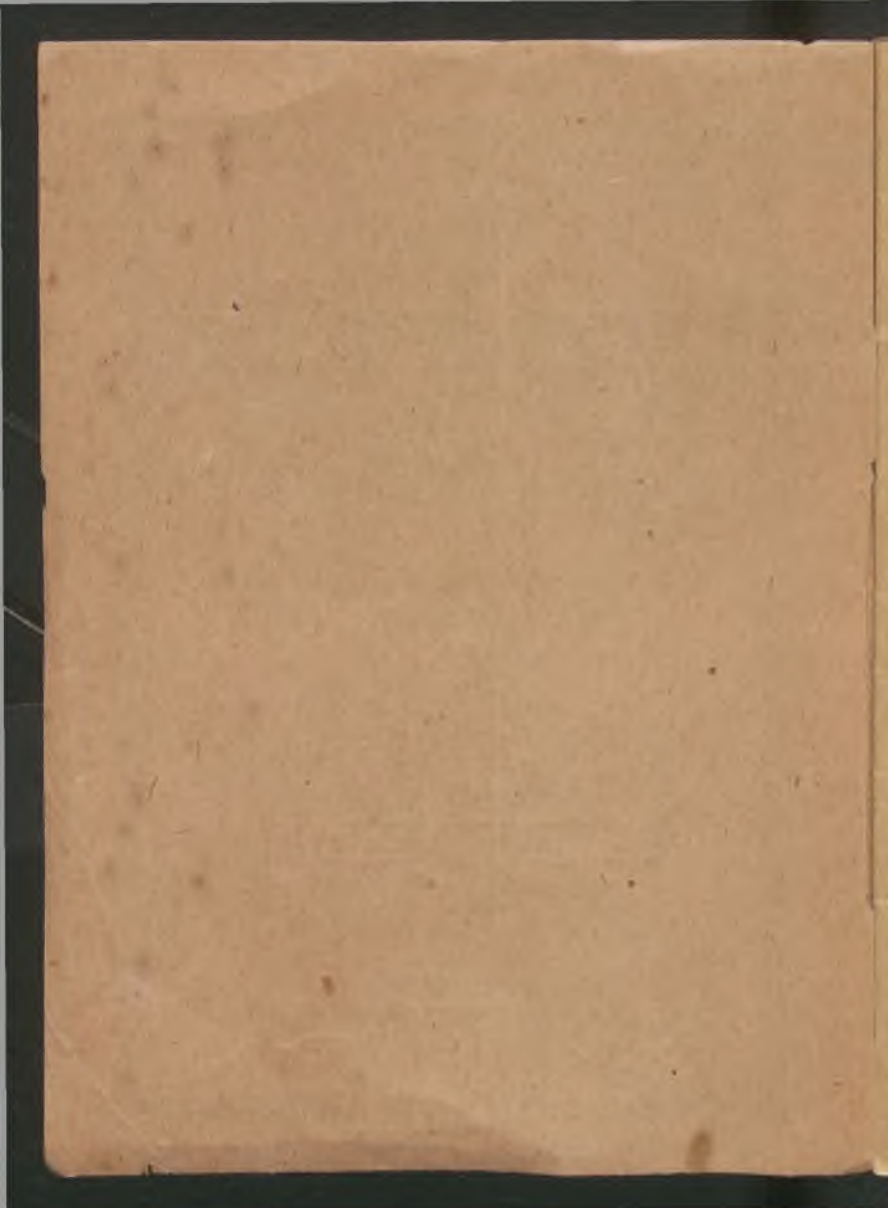
I.543.038

JAK SIĘ
LECZY ZIOŁAMI
RÓŻNE CHOROBY
I NIEDOMAGANIA

ZE ŹRÓDEŁ FACHOWYCH ZEBRAŁ
I UŁOŻYŁ K. K.

CENA 1 ZŁ. 50 GR.

DRUKIEM F. D. WILKOSZEWSKIEGO
W CZĘSTOCHOWIE.



JAK SIĘ
LECZY ZIOŁAMI
RÓŻNE CHOROBY
I NIEDOMAGANIA

ZE ŹRÓDEŁ FACHOWYCH ZEBRAŁ
I UŁOŻYŁ K. K.

CENA 1 ZŁ. 50 GR.

DRUKIEM F. D. WILKOSZEWSKIEGO
W CZĘSTOCHOWIE.



T. 543.038

1929.8.06508

PRZEDMOWA.

Gdy znikną śniegi i spłyną wody, w lasach, na łąkach i polach budzi się nowe życie w postaci traw i ziół. Niektóre gatunki, a jest ich w naszym kraju przeszło sześćset, posiadają wielkie znaczenie dla zdrowia ludzkiego. Przed wiekami nasi pradziadowie już korzystali z tych hojnych darów przyrody i czerpali te nieocenione bogactwa pełnemi garściami, kładąc jakoby kamień węgielny pod gmach, którego nazwa była — medycyna ludowa.

Z biegiem czasu, gdy życie zawrzało w wielkiem tempie, a walka o byt nabrała form **swoistych**, zioła, jako działające powoli, chociaż zupełnie pewnie, poszły w zapomnienie, ustępując miejsca środkom gwałtownym, szybko działającym, chemicznie wytwarzanym, a nie branym w czystej postaci od przyrody.

Wielcy myśliciele, przyrodnicy, jako to: dr. medycyny p. Czarnowski, ks. Kneipp i wielu innych, hołdując zasadom, że człowiek jest tylko cząsteczką przyrody, a zatem nie może być doskonalszym od samej przyrody, wydali dla ogólnego użytku dzieła, w których zalecają leczenie się środkami naturalnemi. Szczególnie dr. Czarnowski omawia w swoim dziele „Zielnik lekarski” bardzo szczegółowo ważniejsze rośliny le-

karskie, sposób zbierania, suszenia, przechowywania i zastosowania przy różnych chorobach.

Zadaniem niniejszej broszurki jest streszczenie dzieła „Zielnik lekarski” i innych dzieł i uprzystępnienie ich treści, w skróconej formie, dla szerszego ogółu.

Zbieranie ziół lekarskich.

By ziola miały pełną wartość i siłę leczniczą, należy je zbierać w dzień pogodny (może nie być słońca) i po zupełnem obeschnięciu rosy.

Bardzo zakurzonych ziół wcale się nie zbiera — są bowiem bezwartościowe, a nawet mogą być szkodliwe. Czas zbioru rozpoczyna się od 8 — 10 rano i trwa do 18 — 19 o ile dzień nie jest upalny. W upalne dni zbiór od godz. 13 do 15-ei należy przerwać, gdyż roślina w tym czasie słabnie od gorąca i traci sporo na wartości.

Starannie należy unikać ugniatań świeżo zebranych ziół, zachować czystość i nie mieszać z trawą lub innym gatunkiem ziół. Zebrane ziola zabezpiecza się od stworzeń domowych (psów, kotów, drobiu i t. p.) by nie zanieczyszczały ziół.

Suszenie.

Nailepiej suszyć ziola w cieniu i w przewiewie, układać na możliwie cienkie warstwy.

Nie zwlekać z suszeniem aż do ukończenia całodziennego zbioru, lecz w miarę możliwości układać zaraz do suszenia każdą zebraną partję ziół.

Jeżeli ziola schną powoli należy je co pe-

wien czas odwracać dolną warstwą do góry. Po podsuszeniu i skrajaniu można zioła zgarniać w grubsze warstwy, a po zupełnem wyschnięciu pakować szczelnie, unikając jednak zbytniego kruszenia.

Krajanie i przechowywanie ziół.

Po dobrem przewiednięciu krajać równo ostrym nożem lub, jeżeli są większe ilości, — na sieczkarni. Przechowywać w torbach z papieru nieprzemakalnego lub w zwyczajnych workach w większych ilościach w miejscach suchych.

Alfabetyczny spis 45 gatunków ziół, o których będzie mowa niżej.

Nazwa:	Czas zbioru:	Co zbierać?
Babka lancetowata	Maj, czerwiec, lipiec	całe ziele.
Bez czarny	czerwiec, lipiec, wrzesień, październik	kwiat, korę, jagody.
Bławatek	maj, czerwiec, lipiec	kwiat, same płatki.
Bobrek trójlistny	maj, czerwiec	całe ziele.
Borówka	lipiec, wrzesień	liście, jagody.
Bratki	maj, czerwiec, lipiec	całe ziele.
Brzoza	maj	listki, póki lepkie.
Czarna jagoda	czerwiec, lipiec	liście, jagody.
Dąb	kwiecień, maj	kora, z cienkimi gałązkami.
Dziewanna	od czerwca do września	kwiat w piękną pogodę.
Dziurawiec	lipiec, sierpień	całe ziele.
Jałowiec	październik - luty	jagody niebieskie.
Jaskółcze ziele	maj	młode listki.
Jemiola	cały rok (marzec)	całe ziele.
Jeżyna	od maja do września	liście.
Kozłek (walerjana)	jesień	korzenie.
Krwawnik	od czerwca do jesieni	liście i kwiat.
Lipa	czerwiec, lipiec	kwiat.
Łopian	jesień	korzeń.
Macierzanka	czerwiec, lipiec	całe ziele.
Malwa czarna	od lipca do października	kwiat.
Mącznica	od maja do lipca	liście.

Nazwa:	Czas zbioru:	Co zbierać?
Melissa	lipiec, sierpień	liście przed kwitnięciem.
Mięta pieprzowa	od czerwca do sierpnia	całe ziele.
Mydlik	wiosna i jesień	korzenie.
Piołun	lipiec, sierpień	całe ziele.
Podbiał	kwiecień, czerwiec, lipiec	liście, kwiaty.
Podróżnik	sierpień, wrzesień	korzenie.
Pokrzywa	a) od maja do jesieni b) wiosna	całe ziele.
Rdest ptasi	od czerwca do września	korzenie.
Rdest węzownik	od maja do jesieni	całe ziele.
Rumianek	koniec maja do okwitu	główki kwiatu.
Róża polna	jesień	owoce.
Rzepik	lipiec, sierpień	całe ziele i korzenie.
Skrzyp polny	od lipca do jesieni	całe ziele.
Srebrnik	od maja do sierpnia	liście.
Szałwia	maj, czerwiec	wierzchołek przed zakwitnięciem.
Ślaz	a) maj, czerwiec b) lipiec c) październik d) wiosna	liście. kwiaty. nasiona. korzeń.
Śliwa tarna	jesień	owoc.
Świetlik	sierpień, wrzesień	całe ziele.
Tatarak	najlepiej wiosna i jesień	korzeń.
Tysiącznik	lipiec i sierpień	całe ziele.

Nazwa:	Czas zbioru:	Co zbierać?
Widłak gwoździ- sty	czerw ^o , lipiec i sierpień (gdy kło- ski żółcieją)	nasienie.
Wrotycz	a) czerwec i li- piec b) wrzesień i paź- dziernik	młode gałązki i liście. nasiona.
Żywokost	w i o s n a, jesień wczesna	korzeń.

Alfabetyczny spis chorób,

które, według doktora medycyny Czarnowskiego, leczą się
wyżej wymienionemi ziołami.

Uwaga: 1. O ile wskazane jest na jaką cho-
robę kilka środków do wyboru, to wybie-
ra się tylko jeden środek, a gdyby nie po-
mógł, to dopiero następny środek wybrać.

Uwaga: 2. Odwar i herbata są, oczywiście
do picia. O ile nie wskazana jest doza —
oznacza że pije się jedną filiżankę lub
szklankę.

Angielska choroba. Odwar kory dębowej (40 gr.
na litr wody) dawać do picia ile organizm
znosi.

Apetytu brak. 1) Pić herbatę z centurji (tysiąc-
nik) 15—30 gr. na litr wody. 2) Herbata
z mięty.

Artretyzm. Codzień ugotować 2 — 3 selery, zjeść je, wypić odwar, oprócz tego kąpiele powietrzno-słoneczne.

Astma. Spożywać młode listki pokrzywy szeroko-listnej wygotowane w winie i miodzie. Liście denderewy (dendery) 6 % i tytoniowe (lekki tytoń) 94 %, zawinąć w bibułkę, zlepić krochmalem i palić przy atakach, jak papierosy, ile organizm znosi.

Biegunka. 1) Sok z jagód borówki brzusznicy.

2) Herbata z liści brzozy, zbieranych gdy są jeszcze lepkie.

3) Młode liście jeżyny w odwarze.

4) Żuć (nie połykać) suszone jagody bzu czarnego.

5) Pić odwar pokrzywy (30 gr. ziela na litr wody).

6) Pić sok czarnej jagody kilkoletni (czem starszy, tem skuteczniejszy).

7) Nastój czarnej jagody 2 — 3 garście suchych lub świeżych jagód zalewa się mocnem winem. O ile nastój starszy, o tyle lepszy. Do użycia bierze się 10—40 kropel, stosownie do potrzeby.

8) Wewnątrz codzień 6 gr. proszku z korzenia tatarakowego lub herbata do picia 10—15 gr. na pół litra wody.

9) Pić odwar ślazu (z nasion, liści lub korzenia).

10) Pić odwar korzenia rdestu wężownika (20 gr. na litr wody).

- 11) Przyjąć 3 razy dziennie proszek żołądziowy z jajkiem na miękko (10 gr. proszku).

Blednica. 1) Spożywać młode listki krwawnika (na chlebie z masłem).

2) Herbata z melissy.

3) Pić odwar z młodych listków jeżyny.

Bóle nerwowe. Kąpiel w odwarze kwiatu lipowego.

Brzuch boli. Herbata z rumianku i melissy (po równej części).

Cera dobra. Dłuższy czas myć się w odwarze kwiatów krwawnika.

Chrypka 1) Napić się odwaru z nierozkwitniętych kwiatów malwy czarnej i robić tym odwarem płókania.

2) Młode listki jeżyny w odwarze (płókania).

3) Pić herbatę z kwiecica bzu czarnego (4—5 gr. na 2 filiżanki).

Cukrzyca. 1) Odwar z liści czarnej jagody.

2) Herbata ze strączków fasoli szparagowej.

Czkawka. Zażyć trochę sproszkowanego nasienia anyżku — zaraz ustanie.

Dezynterja krwawa. Sok z czarnych jagód (czernic) stary (lepszy b. stary) nalewa się na sproszkowane szyszki olchowe nasienne i taki nastój, przecedzony przez gęste sitko, pije się wraz z odwarem ślazu (pół na pół).

Dychawica. Herbata z kwiatów malwy czarnej i dziewanny (pół na pół kwiatów na wagę,—

malwy znacznie więcej będzie, gdyż lekka).
Dobrze precedzić, inaczej mało działa.

Dzieci skrufuliczne. 1) Herbata z bratków polnych niebieskich z miodem i kąpiele słodowe.

2) Kąpiel w odwarze z kwiatów macierzanki. (Gotować kwiaty w woreczku i kilkakrotnie wycisnąć).

Dzieci biegunka. 1) Parzy się czarne jagody suszone w wodzie i daje odwar do picia.

2) Daje się po 5 — 10 kropel nastoju z jagód czarnych (zobacz biegunka — nastój czarnej jagody).

Dzieci (ogniściór). Zobacz ogniściór.

Dzięgna (w ustach). Płókanie. Odwar z liści czarnej jagody.

Dzikie mięso. Galasówki sproszkowane zapobiegają tworzeniu się dzikiego mięsa. — Wstrzymują rozwój.

Egzema. Zobacz łuszczyca.

Febra. Zobacz zimnica. Sok ze szczawiu na połowę z białem winem. Rano i wieczór po kieliszku.

Flegma (duża). 1) Pić napar rzepiku.

2) Herbata: 10 gr. liści podbiału na $\frac{1}{4}$ litra wody.

3) Pić odwar z nierozkwiniętych kwiatów malwy czarnej.

Flegma (zaflegmienie przewodów oddechowych). 1) Odwar z młodych listków jeżyny do picia.

2) Odwar z kwiatów lipy do picia.

Głos (wzmocnienie). Żuć korzeń tatarakowy.

Głos (przytłumiony). Liści selera 40 gr. na litr wody wygotować, zmieszać z przegotowanym mlekiem, wypić tego wywaru 1 szklankę naczczo.

Gardło (płókanie). 1) Odwar 40 gr. kory dębowej na litr wody.

2) Odwar rdestu ptasiego.

3) Odwar ślazu i rumianku.

4) Odwar liści jeżynowych (20 gr. suchych na litr wody).

Gardło (kurcze). Zalać zimną wodą, przegotowaną, na 30 minut 60 gr. korzenia walerjany (kozłek) na litr wody. Pić co 2 godziny łyżkę stołową.

Gardło boli. Płókać odwarem z nierozwiniętych kwiatów malwy czarnej.

Gardło (zazębienie). Pić odwar rzepiku, dopóki nie będzie polepszenia (3 filiżanki dziennie).

Gardło (nabrzmiące migdały). To samo co przy zazębieniu gardła.

Gardło (obrzmienie). Okład z odwaru kory dębowej (40 gr. na litr wody).

Gardło (gruczoły). Okład z odwaru kory dębowej (40 gr. na litr wody, gotować 20 minut).

Głowa (zawroty). Korzeń walerjany (kozłek) zmieszać po równej części z piołunem, zalać gorącą wodą, moczyć przez 30 minut, przecedzić, zlać i dawać na zimno co 2 godziny łyżkę stołową.

Głowa (napływ krwi). Herbata z rumianku i

centurji po równej części po 15—30 gr. na litr wody.

Głowa boli. Herbata z czubków dziurawca i kwiatów krwawnika (po równej części); 30 gr. na litr wody.

Głowa (ból nerwowy). Herbata z melissy.

Głowa (zawrót). Herbata z melissy.

Gorączka. 1) Odwar z nasienia widłaku.

2) Sok berberysowy.

Gorączka (uśmierzyć). Napić się wywaru z kwiatów bzu czarnego i lipy dodając pół na pół soku berberysowego z jagód berberysu.

Gorączka (uchylić). Wypić odwaru pokrzywy szerokolistnej (30 gr. na litr wody).

Gorączka (łagodzi). Sok cytrynowy.

Gorączka (przy chorobach zapalnych). Herbata z nierozwiniętych kwiatów malwy czarnej, pół na pół z kwiatami dziewanny. — Przecedzić dobrze. Pić z mlekiem (przetowaniem) i miodem.

Gościec (zastarzały). 1) Pić odwar z rzepiku.

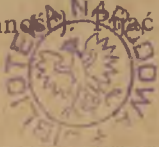
2) Przez dłuższy czas pić codziennie rosół z ugotowanych 2—3 selerów, az. wody na

Gościec. 1) Herbata z kwiecica bzu czarnego (4—5 gr. na 2 filiżanki wody) i dodać nieco soku cytrynowego.

2) Pić odwar korzenia mydlika 60 gr. na litr wody.

Gruzoły (stwardniałe). Pić odwar korzenia mydlika 60 gr. na litr wody.

Gruźlica (skłonność). Pić herbatę z podbia-



łu, — 10 gr. na $\frac{1}{4}$ litra wody. Zobacz suchoty.

Histerja. 1) Zalać zimną przegotowaną wodą (litr), 60 gr. walerjany (kozłek) dawać po łyżce stołowej co 2 godziny (na zimno).

2) Herbata z korzenia podróżnika i melissy (pół na pół).

Kamienie. Wywar z rdestu ptasiego.

Kamienie (żółciowe i pęcherzowe). Odwar korzenia rdestu węzownika 20 gr. na litr wody.

Kamienie (pęcherza). Rosół z pietruszki.

Kamienie. 1) Herbata z tataraku 10—15 gr. na pół litra wody.

2) Herbata z jagód dojrzałych jałowca.

Kaszel. 1) Odwar z młodych listków jeżyny, podbiału i dziewanny (kwiat).

2) Herbata z kwiecica bzu czarnego (4—5 gr. na 2 filiżanki wody). Nieco soku cytrynowego.

3) Odwar kwiatu lipowego.

4) Herbata z liści podbiału 10 gr. na $\frac{1}{4}$ litra wody.

5) Odwar z liści czarnej jagody.

6) Wyciąg wodny nasion lnu (łyżeczka nasion na filiżankę wody).

7) Odwar korzenia ślazu.

8) Odwar z nierozwiniętych kwiatów malwy czarnej.

Katar. 1) Herbata z kwiecica bzu czarnego (4—5 gr. na 2 filiżanki wody). Dodać soku cytrynowego.

2) Herbata z podbiału 10 gr. na $\frac{1}{4}$ litra wody.

3) Odwar z liści czarnej jagody.

Katar (przewodów oddechowych). Herbata z nierozwiniętych kwiatów malwy czarnej i z kwiatów dziewanny. Przecedzić dobrze, dodać mleka i miodu.

Kiszki (zaflegmienie). Odwar liści orzecha włoskiego pić.

Kiszki (źle działają). Pić odwar rzepiku, zakąsywać chlebem z masłem, posypanym posiekanymi młodeymi listkami krwawniku. Na zmianę pić odwar ślazu.

Kobiece (przypadłości). 1) Młode listki krwawnika wewnątrz.

2) Kąpiel tatarakowa (odwar).

Koklusz. Zobacz krztusiec.

Kolki. Herbata z rumianku, melissy i mięty pieprzowej (w równych częściach).

Kości (złamanie). Papkę z korzenia żywokostu przyłożyć.

Kurcze (żeńskich narządów płciowych). Herbata z rumianku lub po kilka kropel olejku rumiankowego na cukier.

Kurcze (maciczne). Herbata z 30 gr. czubków dziurawca i krwawnika (razem) na litr wody.

Krew (zbytni wpływ). Herbata z 30 gr. jemioli na litr wody.

Krew (tamować). 1) Przyłożyć sok pokrzywy szerokolistnej.

2) Owoce lipy tłuczone zalane octem przy-

kładać do krwawiącego miejsca (czy-
stość — przedtem umyć mydłem ręce).

Krew (przeciścić). Spożywać powidła z jagód
bzu czarnego.

Krwawienie. Pić odwar 30 gr. pokrzywy na $\frac{1}{2}$
litra wody.

Krwioplucie. 1) Pić odwar 30 gr. pokrzywy sze-
rokolistnej na $\frac{1}{2}$ litra wody.

2) Odwar z 15 gr. skrzypu polnego na litr
wody, dodać mięty, ostudzić i pić po-
trochu.

3) Odwar mięty pieprzowej z sokiem cy-
trynowym.

4) Odwar kory dębowej.

Krwotok. 1) Herbata z 10 — 15 gr. korzenia
tataraku na $\frac{1}{2}$ litra wody.

2) Odwar mięty pieprzowej z sokiem cy-
trynowym.

3) Odwar z owoców i pestek śliwy tarni.

Krwotok (narządów wewnętrznych). Pić odwar
korzenia rdestu wężownika 20 gr. na litr
wody.

Krztusiec. 1) Herbata z macierzanki, 15 — 20
gr. na litr wody.

2) Wywar 1 cz. owoców róży polnej na
3 cz. wody i cukru lodowatego. Dawać
po łyżeczce.

Liszaj. 1) Zmywać odwarem z łopianu.

2) Zasuszyć młode wypustki jeżyny, napa-
rzyć 3 szczypty; odwar pozostawić przez
noc i rano naczczo wypić.

Liszaj (żrący). Przykładać odwar skrzypu polnego 15 gr. na litr wody.

Łupierz. 1) Odwar pokrzywy szerokolistnej zmieszany na pół z octem, — smarować głowę.

2) Wziąć po równych częściach nasienia pokrzywy i chrzanu, zalać mocnem winem (Sherry), butelkę dobrze zakorkować i od czasu do czasu wstrząsać. — Po 2 tygodniach przefiltrować i zlać.

Łuszczyca. Zmywać odwarem z łośpianu.

Macica (kurcze). Zalać zimną, przegotowaną wodą 60 gr. korzenia walerjany (kozłek) na litr wody. Ostudzić, dawać co 2 godz. łyżkę stołową.

Malarja. Sok cytrynowy z czarną kawą.

Mdłości. 15 — 20 kropli wyciągu z melissy na cukier, lub po łyżeczce wyciągu na szklanekę wody. 1 cz. liści melissy przed zakwitnięciem, 3 cz. spirytusu, 3 c selery zjeść. wagę; postawić w butelce na 4 dni na słońcu. Zlać i zachować.

Melancholja. Herbata z suszonych lub świeżych liści melissy, przed zakwitnięciem (20 gr. liści na litr wody).

Migrena. 1) Olejkiem miętowym pocierać skroń i czoło.

2) Herbata z melissy.

3) Zalać zimną przegotowaną wodą 60 gr. walerjany (kozłek) na litr i dawać co 2 godziny po łyżce stołowej.

Miesiączka (brak). Herbata z kwiatów dzie-

wanny i nierozkwitłych kwiatów malwy czarnej. Dobrze przecedzić przez gęste sitko.

Miesiączka (zbyt obfita). 1) Odwar liści pokrzywy szerokolistnej 30 gr. na $\frac{1}{2}$ litra wody.
2) Herbata z jemioli 30 gr. na litr wody.
3) Odwar kory dębowej 40 gr. na litr wody.

Miesiączka (pobudzić). Przyjąć wewnątrz 0,3 gr. olejku pietruszkowego.

Miesiączka (ból). Herbata 30 gr. czubków dziurawca i piołunu na litr wody.

Miesiączka (zator). Herbata z rumianku.

Miesiączka (zatrzymanie). Herbata z mięty pieprzowej.

Mocz (pędzić). Odwar 20 gr. liści jeżynowych na litr wody do picia.

Odwar kwiatu bzu czarnego do picia.

Mocz (upust). Odwar 40 gr. kory dębowej na litr wody do picia.

Mocz (upust w łóżku). Odwar 30 gr. czubków dziurawca na litr wody do picia.

Mocz (parcie). Odwar ślazu do picia.

Moczowody (chore). Odwar pietruszki do picia.

Narządy płciowe (zapalenie). Odwar rdestu ptasiego do picia.

Nerki chore. 1) Odwar rdestu ptasiego do picia.

2) Herbata z tataraku 10 — 15 gr. na $\frac{1}{2}$ litra wody do picia.

3) Herbata z korzenia podróżnika.

4) Herbata 10 — 15 gr. centurji na litr wody.

- 5) Herbata z dojrzałych jagód jałowcowych.
 - 6) Herbata ze strączków fasoli.
 - 7) Herbata z macierzanki.
 - 8) Herbata z kwiatu lipowego.
- Nerki** (kamienie). Odwar z perzu do picia.
- Nerki** (przeczyszczyć). Spożywać powidła z bzu czarnego (z jagód).
- Nerwy** (pokrzepić). Herbata z melissy 15 — 20 gr. na litr wody i kąpiel w wywarze z macierzanki.
- Nerwy** (zaburzenie). Zalać zimną przegotowaną wodą 60 gr. walerjanny (kozłek) na litr wody. Co 2 godziny łyżka stołowa.
- Nogi** (zmęczone). Wymoczyć w odwarze rzepiku.
- Nogi** (cuchną). Moczyć w odwarze kory dębowej (40 gr. na litr wody).
- Nos** (zły odór). Przeciągać przez nos odwar skrzypu polnego (15 gr. na litr wody).
- Nos** (krwawi). Proszek żywokostu wciągać przez nos lub nasypać tegoż proszku na watę i włożyć watę w nos.
Wciągać w nos odwar skrzypu polnego (15 gr. na litr wody).
- Obolałe miejsca**. Posypać nasieniem widłaku.
- Obrzmienia**. Okłady z posiekanych listków rzepiku.
- Oczy**. 1) Woda tatarakowa. 2) Woda nierozkwitniętych kwiatów malwy czarnej. 3) Wywar z piołunu. 4) Wywar z rumianku.

5) Odwar z kwiatu bzu czarnego (przemywania).

Oczy (zapalenie lub ropienie). $\frac{1}{2}$ łyżki kwiatu ślazu gotuje się w $\frac{1}{2}$ litrze wody przez 5 minut, przecedza, po ostudzeniu dodaje się 5 kropli spirytusu kamforowego. Przemywać lub na okłady.

Oczy (słabną). 1) Nastój płatków bławatków na śnieżnej wodzie, przemywanie lub okłady. 2) W wewnątrz i zewnątrz 2 cz. odwaru świetlika na 5 cz. wody przegotowanej. Codzień pić po filiżance i oczy przemywać.

Oczy (zapalenie). Wywar liści lub zielonej łupiny orzecha włoskiego (10 gr. na litr wody) przemywać i przykładąć.

Oczy (wzmocnić wzrok). Kładzie się na czole nieco utartego świeżego korzenia walerjany (kozłek).

Oczy (zapalenie i ciekące). Sok z kwiatów dziewanny. Przecedzić dobrze.

Oddechowe przewody (chore chronicznie). Odwar korzenia mydlika 60 gr. na litr wody do picia.

Odór z nosa. Patrz nos — odór zły.

Ogniopiór (wysypka mleczna u dzieci). Herbata z bratków niebieskich (10 gr. ziela na litr wody). Osłodzić miodem. Podzielić na 3 dawki dziennie.

Oparzelizna. 1) Świeżo zdarte łyko lipy przyłożyć. 2) Pogniecione nasienie lnu z białkiem. 3) 5 cz. wapna gaszon. z 10 cz. cu-

kru na 100 cz. wody destylow. Po 24 godz. przefiltrować i wlać do butelki.

Padaczka. Herbata z 30 gr. jemioły na litr wody do picia. Odwar z kwiatów lipy i ziela bratków niebieskich do picia.

Zalać zimną przegotowaną wodą 60 gr. walerjany (kozłek). Co 2 godziny łyżka stołowa.

Parchy. Odwarem wrotyczu (ziela lub nasion) zmywać.

Pęcherz (osłabiony). Odwar z liści czernicy do picia. 2) Codzień ugotować 2 — 3 selery i zjeść razem z rosołem. 3) Wywar rdestu ptasiego do picia.

Pęcherz (boli). Odwar 15 gr. skrzypu polnego na litr wody przykładać.

Piersi (kobiety przy karmieniu). Odwar skrzypu polnego 15 gr. na litr wody do picia według upodobania.

Piersi (kobiety, pobudzić mleko). Odwaru nasienia anyżku wypić.

Piersi (tłok). Herbata 30 gr. czubków dziurawca na litr wody.

Piersi (bola). Okłady ze sparzonego ziela poróżnika.

Piersi (zaflegmienie). 1) Odwar perzu do picia. 2) Odwar pokrzywy szerokolistnej (30 gr. na $\frac{1}{2}$ litra wody) do picia.

Płuca (zaflegmienie). Wywar z kwiatów lipy do picia.

Płuca (katar). Herbata z liści podbiału (10 gr. na $\frac{1}{4}$ litra wody) do picia.

Płuca (wzmocnić). Odwar z kwiecica i ziela rze-piku do picia.

Płuca (zakatarzone). 40 gr. liści selera wygotować w litrze wody, zmieszać z mlekiem przegotowanym, pić ciepłe naczczo.

Płuca (tłok). Herbata 30 gr. czubków dziurawca na litr wody do picia.

Płuca (chore). Herbata z bórbrka trójlistnego, 2) Wywar rdestu ptasiego.

Podagra. Odwar z perzu do picia, 2) Codzień ugotować 2—3 selery zjeść, rosół wypić.

Podbrzusze (wrzody, obrzmienia). Wywar podbiału na okłady.

Podniecić się. Nastój głogowy: 500 gr. białego cukru lodowatego, litr potłuczonych owoców róży polnej zalać 3 litrami dobrej żytniówki lub mocnego wina (Sherry) ustawić na słońcu, po 3 tygodniach zlać i przecedzić. Używać 10—15 kropli jednorazowo co jakiś czas.

Polip w nosie. Odwar 15 gr. skrzypu polnego na litr wody płókać.

Porażenie. Nacierać wyciągiem melissy (1 cz. liści przed zakwitnięciem, 3 cz. spirytusu, 3 cz. wody), postawić w butelce na 4—6 dni. Zlać.

Poty (wywołać). Odwar z kwiatów lipowych i bzu czarnego z dodat. malin leśnych.

Puchlina wodna. 1) Herbata ze strączków fasoli, 2) Sok z korzenia i kory bzu czarnego pić. 3) Odwar z kwiecica lipy. 4) Odwar z perzu.

5) Odwar 30 gr. pokrzywy szerokolistnej na pół litra wody.

Puchlina wodna (po zapaleniu nerek). Herbata z liści brzozowych, młodych, jeszcze lepkich.

Puchlina wodna (początki). Herbata z dojrzałych jagód jałowcowych.

Puchlina wodna (ulga przy moczu). Odwar 15 gr. skrzypu polnego na litr wody do picia.

Puchlina wodna, 1) Rosół z pietruszki. 2) Herbata z tataraku (10—15 gr.) na pół litra wody — pić. 3) Nastój soku z chrzanu na winie — pić po troszeczkę.

Przeziębienie. Herbata z kwiatu lipowego, bzu czarnego i malin.

Rany. 1) Świeże liście krwawnika pogniecione przykładać (ręce myć wpierw mydłem). 2) Okład naparu z rumianku. 3) Odwar skrzypu polnego 15 gr. na litr wody. 4) Sok babki lancetowatej. 5) Proszek z kory dębowej lub świeże liście. 6) Odwar z ziela żywokostu. 7) Odwar z wrotyczu ziela lub nasion.

Rany (z oparzenia). Olej lniany zmieszany z wodą wapienną.

Rany (trudne do zagojenia). Okłady z rzepiku.

Reumatyzm. 1) Chłostanie po bolących miejscach pokrzywą szerokolistną co 3 dni. 2) Herbata ze strączków fasoli. 3) Nacierać wyciągiem melissy (1 cz. liści przed kwitnięciem, 3 cz. spirytusu, 3 cz. wody). W butelce 5 dni na słońcu. Zlać. Zachować.

Robaki. Proszek z piołunu w opłatku. 2) Proszek paproci samczej. 3) Herbata 15—30 gr.

centurji (tysiącznika) na litr wody — do picia. 4) Odwar liści orzecha włoskiego. 5) Wziąć po równej części piołunu i wrotyczu i pić odwar rano i wieczór po 2 filiżanki. Zachować lekką dietę.

Robaki (u dzieci). Sproszkowane jagody jemioły pół — 1 gr. dziennie. 2) Czosnek (1—2 ząbki) z mlekiem naczczo. 3) Ziarnka dyni suszone lub obrane i roztarte (40 gr. ziarnek na 100 gr. mleka). Po 12 godzinach dać na przeczyszczenie.

Róża (na twarzą). Okłady z liści podbiału jako chłodzący środek.

Rzerzączka. 1) Odwar ślazu i mącznicy. 2) Rosół z pietruszki pić. 3) Odwar rdestu pta-siego zewnątrz i wewnątrz. 4) Odwar srebrnika. 5) Odwar kory dębowej (40 gr. na litr wody).

Sen (bezsenność). Nasiona anyżku żuć.

Serce (bije u osłabionych chorobami). Herbata z mięty pieprzowej.

Serce (bije zbyt silnie). Herbata z melissy.

Serce (osłabienie po tyfusie, zapaleniu płuc). Zalać zimną, przegotowaną wodą korzeń walerjany (kozłek) 60 gr. na litr wody — pić co 2 godziny łyżkę stołową.

Serce (bije). Korzeń walerjany zmieszać z piołunem po równej części. Zalać ukropem na 30 min. Zlać. Dawać na zimno co 2 godziny łyżkę stołową. Okłady ze sparzonego ziela podróżnika.

Skóra (wyrzuty). Odwar (60 gr. na litr wody) ką-

- zenia mydliku — smarować. Herbata z bratków niebieskich do picia z miodem.
- Skóra** (wypryski). Sok z kwiatów dziewanny z tłuszczem, jako maść do smarowania.
- Skóra** (popękana, chropowata). Odwar rumianku z mlekiem do smarowania.
- Skrufuły**. Patrz zołzy.
- Stłuczenia**. Okłady z wywaru piołunu.
- Strachliwość**. Korzeń walerjany (kozłek) zmieszać z piołunem po równej części. Zalać ukropem na 30 min. Pić na zimno co 2 godz. łyżkę.
- Suchoty** (zapobieganie). Herbata (10 gr. na $\frac{1}{4}$ litra wody) z liści podbiałowych.
- Suchoty** (początki). Świeże listki krwawnika pokrajane wewnątrz (na chlebie z masłem).
- Syfilis**. 1) Odwar (60 gr. na litr wody) korzenia mydliku wewnątrz. 2) Odwar perzu. 3) Napar liści (z cukrem) orzecha włoskiego. 4) Wywar łopianu (korzeń). 5) Odwar rdestu ptasiego.
- Śledziona** (chora). 1) Herbata (15—20 gr. na litr wody) z macierzanki. 2) Odwar z perzu. 3) Kotki chmielu moczone w winie. 4) Młode listki krwawnika posiekane wewnątrz (na chlebie z masłem).
- Śledziona** (obrzmienie). Herbata z podróżnika do picia.
- Tchawica**. Herbata z nierozkwitniętych kwiatów malwy czarnej lub jej korzenia.
- Trawienie** (ułatwiać). Herbata z piołunu, centurji, bobrka trójlistnego (równe części).

- Upławy** (białe). 1) Odwar ślazu do picia. 2) Herbata (30 gr. na litr wody) z wierzchów dziurawca. 3) Odwar z owoców i pestek śliwy tarni.
- Usta** (płókanie). Wywar z nasion anyżku. 2) Wywar (40 gr. na litr wody) kory dębowej. 3) 20 gr. liści jeżynowych na litr wody.
- Usta** (cuch żołądkowy). Herbata z piołunu.
- Usta** (cuch). Odwar mięty pieprzowej pół na pół z winen pić przez kilka dni po filiżance.
- Uszy** (ból nerwowy). Herbata z melissy.
- Uszy** (ból). Woda z nierozkwitniętych kwiatów malwy czarnej — przemyć.
- Wątroba**. 1) Herbata (15—20 gr. na litr wody) z macierzanki. 2) Odwar z perzu. 3) Młode listki krwawnika posiekane (wewnątrz). 4) Potrawy posypywać proszkiem z piołunu (szczypła). 5) Herbata (30 gr. na litr wody) z czubków dziurawca. 6) Herbata z jałowca. 7) Odwar z rdestu ptasiego.
- Wątroba** (obrzmienie). Odwar z rzepiku. 2) Herbata z podróżnika (korzeń). 3) Herbata (15—30 gr. na litr wody) z centurji (tysiącni-ka).
- Wiatry**. Herbata z korzenia tataraku (10—15 gr.) na pół litra wody).
- Włosy**. Pół łyżki kopru wygotować do zwilżania.
- Włosy** (pobudzić porost). Sokiem z łopianu smarować.
- Wrzodziańka** (przyspieszyć pęknięcie). Okłady z pogniecionych nasion lnu.
- Wrzody**. 1) Odwar (60 gr. na litr wody) korzenia

mydliku, przykładać. 2) Świeże gniecione liście krwawnika przykładać. 3) Odwar (15 gr. na litr wody) skrzypu polnego przykładać.

Wrzody (rakowate). 1) Przykładać szarpie posypane proszkiem tataraku. 2) Odwar skrzypu polnego (15 gr. na litr wody) przykładać.

Wrzody (ropiące). Okłady z posiekanych liści rzepiku.

Wrzody (żółzowate i syf.). Okłady odwarem (10 gr. na litr wody) z liści lub zielonej łupiny orzecha włoskiego.

Wrzody (na żołądku lub kiszka). Odwar z rdestu ptasiego codziennie kubek wypić.

Wrzody (otwarte). Jako chłodzące okłady z liści podbiału.

Wrzody (ropne). Przemywać odwarem z podbiału, a następnie przykładać zwilżone nim płatki.

Wrzody (podbrzusne). Wywar z podbiału na okłady.

Wymioty (krwawe). Pić odwar (15 gr. na litr wody) skrzypu polnego.

Wymioty. Herbata z mięty pieprzowej.

Wyrzuty (skórne). Pić herbatę z bobrka, piołunu, centurji i szałwi (równe części).

Wyrzuty. 1) Odwarem łopianu (korzeń) zmywać. Odwar pić. 2) Odwar skrzypu polnego (15 gr. na litr wody) przykładać.

Wzdęcie. 1) Herbaty: z melissy. 2) z mięty pieprzowej.

Wzmocnienie. Gotować 2 łyżki liści mącznicy

dopóki nie pozostanie płynu 2 filiżanki. Wypić połowę rano i połowę wieczór.

Zatarcie. Sok babki lancetowatej przyłożyć.

Zaziębienie (gorączkowanie). Herbata z rumianku. 2) Sok berberysowy.

Zęby (bołą). 1) Zuć tatarakowy korzeń. 2) Olejem miętowym pocierać skroń i czoło, jak również i na ząb na wacie przyłożyć.

Zęby (nerwowy ból). Pić herbatę z melissy.

Zgaga. Herbata z centurji (15—30 gr. na litr wody).

Zgniecenie. Świeże pogniecione listki krwawnika przykładać.

Zimnica (febra). Woreczek ze świeżo pokrajanimi listkami krwawnika codziennie położyć na dołek podsercowy. 2) Po 60 gr. proszku z tatarakowego korzenia lub herbata (10—15 gr. na litr wody). 3) Herbaty: a) z bobrka, b) centurji (15—30 gr. na litr wody).

Zimnica. 1) Odwar kotków chmielu (b. dobry środek). 2) 4—15 gr. wierzchów kwiatowych wrotczyca na litr wody — odwar do picia. 3) Odwar (30 gr. na litr wody) pokrzywy szerokolistnej.

Zoły (skrifuły). 1) Dziennie 6 gr. proszku tatarakowego korzenia lub herbata (10—15 gr. na litr wody). 2) Odwar liści lub zielonej łupinki orzecha włoskiego (10 gr. na litr wody) do kąpieli dla dzieci.

Zołądek (dobrze robi). 1) Młode listki krwawnika (wewnątrz) na chlebie. 2) Proszek z ko-

rzenia tataraku 6 gr. dziennie lub herbata (10—15 gr. na litr wody). 3) Odwar wypić: 15 gr. kopru, 7 i pół gr. anyżku, 50 gr. tatarakowego korzenia, zalać pół litrem waru, gotować 5—10 minut. Odląć, ostudzić.

Żołądek (zaflegmienie). 1) Herbata z korzenia podróżnika. 2) Odwar liści orzecha włoskiego. 3) Odwar pokrzywy szerokolistnej (30 gr. na pół litra wody).

Żołądek (kurcze). 1) Herbata z korzenia podróżnika. 2) Odwar liści orzecha włoskiego. 3) Odwar pokrzywy szerokolistnej (30 gr. na pół litra wody).

Żołądek (kurcze). 1) Herbata z macierzanki (15—20 gr. na litr wody). 2) Ciepłe okłady na brzuch z nasienia lnianego. 3) Zalać zimną przegotowaną wodą (60 gr. na litr) korzeń walerjany (kozłek) i pić co 2 godziny łyżkę stołową. 4) Odwar (do picia) 15 gr. wierzchołków wrotycza na litr wody. 5) Herbata z rumianku i melissy. 6) Niedojrzały owoc orzecha włoskiego pokrajać, dodać cynamonu i goździków, zalać 50 proc. spirytusem, postawić na słońcu na 2 tygodnie i po 30—40 kropel na cukier używać.

Żołądek (rozwołnienie). 1) Odwar z rdestu węzownika (korzeń) 20 gr. na litr wody. 2) Młode liście jeżyny w odwarze.

Żołądek (dać na rozwolnienie). 1) Liście bzu czarnego warzyć z mlekiem, dodać łyka (bzu) i wypić. 2) Trzy łyżki oleju lnianego, łyżkę soli, 3 filiżanki wywaru rumianko-

wego i 8 gr. twardego mydła. (Do użycia mniejsza doza).

Żołądek (zaburzenia w strawności). Herbata z macierzanki (15—20 gr. na litr wody).

Żołądek (słaba strawność). Herbata z korzenia podróżnika. 2) Odwar liści orzecha włoskiego.

Żołądek (zapalenie bolesne). Okłady ze sparzonego ziela podróżnika.

Żołądek (przeczyścić). Odwar 15 gr. skrzypu polnego na litr wody. Wypić ile można.

Żołądek (poprawić soki). Herbata 15—30 gr. centurji na litr wody).

Żołądek (tłok). Herbata 30 gr. czubków dziurawca na litr wody.

Żołądek (nudności). Nastój 10—15 gr. piołunu na filizankę wody.

Żołądek (pobudzić czynności). Wyciąg na spirytusie korzenia tataraku 10—15 kropli.

Żołądek (słaby). 1) Niedojrzałe owoce orzecha włoskiego pokrajać. zalać 50 proc. spirytusem, wystawić na słońce na 2—3 tygodnie i brać po kilkadziesiąt kropli w razie potrzeby. 2) Żuć ziarenka dojrzałego jałowcu poczynając od 4 stopniowo po jednym więcej co dzień aż do 12 i odwrotnie 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4 dziennie.

Żołądek (zaburzenia). 15—20 kropli wyciągu melissy lub po łyżeczce na szklanekę wody 3—4 razy dziennie, 1 cz. liści przed rozkwitnięciem, 3 cz. spirytusu, 3 cz. wody wystawić na słońce na 3—4 dni.

Żołądek (zatwardzenie). Herbata z szałwi, bobrka, centurji i piołunu po 3 szlanki dziennie.

Żołądek (wrzody). Odwar kory dębowej do picia (40 gr. na litr wody).

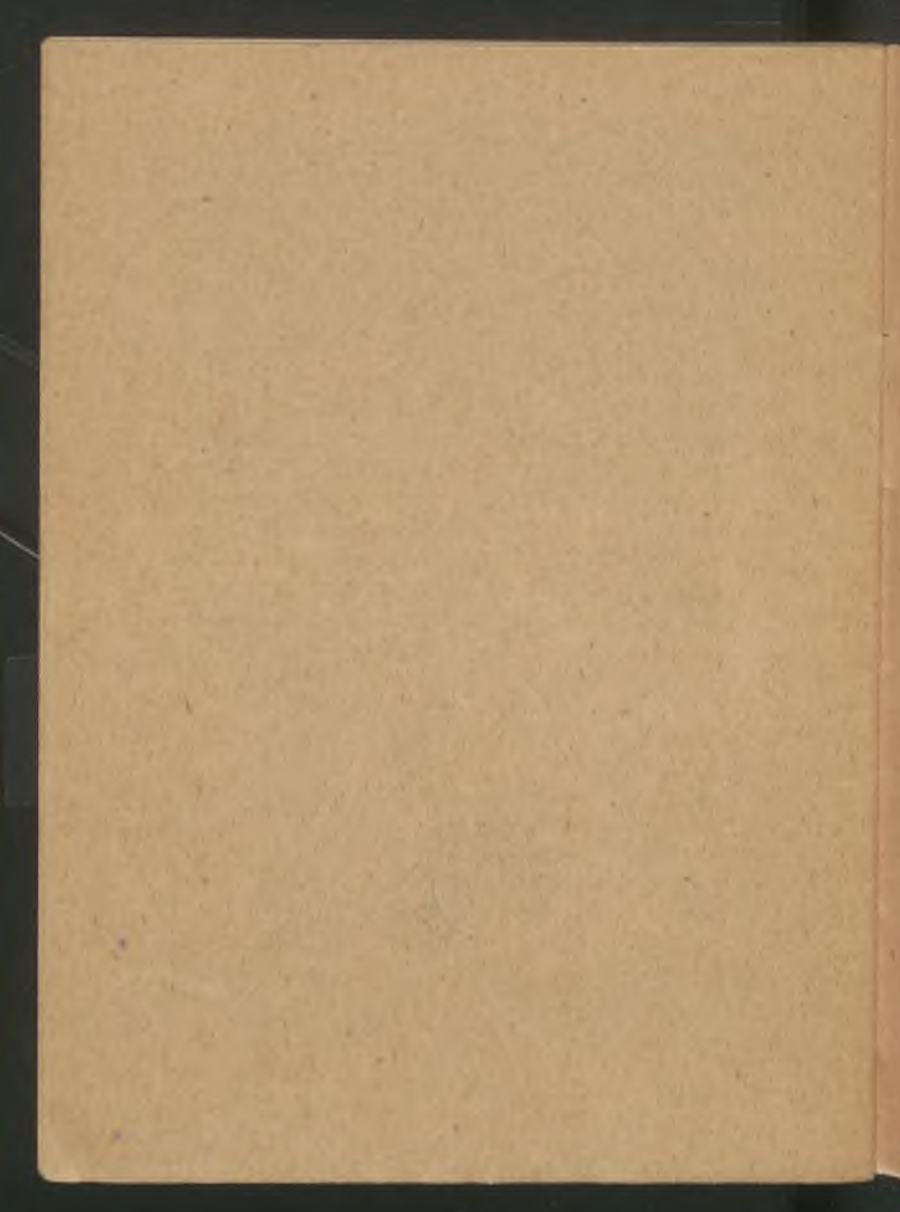
Żołądek (krwotok). Odwar kory dębowej do picia (40 gr. na litr wody).

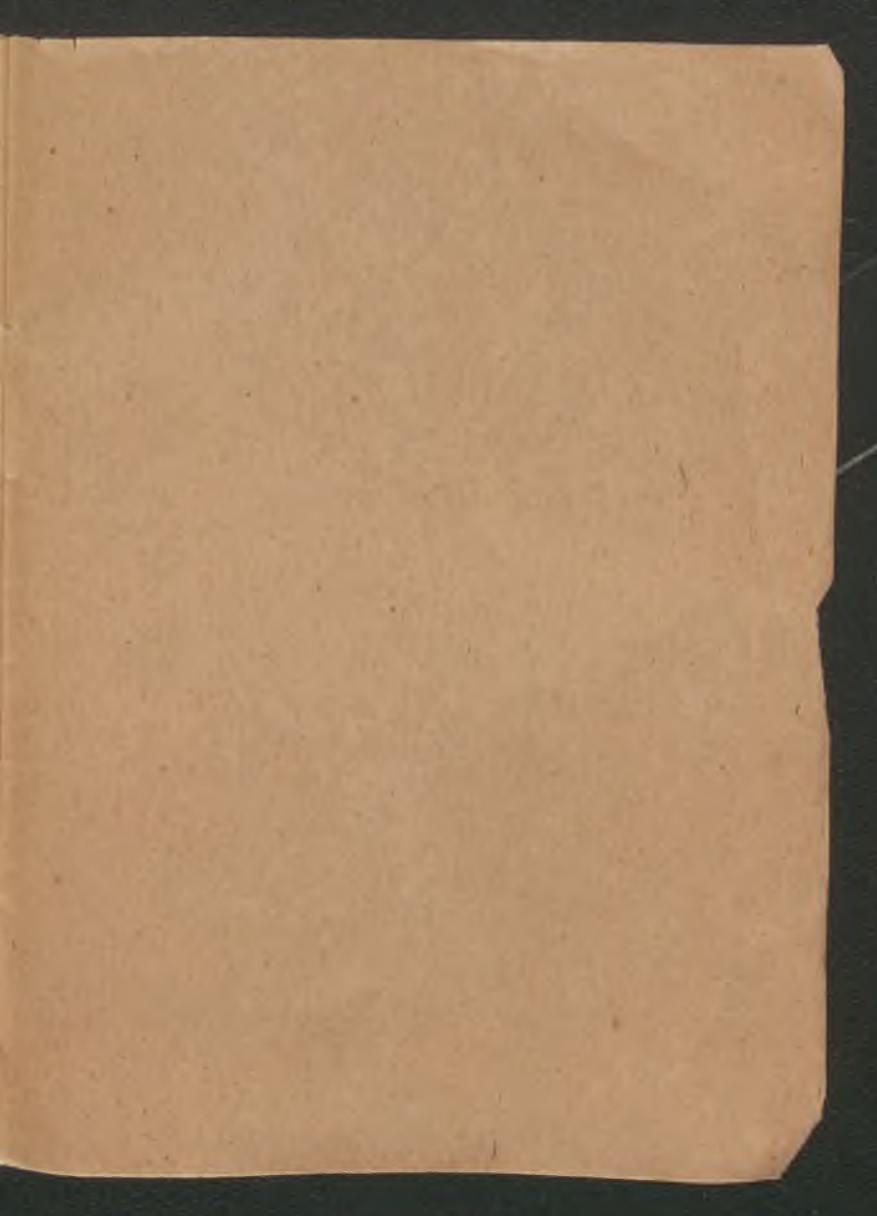
Żółć (chora). Herbata 10—15 gr. korzenia tataraku na pół litra wody.

Żółć (kamienie). Odwar z perzu pić.

Żółtaczka. 1) Odwar pokrzywy szerokolistnej do picia (30 gr. na litr wody). 2) Kotki chmielu w winie moczone. 3) Sok cytrynowy. 4) Herbata z korzenia podróżnika. 5) Z młodziutkich (tylko majowe) liście jaskółczego ziela wyciska się (żółty) sok, miesza się na pół z żytniówką, po kilku dniach zlewa się odstałą ciecz. Na cukier 5—10 kropli kilka razy dziennie.







25. VII. 23