

1. **Angína**

- teplý obklad na hrdlo zo semena ľanu, uvareného v sladkom mlieku na kašu.
- 3 polievkové lyžice kvetu bazy čiernej navlhčiť mliekom, chvíľu podusiť, vysypať do gázy a priložiť teplé na 3 hod. 2 - 3 dni po sebe. Navrch treba dať teplú šatku.
- tenké rezy slaniny namočiť do horúcej vody a priložiť ako obklad - opakovať 3 noci.
- pečené zemiaky rozotrieť s maslom - dať ako obklad. Zemiaky by nemali byť postrekované.
- 200 g cibule dusiť - poliať 2 lyžicami vody, pridať 4 malé lyžičky anizu, ešte 10 min. podusiť, dať do gázy, aby sa to nespalo. Obklad na 2 hod. Teplé 1 x denne až do zlepšenia stavu.

Hrdlo chronický zápal

- klokať záparom zo šalvie. Na 1/2 l vody 1 polievkovú lyžicu šalvie. Do záparu pridať med, príp. aj 1 polievkovú lyžicu pálenky. Doporučuje sa tiež žuvať semeno ľanu, upokojí sliznicu.

Hrdlo, keď v ňom škriabe

- klokať odvarom z paliny pravej, 1/2 l vody, 1 pol. lyžica čaju. 2 x denne.

Hrdlo - bolesti

- 1/2 l vriacej vody, 1/2 lyžičky papriky. Klokať.

Hrdlo - zápal

- klokať záparom zo šalvie a tymianu. Na 1/2 l vody 1 pol. lyžicu šalvie a 1 pol. lyžicu vňate tymianu.
- slané teplé obklady. Na 1 l vody 100 g soli.

Zápal mandlí

- nahnevať ovos trochu navlhčený alebo ovsené vločky - obklad. Keď vychladne, vymeniť. Po štvrtom obklade už ovos vymeniť. Overené.

Hnisavé mandle

- listy slivky vo víne, odvar držať v ústach a odvarom z výhonkov ostružiny varenej vo víne vyplachovať. Na 1/2 l vína 7 listov slivky, 2 min. variť. 5 x denne držať v ústach 1 min.

Zápaly ústnej dutiny

- klokať záparom majoranky, kvetu bazy čiernej, šalvie lekárskej, tymianu. Na 1/2 l vody 1 pol. lyžicu majoranky, na 1/2 l vody 1 pol. lyžicu šalvie, na 1/2 l vody 2 pol. lyžice kvetu bazy čiernej, na 1/2 l vody 1 pol. lyžicu tymianu. Klokať viackrát denne.

Zapálený čipok v hrdle

- slivkový list uvariť vo víne a tým vyplachovať ústa. Príprava: 8 slivkových listov variť s 1,5 dl bieleho vína.

2. **Astma**

- pri záchvate umývať hrud' horúcim octom - historické.

Astmatický kašeľ

- suchý list podbeľový hodiť na žeravé uhlie - dym vdychovať. Prevzaté zo starých herbárov.

Astma (záduch)

- čaj z kvetov bazy čiernej piť, med a maslo ješ' (ako doplnok terapie).

3. **Biely výtok (ženský)**

- piť čaj z alchemilky obyčajnej. 1 čajová lyžička na 2 dl vody 2 x denne.

- šalvia lekárska v červenom víne. Na 1 liter vína 2 pol. lyžice vylúhovať za studena 8 hod. Scediť a piť 3 x denne 1 dl pred jedlom. Čas podľa potreby. Piť asi 2 týždne.
- piť vo víne varený myší chvost. Na 1/2 l vína 1 pol. lyžicu myšieho chvosta, 2 min. variť, 2 pol. lyžice 2 x denne po jedle. Opakovať podľa potreby.
- 5 - 6 noci obklad na oblasť podbruška (maternicu), ľanové alebo konopné plátno, navlhčené čerešňovicou - pálenkou. Navrch suché.
- 1/2 l vína, 2 malé lyžičky rozmarínu. 2 min. variť. 2 pol.lyžice odvaru 2 x denne pred jedlom. Cca 5 dní.

4. Bledá tvár

- piť čaj z betoniky lekárskej a ním aj tvár potierať. *Zapar.* 1 čaj.lyžičku na 2 dl vody, 2 x denne.
- Blednička dopievajúcich dievčat - 20 gr. sušeného, nadrobno posekaného koreňku omanu pravého macerovať 2-4 dni v 1 lit. prírodného bieleho vína. Po scedení ráno nalačno kališok, po obede 1 veľkú lyžicu.

5. Bodnutie hmyzom

- (ovad, osa, komár, včela), potrieť ihneď šťavou skorocelu alebo cibule, tiež octom. Vyskúšané.
- tinktúra z 1 dielu paliny na 5 dielov alkoholu. Macerovať 1 týždeň pri častejšom pretrepávaní. Namáčať štetcom.
- potrieť vietnamským balzomom.

6. Bodnutie osou do jazyka

- 1 lyžička navlhčenej soli- pomaly prehltnúť.

7. Bolesti brucha a žalúdka (vetry)

- vypiť zapar z rumančeka kamilkového.
- biele víno varené s ďumbierom a rascou. Na 2 dl vína na hrot noža ďumbiera a tak isto rasce.
- na panvici zohriať ražné otruby, pokropiť octom a teplé priložiť v plátenom vrecku. Na celú noc.
- šálka mlieka, v ktorom sme 2 min. varili 2 lyžičky feniklu. Obklad z toho. Meniť po 10 min.
- nadúvanie zastaví aníz uvarený vo víne alebo vo vode. Piť, alebo z tohto odvaru obklad na žalúdok.
- vetry zastavené - strúčik cesnaku rozotrieť.zmiešať s mliekom, natrieť na chlieb a zjesť. Bolesti hneď prestanú.

8. Bolesti hlavy z tepla

- citrón rozrezať na polovičky a položiť ich na spánky na 2 hod.
- postaviť sa do studenej vody na 4 minúty.

9. Bolesti hlavy z prechladnutia

- obklad zo záparu z mäty piepornej. Na 4 dl vody 1 pol. lyžicu mäty piepornej. Priložiť na bolestivé miesto.

10. Bolesti hlavy pri prepracovaní

- vlažný obklad z tvarohu na čelo na 2 hod.

11. Bolesti hlavy zo slniečka

- (môžu byť spojené s nevoľnosťou a zvracaním) - na 2 hod. uložiť sa do zatienenej, vetranej miest-

nosti a na čelo a spánky dať obklad zo studeného tvarohu, zmiešaného s rozsekanou cibufou. Vložiť do gázy. Po 15 min. vymeniť. Počet obkladov podľa potreby.

12. Bolesti v zadnej časti hlavy

- obklady z horúcej vody na bolestivé miesto.

13. Bolesť hlavy reumatická

- prikladať čerstvý, pomliaždený kelový list na čelo.
- obklad z bazového kvetu, namočeného do octu na 1 hod. Do gázy. Potom miesto namastiť.

14. Bolesti celej hlavy

- 15. min. máčať nohy v teplej vode.
- na 1 min. nohy tuho obviazať okolo členkov.
- namočiť štvormo zloženú látku do bielej pálenky a priložiť.
- držať v ústach teplý ocot, alebo dať do vína majoránku a piť /Zentrich/.

Hlava rozpálená

- rozdrvený cesnak alebo cibufu zmiešať s octom a priložiť na chodidlá.

15. Bolesti močových ciest

Pri zápale

- 1 / 2 1 ovsu alebo ovsených vločiek navlhčiť, zohriať, po zohriatí prmiešať 1 pol. lyžicu rozdrvených borievok - vysypať do plátenného vrecka, priložiť na 3 hod. 1 x denne. Obklad opakovať podľa potreby + piť čaj z odvaru z celého maku. Na 3 dl vody 1 malá lyžička maku, 5 min. variť. Vypiť počas dňa po hitoch. Cca 2 týždne.

Pri bolesti z prechladnutia

- obklad z rozpráškovanej rasce, ktorou posypeme plátno, namočené do bieleho vína alebo octu. Toto ešte prekryjeme ďalším plátnom, aby to neprišlo na holé telo. 2 x denne na 4 hod., opakovať podľa potreby. Treba použiť vždy čisté plátno, aj novú rascu.

Bolesti močových ciest pri piesku

- čerstvý postrúhaný koreň paštrnáka s medom 1 x denne 1 pol. lyžicu po jedle v pomere 1: 1. Cca 2 týždne.

Bolesti spôsobené kameňom v močových cestách

- spáliť suchú betoniku lekársku a popol zmiešať s masťou zo slepačej polievky alebo bravčovou masťou. Teplé prikladať na celú noc podľa potreby. Prevzaté zo starých herbárov.
- zohriaty ovos (ovsené vločky) + 2 pol. lyžice drvených borievok - obklad. Podľa potreby.
- spráškovany kvet rasce, 3 pol. lyžice + 6 pol. lyžíc glukopuru spolu zmiešať, dobre uzavrieť a užívať 1 x denne 1 / 2 káv. lyžičky, zapiť. Podľa potreby.

Kamene v močových cestách

- reďkovka čierna sa postrúha na jemnom strúhadle, dá sa na porcelánový tanierik, prikryje sa porcelánovou šálkou a z toho sa užíva 1 x denne 1 malá lyžička, každý druhý deň. Reďkovka rozpúšťa aj kamene v ľadvinách. Vyskúšané.
- očistené zemiaky uvariť na kašu, dať do ľanového vrecka, teplé priložiť na mechúr, opakovať podľa potreby.

Uviaznutý kameň v močovej trubici

- rozvariť bôb s kozím alebo kravským mliekom na kašu, natrieť to na modré plátno a celé lono obložiť. Prevzaté.

Aby sa netvoril kameň

- semená pivoňky lekárskej - 1 čajovú lyžičku rozdrvených semien na 2 dl vody, 5 min. povariť, 1 x denne večer, 2 -3 týždne.
- lieky na vyhánanie kameňov, najmä ľadvinových, sa nemôžu užívať každý deň, lebo pri vychádzaní piesku veľmi trpí sliznica mocovodov. Tieto orgány treba nechať oddýchnuť - šetriť. Treba sa vždy poradiť s lekárom. Dôležité je zistiť vopred ich veľkosť.

16. Bolesti močového mechúra

- napariť sa nad prasličkou. Príprava: 1,5 l vody a 4 hrste prasličky (8 pol. lyžíc).

17. Bolestivá menštruácia

- obklad zo zohriateho ľanového semena, nasucho v plátenom vrecúšku na podbruško.
- vypiť 3 x denne 1 dl čaju zo záparu z máty piepornej alebo odvaru z nátržníka husieho /dávky zvýčajné/.

18. Bolesti po pôrode

- tíši priložený cínový tanier alebo pokrievka. Historické. (Fándly).
- bolesti pôrodné tíši a postieľku vypudzuje varené ľanové semeno a popol z dreva. Dať do vrecúška a priložiť na päty. Historické. Prevzaté. Semeno ľanu treba variť spolu s popolom. Postieľku vypudí kvet, vňať a byť nechťíka. Spáliť a napariť sa nad tým. Prevzaté.
- naparovanie nad majoránkou, na 1,5 l vody dať 2 lyžice majoránky.

19. Bolesti po protitetanovej injekcii

- celkový kúpeľ z odvaru z ovsenej slamy. Na 1 liter vody dať 200 g porezanej slamy, 5 min. variť, 10 min. vylúhovať a potom priliať do ostatnej vody. Pripraviť si 5 l. Kúpeľ trvá približne 15 minút.

20. Bolesti očí

- (keď sú slabé), umývať slanou vodou. Na 0,5 l vody pridať 5 g soli, 2 dni umývať a 2 dni prestávka. Takto pokračovať 1 mesiac.

21. Bolesti ucha

- nakvapkať do ucha pár kvapiek teplého olivového oleja alebo rozpusteného masla (nie horúceho), potom prikladať na ucho zohriaty chlieb. Chlieb treba po ochladnutí znova zohriať. Zohriať ho možno ako hrianku, ale nech je mäkký, nenechať ho uschnúť. Zastaví sa tým aj zápal stredného ucha. (Odsúkšané).
- soľ do pálenky, do toho namočiť vatú a vložiť do ucha. Alebo nahriať jadierko z orecha nad sviečkou, zabaliť ho do vaty a vložiť do ucha. Zastaví sa zápal aj bolesť, najmä, keď sa to urobí hneď.
- (aj keď je zápal) - nakvapkať do ucha jánsky olej. Príprava: čerstvý kvet ľubovníka bodkovaného dať do pohára a zaliať olivovým olejom. Nechať stáť na slnku, kým olej sčervenie. Asi 10 dni. Môže sa to viackrát preliať na ďalší čerstvý kvet. Precediť cez gázu. Používa sa aj na popáleniny.

22. Bolesti zubov

- odvar z májových dubových listov, alebo odvar z nátržníka husieho držať v ústach. Príprava: na 1/2 l vody dať 2 lyžičky nátržníka alebo dubových listov.
- hlboko vdýchnuť, zadržať a potom prudko a rýchlo viackrát vydýchnuť.

23. *Bolesti zubov z prechladnutia*

- natierať zvonku borievkovým olejom. Príprava oleja: 10 drvených bobuli borievky nechať vylúhovať 30 dní v jedlom oleji. K tomu sa pridá 1 diel olivového oleja.
- nezniesiteľné - na miernom ohni prepiečiť niekoľko strúčikov cesnaku, rozmiazdiť a priložiť.

24. *Bolesť zubov deravých*

- namočiť kúsok vaty do hoffmanských kvapiek a vložiť do zubov. Potom návšteva u zubára.

25. *Bolestivé rezanie zúbkov u detí*

- dať deťom cmúľať kožu zo slaninky, na ktorej je ešte slaninka, alebo natierať líčka kozím maslom. Zo starých herbárov.
- potierať im ďasna vínom alebo iným alkoholom.

26. *Bolesti zubov a ucha*

- rozomleť rasca pokvapkaná vínom - prikladať teplé v gáze.

27. *Bolestivé miesta a opuchy*

- hrst' lúpaných pagaštanov pokrájať, zaliať rozriedeným liehom a nechať stáť 14 dní. Potierať výluhom.

28. *Bradavice*

- potrieť párkrát menštruálnou krvou. Určite sa stratia. Vyskúšané ! Výborné !
- denne natierať suchým mydlom, popraskajú a stratia sa.
- ocot zmiešať so soľou a tým potierať.
- natierať šťavou z jablka.

29. *Bradavice na ženských prsníkoch*

- natierať olejom zo semena majoránky zmiešaným s kozím alebo jelením lojom.

30. *Cukrovka*

- zistíme si ju aj sami, keď dáme do moču kvasnice, kým je ešte teplý. Keď kvasnice pracujú, je tam cukor, ak ostane moč čistý.nie je tam cukor.
- 1 lyžica kôprového semena, nechať vylúhovať v 1 l slivovice, užívať denne 1 lyžicu.
- piť kávu z cigórie - psychotronický vytestovať dávky.
- často jedávať banány.
- ťažká forma - čaj: nátržník husi alebo žerucha. Na 3 dl vody jedna kávová lyžička nátržníka, piť tri krát denne pred jedlom. Piť 3 týždne, každý druhý deň.
- pri cukrovke, ak je zistené, že bola spôsobená patogénnou zónou, piť zapar šalvie, vypiť to na trikrát po jednom dl pred jedlom. Piť 3 týždne., každý druhý deň. Vyskúšané.

31. *Červený nos*

- vo vriacej vode rozpustiť trochu bieleho liadku /kamenca/ a tým nos umývať. Treba dať pozor, aby sa tekutina nedostala do nosa (nos upchať vatou). Po 5 - 10. minútach umývania, priložiť si z toho obklad.

32. *Červené ruky*

- zemiaky uvariť v šupke, olúpať, roztláčiť s trochou mlieka na kašu a týmto natierať ruky. Ako obklad na noc si dať rukavice

33. Červienka

- od osipanej, pri práci s mäsom chorého zvierata. Poranenú časť tela treba máčať v odvare z repíka a octu. Na pol l vody dať 2 dl octu a 2 lyžice repíka. Kúpeľ trvá 4 minúty.
- uvariť listy rozmarínu - 1 lyžicu rozmarínu uvariť v 1/4 l mlieka a horúce vypiť. Pôsobí aj proti hnačke.

34. Čierny kašeľ

- každé 2 hodiny piť 1 lyžičku šťavy z čiernych ribezlí v teplom čaji z kvetov bazy čiernej. Nesmie sa piť mlieko!
- silný odvar z materej dúšky osladený medom. Na 3 dl vody 1 lyžica materej dúšky. Piť po lyžiciach.
- obklady 18 - 20 stupňové na priedušky, obviazať ich teplou šatkou. Keď obklad uschne, treba to zopakovať.
- rybí tuk užívať, 1 lyžičku ráno a večer, cca 5 dní.
- cibuľa s cukrom, urobiť sirup za studena. Príprava: 100 g čerstvej cibule nakrájať nadrobno, pridať 3 lyžice vody a 3 lyžice cukru
- škrupiny zo 6tich orechov, zrno kukurice z polovičky šúľka, 1 cibuľu dať variť do 3/4 l vody. Nechať to vyvariť na polovicu, pridať med a maslo a po troche piť. Ako doplnok liečby.
- na doliečenie čierneho kašľa - 2 pol. lyžice semena slnečnice upražiť, rozomlieť, potom variť v 1 l vody. Precedené, osladené medom alebo cukrom dať piť dieťaťu, koľko chce. Najlepšie večer pred spaním. Vek dieťaťa do 6 rokov.

35. Čierne vlasy

- sa udržia - umývať odvarom šalvie lekárskej. Nepomáha na vlasy už šedivé.

36. Čkanie

- vypiť vodu s citrónovou šťavou, alebo zadržať vdýchnutie, kým sa napočíta do 50, alebo piť zapar z máty piepomej.

37. Čistenie pleti

- umývať odvarom z myšieho chvosta (príprava ako na pitie).
- na zjemnenie pleti - zmiešať dôkladne šťavu z dozretých rajčín so štipkou soli a kvapkou glycerínu. Natierať na noc. (Bylinkár Karel.)

38. Črevná tuberkulóza

- jedávať cesnak, semeno ľanu spráškované alebo odvar z neho. Pomáha zázračne!
- spráškovať semeno ľanu, zmiešať s glukopurom v pomere 1:2, užívať 1 lyžičku 1 krát denne, zapiť, cca 3 týždne.

39. Dávenie

- (zvracanie) vyvolá šupka z červenej reďkovky, rozomletá s octom a medom - zjesť.

40. Defekty staré na tele

- (nedobre zhojené rany) - odvar slivkových listov vo víne. Umývať! Príprava: na 0,5 l vína 7 slivkových listov.

41. Deťom po antibiotikách

- na vyčistenie organizmu. 7 dl vody, 1 lyžica dubovej kôry. 1/4 hod. variť. V tomto odvare kúpeľ nôh, 10 minútový. 1 krát denne, cca 3 dni.

42. Divé mäso na tele narastené

- alebo zarastený necht na nohe. Stane sato po dlhotrvajúcom repíkovom kúpeli. Postihnuté miesto posypať mletým cukrom, do zmiznutia mäsa.
- Repík je určený na ťahanie hnisu, keď v rane nič nie je, kúpeľ sa nemá predlžovať, lebo repík vytiahne živé mäso.
- posypať suchým spráškovým kamencom, alebo v pol l horúcej vody rozpustiť 1 lyžičku kamenca bieleho a máčať v nej postihnuté miesto 20 minút, za stáleho prilievania horúcej vody.

43. Dna

- obklady z medu alebo zo surovej kapusty, taktiež obklady zo surovej repy, podrveneje alebo varenej, na postihnuté miesto.
- natierať liehovým výluhom z vňate slezu nebadaného.
- 2 lyžice postrúhaného zeleru dať do 1 /2 l vody uvariť do mäkka, pridať citrónovú šťavu a na 3 krát to vypiť cez deň, po jedle. Do zlepšenia stavu.
- obklad z čerstvého potlčeného listu skorocelu na postihnuté miesto na noc.
- prikladať vrecko ohriatej soli, po 10 násobnom použití soľ vymeniť. Do zlepšenia stavu.
- uvariť aj so šupkou domáce nechemizované zemiaky a do odvaru ponoriť ruky alebo nohy, podľa toho, čo bolí, na 15 minút a potom masírovať boľavé miesto. Osušiť, natrieť teplým olejom /môže byť aj slnečnicový/ a zaviazať. Môže byť aj 3 x denne, až do zlepšenia stavu.
- natierať olejom z ľubovníka Gánsky olej).

44. Dušnosť nervového pôvodu

- kúpeľ nôh, striedavo studená a horúca voda, 2-3 sekundy.
- koreň čakanky nosiť na prsiach. Môže byť čerstvý i sušený. Rozdrviť a dať do ľanového vrecka. Prevzaté.

45. Dvanásťnikové vrede

- najskôr liečiť padnutý žalúdok, (môže sa dvíhať aj bioenergiou) a potom 14 dní piť ráno na lačno 1 lyžičku paliny pravej sparenej v 1 /4 litra vody. Vylúhovať 6 minút.

46. Dych páchnúci od zubov

- žuť klinčeky (kvet klinčekový - korenie).

47. Dych páchnúci od žalúdka

- je to obyčajne pri padnutom žalúdku
- zapar z máty, zemežlče, (do zlepšenia) alebo čerstvá vňať paliny pravej na chlebe s maslom (iba 2 týždne).

48. Dych ťažký od hlienov

- odvar z Veroniky lekárskej piť 3 krát denne pred jedlom. Priprava: 3 dl vody, 1 lyžička Veroniky, 2 minúty variť a 4 minúty vylúhovať. Piť po 1 dl. Dĺžka užívania podľa potreby.

49. Ďasna zapálené a choré zuby

- vyplachovať odvarom šalvie lekárskej. Priprava: 1/2 litra vody, 1 lyžica šalvie, variť 2 minúty.

50. Ekzém mokvajúci

- zasypať fazuľovou alebo hrachovou múkou a doplniť stravu vitamínmi A, E. Jedlá s obsahom vitamínu A treba jesť denne, jedlá s obsahom vitamínu E len každý 4-5 deň. Vitamíny dopĺňať 5 týždňov.

51. Ekzém hnisavý

- roztopiť maslo, vyliať ho do veľmi studenej vody, aby rýchlo stuhlo, vybrať ho a tým masť. K tomu umývať postihnuté miesta čajom zo slezu nebadaného, na 1/2 l vody 1 lyžica slezu, spariť, nechať stať 10 minút.

52. Ekzém s vodnatými pľuzgierkami

- umývať odvarom z dubovej kôry. 1/2 litra vody + 1 lyžica kôry, variť 1/4 hodinu. Umývať viackrát denne.

53. Ekzém - kožná pieseň

- vodný roztok kamenca bieleho - kúpele. 1 polievková lyžica na 5 l vody.

54. Ekzém suchý

- doplniť stravu vitamínom A, E (pozri recept na ekzém mokvajúci). Umývať domácim sladkým mliekom alebo domácou sladkou smotanou.

55. Ekzém svrbiaci

- dať do úst kocku cukru, rozmiešať ju so slinami a tým natierať.
- zasypať práškom z kvetov rumančeka.
- umývať rozriedeným odvarom z dubovej kôry, potom potierať sladkou smotanou a posypať hrachovou múkou (smotana = A vitamín, hrach = E vitamín).
- natierať bravčovou masťou pomiešanou s práškovým cukrom. Prevzaté.

56. Epilepsia

- chrenový list veľkosti chodidla opačnou stranou priložiť na chodidlo, list namastiť maslom. Okrem toho priložíme ešte 2 ks listov nenamastených. Opakovať 3 večery za sebou.(Historické)
- olej z borovicového dreva natierať na chrbticu a piť čaj z alchemilky obyčajnej. Priprava: Na 3 dl vody 1 lyžička čaju, spariť, vypiť na trikrát pred jedlom.

57. Hadie pohryznutie

- obklad z čerstvej vňate betoniky lekárskej + piť vo vine suchú práškovú vňať, na 2 dl vína na hrot-noža prášku (historické).
- čerstvé listy z jaseňa - obklad.
- prikladať cesnak.
- priložiť rozomletú čerstvú reďkovku s medom.
- priložiť rozdrvené horčičné semeno s octom.

58. Hemoroidy

- keď je hrubé črevo boľavé alebo vytlačené von - najskôr upraviť stolicu pomocou vitamínu B1 v potrave alebo užívaním vlákniny.
- 1 lyžičku celého surového ľanového semena zmiešať s jogurtom alebo iným jedlom a jesť denne, kým stolica nebude pravidelná a mäkká. Na stiahnutie hemoroidov treba 4-5 dní ráno na lačno zjesť 1 lyžicu masla rozpusteného (nie škvariť) s 1 lyžicou medu. Raňajkovať až o 1 hodinu. Výborné, vyskúšané!
- teplý obklad z tvarohu. 1 x denne na 1 hodinu.
- zlatá žila, keď krváca - vata namočená do zriedenej citr. šťavy - vložiť do konečníka.
- čaj z myšieho chvosta, 2 týždne piť. Na 3 dl vody 1 malá lyžička čaju. Na 3 x vypiť po jedle cez deň.

- keď vychádza konečník - večer robiť sedací kúpeľ v odvare z dubovej kôry. 1 l vody, 1 pol. lyžica kôry 1/4 hod. variť, 10 minút kúpeľ.
- boľavý konečník masť bravčovou masťou, zmiešanou s mletým cukrom.
- hemoroidy, keď krvácajú - posypať práškovanou suchou živicom z borovice. Piť čaj zo záparu myšieho chvosta, 1 dl 3 x denne po jedle. Prevzaté zo starých herbárov.
- alpou umyť, maslom natrieť.
- keď bolia - zmiešať ľanový olej s čistým liehom alebo s voňavkou a natierať. Hojí aj zapareninu.
- obklad z uvarených listov póru (nie odvar).
- hemoroidové uzlíky, keď bolia - priložiť kúsok pečenej cibule na boľavé miesto.

59. Hlas stratený

- vracia šŕava z čerstvého kapustného listu, alebo sa môže aj žuvať.

60. Hlasivky (zachrípnutosť)

- šepot chronický, spôsobený vdychovaním farieb a náterov - 5 dní po sebe inhalovať: v pol litri vody 10 minút variť 10 roztláčaných strúčkov cesnaku. Inhalovať 2 krát denne. Vždy pripraviť čerstvý odvar! (Liečiteľ páter Ferda).
- 2 - 3 strúčiky cesnaku rozotrieme a podusíme na bravčovej masť. Pred spaním zohriať a natierať nohy - chodidlá, potom obviazať na celú noc.

61. Hlieny v dýchacej trubici

- rozpúšťa horúca cukrová voda so surovým žĺtkom, piť.

62. Hlísty drobné

- v 1/2 litra vody variť 2 lyžice maku 8 minút. potom do odvaru namočiť plátno, obklad priložiť na brucho na celú noc. Prikryť suchým. Opakovať po 3 noci. Odvar vždy čerstvý.

63. Hlísty aj škrkavky

- čerstvé listy z broskyne, potlčené, priložiť na brucho na noc. Nakrájať čerstvú cibuľu, namočiť na noc do pitnej vody a na druhý deň piť. (Prevzaté zo starých herbárov)
- uvariť kýmnu repu, postrúhať a priložiť na brucho teplé ako obklad. Približne 3 noci.
- chorého najskôr okúpať v odvare z listov orecha (1 liter vody a 5 celých listov orecha čerstvých alebo suchých, 4 minúty variť, 10 minút vylúhovať). Vyliať do kúpeľa, kúpať 10 minút, potom celé telo natrieť riedkym cestom z hladkej múky, do ktorého sme pridali 1 strúčik rozotretého cesnaku a trochu octu, nechať pôsobiť, kým nevidieť vychádzať hlísty cez póry prieduchov v pokožke, v podobe malých hrboľčiek. Potom zotrieť froté rukavicou a umyť. Vyskúšané!

64. Hluchota

- uvariť hrach a paru z neho púšťať do ucha lievikom, na ktorý sme nasadili gumennú hadičku, niekoľko dní za sebou. Hrach dať do nádoby s úzkym hrdlom, aby sa dal na ňu priložiť lievik (prevzaté).
- odvar z kapusty kvapkať do ucha (prevzaté).
- 2 kvapky oleja z kvetu divozelu nakvapkať do ucha 2 - 3 krát denne, tíši bolesť a lieči hluchotu.
- keď sa z ucha nevyučuje mazivo - 1 lyžička olivového oleja, 2 lyžičky glycerínu, zmiešať, 1 x denne pierkom pomastiť ucho. Predtým musí byť dobre umyté a do sucha utreté.

- 1 dl olivového oleja variť s 1 strúčikom rozotretého cesnaku 2 minúty, keď vychladne, precediť, vpustiť do ucha pár kvapiek a upchať vatou.
- večer pred spaním vpustiť do ucha pár kvapiek oleja z kvetu divozelu.
- dať si preliečiť ľadvinu.

65. Hľuzy tvrdé (nezhubné zatvrdnuté miesta)

- čerstvý koreň ľalie bielej rozotrieť, pridať semeno ľanu rozomleté, ešte pridať slepačie sadlo - obklad na postihnuté miesta.

66. Hmla pred očami

- nakvapkať odvar z paliny pravej do kútikov očí, na noc.
- oči umývať odvarom z očianky Rostkovovej. Na 2 dl vody, 1 pol. lyžica očianky. Umývať 3 x denne.

67. Hnačka (podráždené hrubé črevo)

- Uživa sa vtedy, keď sú črevá na všetko veľmi citlivé: Pripraví sa maslová polievka, ktorá vytvorí ochranný obal na črevá. 6 dkg masla + hl. múka, z toho urobiť zápražku bledú, zaliať 1/2 l vody, trochu rasce, soli, nechať povariť a zjesť. Môže sa užívať denne pri chronickej hnačke, vždy ako prvé jedlo. Vyskúšané!
- bolestivá - 1 polievkovú rovnú lyžicu drvenej rasce upražíme do svetlohnedá, pridáme 1/2 l vody, povaríme 15 minút. Vypiť počas dňa po hitoch.
- 1 šálka vareného červeného vína + na hrot noža škoric a cukor, najlepšie vypiť večer. Do zlepšenia stavu.
- 2 dl červeného vína + 3 celé dubové listy, 2 minúty variť, vypiť naraz.
- 5 minút máčať nohy v odvare z ľubovníka bodkovaného. Na 1/2 l vody 2 polievkové lyžice ľubovníka.
- silná - odvar z pastierskej kapsičky v červenom víne. Na 3 dl vína 1 polievkovú lyžicu kapsičky, variť 1 minútu. Piť po hitoch celý deň.
- Do 1/4 l dobrej ražnej pálenky alebo do slivovice vysypať hrst čučoriedok. Nechať vylúhovať v teple 10 dní. 10-12 kvapiek na cukor alebo 1 káv. lyžičku do teplej vody, užiť. Môže sa použiť aj po 1 dňovom vylúhovaní.
- pri katare hrubého čreva jesť čučoriedky s tvarohom, alebo piť odvar zo sušených čučoriedok. Na 3 dl vody 2 malé lyžičky čučoriedok, 8 min. variť. Piť po hitoch, celý deň.
- spojená so zvracaním - obklad zo suchej teplej sennej mrvy na brucho (prevzaté zo starých herbárov).
- keď zaškodi jedlo - vypiť 1 šálku dobre teplej vody a jesť suché korky chleba.
- čučoriedky, varené v červenom víne a cukor. Na 3 dl vína 1 pol. lyžica čučoriedok. Piť 3-4 krát denne 1/2 šálky, teplé. Brucho udržiavať v teple.
- do teplej pálenky namočiť vlnené handry a obklad na brucho (namastiť pokožku) - historické.
- krvavú hnačku zastaví kôra z jaseňa varená vo víne. Na 3 dl vína 1 pol. lyžica koreňa jaseňa (prevzaté).

68. Hnev, clivotu a zármutok zaháňa

- omanový koreň varený vo víne. 1/2 l bieleho vína + 1 pol. lyžicu strúhaného koreňa. Užívať 2 x denne 1 polievkovú lyžicu do zlepšenia stavu.

69. *Hnisavý zápal v ústach*

- uvariť v 1/2 l vína 5 ks listu slivky. Odvar držať v ústach (Fándly).

70. *Hnis v útrobach*

- vyťahuje čerstvý list srdcovníka - prikladať na postihnuté miesto na noc (prevzaté zo starých herbárov).

71. *Hnis, ktorý zostane v tele, najčastejšie v prsníku*

- keď sa predčasne uzavrie rana. List kapusty namočiť do horúcej vody, aby zmäkol. Potom ho namastiť maslom, ktoré bolo rozškvažené a prudko schladené, vyliatim do studenej vody. Maslo dať do pohárika a ním masť kapustný list. Prikladať viac dní. Hnis bude listom vytiahnutý pod kožu. Potom sa už ľahko dostane von niektorým z prostriedkov na to určených, vyskúšané - výborné!

72. *Hnisanie v ušiach*

- na hrot noža kadidla rozpustiť v 1 dl sladkého vína. Kvapkať.
- kvapkať do nich jánsky olej.
- preliečiť si ľadviny. Má to súvislosť.

73. *Hnisavé rany*

- omývať záparom zo šalvie. Na 3 dl vody 3 pol. lyžice byliny.

74. *Hnisavú ranu prehryzie*

- malá žihľava (druh žihľavy - prhľavka) sušená alebo čerstvá + slaninka + cibulka. Priložiť na noc (prevzaté).

75. *Hnisanie okolo nechtov*

- Obklad zo surového slepačieho sadla. Vyskúšané - výborné!

76. *Horúčka silná*

- vlažný obklad na hrudník z odvaru z listu fialky voňavej. Na 4 dl vody 4 polievkové lyžice byliny. Chorý pokojne zaspí.

77. *Horúčka od zápalu ľadvín*

- piť zapar z listu jahody s pridaním vriaceho mlieka. Na 3 dl vody 1 malá lyžička čaju. Len zapariť a nechať stáť 15 min (prevzaté zo starých herbárov).

78. *Horúčka so zimnicou*

- jesť kyslé pomaranče.

79. *Hrčka tvrdá*

- zväpnená na dlani ruky - potierať rosou z okna a triof o tvrdý predmet. Natierať denne viackrát. Ide o zväpnené šľachy na prstoch a dlani. Vyskúšané - výborné.

80. *Hrče od udreniny*

- obklady z vína bieleho alebo čerstvý list podbeľa, pomliaždený.

81. *Hrče tvrdé*

- náplasť z dobre rozotretých fig - prikladať.

82. *Hrčka na prsníku*

- od udretia - 2 dl vína bieleho + 1 pol.lyžicu rozomletého semena ľanu, octan hlinitý (prášok 2 balíčky), na dĺžku prsta octanovej masti, urobiť z toho kašu, trochu povariť, dať medzi gázu, priložiť na 24 hod. Opakovať podľa potreby. Konzultácia s lekárom.

84. Huby jedovaté

- ako prvá pomoc vypiť nevarené sladké mlieko a vyhľadať lekársku pomoc.
- odvar z paliny pravej vo vine : na 1/2 litra vína 1 polievkovú lyžicu paliny. Obklad na pečeň - ako doplnok liečby.

85. Hučanie v ušiach

- naparenie nad suchou vňaťou rasce, kôpru alebo majoránky. Na 1/2 l vody 2 polievkové lyžice vňate. Odvar dať do nádoby so zúženým hrdlom, na to položiť lievik a na lievik navliecť gumenú hadičku, túto vložiť do ucha.
- cibuľovú šťavu nakvapkať na vatú a vložiť do ucha.
- niekoľko kvapiek olivového oleja kvapnúť do ucha.
- teplý kúpeľ nôh v octovej vode /pár lyžíc octu na 1 l vody.

86. Hystéria a hypochondria

- piť odvar z čakanky. Na 3 dl vody 1 malá lyžička byliny piť 2 x denne pred jedlom.

87. Chrbtica krčná

- bolesti z prechladnutia, pri zapotení -10 -14 dní nosiť pod šatami vlnenú tkaninu, a to vo dne, v noci okrem kúpania sa. Pri stálej teplote sa stuhnuté rôsoly rozpustia a chrbtica sa uvoľní. Pri spánku na boku si treba pod hlavu podložiť malý vankúšik, aby hlava nepadala, lebo tým chrbtica trpí.

88. Cholera (akékoľvek brušné bolesti)

- piť po lyžičkách šampanské.

89. Chrasty

- niektoré druhy potierať rosou z okna.
- detské na hlave - uvarený žitok zmiešať s 35 gr. bravčovej masti, natrieť, zaviazať, ráno vyčesať, opakovať. (Bylinkár Karel)

90. Chrípka

- horúčka nad 39 stupňov C - celé telo zabaliť do mokrej plachty, zabaliť do suchého, uložiť do postele na 2 hodiny. V 1/2 šálke teplej vody rozpustiť 1 pol. lyžicu soli, naliať z toho na dlaň a vdychovať aspoň 6 x denne.

91. Chrípka prechodená

- následky odstráni: niekoľko dní po sebe celé telo po častiach vydrhnúť octovou vodou, do červena. U dospelých pomer 1:1, u detí len trošku octu. Potom vypiť ešte čaj na potenie. Všetky škodliviny sa vypotia. Výborné - vyskúšané! Môžeme konzultovať s lekárom.

92. Chrípkový kašeľ

- krvavé hlien - do 2 dl červeného vína 1 malú lyžičku pastierskej kapsičky alebo pľúcника lekárskeho, vypiť po hitoch celú dávku 1 x denne.

93. Chudokrvnosť

- vymiešať žitok s lyžičkou cukru do spenenia, zaliať pohárom červeného vína. Vypiť po hitoch. Opakovať podľa potreby.
- jedávať med, najskôr rozriedený, napr. v mlieku, neskôr neriedený.
- dať do poriadku žalúdok, lebo mnohokrát je na príčine chudokrvnosti. Keď nemá dosť kyseliny, nevstrebe sa železo. Úprava tvorby kyseliny: Na 5 nocí teplý obklad z odvaru trezalky (ľubovník), 4 - 5 polievkových lyžíc na 4 dl vody. Navrch priložiť niečo suché, aby sa obklad udržal v teple.

94. *Chuť neprirodzená u ťarchavých*

- zjesť citrón.

95. *Infekcia jazyka a zápal dutiny ústnej*

- omývať odvarom zo skorocelu. Na 4 dl vody 1 polievková lyžica byliny.

96. *Ischias*

- obklad z odvaru z listov bazy chabzdovej. Na 1/2 l vody 4 polievkové lyžice listov. Okolo drieku. Návrh suché. Vnútorne sa neužíva!

97. *Jačmeň na oku*

- kôrka zo žemle sa v mlieku rozvarí na kašu, pridá sa trochu medu a priloží sa teplé na oko. Opakovať každý deň do zlepšenia.
- natierať vlastnými slinami hneď pri prvých príznakoch.
- tvaroh rozrobený s mliekom - teplé prikladať na 2 hodiny. Potom tvaroh vymeniť a opakovať.
- prikladať na oko v mlieku zvarené krúpkou s tvrdou žemľou v pomere 1 : 1 , vložené do gázy.

98. *Jazyk necitlivý, stŕpnutý*

- klokať odvarom z klinčekov. 1 /2 l vody, 10 ks (prevzaté).

99. *Jed - ochrana pred ním*

- 2 orechy, 2 sušené figy, 20 listov ruty, trochu soli, všetko spolu rozdrvíť, užívať na lacno. Historické
- prevzaté zo starých herbárov.

100. *Jed včely*

- potierať šťavou hociktorého slezu alebo šťavou skorocelu či cibule.

101. *Jedy vyhádza (čistenie)*

- obklad na pečeň z odvaru z dubovej kôry varenej v mlieku. Na 1 l mlieka 2 polievkové lyžice kôry, 6 minút mierne variť. 3 noci obklad.

102. *Jedy ničí (detoxikácia)*

- 1/2 l vína, 1 pol. lyžica šalvie lekárskej, 1 pol. lyžica ruty, 5 minút variť. Z odvaru obklad na pečeň. Cca 3 noci.

103. *Kamene žlčové drobí a vypudzuje*

- 3 pol. lyžice strukov z bielej fazule bez semien sa varia v 1 l vody pol hodiny. Odvar sa nechá stáť 3 hodiny, potom sa precedí. Táto dávka sa vypije cez deň. Kúra trvá mesiace. Môže súčasne znižovať obsah cukru v krvi - doplní sa užitím lyžice medu alebo glukopuru, podľa potreby.
- užívať rozomletú usušenú žltú kožu z vnútra slepačieho žalúdka. 3 x 1 malú lyžičku po jedle. Cca 10 dní. Vyskúšané. Rozpustí aj piesok.
- tiež predpis č.245

104. *Kašeľ*

- strúčik cesnaku rozotrieť, pomiešať s bravčovou masťou alebo bravč. sadlom , priložiť na noc, na chodidlá.
- 1 šálka vody, 7 lyžíc cukru prevariť, pridať šťavu z citróna podľa chuti - teplé vypiť.
- zmiešať citrónovú šťavu s cukrom, užívať z toho každých 15 minút.
- zjesť osolený citrón.

- s chrapotom - 1 lit. malín, 3/8 cukru a 2 litre ražnej pálenky nechať stáť 21 dní na slnku. Každú hodinu 1/2 kaliska. (Bylinkár Karel)

105. Kašeľ dlhotrvajúci

- smrekové omlady naložiť do pálenky alebo iného asi 40 % alkoholu na 3 týždne. Potom zliať. Piť po 5 kvapkách na cukor. Užívať do zlepšenia stavu.

106. Kašeľ suchý

- 2 týždne piť čaj zo záparu z majoránky. Na 3 dl vody 1 malú lyžičku majoránky. Na 3 krát to vypiť po jedle + 5 nocí obklad na priedušky z bravčovej masti. Vyskúšané, výborné!

107. Kašeľ astmatický

- suchý list podbeľový hodiť na žeravé uhlie - dym vdychovať. Prevzaté zo starých herbárov.

108. Kašľanie krvi

- prsia umývať studeným a nohy vložiť do teplej vody, alebo vypiť lyžičku citr. šťavy. Historické, prevzaté zo starých herbárov.

109. Katar žalúdka a čriev

- 3 x denne zjesť 1/2 dl sladkej smotany. Do zlepšenia stavu.
- 5 nocí obklad z uvareného semena ľanu v mlieku. Natrieť na plátno a teplé prikladať. Na celú noc. Navrch suché.

110. Katar pľúc

- (zahlienenie dýchacích ciest) - piť odvar z devätsilu - na 3 dl vody 1 malú lyžičku byliny, na 3 krát vypiť po jedle. Rozpúšťa hlien a čistí pľúca.

111. Kĺbne mazivo (obnovenie tvorby)

- najprv treba vyliečiť žalúdok, ktorý zapríčinil nedostatok vápnika v kostiach.
- 1/2 l Korzára + 10 vajíčok celých a trochu medu. Korzára vylejeme do mixéra, pridáme najprv škrupiny z vajíčok a dobre to rozmixujeme, potom sa pridajú vajíčka a med, ešte dobre premiešať. Užívať každý deň na lačno 1 štamperlik, celú dávku. Ku tomu treba užívať každý piaty deň 5 ks orechov vlašských, 5 týždňov. Orechy obsahujú horčík a tento sa viaže na vápnik. Obyčajne obidva chýbajú a jeden bez druhého sa nevstrebe.
- 4 celé vajíčka zalejeme citr. šťavou. Odložíme do chladničky. Asi za 10 dní sa škrupina na vajíčkach rozpustí. Odstránime z nich blanu, rozšľaháme, pridáme k tomu med v pomere 1:1 a ešte pridáme pre dospelých 15 polievkových lyžíc dobrého koňaku. U detí polovičku. Užívať 1 štamperlik denne na lačno. Ku tomu orechy, ako horeuvedené v predchádzajúcom recepte. Pozn. Musí byť zaručené, že vajíčka sú zdravé. Konzumácia surových vajíec môže spôsobiť ochorenie salmonelózu. Obidva prípravky treba pred použitím dobre premiešať, lebo škrupina padá na dno.
- kým sa nám vápnik v organizme doplní, je dobre nepremývať si jedlá z cestovín. Sliz na cestovinách je výborné náhradné mazivo do kĺbov. Tiež treba robiť polievky z odvaru z cestovín.
- kĺby mazať olejom z kvetu ľubovníka. Príprava: č.21

112. Kolika (všeobecne)

- do 1/2 l teplého vína dať 1/2 lyžičky škorice - piť na 3 x po 5 min.
- zdúvanie - rozomelieme v rovnakých častiach aniz, fenikel a rascu. 1/2 lyžičky z každého na 3 dl vriacej vody, nechať stáť 5 min., zliať a piť teplé.
- na telo priložiť vrečko s horkou soľou a ovsom. Teplé priložiť na brucho.

- pri samovoľnom vychádzaní kameňa - ľanové plátno do horúcej vody namočené - obklad na bedrá.
- piť veľké dávky teplého čaju z kvetu lipy.
- šialka mlieka, v ktorom sme 2 min. varili 2 lyžičky rozdrveného feniklu. Obklad z toho. Meniť po 10 min.
- pozor však, aby to nebol zápal si. čreva alebo neprechodnosť čriev.

113. Kožné vyrážky - žihľavka

- pokožku potierať citrónom.
- doplniť vitamíny A+E

114. Kostí

- úlomky pri zranení vyťahuje utlčená čerstvá zelená vňať betoniky lekárskej. Keď nie je zelená vňať, suchú namočiť a priložiť obklad na noc. Ráno vymyť ranu vínom. Prevzaté zo starých herbárov.

115. Kostížer (infekčný kostný zápal)

- omývanie alebo obklad z odvaru prasličky. Na 1/2 litra vody 2 polievkové lyžice byliny.
- obklady z odvaru z listov orecha, na 6 dl vody 3 listy orechov alebo 3 polievkové lyžice drvených listov.

116. Koža, keď puká - na rukách alebo na päťach

- obklady z tvarohu na 3 hod. Opakovať podľa potreby, ale vždy len 1 x denne. Potom natrieť výživným krémom.

117. Kožné vyrážky (akné)

- natierať bravčovou masťou pomiešanou s práškovým cukrom. Prevzaté.

118. Krč kýchací

- pri neprestajnom kýchaní srkať do nosa spráškovaný gáfor. Prevzaté. Možno aj inhalovať alebo naparovať.

119. Krčce svalov

- teplý kúpeľ v odvare zo sennej mrvy. Na liter vody 6 polievkových lyžíc mrvy. 5 l na celkový kúpeľ.
- obklad alebo omývanie odvarom z materej dúšky. Na 5 dl vody 4 polievkové lyžice byliny.

120. Krčce nôh

- potierať nohy zohriatým rumom.
- omývanie studenou vodou s trochou octu. Krčce bývajú obyčajne pri nedostatku vápnika. Treba ho doplniť, pozri recept č. 111.
- natierať liehovým výťažkom z koreňa valerjánu.

121. Krčce žalúdka

- obklad z ľanového semena. 1 liter vody, 6 polievkových lyžíc semena, 4 minúty variť. Teplé prikladať.
- obklad zo záparu z mäty s trochou sódy bikarbony. Na 5 dl vody 4 polievkové lyžice mäty. Účinkuje výborne.

hnitic mokré obklady, na to priložiť suché!

- m liv hnií....v. r. alol....vsené vložky v pláteném vrecku prikladať na žalúdok.

- potieranie žalúdka olivovým olejom.
- teplé obklady z ľanovej kaše alebo z ovsených vločiek. Každú hodinu piť 1 dl odvaru fenikla (10 ks) a medzi tým 10 kvapiek valeríanskej tinktúry na kocke cukru.

122. Kľče žalúdka a čriev

- piť zapar z rumančeka- na 3 dl vody 1 pol. lyžicu rumančeka.

123. Kľče žlčníka alebo moč. mechúra

- obklady z rozomletého semena ľanu vareného v mlieku. Priladať na postihnuté miesto.
- žlčníková kolika - zapar z rumančeka s citrónovou šťavou. Na 2 dl vody 1 malá lyžička čaju, na to piť srvátku alebo studenú vodu. Sedacie kúpele, 5 hrstí narezanej ovsenej slamy v 1/2 litra vody variť 1/4 hod. 28 stupňový kúpeľ, 15 minút.
- teplý obklad z vody.z niektorého pútnického miesta.
- žlčníkový záchvat - teplý obklad zo sennej mrvy. Historické.
- teplý obklad z prostejovskej starorežnej a vody, 1:1
- zjesť 1 čaj. lyž. spráškovanej kože z vnútornej strany žalúdka hydiny a zapíť. Pri pitvaní hydiny sa koža dobre umyje, usuší a odloží. Vyskúšané.

124. Kľčové žily

- 5 dní po sebe obklady na 1 hodinu denne z kyslej kapusty.
- obklady z teplej srvátky na 4 hodiny denne, do zlepšenia stavu. Vyskúšané.
- obklady z čerstvého zeleného listu lopúcha.pobúchať.

125. Kľčové žily otvorené (holenné vtedy)

- obklady z čerstvého listu mrlíka dobrého. Vyskúšané. Výborné! Doplniť vitamín B 1.

126. Krvácanie z rany

- zastaví rozdrvený čerstvý list skorocelu kopijovitého. Priložiť ako obklad.
- rozdrvená čerstvá vňať pastierskej kapsičky.

127. Krvácanie z nosa zastaví

- spráškovaná suchá smola z borovice + bielok z vajca. Obklad na čelo a sluchy. Prevzaté zo starých herbárov.
- čerstvá vňať pastierskej kapsičky alebo skorocelu, niekedy stačí, keď sa táto bylina drží v ruke - v ľavej alebo pravej, podl'á toho, z ktorej dierky nosnej tečie krv.
- k cibuli rozkrojenej privoniavať.
- trieť čelo čerstvou vňaťou nátržníka vzpriameného alebo obklad z neho.
- kúsok vaty namočený v roztoku kamenca alebo pavučina zabalená do vreckovky - priložiť na nos.
- kmín rozotretý s octom privoniavať.
- šťava zo skorocelu a rovnaký diel octu, obklad z toho na chodidlá, dlane a na pravý bok nad pečeno - zastaví krvácanie.

128. Krvácanie z maternice

- okrem rakoviny, ak je vylúčené krvácanie z nádoru - obklad z odvaru z myšieho chvosta. Na 5 dl vody 5 polievkových lyžíc byliny. Počet obkladov podľa potreby.

129. Krvácanie prílišné pri menštruácii

- Asi 5 dní pred menštruáciou piť čaj z odvaru z myšieho chvosta. Na 3 dl vody 1 malá lyžička čaju, na 3 x vypiť po 1 dl po jedle denne.
- piť odvar z pľúcника lekárskeho v bielom víne (3 dl bieleho vína + 1 lyžica pľúcника, vypiť na 3 krát pred jedlom, počas 2 dní).
- Na lacno ješ' spráškovaný pamajorán + glukopur v pomere 1:2. Užívať 2 krát denne pol kávovej lyžičky. Užívať 2 dni.

130. Krvácanie vnútorné

- piť čaj z kôry broskyne. Historické. Prevzaté.
- do mozgu - 15 gr. nátržnika husieho (vňať, kvety i koreň) dobre premyť, nadrobno posekať, vyvariť v 1 lit. bieleho prírodného vína na polovicu. Po scedení denne nalačno 1 kalištok. (Podľa bylinkára Karia, doporučil aj Hippokrates.)

131. Krvácanie po páde

- piť betoniku lekársku v červenom víne (odvar), v kyslom alebo v kozom mlieku. Historické, prevzaté zo starých herbárov.

132. Krvné zrazeniny (podliatiny)

čerstvá udrenina

- obklad z bieleho vína.

modrina

- obklad z čerstvého listu podbeľa, keď uschne, vymeniť v zime údené bravčové sadlo.
- priložiť kapustný list.
- rozmiešať rajčiny s medom a priložiť.
- obklad z bieleho vína.
- obklad zo sadla (údeného bravča).
- obklad z majoránky varenej v bielom víne až do zhustnutia - náplasť.

133. Krvný tlak (úprava)

- najlepším liekom je nenosiť hodinky na ruke, ani vo vrecku, ani kľúče ani iné kovy u seba.
- pri náhlom zvýšení tlaku je dobre vypiť citrónovú vodu.
- 3 týždne, každý druhý deň piť čaj z rasce. Na 1 šálku vody 1 malá lyžička rasce, variť 8 minút, potom počas dňa piť po hitoch, alebo kúpeľ rúk v odvare rasce. Na 3/4 l vody, 3 lyžice rasce, variť 8 min., potom pridať 2 strúčiky cesnaku, nechať vylúhovať ešte 10 minút, potom v tom kúpať ruky (dlane) 20 minút 1 x denne, cca 4 dni. Výborne čistí cievy aj čaj na pitie, aj kúpeľ rúk.

134. Kurie oká - otlaky

- natierať každý večer, kým neuschne, jódovou tinktúrou. Nakoniec kúry si vymočiť nohy a otlaky odstrániť.
- cibuľa sa rozkrojí na polovicu po dĺžke a vloží sa do pohára s octom. Keď bude v octe 8 hod. odoberieme z cibule jednu šupinu, priložíme na kurie oko. Ostatná cibuľa bude stále v octe. Takto prikladáme vždy na noc ďalšiu a ďalšiu šupinu. Kurie oko najprv obelie a neskoršie sa začne odlupovať, až nakoniec sa dá vytrhnúť aj s koreňom. Vyskúšané - výborné!

- obuvnícku smolu natrieť na kúsok baví. látky a priložiť. Po 2 týždňoch zopakovať a opakovať stále, až kým sa nedá vytrhnúť. Prevzaté zo starých herbárov.
- na kurie oko rýchlo pôsobí zmes 7 diel. liehu a 1 diel choroformu (nechať pripraviť v lekárni), navlhčiť tým vatú a priložiť. Bez bolesti sa vylúpi po niekoľkých minútach.

735. Kyselina žalúdočná

- zvýšená tvorba (pri nervozite) viac dní (podľa potreby) piť ráno 1 hod. pred raňajkami 1 šálku dost. teplej vody. Niekedy je príčina v padnutom žalúdku.

136. Kývanie zubov

- pri paradentóze si najprv treba doplniť vápnik a horčík. Pozri recepty č. 111.
- 4 - 6 x denne si vyplachovať ústa studeným odvarom z prasličky, ale podržať ho trochu v ústach. Na 1/2 l vody 3 pol. lyžice prasličky roľnej.
- zapar z pamajoránu vo víne držať v ústach. 1/2 l vína, 1 pol. lyžica pamajoránu.

137. Ľadviny čisti

- a vylepšuje ich činnosť pitie svrátky denne, namiesto nápoja.

138. Ľadviny

- udreté, keď má chorý horúčku, piť odvar z prasličky. Na 4 dl vody 2 malé lyžičky byliny. Keď chorý nemá horúčku, môže byť odvar vo víne. Na 3 dl vína. 1 malá lyžička prasličky roľnej.
- čaj zo zelerovej vňate. 4 dl vody, 1 malá lyžička vňate na 3 x denne vypiť po jedle.
- obklad z bieleho vína.
- keď bolia od zdvíhania ťažkých telies - obklad z chrenového listu čerstvého na bolestivé miesto. Vopred namasťť pokožku.
- zápal - piť odvar zo suchých fazuľových luskov. 1/2 litra vody, 1 polievková lyžica luskov, 10 minút variť, vypiť počas dňa. Ako doplnok liečby.
- piť odvar z lipkavca pravého.
- sedací kúpeľ z odvaru kvetov divozelu. Na 1 1/2 litra vody, 5 polievkových lyžíc. Vyliať do ostatného kúpeľa. 10 minút kúpeľ + obklad z ľanovej kaše, natretý na pomastenom kapustnom liste, na brucho.
- bolesti tíši a hojí šťava zo žltej tekvice (prevz.)
- pri cyste a glomerulonefritide - 2 x denne obklad z cibule dusenej na masť, len na 2 hodiny. Potom cibuľu vymeniť. Opakovať niekoľko dní podľa potreby do zlepšenia stavu. Výborné, vyskúšané! Ako doplnok liečby.
- zastavenie močenia - semeno žihľavy zapíť s dúškom bieleho vína. 1 malá lyžička rozomletého semena do 2 dl vína.

139. Ľadvinové kamene

- uvoľní kapusta varená v slepačej polievke - obklad.
- drobí - odvar z koreňa ihlice trnistej, vo víne. Na 1 liter vína 2 polievkové lyžice byliny. Užívať 3 x denne 2 polievkové lyžice bylinného vína.
- pichanie v ľadvinách- piť čaj z betoniky lekárskej. 3 dl vody, 1 malá lyžička na 3 x denne vypiť po jedle, alebo spráškovanosť betoniku užívať, zmiešanú s glukopurom v pomere 1:2. 2 x denne 1/2 malej lyžičky cca 2 týždne.

140. Ľadvinový piesok

- čaj zo zemežličky. Zapar. 1 malá lyžička, 3 dl vody, 3 krát denne 1 dl. **P r e v e n c i a** - vynechať ovocie okrem hrušiek, zo zeleniny ješ' len petržlen, piť odvar z púpavy lekárskej (koreň, list). Sladiť karamelom. Občas obklad zo surovej cibule na močový mechúr na 2 hod. denne. Nezadržiavať moč. Pri ľadvinových ochoreniach sa doporučuje piť väčšie množstvo tekutín. Tak asi 0,6 - 1 l denne.

141. Ľadviny

- horúčka - pri ochorení piť odvar z úhor. semena, varený s medom. Na 1/2 l vody 1 pol. lyž. semena, 5 min. variť. Vypíť na 3 x pred jedlom. Ako doplnok terapie.

142. Ľak - zľaknutie

- piť cukrovú vodu.
- vypíť horúce varené mlieko - ako sa dá zniesť.

143. Laktáciu zvyšuje

- u žien pri dojčení piť odvar z vrškov a semena kôpru. Na 1/2 l vody l malú lyžičku kôpru. Na 3 x vypíť pred jedlom.
- nosiť bedrovník na prsiach na holom tele.
- piť víno varené s kôprom - na 2 dl vína, 1 lyžička kôpru. Piť po hitoch.
- počas celej ťarchavosti treba mať dostatok vit. B1.
- v 80 gr. liehu a 80 gr. vody macerovať 15 gr. rozdrvených anýzových semien 24 h. Po sfiltrovaní piť podľa potreby.

144. Lámka

- (reuma) jedávať často jahody.
- obklad zo spareného kapustného listu.

145. Laktáciu znižuje

- zapar zo šalvie lekárskej - 1/2 lyžičky na šálku 1 x denne 2 týždne.
- potierať bradavky šťavou skorocelu kopijovitého.

146. Lišaj (ekzém)

- umývať odvarom z tabakových listov. Na 1/2 l vody 1 pol. lyžica.

147. Lupiny vo vlasoch

- šťava z cibule s trochou alpy. Natierať 1 x v týždni.
- pred umytím poliať hlavu zriedeným (asi 40 %) denaturovaným liehom, kúpeným bežne v obchode a hlavu zaviazať asi na 2 hod. Potom umyť. Lieh hreje, t.j. hlavu prekrví, vlasy dostanú výživu a prestanú aj padať. Narastú nové. Vyskúšané. Kúra trvá dlhšie, t.j. aj pol roka.

148. Mandle a zápal ústnej dutiny

- klokať záparom z majoránky, kvetu bazy čiernej, šalvie lekárskej, tymianu. Na 1/2 l vody 1 pol. lyž. majoránky Na 1/2 l vody 1 pol. lyž. šalvie. Na 1/2 l vody 2 pol. lyž. kvetu bazy čiernej Na 1/2 l vody 1 pol. lyž. tymianu.

149. Mandle hnisavé

- listy slivky vo víne, odvar držať v ústach a odvarom z výhonkov ostružiny, varenej vo víne, vyplachovať. Na 1/2 l vína 7 listov slivky, 2 min. variť, 5 x denne držať v ústach 1 min., potom vypluť.

- Na 1/2 l vína 2 pol. lyž. výhonkov ostružiny, 2 min. variť. Ostatné ako vyššie.

150. Maternica slabá

- keď nemôže žena donosiť plod alebo počať: sedacie kúpele v odvare z ovsenej slamy 10 min. - prihrievat'. Na 2 l vody 2 hrste rezanej ovsenej slamy 4 min. variť, 8 minút vylúhovať. Kúpeľ 3 dni po sebe, po menštruácii.
- sedací kúpeľ z odvaru zo slezu nebadaného. Dávkovanie a postup ako u ovsenej slamy. Vyskúšané - výborné!

151. Maternica - čistenie po pôrode

- jesť veľa petržlenovej polievky.

152. Maternica padnutá

- zmiešať rovnaké množstvo alchemilky a plavúňa, hodiť na žeravé uhlie - napařit sa nad tým. Prevzaté.
- po zdvihnutí bioenergiou, 5 nocí obklad z bieleho vína.
- namočiť špongiu do dobrého silného vínneho octu a teplé priložiť na brucho. Vopred namastiť pokožku.

153. Maternica - zápal (z prechladnutia)

Konopné alebo ľanové plátno navlhčiť čerešňovicou a priložiť ako obklad. Alebo navlhčiť bielym hroznovým vínom a posypať práškovým dŕmbierom. Obklad na noc. Vyskúšané! Opakovať do zlepšenia stavu.

154. Mechúr zranený + krvavé močenie

- tŕčené uhorkové semeno s vínom alebo mliekom, vypiť. Priprava: 2 pol. lyžice uhorkového semena + 3 dl červeného vína alebo mlieka - vypiť naraz. Prevzaté zo starých herbárov.
- varené listy a semeno skorocelu jesť alebo prášok z toho do pokrmu. (10 listov skorocelu alebo 1 lyžica semena - zjesť v nejakom pokrme). Prevzaté. Môže slúžiť ako doplnok terapie.

155. Menštruáciu tmí

- stavikrv vtáčí varený v kyslom víne. Priprava: 3 dl vína, 1 lyžička stavikrvu, na 3 x vypiť pred jedlom počas 2 dní.
- naparenie nad dubovým listom (1 l vody + 15 dubových listov, 3 min. variť, naparenie 1 krát denne počas 2 dní).

156. Menštruácia dlhotrvajúca

- 10 g dubovej kôry, 15 min. variť v 1/4 l vody - denne vypiť na 3 x pred jedlom, počas 2 dní.

157. Menštruácia zastavená

- slabý odvar materinej dúšky (4 dl vody + 1 lyžička materinej dúšky, vypiť na 3 krát pred jedlom cez deň).

158. Menštruácia zastavená z prechladnutia

- horúci obklad z odvaru z vratiča na podbruško (1/2 l vody + 4 lyžice vratiča). Obklad dať na celý noc. Vnútorne sa neužíva. lebo je toxický.

159. Menštruácia príliš silná

- piť odvar z pľúcника lekárskeho v bielom víne (3 dl bieleho vína + 1 lyžica pľúcника, vypiť na 3 krát pred jedlom, počas 2 dní).

- na lacno jest' spráškovaný pamajorán + glukopur v pomere 1:2. Užívať 2 krát denne pol kávovej lyžičky. Užívať 2 dni.

160. Migréna

- pijavý papier namočený v octe, posypaný čiernym korením, priložiť na hlavu a sluchy len na 1 hod. a pokožku potom namastiť. Prevzaté.
- 1 : 2 slivovica a rybí olej, poliať tým ľanovú alebo konopnú handričku a priložiť. Dať na to igelit. Podľa potreby opakovať.
- 7 dl pohár na zaváranie sa naplní mladými výhonkami zo smreku, pridá sa 1/2 dl bieleho vína a 1 malá lyžička soli a obsah sa zaleje doplna ALPOU. Dobre uzavrieť a nechať 3 týždne vylúhovať. Na migrénu, bolesti zubov, ischias a trojklanný nerv- aj natrieť, aj obkladať.

161. Mihanie pred očami

- studené obklady na tvár a chrbát.

162. Mlieko zrazené pri zápale prsníka

- uvoľní obklad z postrúhaného zeleru na celú noc.
- jest' šošovicu varenú v posolenej vode.

163. Moč, kto nemôže udržať po prechladnutí mechúra

- sedacie kúpele slané - 1 hrst' soli do kúpeľa a naparenie nad prasličkou 1/4 hodiny, 1 krát denne. Opakovať 2 dni (2 l vody + 3 lyžice prasličky).

164. Moč vyháňa - pri rezáku (bolestivé močenie)

- semeno kôpru varené vo víne (3 dl vína + 1 lyžica semena kôpru, vypiť na 2 krát, opakovať 2 dni).

165. Moč vyháňa a menštruáciu prívola

- kvet paliny pravej s rascou varený vo víne. Na pol litra červeného vína, 1 lyžička paliny pravej a 1 /2 lyžičky rasce, vypiť na 3 krát, užívať 1 deň, jednorázovo.

166. Močenie s krvou (prechladnutie, zápal)

- čaj z kôry broskyne alebo kvet nechtika lekárskeho, vareného vo víne. Príprava: na pol litra vody 1 lyžica broskyňovej kôry (z trojročného omladu), variť 8 min., vypiť cez deň 3 krát po jedle - podľa potreby.
- 3 dl bieleho vína + 1 lyžicu nechtika variť 3 minúty, vypiť cez deň na 3 krát, pred jedlom. Do zlepšenia stavu.

167. Pomočovanie

- Odvar z ľubovníka bodkovaného, na 2 dl vody 1 lyžička ľubovníka, vypiť na 3 krát pred jedlom, čas užívania podľa potreby. Odvar vždy čerstvý, zlatožltý!

168. Močopudne pôsobí

- upražiť na masle rozdrvený chren, teplý obklad na podbruško.
- jest' uvarenú cibuľu.

169. Močenie do postele u detí

- môže byť aj z patogénnej zóny. Niekedy stačí položiť pod posteľku zrkadlo obrátené lesklou stranou dole. Kov na zrkadle zachytí žiarenie zo spodných vôd, ktoré oslabuje zvierač mechúra. Zrkadlo po jednom týždni treba dať vyvetrať von - vymeniť za iné. Použitie dať stojmo medzi okná, otočené lesklým von. Toto stále opakovať každý týždeň.

170. Mor - jedy v tele

- v 4 dl červeného vína uvariť 2 lyžice koreňa nátržníka husieho, vypiť cez deň na 3 krát pred jedlom, opakovať 5 dní. Keď je horúčka, variť vo vode. Historické.

171. Morová nákazu zaháňa

- všetko, čo je na borovici: živica, suchý koreň, čerstvé a zrelé semená alebo halúzky. Zapáliť a dym zaháňa nákazu. Historické.
- rozpáliť tehlu, liať na ňu ocot a výparmi naplniť dom.
- okiadať sa klinčkami, ješť ich, alebo umývať si ruky a tvár octom, v ktorom sa máčali klinčky (silný dezinfekčný účinok).
- ješť surovú cibuľu.

172. Mora, keď niekoho trápí

- 15 semien pivonky červenej rozdrvíť, dať do medu alebo vína a vypiť. (1 dl vína), vypiť na 3 krát pred jedlom. Použiť jednorázovo. Historické, prevzaté zo starých herbárov.

173. Nádcha

- hodiť kadidlo na žeravé uhlie, výpary vdychovať a nos vyplachovať studenou vodou.
- hodiť ľanové semeno na žeravé uhlie a vdychovať.
- naparenie nad zemiakmi varenými v šupke.
- natrieť nos nechtíkovou masťou.

174. Nádcha v začiatkoch

- alpou poľkanú vreckovku položiť cez tvár a dýchať cez to. Vyskúšané!
- strúčiky cesnaku zabaliť do vaty a vložiť do nosa na 1/2 hodiny.

175. Nádcha zastavená

- čelo potierať masťou z majoránky; jemne spráškovaná majoránka, 1 lyžica + 1 lyžica bravčová masť.

176. Nádcha zastavená - s bolesťami pri poklepe na čelo

- pri prechladnutí - vložiť do plátna alebo gázy roztlčený teplý zemiak, prikladať na dutiny čelné a líčne. Cez toto položiť teplý suchý obklad, aby to neochladlo. Zemiaky meniť. Obklad má byť položený 3/4 - 1 hodinu a možno ho opakovať viackrát za deň.
- nahriať 1/2 kg soli na suchom pekáči a prikladať v plátennom vrecku na dutiny 2 x denne. Jednu soľ možno použiť len 2 krát, potom ju treba meniť. Soľ máme priloženú, kým neochladne, preto doporučujem tiež položiť navrch suché. Vyskúšané!
- potierať koreň nosa olejom z kvetu ľubovníka. Pozri recept č. 21.

177. Nádcha zastavená, so zápalom dutín

- po vyhriatí soľou natierať tvár - dutiny pálenkou, v ktorej sa vylúhovalo pár koliesok chrenu. Pleť potom ošetriť krémom. Vyskúšané!

178. Nádory nezhubné

- obklady z ľanového semena vareného v mlieku. Prevzaté.

Tukové hrčky - obklad z vareného teplého zemiaka, zmiešaného s 1 lyžicou dreveného popola, každý 3-tí deň na celú noc, do vymiznutia.

179. Nádor vnútorný

- jačmenná múka alebo otruby s octom a maslom, vypracovať z toho cesto a prikladať obklady. Prevzaté.
- zhubný - (ako doplnok terapie po konzultácii s lekárom), čerstvý postrúhaný kaleráb, dusený na masle, teplý priložiť na choré miesto ako placku. Ku tomu treba 6 týždňov piť čaj z myšieho chvosta. 1 malá lyžička byliny, 3 dl vody, 2 min. variť. Túto dávku vypíť na 3 razy cez deň po jedle.

180. Nádor na prsníku (nezhubný)

- koreň bielej ľalie variť v kozej srvátke - obklad. Prevzaté.

181. Nádor vonkajší

- praslička naparená na sitku nad vriacou vodou (pozor, nie variť!). Teplú vňať prikladať, prekryť suchým, nechať až kým nevychladne.

182. Nadúvanie - čkanie

- zastaví aníz uvarený vo víne alebo vo vode, piť, alebo z tohto odvaru obklad na žalúdok.

183. Náruživosť u žien znižuje

- odvar alebo prášok z koreňa archangeliky lekárskej užitý v bielom víne. Vylúhovať - 1 lyžica na 1/2 l vína, vylúhovať 8 hodín, vypíť na 3 razy cez deň alebo užiť na hrot noža prášku - jednorázovo. U mužov - vřbové listy, spráškované do nápoja (1 lyžička) alebo palina pravá varená vo víne, na 2 dl vína, 1 zarovnaná lyžička paliny alebo prášok na hrot noža - jednorázovo.

184. Nedokrvenosť končatín

- naparenie končatín nad odvarom zo sennej mrvy, na 1 liter vody, 4 hrste mrvy. Končatiny striedavo ponárať do studenej a teplej vody.

185. Nechuť k jedlu

- (pre dospelých) 2 hrianky zo žemle posypať po oboch stranách škoricou, potom naliať na panvu dobrého starého vína, dať na to hrianky a variť, až kým víno nevyvrie a hrianky nesčernejú. Potom jednu až 2 zjesť.
- uvariť vo vode rozmarín, pomiešať 1:1 s vínom a máčať do toho chlieb. Na 2 dl vody, 1/2 lyžičky rozmarínu. 2 x denne.

186. Nechuť k jedlu u ťarchavých

- medzi jedlom vypíť pohárik šampanského alebo lyžicu koňaku v pohárikú vody.

187. Nervy poranené a pomliaždené

- obklad z bobovej múky a octu spracovať na cesto.

188. Nespavosť

- cibulu pokrájať na kúsky, poliať pálenkou, nechať to stáť 10 dní v teple, precediť, pridať do toho uvarený cukrový sirup. Večer 1 - 3 kávové lyžičky.
- kúpeľ nôh v teplej slanej vode pred spaním.
- studená voda 2 diely a ocot 1 diel, namočiť do toho bavlnenú pančuchy, natiahnuť na nohy, obviazať vlnenou šatkou a ľahnúť na 1 - 2 hod. do postele. Ak pacient zaspí, má si to po zobudení vy/lii'cť

!) - (i makovičiek vľičieho maku uvariť v 3 dl vody, obklad z toho na čelo.

obklad na čelo / kvetov ba/y čerstvých alebo suchých v plátennom vrecku, (nie / oclvaiu)

189. Nevoľnosť

- po šunke, párkoch, saláme, hubách - 1/2 l vody, 2 1/2 lyžičky dub. kôry, 1/2 citróna, 1 malá lyžička petržlenu, 8 min. variť, potom vypiť (páter Ferda).

190. Nízky tlak

- 3 x denne požívať pár lístkov rozmarínu.
- viac soliť, lebo to obyčajne pochádza z nedostatku sodíka, pri slabom žalúdku.

191. Nočné potenie

- pohár mlieka + 1 lyžica koňaku, vypiť pred spaním.

192. Nohy boľavé

- šľapy máčať v odvare z ovsu. Na 1 l vody 5 lyžíc ovsu. Kúpeľ 20 minút.

193. Nohy opuchnuté

- obklad na nohy z ľanovej látky, namočený do vlastného moču.

194. Nohy unavené

- kúpeľ v odvare repíka alebo paliny pravej. Na liter vody 3 pol.lyžice paliny, na liter vody 4 pol.lyžice repíka. Kúpeľ by mal byť 2 min. (teplý).

195. Nohy opuchnuté

- rozohriať dubovú dosku a postaviť sa na ňu, kým neochladne. Prevzaté.
- prikladať teplé suché pšeničné otruby.

196. Nohy páchnuce

- vložiť mach, čo rastie na zemi, do topánok a preliečiť si ľadviny urologickým čajom, aspoň 2 týždne. Historické, prevzaté.

197. Nos upchatý

- sa uvoľni srkaním teplého záparu z majoránky.

198. Nosné mandle

- figy sušené rozotreté a dobre vymiešané priložiť ako náplasť na nos. Zmäkčuje.

199. Nové tkanivo v rane narastie

- zasypať usušeným, spráškovým semenom tekvice. (Koloidná jazva)

200. Oči slabé

- umývať odvarom z jačmeňa. Na 1/2 l vody 2 pol.lyžice jačmeňa, 5 min. variť, teplým umývať 2 - 3 krát denne.

201. Oči zapálené

- priložiť šupu z plodu tekvice.
- obklad z teplého bieleho vína na 10 min.
- obklad zo slivovice na 2 min. Potom ošetriť aj bravčovou masťou. Vyskúšané.

202. Oči slabé, karpavé, zapálené

- obklad z prevarených jabĺk.

203. Oči krvavé

- obklad z odvaru z paliny pravej (slabý).

204. Oči - šedý zákal

- obklad z lístkov ruského čaju, teplý na 10 min., aj piť čaj.

205. Oči posilňuje

- jedávať často čučoriedky.

- 25 gr. rozdrvených feniklových semiačok, 15 gr. sušenej vňate tymiánu a 10 gr. yzopu lekárskeho variť v 1 lit. prírodného bieleho vína až do vzkypenia. Po scedení denne nalačno 1 kalíšok.

206. Oči, belmo

- v začiatkoch - oči najprv vymyť vodou z pútnického miesta, potom kvapnúť trochu tekutého medu. Historické. Prevzaté.

207. Očný zápal

- obklad z odvaru listu vlašského orecha, 3 dl. vody, 1 lístok z orecha čerstvý alebo sušený.

208. Obrna údov

- plátno položiť na noc do mraveniska, potom do neho zabaliť ochrnutý úd na 1/2 hod. Natierať gáforovým olejom a rozcvičovať. Overené.

- rozotrieť väčšiu dávku chrenu, zabaliť do plátna, poľkať vodou a prikladať na postihnuté miesta. Keby miesto očervenelo, dať studený obklad. Overené.

Obrna šliach - Dlhšie masáže 6-dňových macerátom 60 gr. rozmarinových lístkov v 0,5 lit. alkoholu.

209. Ochrvnutie údov po viacnásobnom prechladnutí

- do pálenky namočiť konopný uterák - nežmýkať, len nechať odliecť, zabaliť do toho údy - 5 krát denne po 14 dní. Po 14 dňoch rozmiešať pálenku s masťou a robiť jemnú, ale rýchlu masáž 5x denne. 19 ročný pacient bol ochrnutý 2 roky úplne. Po tejto kúre chodil do 70 rokov, (podľa bylinkárky z Kopernic).

210. Ochrvnutie po porážke

- piť odvar zo zemežlče. Na 3 dl vody 1/2 malej lyžičky, cca 2 týždne.

- po jednej hrsti rozmarinu, šalvie, tymiánu a vratiča macerovať 4 dni v 2 lit. prírodného bieleho vína. Po sfiltrovaní denne nalačno 1 kalíšok. Možno použiť aj na masáž ochrnutých údov po prihode. (Bylinkár Karel)

211. Ochromenie údov

- oviazať zajačou kožušinou, alebo trieť vlnenou látkou (zahrievať).

212. Ochromenie jazyka

- žuje sa koreň bedrovníka.

213. Oko udreté

- obklad z bieleho vína.

214. Oko zapálené - jačmeň

- obklad tvaroh + mlieko, každé 2 hod.

215. Oko zapálené

- pšeničný chlieb namočený do studenej vody - obklad (pre citlivých do teplej).

- vymývať oči viackrát čajom z očianky Rostkovovej, na 1/2 l vody 1 pol. lyžicu, nechať prejsť varom.

216. *Oko zaprášené vápnom*

- vymyť cukrovou vodou.

217. *Omrzliny*

- denne umývať omrzlinu v horúcom odvare z orechových listov. 1 l vody + 4 celé listy orecha.
- kúpele v odvare zo šošovice.
- 4 cibule rozrezať na kúsky, nasypať 2 pol. lyžice soli, nechať to pár hodín stáť. Potom touto šťavou natierať a nechať to uschnúť v teple.
- vyčistenú uhorku od jadierok, vyvrátenú v čase zberu, dáme vysušiť a odložíme. V prípade bolesti dať uhorku do teplej vody a prikladať ju, kým sa to nezahojí.
- umývať vlastným močom. Odstráni to svrbenie a pálenie.
- rybí tuk + krieda, natrieť a posypať, alebo urobiť z toho kašu a natrieť.
- vytopiť slaninku a do masti z nej pridať pár kvapiek arnikovej tinktúry. Natierať. Amiku môže nahradiť nechťík lekársky.
- jedľové ihličie, 3 lyžice na 1 l vody, variť 2 - 3 hod., precediť a v odvare kúpať 3 x denne, 10 - 15 min.
- keď svrbia - kúpeľ v odvare zo zemiakových šupiek - nechemizovaných.

218. *Omladzovací čaj*

- veľmi slabý čaj z kvetu alchemilky, na 3 dl vody 1/2 malej lyžičky byliny. Upevňuje prsia u žien a osviežuje starcov.
- 30 gr. čerstvého koreňa omanu macerovať 48 h. v pol litri bieleho prírodného vína. Po scedení denne nalačno 1 väčší pohárik. (Bylinkár Karel)

219. *Opálenina na výfuku motorky*

- hojí sa veľmi ťažko. Obklad z kvetu bielej ľalie namočenej v olivovom oleji. (Ľalia máčaná v oleji mesiac alebo aj trvalo).

220. *Opilosť*

- dať vypiť silnú čiernu kávu alebo sladké mlieko. Tiež propolisová tinktúra - 6 kvapiek na 1 dl vody. Vypiť jednorázovo.

221. *Opilosti zabrání*

- piť na lacno odvar z paliny pravej, na 3 dl vody, 1/2 malej lyžičky byliny. Jednorázovo.

222. *Opuchy*

- odvar octový z koreňa ihlice trnistej. Na 3 dl octu 1 pol.lyžicu koreňa, 5 min. variť, obklad.
- dym zo spálenej mäty vodnej (ľud. názov konskej, ktorá rastie pri potokoch), púšťať na opuch.

223. *Opuch celkový*

- baliť do upraženého ovsu, 1 x denne, opakovať, kým sa opuch nestratí. Nemocný sa od toho potí.
- uvariť koreň bazy čiernej, na 1/2 l vody 1 pol. lyžicu koreňa, odvarom umývať celé telo.

224. *Opuch členka*

- keď je opuch okolo členka ako venček a po žiadnom lieku neodpuchne, ide obyčajne o čiastočné vyklbenie. Treba to dať napraviť a potom sa už dolieči.

225. Opuch prsníkov

- hrst' rumančeka pravého sparit' v 1/2 l vody a prikladať teplé.

226. Opuch na pohl.údoch

- jačmenné otruby zmiesiť s octom a maslom na cesto a prikladať.

227. Opuchy tvrdé

- aj vnútorné zmäkčuje - ľanové semeno s olejom, medom a vodou. 6 pol. lyžíc semena, 1 pol. lyžica oleja, 1 pol. lyžica medu a 1 1/2 l vody 10 min. variť.

228. Opuchy horúce

- pastiersku kapsičku rozdrvit', zmiešať s octom a prikladať, letné.

229. Opuch následkom vodnatieľky

- borievky rozdrvit', zaliať olejom, 10 dni nechať stáť. - Mazadlo.

- olej borievky s lojom zmiešať a použiť ako mazadlo. Olej sa môže pridávať aj do kúpeľa.

230. Oslabnutie nôh a rúk

- 4 čajové šálky olivového oleja, 2 pol. lyžice gáfru, 2 pol. lyžice mentolu spolu vymiešať. Natierať s tým ruky a nohy.

231. Ospalosť

- piť varené víno s klinčekmi. Na 1/2 l 5 - 6 klinčekov, 3 x denne 1 dl. Variť 10 minút.

232. Osýpky

- uvarené figy dať do nápoja a do šošovicovej polievky pridať semeno repy. 2 diely vody a 1 diel liehu - natierať telo.

233. Osýpky, keď nemôžu vyraziť

- pri zachladení - z čerstvého kyslého mlieka urobiť tvaroh a do teplého tvarohu zabaliť, najdlhšie na 1 hod. Navrch suchý zábal.

234. Otláčené nohy

- pečená cibuľa na chodidlá na noc ako obklad.

- natierať šťavou z cibule zmiešanou so slepačím tukom.

235. Otravy - rôzne

- užiť odvar z dubovej kôry v mlieku. 1/2 malej lyžičky práškovej kôry, na 2 dl mlieka. Kôru variť 1/4 hod. v 1 dcl vody, potom pridať mlieko, (mlieko by kypelo). Toto množstvo užiť 2 x denne.

236. Otravy hubami

- 1 x užiť odvar z červenej reďkovky, ako prvá pomoc. Vyvolá zvracanie. 2 pol.lyžice olúpanej,postrúhanej reďkovky na 4 dl vody, variť 5 min.

237. Otrava krvi pri poranení

- umývať odvarom z listu červenej repy. 1/2 l vody, 2 listy.

238. Pád, pomliaždenie, odreniny

- odvar z betoniky, čakanky, myšieho chvosta a skorocelu v pive- piť (prevzaté).

239. Pach z úst

- zobrať studenú, pramenitú vodu (môže byť z pútnického miesta), dobre ju osoliť a po 3 dni ráno na lacno s ňou zjesť toľko ražného chleba, koľko človek vládze.

240. Páchnutie z úst od žalúdka

- vo vine variť palinu pravú (1/2 lyžičky na 2 dl) a citrónovú kôru. Citrón najprv dobre umyť v octovej vode alebo vo vode z pútnického miesta, lebo obidvoje sťahuje škodlivinu. Páchnutie byva obyčajne od padnutého žalúdka, treba urobiť diagnostiku, alebo postupovať podľa receptu č.459. Kôru variť 5 min., pridať palinu na 2 min. Spolu 5 min. vylúhovať.

241'.Pakostnica (dna)

- koreň žihľavy varený v silnom vine - piť. Na 3 dl vina 1 pol.lyžicu koreňa, 5 min. variť. Vypiť na 3 x po jedle. Kontrolovať laboratórne výsledky.

242. Palec na nohe zapálený

- 1 1/2 dl sladkého mlieka dať zohriať, pridať 1 malú lyžičku octu, aby sa to zrazilo - z toho potom obklad na 1 hodinu 1 krát denne. Vyskúšané.

243. Pamäť slabá

- 3 x do roka si prečistiť cievy čajom z rasce. Na 3 dl vody malá lyžička rasce, 8 minút variť. Čaj piť počas dňa po hitoch. 5 dní po sebe.

244. Pálenie záhy

- je vždy pri padnutom žalúdku. 4 dni po sebe vypiť ráno na lačno 3 dl veľmi teplej vody. Až o 1 hod. ješť.

245. Pankreas a žlčník posilňuje

- 1 bal. majoránky, 20 bobkových listov spráškovať na el.kávovom mlynčeku, preosiať cez jemné sitko. Potom pridať 1 malú lyžičku práškoveho d'umbiera a 8 lyžíc glukopuru. Spolu zmiešať, dobre uzavrieť a užívať 2 x denne 1/2 malej lyžičky a zapíť. Môže sa užiť aj pri narušenom trávení. Mnohokrát vyskúšané. Pri dlhších problémoch so žlčníkom a pankreasom treba užívať aj 3 týždne.

246. Pásomnica

- skoro ráno ješť olúpané jadierka z uhorky alebo veľa jahôd.
- 4 dni po sebe, večer namočiť do vody 2 pol. lyžice celého maku. Ráno na lačno 1 hodinu pred raňajkami ho zjesť, ale pred jeho zjedením treba vypiť za pohárik koňaku alebo borovičky, potom zjesť mak. Vyskúšané.
- kto nemôže ješť mak, môže si z jeho odvaru urobiť obklad. Na 7 dl vody 7 pol. lyžíc maku, 8 min. variť. Do odvaru namočiť handru, priložiť teplé na celé brucho. Opakovať 4 noci.

247. Pečeň zväčšená

- vínové obklady z portugalú (víno).

248. Pečeň - zápal

- obklad z utlčených malinových listov na pečeň. Obklad odnima horúčku.
- do odvaru zo šošovice namočiť kúdeľ alebo ľanové plátno a prikladať.
- listy malinové ako obklad sa dávajú dovtedy, kým schnú.
- obklady z odvaru z vňate čakanky. Na 1/2 l vody, 2 pol.lyžice koreňa, 10 min. variť.
- 1 diel nakrájanej vňate púpavy macerovať v 5 dieloch vody zohriatej na 35 stup. C, 24 h. Po sfiltrovaní zmiešať s prírodným bielym vínom 1 : 1. Denne nalačno 1 lyžicu. (Bylinkár Karel)

249. Pečeň opuchnutá

- ľanové semeno, varené vo vode a oleji - obklad. Na 1/2 l vody 3 pol.lyžice semena a 1 pol. lyžica oleja. 10 min. variť.

250. Pečeň, chronická porucha

- natierať teplým olivovým olejom a k tomu užiť polievkovú lyžicu oleja. Po porade s lekárom! (porucha funkcie spôsobená žlčovými kameňkami).

251. Pečeň, keď nepracuje

- piť čaj z betoniky lekárskej, alebo obklady z nej. Na 3 dl vody 1 malá lyžička čaju, na pitie. Na obklad 4 dl vody, 4 pol. lyžice betoniky. Čaj sa pije 2-3 týždne, obklad cca 5 nocí, pretože 1 obklad má taký účinok ako pitie čaju celý týždeň. Odvar je vtedy oveľa silnejší.
- obklad z prostejovskej starorežnej s vodou 1:1 na noc.
- práškovaný žlý horec vo víne. Zapíť prášok, alebo ho zamiešať. Na hrot noža do 1 dl vína.

252. Pečeň, keď zle pracuje

- čaj z koreňa púpavy lekárskej. Na 3 dl vody 1 pol. lyžicu. Na 3 x vypiť pred jedlom, 2 týždne. Víny odvar ihlice trnistej. Na 1/2 l vína 1 pol. lyžicu koreňa. 5 min. variť. Na 3 x vypiť pred jedlom cez deň. Kúra 2 týždne.
- piť čaj zo skorocelu (všetky druhy) a jesť veľa tvarohu. Na 3 dl vody 1 malú lyžičku čaju. Vypiť na 3 x pred jedlom. Piť 2 týždne.

253. Pečeň čistí

- kúpeľ nôh 20 minútový v odvare z dubovej kôry. 5 - 6 dní. Na 7 dl vody, 2 pol. lyžice kôry, 1/4 hod. variť. Odvar sa pripraví vždy čerstvý.
- obklad na pečeň z odvaru z dubovej kôry. Dávka ako u kúpeľa. U veľmi preliekovanej pečene postačí 10 obkladov. Celú noc obklad. Ak treba čistenie po čase opakovať, potom sa použije obklad zo šalvie lekárskej. 4 - 5 lyžíc byliny na 1 l vody, 5 minút variť.
- čakanka - 1 byl s kvetom - dávka na 1 liter bieleho vína, vylúhovať 8-10 dní. Užívať ráno a večer 0.5 dl.

254. Pečeň, keď tvrdne

- listy kopytníka európskeho máčané cez noc vo víne, ráno vypiť teplé. Na 1/2 l vína 1 polievková lyžica. Vypiť 1 dl pred jedlom, 1 x denne. Kúra trvá 2 týždne.

255. Pečeň - zapričíňujúca vodnatel'ku

- koreň pastmáka usušiť, rozdrviť a užívať s medom. 1 malá lyžička pastmáka + 1 malá lyžička medu. Pri opuchoch brucha užívať 1 x denne, 2 týždne. Ako doplnok liečby.
- listy kopytníka macerovať vo víne - piť teplé. Na 1/2 l vína 1 malú lyžičku kopytníka macerovať celú noc. Dávka je na 3 dni. Prihriať. Kúra trvá 6 dní, 2 dávky. Pôsobí močopudne.
- koreň špargle, varený vo víne. Na 1/2 l vína 2 lyžice postrúhaného koreňa. Užiť cca 2 dávky, 8 dní, 1 x denne. Uvedená dávka je na 4 dni, kúra trvá 8 dní.

256. Pehy a škvrny

- zmiešať škoricu s medom a natierať.
- octový výťažok z chrenu - natierať.
- hrst rozkrájaného koreňa petržlenu sa poleje 1 litrom vody a nechá stáť 1 týždeň na slnku, dobre prikryté - natierať viac týždňov pred spaním.
- umývať slanou vodou.
- do 1 litra mlieka pridať 1 lyžičku pálenky, lyžičku cukru, všetko pár minút povariť. Po ochladnutí pridať šťavu z 1 citróna. Natierať.

257. Pery popukané

- bravčovú masť zmiešať s práškom z listov bazalky pravej a natierať.

258. Pery a ruky popukané

- zohriať sladkú smotanu, až vyzerá ako maslo - 2 x denne natierať.

259. Piesok v moci

- čaj z vňate zeleru - 4 dl vody, 1 pol. lyžica vňate zeleru, 4 min. variť, vypiť cez deň na 3 x po jedle, každý 2-hý deň 3 týždne. Obklad na obličky alebo mechúr podľa toho, kde sa piesok nachádza, cca 5 noci. Na 4 dl vody 2 pol. lyžice postrúhaného koreňa zeleru, 4 min. variť, zmes natrieť na plátno a priložiť každú druhú noc. Keby sa obklad a čaj dával každý deň, vylučovanie by bolo príliš prudké, mohol by piesok narušiť a poškodiť sliznicu močového.

260. Pigment - strata

- javí sa, že je to z nedostatku vitamínu A a E, treba doplniť. E vitamín jedávať len každý 5-ty deň v prirodzenej forme, A vitamín každý deň niečo s nim, cca 5 týždňov. A - listová zelenina, fazuľa, mrkva, marhule, rajčiaky, hrach, zeler, maslo, mlieko, olej z rybacjej pečene. E - orechy, semená - mak, hrach, sója, jedlé oleje lisované za studena.

261. Pichanie v boku

- v chrbáte - v križoch - obklady z nastrúhaného chrenu, keď miesto sčervenie, odložiť. Ak vznikne na mieste pluzgier, treba ho ošetriť ako popáleninu. Je to účel liečby, aby škodlivina vyšla na povrch.
- pšeničné otruby pokropiť octom a zohriaté prikladať.
- obklad z uvareného semena ľanu, teplý, prikladať na konopnom alebo ľanovom plátno.
- priložiť kapustný list, ktorý sme predtým ponorili do horúcej vody, aby zmäkol, potrieť ho maslom alebo slepačím tukom, posypať rozpráškovanou rascou a teplý priložiť.

262. Pieseň kožná

- vodný roztok z kamenca - 1 malá lyžička na 3 dl vody - kúpele.

263. Plešatosť

- vtierať čistú šťavu z cesnaku do pokožky alebo do dobrej pálenky sa dá vylúhovať cibuľa nakrájaná na rezy a nechá sa to cez noc prikryté. Natierať, aj obklady. Sčervenanie kože nie je na závalu, pretože sa jedná o prekrvenie, ktoré je užitočné pre výživu vlasového lôžka. Šťavu necháme pôsobiť na pokožke 10 minút, potom umyť. Ak dávame obklady z výluhu, treba pokožku namastiť, pre tože lieh vysušuje. Obklad necháme pôsobiť 3 hodiny.

264. Plod pri pôrode pomáha vytlačiť

- vypitie vody, v ktorej sa varilo 4 - 5 kusov vajec na tvrdo. Dá sa vypiť žene, až keď už nemá sil na vytlačenie. Historické. Prevzaté zo starých herbárov.

265. Plodnosť u žien napomáha

- nohy kúpať v odvare z vratiča a materinej dúšky. Na 1 l vody 2 pol. lyžice vratiča a 2 pol. lyžicu materinej dúšky. Kúpeľ 1 x denne 20 minút 3 dni pred menštruáciou.

266. Pľúca - na posilnenie

- piť 1 x denne 3 pol. lyžice vína s Veronikou lekárskou po jedle, cca 10 dni. Na 1/2 l vína 1 pol. lyžica Veroniky lekárskej. Macerácia.

267. Prasknuté päty

- zabaliť do tvarohu na 1 hodinu 1 x denne a doplniť si vitamín A a E podľa receptu č. 260.

268. Podagra (dna)

- na postihnuté miesto prikladať horúcu soľ. len čo ochladne, vymeniť. Jednu dávku soli možno použiť len 2 x, potom novú.
- pri chronických záchvatoch obklady z horúcej vody, potom zabaliť do suchého.

269. Pomliaždeniny - modriny

- obklad z bieleho hroznového vína - vyskúšané.
- obklad zo sparených listov betoniky lekárskej.
- obklad z čerstvej vňate ľubovníka bodkovaného.
- umývať odvarom z materej dúšky.
- 3 lyžice soli do pohára vody, pridať 3 lyžice octu, dávať obklady - opakovať viackrát.
- dobre vymiešať 2 žltky a 1 lyžicu olivového oleja. Prikladať čerstvé, rýchlo sa kazí.

Z/ e sa **hojace** - zmes škrobovej múčky a olivového oleja.

Už zapálené - zmes škrobovej múčky a glycerínu.

270. Pohrudnica - zápal

- listy kapusty zohriať na horúcej teple, aby zmäkli, pomastiť masťou alebo slepačím tukom, posypať mletou rascou a teplé prikladať okolo hrudníka. Ako doplnok terapie.

271. Pohryznutie besným psom

- obklad z utlačenej čerstvej mäty so soľou. Historické, prevzaté zo starých herbárov.

272. Pohryznutie psom alebo hadom

- umývať v hypermangáne. Historické.

273. Pohryznutie psom

- uhorkové listy, vo víne varené - obklad, (historické, zo starých herbárov)

274. Pohryznutie koňom

- priložiť rozžutú fazuľu. Historické, prevzaté zo starých herbárov.

275. Pokazený žalúdok

- keď zapácha dych - odvar z vňate paliny pravej vo víne. Na 1/2 l vína 1 pol.lyžica paliny pravej, vypiť na 3 x pred jedlom denne 1 dl, cca 5 dni. Môže sa použiť aj palina obyčajná, 2 lyž. na 1/2 l vína.
- obyčajne treba dať žalúdok na miesto, pozri recept na padnutý žalúdok.

S horúčkou - 1 diel nasekanej vňate benediktu lekárskeho sparíť v 5 dieloch vriacej vody. Macerovať 5-6 h. Po scedení zmiešať s rovnakým množstvom liehu. Niekoľko lyžíc zrazí horúčku okamžite. (Bylinkár Karel)

276. Polyp v nose

- na prášok roztlčený sladičový koreň vkladať do nosa.

277. Pomočovanie

- sedací kúpeľ v odvare z vratiča - kvitnúce vřšky - vyskúšané!!! Na 1 l vody 3 vřšky, kúpeľ dospelí 20 minút, deti 10 minút. Dobré teplý kúpeľ. Možno použiť pri nočnom pomočovaní u detí. Pomočovanie môže byť aj od žiarenia geopatogénnej zóny.

278. Popáleniny všetkých stupňov

- silný odvar z ruského čaju, 2 pol. lyžice variť niekoľko minút v 1 l vody, kúpať alebo obklady.
- obklad z kyslej kapusty alebo surového postrúhaného zemiaka, alebo natierať medom, nesmie však zaschnúť, musí sa to stále obnovovať.
- posypať sódou bikarbónou, alebo namočiť viackrát do smotany.
- ľanový olej a vápenná voda z lekárne 1:1 - obklad.
- pri ťažkej popálenine obklad s hrubým náterom čistého včelieho vosku.
- surové postrúhané zemiaky rozmiešať s potlčenou kriedou a ľanovým olejom - prikladať.

279. Popálenina od slnka

- natierať smotanou alebo zriedenou slabou octovou vodou.

280. Popukané ruky

- 4 lyžičky masla a 1 lyžičku medu zmiešať a natierať.

281. Popukané ruky a nohy

- umývať v mlieku so záparom rumančeka zmiešanom. Na 3 dl vody 1 polievková lyžica rumančeka.

282. Poranenia vnútorné aj vonkajšie

- piť alchemilku obyčajnú, alebo dávať obklady z jej odvaru.

283. Porazené údy (následok mozgovej príhody)

- natierať levandulovým olejom.

284. Pokrčené a stiahnuté údy

- palinu obyčajnú s rascou a repikom uvariť v bielom víne a napařit alebo kúpať sa v odvare. Na naparenie - 1 liter vína, 2 pol.lyžice paliny občajnej, 2 pol.lyžice repika, 1/2 malej lyžičky rasce, 4 minúty variť. Naparovať, pokiaľ sa parí (prihrievať). Deti 10 minút, dospelí 15-20 minút.

285. Porážka (mozgová príhoda)

- naparovať sa nad odvarom z fazuľového struku, rumančeka a čistca. Náparka - 1 l vody, 1 hrst' fazuľových strukov, 2 pol. lyžice harmančeka, 2 pol.lyžice čistca. Fazuľ.struky variť prvé - 4 min. variť, potom čistec 2 min. variť, nakoniec rumanček - len zapariť. Naparovať sa nad tým 10 minút. Najviac 10 dní. Je to vyskúšané a výborné. Pri kašľaní sa môže objaviť krv.netreba sa zľaknúť. Ako doplnok liečby.

286. Porážka jednostranná

- šalviový odvar piť ráno a večer a natierať aj údy. Odvar na deň - 3 dl vody, 1 malá lyžička šalvie, variť odokryté 3 min. - vypiť na 3 x po jedle. Užívať cca 7 dní.

287. Proti porážke (prevencia)

- ráno na lačno užívať niekoľko horčicových semien. Prevzaté.
- pustiť krv z nosa pomocou žihľavovej šťavy alebo šnupnutím tabaku.

288. Postieľku po pôrode vypudí

- kvet, vňať a byľ nechťika spáliť a napařit sa nad tým. Prevzaté.
- palina obyčajná - teplý obklad z odvaru na podbrušie. Na 1/2 l vody 5 lyžíc paliny. Historické. Prevzaté zo starých herbárov.

289. Poštipanie hadom

- rozstrúhaný cesnak ako obklad a zároveň ho aj jesť. Historické. Prevzaté zo starých herbárov.

290. Potencia prílišná

- 15 g koreňa valerjány, 30 g chmeľovej šitice, spolu zmiešať. Pripraviť zapar z 1 malej lyžičky zmesi, 1 hrnček vody. Vypiť pred spaním.

291. Potenciu zvyšuje

- 2 g vanilky 2-3 x denne. Spráškovanú vanilku zmiešať s glukopurom v pomere 1 : 1 a takto užívať 1 týždeň.
- tinktúra z nezrelých vlašských orechov, užívať 2 x denne 15 kvapiek, 1 týždeň.

292. Potenie nôh

- 1/4 kg dubovej kôry variť 10 min. v 5 l vody - kúpeľ nôh 1 x denne, dospelí 20 min., deti 10 min. vo vlažnom odvare. Do zlepšenia. Príčinou potenia môže byť aj ochorenie ľadvín. Treba ich dať vyšeriť.

293. Potenie rúk

- 1 hrst' dubovej kôry variť pol hodiny v 2 l vody, vo vychladnutom kúpať ruky 10 min. denne do zlepšenia, cca 5 dní.
- 20 g listov šalvie lekárskej povariť 5 min. v 3/4 l vody, odstaviť a po pol.hodine zliať - robiť kúpele rúk. 10 min. denne cca 5 dní.
- potierať šťavou z pastierskej kapsičky.

294. Potenie prívodí

- čerstvé brezové lístie dať v hrubej vrstve na telo a zabaliť sa do vlnenej prikrývky na 2 hod.

295. Potrat

- proti nemu - po 4. mesiaci tehotenstva 1 x denne odvar z alchemilky obyčajnej. 1 čajová lyžička na 2 dl vody.

296. Pôrod, aby nebol ťažký

- 4 týždne pred ním šálku odvaru z 1 malej lyžičky železníka lekárskeho. Piť denne pred spaním, tak isto z alchemilky obyčajnej.
- niekoľko týždňov pred pôrodom roditelá zvonku natierať husacou alebo slepačou masťou. Prevzaté.

297. Pôrodu napomáha

- vypiť varené semeno paštímáka vo víne, počas pôrodu. Na 1/2 l vína 1/2 lyžice semena, variť 5 minút.

298. Pôrod meškajúci

- urýchli práškovaná škorica vo víne - na 1 dl vína na hrot noža škorice. Prevzaté.

299. Pôrod ťažký

- dať piť teplé víno alebo pivo s troškou škorice. Možno dať iba pri skutočnej slabosti. Pri plnokrvnosti alebo zápaloch je to nebezpečné. To isté platí u vyššie uvedeného receptu. Prevzaté zo starých herbárov.

300. Prasknutá koža pod prstami na nohách

- kúpeľ nôh v odvare z orechových listov. Na 1 l vody 4 celé suché alebo čerstvé listy. Do zlepšenia.

301. Prašivina (všetky kožné ochorenia)

- v prvom rade doplniť vitamíny A + E. 5 týždňov. Recept č. 260.

- odvar z brezových listov - umývať. Na 4 dl vody 2 pol. lyžice.
- pšeničné otruby uvarené v octe - prikladať.
- u detí - kúpeľ v odvare ovsenej slamy. 5 hrstí slamy na 2 l vody, 5 min. variť, kúpeľ trvá 10 min.

302. Prašivina mokvajúca na hlave

- čerstvé ihličie borievky rozdrviť, zmiešať so sladkou smotanou a natierať.

303. Prechladnutie

- na 1/2 l vody pridať 10 kvapiek gáfrového liehu - vypije sa za horúca, naraz, ale pomaly. Zlepšenie za 1/2 hod., keď sa to urobí hneď na začiatku.

304. Preľaknutie (stres)

- vypiť dobré víno alebo osladenú vodu.

305. Preležaniny

- natierať telo zriedeným liehom (prevencia).
- dať pod posteľnú plachtu srnčiu kožu hore chlpmi (prevencia).
- natierať telo rozrezaným citrónom (prevencia).
- natierať kožu výživným kozmetickým krémom (prevencia).
- obklady z odvaru šalvie 1/2 l vody, 3 lyžice šalvie (liečba).
- obklady niekoľko hodín odstatej zmesi 750 gr. rozomletej mrkvy a 350 gr. ražnej múky.

306. Priedušky

- inhalácia nad záparom z mäty piepornej.
- na žeravé uhlie vhodiť cukor a vdychovať. Vyskúšané.
- upražiť na masle chren do ružová, pridať med, zjesť a zapíť čajom.
- pri zápale - obklad zo záparu šalvie. Na 1/2 l vody 2 lyžice šalvie. Obklad teplý na noc.

307. Priedušky - odhlieňovanie, najmä u malých detí

- každý druhý deň (pre postupné odhlieňovanie) obklad: na ľanovú tkaninu natrieť vajce, rozšľahané s trochou mlieka. Navrch suché.

308. Priedušky - chronický zápal

- asi 2 týždne piť zapar z majoránky. Na 3 dl vody 1 malú lyžičku byliny a súčasne 5 noci obklad na priedušky alebo chodidlá nôh z bravčovej masťi.
- zapar z mladých výhonkov borievky obyčajnej - 1 čajová lyž. na 3 dl vody. Cez deň vypiť na 3 x, užívať 2 týždne.

309. Priedušky • vyčistenie od usadených hlienov

- najskôr treba piť denne ráno na lačno 1 šálku čaju z odvaru z kvetu bazy čiernej + 1/2 žltka a trochu medu. Vypiť naraz 1 hod. pred raňajkami. Na noc dať ešte obklad z toho istého odvaru, len silnejšieho. Na 3 dl vody 3 rovné lyžice kvetu (bez medu a žltka). Handra má byť konopná, alebo ľanová a obklad má byť položený do tvaru písmena V. Na mokry obklad treba dať vždy obklad suchý. Po 1 týždni užívania sa hlieny odvlhčia. Potom ešte treba na noc rozotrieť 1 strúčik cesnaku s bravčovou masťou, natrieť na handričku, priložiť na chodidlá. Toľko nocí, koľkokrát sme pili čaj. Po tejto kúre sa priedušky vlhkým kašľom vyčistia. Aby sa ďalšie hlieny neusadili na prieduškách, treba doplniť vitamín A + E, ktoré budujú dobrú sliznicu v prieduškách, viď č. 260. U malých

detí treba dávku znížiť až na tretinu. Tiež cesnak na polovičku. Toto mnohokrát pomôže aj astmatikom. Niekedy, keď to nie je zastarané, môžu sa obklady vynechať.

310. Prietrž u detí-pruh

- bioterapeut môže prietrž sceliť energiou + obklady z odvaru z alchemilky obyčajnej, na 3 dl vody 1 polievkovú lyžicu byliny. CCa 5 nocí. Vyskúšané!

311. Prst na nohe, keď zarastá necht

- nechty treba strihať do rovná, a nie do okrúhla.

312. Prostata zväčšená

- aspoň 2 týždne piť čaj z myšieho chvosta. Na 3 dl vody 1 malá lyžička byliny, na 3 x cez deň to vypiť po jedle. Vyskúšané!

- tiež piť čaj z vrbovky a zlatobyľu 1:1. Dávka zvyčajná - ako v predch. prípade. Pri ochorení prostaty veľmi škodí nosenie hodínok a kľúčov u seba. Kovy priťahujú žiarenie a škodia. Vyskúšané!

313. Prsia opuchnuté pri zápale

- pšeničné otruby varené s múkou - obklad.

- medzi handru (najlepšie konopnú) dať kyslé mlieko a prikładať. Keď sa mlieko zrazí na tvaroh, treba ho vymeniť. Vyskúšané!

314. Prsia zatvrdnuté z nevyprázdneného prsníka pri dojčení

- obklad z varenej šošovice vo vode a soli, prikładať vlažné. Alebo obklad zo záparu mäty. Na 5 dl vody 3 pol. lyžice mäty, zapar.

315. Prsia zapálené

- obklad zo silného liehu (najlepšie je konopné plátno, ak nie je, môže byť ľanové).

316. Prsia zhnisané

- otvorí priložené cesto, urobené z medu a ražnej múky. Keď cesto uschne, odlepí sa a priloží nové. Po každom odlepení sa z kože uvoľní 1 vrstva, až nakoniec sa to otvorí a hnis vytečie. Vyskúšané!

317. Prsníky

- nádor zhubný - obklad z dvoch dielov sladkej smotany a 1 dielu medu. Obklady sa dávajú na celú noc. K tomu sa pije čaj z myšieho chvosta počas 6-tich týždňov. Na 3 dl vody 1 malá lyžička čaju, na 3 x denne to vypiť po jedle. Pomocná liečba po porade s lekárom.

318. Pupok, keď vychádza

- obklad zo skorocelu blškového rozdrveného, zmiešaného s octom, priložiť na 2 hod. 1 x denne. Opakovať podľa potreby.

319. Pupček u dojčiat vyskočený

- lepiť náplastou, kým nespevnie. Tiež spevňovať bioenergiou. Dáva sa aj gombička s vystúpenou dierkou, zabalená do vaty a gázy.

320. Rakovina

- prevencia - jesť často cibuľu, jemne udusenú, na raňajky. Prevzaté zo starých herbárov.

321. Rakovina prsníka

- pomocná liečba - umývať odvarom z benediktu lekárskeho. Na 1/2 l vody 5 pol.lyžíc. 4 x denne umyť. Potom priložiť obklad zo slivovice na 3 hod. Napadnuté tkanivo odpadne. Kým nie sú napadnuté mliečne žľazy. zahojí sa to. (Po porade s lekárom).

- obklad z čerstvého listu vlkova, na noc.

- obklad z pomliaždenej čerstvej vňate benediktu lekárskeho.
- pri nádore na prsníku je dobre dať si skontrolovať aj vaječníky. Obyčajne je napadnutý aj niektorý či oba: Sólové sa vyskytuje nádor na prsníku málokedy. len po udretí.

322. Rakovinové rany

- kvet nechtíka dobre rozmiešať s bravčovou masťou. Môže byť čerstvý alebo suchý. Natierať. Ako pomocná liečba.
- otvorené - maslo a postrúhanú mrkvu v pomere 1:1 uvariť na mätko. Pretlačiť cez gázu. Obklad na celú noc.

323. Rakovina kožná

- umývať kvetom kosatca modrého. 1/2 l vody, 3 pol. lyžice kosatca, 1 min. variť.

324. Rany

- betonika lekárska čerstvá - obklad, alebo umývať suchou vňatou varenou vo víne. Na obklad 1/2 l vody, 3 pol. lyžice betoniky lekárskej.
- aj na hnisavé - nechtíkový list namočiť do horúceho mlieka a teplý prikladať.

325. Rany všeobecne

- obklad z čerstvého listu bazy čiernej, - umývať odvarom z ktorejkoľvek horkej byliny.

326. Rany, ktoré treba zažiť

- stiahne jaseňová čerstvá kôra. Prevzaté zo starých herbárov.

327. Rany staré - otvorené

- umývať odvarom zo šalvie. Na 1/2 l vody 3 pol. lyžice šalvie.

328. Rany a vredy

- pomliaždený čerstvý dubový list alebo prášok zo suchého na obklad.
- vymývať odvarom z hrachu.
- vymývať odvarom z rozmarínu, alebo zasypať práškom z neho. Na 4 dl vody 1 malá lyžička rozmarínu.

329. Rany vnútorné po pádoch

- koreň kostihoja varený v červenom víne 10 minút. Na 1/2 l červeného vína 2 pol.lyžice. Na 3 x to vypiť po jedle cez deň, 3 dni po sebe.

330. Rany s poškodením nervov

- hojí utlčená práškovaná vňať prasličky, priložená na ranu. Zastavuje aj krvácanie.

331. Rany na nohách - staré

- za hrst' dubovej kôry a za hrst' rezanej prasličky uvariť v bielom víne, naliať to do vysokej drevenej nádoby a urobiť v tom kúpeľ nohy, 45 minút. Opakovať do zlepšenia.

332. Rany ťažko hojitelné

- čerstvý list skorocelu prikladať.
- zmeniť miesto na spanie pre geopatogénnu zónu.

333. Rany hnisajúce

- umývať odvarom rumančeka, 2 min. povariť.
- natierať prevarenou sladkou smotanou.

334. Rany staré hnisajúce

- rozdrvená surová alebo varená repa ako náplast, priložiť.
- listy lopúcha čerstvé, prikladať,
- zasypať spráškovanými tekvicovými semenami.

335. Rana krvácajúca

- nakvapkať šťavu skorocelu alebo myšieho chvosta - zastavuje krvácanie.

336. Rana sa rýchlo zahojí

- do teplého sladkého mlieka naliať trochu octu, aby sa zrazilo na tvaroh, potom z toho obklady.

337. Rebrá - konce na dotyk bolestivé

- postrúhaný chren, 1 malú lyžičku v pol litra mlieka vylúhovať cez noc, potom tým natierať. Použiť teplé.

338. Reuma

- ražné otruby zohrievať a prikladať.
- nakrájanú čerstvú žihľavu dať do pohára, zaliať olejom na 2 týždne a natierať tým
- preliečiť si ľadviny.
- jedávať surovú cibuľu.
- piť odvar z kvetu bazy (pri horúčke).
- kvet pagaštana namočiť do liehu (2 týždne macerovať), natierať.
- mladé výhonky borievky namočiť do liehu na 2 týždne a natierať.
- mladé šišky z jedle rozdrviť, namočiť do liehu, potierať.
- mladé jedľové ihličie zaliať liehom, 3 týždne vylúhovať, zliať a natierať.
- brezové listy čerstvé v období od 25. mája do začiatku júna nazbierať, dať do vaničky a vyložiť na rannú rosu okolo tretej hodiny ráno. Nechá sa to do siedmej hodiny vonku. Potom také vlhké vsypeme na plachtu v posteli, nemocný si do toho ľahne chrbátom, prikryje sa perinou a leží v tom 6 hodín. Chorý sa začne potiť tak, že všetko premáča. Po 6-tich hodinách sa musí prezliecť do suchého a ešte si raz ľahne na 6 hodín pod suchú perinu. Toto sa môže urobiť aj pri slabosti tela alebo úplnej nevládnosti (Gednorázovo).

339. Reuma chronická (artróza)

- pri zmenách na kĺboch kúpele s pridaním hrste horkej soli (dostať v drogérii). Začínať s 15 min., neskôr dlhšie, každý tretí deň. Počet kúpeľov podľa potreby do zlepšenia stavu. Kúpeľ má byť dostatočne teplý. Keď má chorý postihnuté kĺby na rukách, môže kúpeľ trvať až 1 hodinu. Horká soľ rozpúšťa usadeniny na kĺboch. Asi po 30-tich kúpeľoch sa uľaví, alebo nastane úplné vyliečenie. Po každom kúpeli treba natierať telo gáľovým liehom. Piť krv čistiacie (metabolické) čaje.

340. Reuma so zablokovaním kľbov

- 1 kg domácich zemiakov aj so šupou, ešte pokiaľ neklíčia, variť v troch l vody s kúskom zelera. Cca 3 - 4 týždne podľa potreby piť tento odvar po celý deň a k tomu jesť zemiaky rozmixované na kašu. Iné nič nekonzumovať. Táto kúra vyčistí celý organizmus, je účinná aj proti obezite.
- octový odvar z ihlice tŕnistej - natierať. Na 1 l octu 4 polievkové lyžice postrúhaného koreňa, aj sušeného, 10 min. variť.

341. Reumatický zdurené svaly

- liehový výťažok čerstvého koreňa kostihoja s masťou. Natierať. Na 1/2 l liehu 3 polievkové lyžice koreňa, macerovať 14 dní.

342. Rezák -bolestivé močenie

- vypiť 2 -3 x denne šálku čaju z nechtíka. Dávka zvyčajná. Vyskúšané! Výborné! Pri pití čaju z nechtíka, treba ešte priložiť obklad zo zohriateho ovsu alebo ovs. vločiek na podbruško.
- odvar z listov hrušky - naparenie.
- obklad z odvaru vratiča alebo rasce, uvarenej vo víne. Priložiť na pupok teplé. Na pol l vody 5 pol. lyžíc vratiča. Na pol l vína 2 malé lyžičky rasce, 8 minút variť.
- naparenie nad slanou vodou, po naparení teplý obklad z čerstvého listu lopúcha na noc.
- kapustný list teplý, namastený masťou a posypaný ďumbierom - priložiť ako obklad na podbruško na celú noc - do zlepšenia.
- teplé obklady z bieleho vína.
- zjesť surový petržlen s orechom.

343. Ruky, keď sa trasú

- trieť čerstvou vňaťou medovky lekárskej, 2 x denne. Prevzaté.

344. Ruža

- 4 čerstvé deväťsilové listy sparené - ako obklady na postihnuté miesta.
- prikladať čerstvé listy púpavy lekárskej.
- prikladať čerstvé, trochu pomliaždené listy podbeľa.
- obklad zo zelenej kôry bazy čiernej a bravčovej masť. Po uschnutí opakovať. Zelená kôra je pod hnedou na kmeni (prevzaté).
- namočiť preložené červené plátno do vody a medzi to nasypať sódu bikarbónu. Obklad (prevzaté).
- šťava z 2 citrónov + 8 lyžičiek brandy (koňak), obklad viackrát denne. Citrón predtým namočiť do vody z pútnického miesta. Eliminuje škodlivinu.
- obklad z uvarenej fazule, za tepla.
- pri opuchu - upraženú múku zmiešať a nadrobno rozomletými otrubami z pšenice a kvetmi bazy a rumančeka v pomere 1:1. Prikladať vo vrecku do prehriatia, potom vymeniť a použité presušiť.

345. Semenotok

- jedávať často egreše.

346. Semeno mužovi tvorí

- aníz sprášokovaný + glukopur zmiešať v pomere 1:2 a prášok užívať. 1/2 kávovej lyžičky 1 x denne, každý druhý deň. Podľa potreby opakovať do zlepšenia stavu.

347. Senná nádcha

- kloктаť záparom z majoránky. Na 1/2 l vody, 1 pol. lyžica, 2 x denne, cca 10 dní.
- denne zjesť kúsok (ako orech) panenského vosku, natretého medom. Dlho žuvať. Panenský vosk je plást, do ktorého idú včielky klásť med. Jesť podľa potreby. Vyskúšané - výborné!
- u sennej nádchy vždy chýba vitamín A + E, treba doplniť z prirodzených zdrojov (pozri recept č. 260).

348. Silenie na stolicu

- nemožnosť sa vyprázdniť - uvariť borievky vo víne a octe - naparenie. Na 1 l vína 2 pol. lyžice rozdrvených bobuliek, 10 min. variť, pridať 2 dl octu,
- posypať konečník práškom z majoránky.

349. Skleróza ciev

- ruta nakrájaná na drobno vo víne v pomere 1:10 (biele víno - rizling). Vylúhovať 10 dní, potom zliať. Užívať 2 x denne za pohárik.

350. Skleróza multiplex

- mazať denaturovaným liehom s detským olejom. 2:1. Stav zhoršuje nosenie hodínok a kľúčov. Treba preliečiť štítnu žľazu.

351. Slabé deti

- kúpať v odvare z listov vlašského orecha 2 x týždenne pri teplote 38 st.C 10 min., niekoľko týždňov. Na 1 l vody 4 celé listy orecha čerstvé alebo sušené,
- kúpeľ v odvare zo suchej vňate po zbere rasce. Na 1 l vody 3 hrste porezanej vňate, variť 5 min., 10 min. vylúhovať. Kúpeľ každý druhý deň 10 minút, podľa potreby, maximálne 10 x. Odvar sa vyleje do ostatného kúpeľa a kúpe sa to, čo je slabé (napr. nožičky).
- kúpeľ v odvare z jačmenného šrotu -1 l vody + 3 hrste jačmenného šrotu, 5 min. variť, potom rozriediť teplou vodou, v ktorej sa bude dieťa kúpať, precediť a 10 min. kúpeľ, každý tretí deň. Približne mesiac. Kúru podľa potreby opakovať.

352. Slabosť telesná

- kúpele v odvare z dubovej kôry. Na 1 l vody 3 polievkové lyžice kôry, 15 min. variť. 5 l odvaru vyliať do ostatného kúpeľa. 15 min. kúpať, každý tretí deň. Podľa potreby.

353. Slabý žalúdok

- ktorý stále zvracia - korku z celého chleba posypať drvenou rascou a teplé priložiť ako obklad na žalúdok.
- hrianky namočiť v dobrom vinnom octe, posypať drvenou rascou a teplé priložiť na žalúdok ako obklad.
- zohriať biele víno, pridať do neho na hrot noža čierne mleté korenie a piť na lačno 1 dl, kým sa stav neupraví.
- piť plody borievky varené vo víne. Na 1 l vína 10 drvených plodov. Z toho užívať 1 x denne 1 pol. lyžicu, pred jedlom.

354. Slepé črevo

- rumančekový obklad. Na 1/2 l vody 5 pol. lyžíc rumančeka, zapar. Obklad na noc do zlepšenia.
- vínový obklad posypaný práškovaným d'umbierom alebo čiernym korením. Prekrvenie prejde na pokožku, lebo korenie je jemné dráždidlo kože, ale tým sa uľaví zapálenému orgánu,
- pri chronickom zápale obklad zo zriedeného liehu posypať zázvorom. Po porade s lekárom!

355. Slezina chorá

- surovú kapustu s octom jedávať.
- obklad z odvaru čakanky na noc. Na 4 dl vody 4 pol. lyžice čakanky. Počet obkladov podľa potreby.

- treba si všimnúť, akú farbu má oblečenie počas bolesti sleziny. Niektoré syntetické farby slezinu dráždia, najmä fialová farba. Treba sa tej farbe potom vyhýbať, alebo do prania pridať trochu vody z pútnického miesta. Eliminuje škodliviny.

356. Slezina zväčšená

- priložiť na pás majoranku varenú vo víne až do zhutnutia výluhu. Na 1/2 l vína 2 pol. lyžice majoránky. Obklady by sa mali dávať vždy na noc.

357. Slezina tvrdá

- kopytník máčaný vo víne. Do 1/2 l vína, 2 malé lyžičky byliny, 1 dl ráno. Užívať asi 2 týždne.
- spráškovaná vňať veroniky lekárskej v octe, ako odvar. 4 dl octu + 2 pol.lyžice byliny 4 min.variť, 8 min. vylúhovať, potom obklad na slezinu. Cca 5 nocí.
- obklad zo semena ľanu vareného vo víne. Na 1/2 l vína 5 pol. lyžíc semien 10 min. variť. 5 nocí.

358. Smäd hasí

- čaj z feniklu. 1/2 l vody + 1 malá zarovnaná lyžička feniklu, variť 5 min., 10 min. vylúhovať. Túto dávku vypiť na 3 x pred jedlom cez deň. Podľa potreby opakovať.
- 3 litre vody, do toho pridať 230 g umytých hrozienok, vodu nechať vyvariť na 2 l, nechať vychladnúť, scediť a piť, koľko chuti.
- niekedy stačí piť od smädu kyslú polievku. Najmä vtedy, keď človek pracuje na pracovisku, kde sa veľa potí a stráca z organizmu soľ. Treba ju nahradiť. Tiež po chorobe, kedy sa bolo treba veľmi sa potiť.

359. Spánok hlboký prináša

- 4 dl vína, 1 pol. lyž.machu zo stromu, 8 hod. nechať vylúhovať. Vypiť za 2 dni.
- studený mokrý obklad na žalúdok,navrch suchý obklad. Pretože je žalúdok veľmi citlivý na chlad, organizmus reaguje tak, že sa na to miesto ženie krv, aby sa to prehrialo, a tým sa odkrví mozog - nastane útlm a človek zaspí (ak neleží na patogénnej zóne). Vyskúšané mnohokrát! Pomáha najmä u ľudí duševne prepracovaných.

360. Srdce slabé posilňuje

- hrušky jedávať po jedle, nie na lacno.
- medovka lekárska varená vo víne. Niekoľko dni pitia zaháňa zármutok, odvracia mdloby, čistí krv. 1/2 l vína, 2 pol. lyžice byliny 2 min. variť, 15 min. nechať stáť, piť po 1 dl po jedle, 1 x denne.
- čaj z kvetu lípy. Na 3 dl vody 1 malá lyžička. Cca 2 týždne. Piť 3 x denne po 1 dl.
- rozmarín lekárske vo víne. Na pol l vína 1 malú lyžičku sušených alebo čerstvých listov macerovať 10 dní, alebo 2 min. odvar.Posilňuje starecké srdce. 1 dl večer.

361. Srdce - nepravidelný rytmus

- výborný je horčičný obklad. Rozomleté horčičné semeno zmiešané s vodou a múkou. Priložiť na 1 hod. na oblasť srdca.

362. Srdce a nervy posilňuje

- víno so škoriceou.Na 1/2 l vína na hrot noža škorice,2 min. variť. Užívať 1 x denne 0.5 dl.
- v 1/2 l vína odvar 2 min.z pol.lyžice srdcovníka. Piť po 1 pol.lyžici pred jedlom,1 x denne, cca 2 týždne.
- obklad zo srdcovníka vareného vo víne. Na 1/2 l vína 3 pol.lyžice srdcovníka. Na 3 hodiny teplý obklad, 4 dni po sebe.

363. Srdcová vada

- prikladať teplý tvaroh v gáze.Nechať ho dotiaľ.kým nezačne byť nepríjemný. Pretože vyťahuje jedy z tela. 1 x denne. Tiež sťahuje rozšírené srdce, najmä keď človek trpí dýchavicou. Cca 1 hod. Po porade s lekárom.

364. Srdca búchanie

- niekedy pomôže vypiť citrónovú alebo sladkú vodu.

365. Starecké svrbenie

- postihnuté miesto natierať kokosovým olejom.

366. Stolica tuhá

- denne zjesť 1 malú lyžičku semena ľanu v hocijakom jedle. Surové a celé. Chuť jedla nezmení a kým príde do hrubého čreva, uvoľní sa sliz a zmäkčí stolicu. Podľa potreby až 3 pol. lyžice denne. Vyskúšané!

367. Srdce po infarkte

- lieči čaj z cibulových šupiek, vonkajších hnedých. Dávka 3 dl vody, 1 malá lyžička šupiek. Varit 2 min. Na 3 x vypiť túto dávku vždy pred jedlom cez deň, po 1 dl.

368. Stredné ucho - zápal

- pár kvapiek jánskeho oleja, kvapnúť do ucha a prikladať teplý mäkký chlieb, zohriaty na panvici ako hrianka.Meniť. Vyskúšané! Keď nie je k dispozícii jánsky olej, môže byť aj olivový.

369. Suchoty - TBC

- 4 ks bobkového listu rozdrvit' na prášok, pridať med a sladké víno, aby bol z toho riedky sirup. Užívať 2 x denne 1 pol. lyžicu.Pomáha pri ťažkom dychu. Ako doplnok liečby.

370. Suchoty v začiatkoch

- piť odvar z listov devätsilu. Na 3 dl vody 1 malá lyžička. Na 3 x vypiť túto dávku denne po jedle po dobu 3 týždňov.Skontrolovať stav pacienta. Prevzaté zo starých herbárov. <

371. Svrab (ako doplnok terapie)

- ruky držať v teplom pive.
- listy zo štiavu kyslého, rozdrvené a podusené na masle, natierať postihnuté miesta.
- ak sa svrab schová do tela, treba dať niečo na prehnanie (doliečenie).
- obklad z odvaru omanového koreňa na postihnuté miesta. 1/2 l vody, 3 pol.lyžice strúhaného koreňa 10 minút variť, 15 min. nechať stať.
- nejeseť bravčové mäso, kapustu, údené mäso a nepiť vino. Môže sa piť len prevarené pivo.
- oplachovať, alebo na postihnuté miesta dávať obklady zo záparu z mäty, odvaru z červenej redkovky alebo slezu.
- na 1/2 l vody,3 pol.lyžice mäty, aj na oplachovanie, aj na obklady.

372. Svrbenie okolo konečníka a pohl. orgánov

- natrieť 2 x denne citrónom.
- obklad z kokosového mydla rozotretého s teplou vodou.

373. Svrblivé pupákypa komároch a muchách

- potierať ich čerstvou šťavou zo skorocelu.

374. Šarlach (doplnok terapie)

- v prvých týždňoch nech chorý pije len mlieko alebo čaj s mliekom. Počas horúčky len tekuté jedlá a zapražené polievky.
- 1 lyžička červenej papriky, 2 lyžičky soli, 8 dl vody prevariť. Keď to ochladne, užívať každú hodinu 1 malú lyžičku a vyplachovať si s tým hrdlo, každú hodinu alebo 2 hodiny. Pre deti menšiu dávku.

375. Škrabance hojí

- materina dúška vo víne - obklad. Na 3 dl vína 1 pol. lyžicu čaju, macerovať 10 dní.

376. Škrkanie v črevách

- jesť rozomletú rascu na hriankach.

377. Šestonediel'ky po pôrode

- keď majú bolesti v bruchu, do 1/2 l vína 6 ks bobkového listu, 5 min. variť, vypiť 3 x denne 1 dl.

378. Škrkavky - pásomnice • mrie

- večer zaliať vodou 2 pol. lyžice celého maku. Ráno tento mak dať zjesť na lacno, 1 hod. pred raňajkami. Opakovať 4 dni po sebe a po 2 týždňovej prestávke znova to isté zopakovať. Hlísty sa od maku opijú a pustia sa z čreva, na ktorom sú prisaté. Ktoré sa nepustia, tie mak pri práci čreva zrajbe dolu. Kto nemôže, alebo nechce mak ráno zjesť, najmä deti, nech si z toho istého množstva urobí obklad na celú noc, len vtedy sa musí mak variť 8 min. v 1/2 l vody. Vyskúšané mnohokrát!

379. Škrvny na tvári

- ušľahaný bielok rozmiešať s jemne nastrúhaným liadkom a za miernej teploty a ustavičného miešania uvariť na masťičku. 2 - 3 dni ráno a večer natierať.

380. Šľachy stiahnuť

- lačné sliny pomiešať s bravč. masťou, masírovať. Keď dieťa stojí len na špičkách, treba ešte urobiť z dlahy formu, obaliť ju. aby dieťa netlačila a vložiť do nej nožičku. Vyskúšané.

381. Štikávka ťažká - silné čkanie

- vypiť vodu s citr. šťavou, alebo vypiť šťavu z pol citróna vo víne. Vyskúšané!

382. Štikávka (čkanie pri črevnom ochorení)

- 3 dl vína, 1 pol. lyžica mäty 1/2 min. variť, popíjať po hitoch. Prevzaté zo starých herbárov.

383. Štitna žľaza zväčšená

- do 1/2 l vriacej vody dať 3 strúčiky rozotretého cesnaku na 10 min., potom z toho obklad na štitnu žľazu na 3 hod. 4-5 dni. Výluh vždy nový. Cesnak obsahuje jód.

384. Trávenie narušené

- 200 g orechových listov (orech vlašský) namočiť do 1 l bieleho vína na 8 dni. Potom zliať a pred jedlom vypiť z toho pohárik. Upraví aj stolicu, (pri sklone k hnačke).

385. Trávenie

- neschopnosť stráviť akúkoľvek stravu - jemne rozomleté surové ovocie s medom a kozím mliekom.

386. Triáška - zimnica

- 3 dl vína + 5 ks klinčekov, 2 min. variť, na 3 x vypiť počas dňa (silný dezinfekčný účinok).

387. TBC pľúc

- ľanové semeno s hrozienkami jedávať.
- piť kozie mlieko.

- 10 čerstvých kvetov podbeľa na 1/4 l vody, variť 3 min.- piť 3 týždne na 3 x po jedle (denná dávka).
- sušené kvety podbeľa - 1 pol. lyžica na 1/2 l vody (zapar alebo studený macerát cez noc).
- často natierať krk - hrtan (ohryzok) bravčovou masťou a uviazať flanelom. Pri tom užívať 2 lyžičky sladkého mandľového oleja.
- 1 1/2 l čierneho piva, 1 pol.lyžica plucnika, 2 pol. lyžice medu a za hrst' pšeničných otrúb, prikryjeme (v hrnčeku) pokrievkou, oblepíme lepenkou, aby neunikala para a dáme variť. Čas varenia má byť 3 min. Keď to ochladne, precedíme cez plátno a denne sa pije na lacno 1 hod. pred obedom a 1 hod. pred spaním 1 šálka.
- variť listy rozmarínu v kozom mlieku, nechať to stáť celú noc - piť až na druhý deň. Na 1/2 l kozieho mlieka 1 malú lyžičku rozmarínu (denná dávka). Na 2 x to vypiť cez deň. Cca 10 dní.
- jesť veľa surovej cibule.
- psiu masť dávať do mlieka a piť. Ako doplnok liečby!

388. TBC čriev

- 3 týždne každý druhý deň piť odvar z nátržnika husieho. Na 1/2 l vody 2 malé lyžičky čaju. Vypiť na 3 x po jedle cez deň + obklady 1 týždeň na celú noc z odvaru z čistca, na 1/2 l vody 3 pol. lyžice, na brucho. Ako doplnok liečby!

389. TBC s kavernou

- škrupiny z desiatich vajíčok zaliať do citrónovej šťavy, dobre zamiešať, zaviazať a nechať stáť 10 dní. Potom zase premiešať a o 4 dni už možno užívať 1 pol.lyžicu, dospelí. Deti 1 malú lyžičku. Možno pridať aj med. Užíva sa na lacno. Pred užívaním dobre pomiešať.

390. TBC ľadvín

- obklad z odvaru z čistca. Na 5 dl vody 4 pol. lyžice byliny. Na celú noc. Cca 5 noci.

391. TBC bacily ničí

- inhalácia zo záparu z mäty. Na 4 dl vody 4 pol. lyžice. 1 x denne 2 týždne. Historické. Ako doplnok liečby.

392. Tučnota

- mnohokrát pomôže, ak sa posunie hodina večere na skorší čas. Zistiť, či nie je pacient cez deň či v noci v patogénnej zóne, lebo vtedy si telo nárokuje viac jedla, aby doplnilo energiu, o ktorú príde v noci, keď nemôže dobre spať.

392. Trojklaný nerv

- bolesti - 1 : 2 slivovica a rybí olej, poliať tým ľanovú alebo konopnú handričku a priložiť. Dať na to igelit. Podľa potreby opakovať.
- 7 dl pohár sa naplní mladými výhonkami zo smrekú, pridá sa 1/2 dl bieleho vína a 1 malá lyžička soli a obsah sa zaleje doplna alpou. Dobre uzavrieť a nechať 3 týždne vylúhovať - na migrénu, bolesti zubov.ischias atrojkaný nerv -aj natierať.aj obklad.

393. Údy skrivené aj zlomené

- palinu pravú, tlčenú čerstvú vňať zmiešať s medom, trochou rozdrvenej rasce a dobrým vínom - náplasť. Priložiť na postihnuté miesto.
- uvariť nahusto majoránku vo vine. Na 1/2 l vína 4 pol.lyžice majoránky, náplasť.

394. Uhry mäččí

- pred spaním si natrieť na ne kasičku z pšeničnej múky, na druhý deň umyť vlažnou vodou a opatrne vytlačiť.

395. Ucho, keď v ňom pichá

- 20 g cesnaku jemne pokrúpaného a 50 g olivového oleja sa trochu povari, precedí cez plátno - teplé kvapkať do ucha a uzavrieť vatou.

396. Upchatie ciev

- obklady z čerstvého pomliaždeného listu podbepa. Keď uschne, vymeniť. Podľa potreby opakovať.

397. Uštipnutie hadom

- prikladať čerstvé listy ľalie bielej. Historické. Prevzaté zo starých herbárov.

398. Uštipnutie osou, včelou

- rozmliaždená jahoda, broskyňa, med alebo rozmliaždený list skorocelu priložiť na postihnuté miesto.

399. Únava očí

- od zvráania, pozeranie televízora, práca pri počítači - obklad zo sladkého mlieka.

400. Úsad (ischias)

- kyslú kapustu zmiešať so starým údeným bravčovým sadlom - obklad.
- obklad z vody s octom, prikladať horúce, meniť každých 10 min.

401. Úpal (z tepla)

- na čelo priložiť vlažný tvaroh. Na 1 hod.

402. Vetry zastavené

- strúčik cesnaku rozotrieť, zmiešať s mliekom, natrieť na chlieb a zjesť. Bolesti ihneď prestanú.

403. Vlasy, aby nepadali a dobre rástli

- 3 menšie cibule na jemno pokrúpať, dať do fľaše, zaliať pálenkou a na niekoľko dní dať na teplé miesto. Potom precediť, zmiešať s rovnakým množstvom repikového odvaru. Na 3 dl vody 1 pol. lyžicu repika. Týmto máčať hlavu viackrát za deň, hlavne na noc. Aj niekoľko týždňov.
- natierať hlavu odvarom z lipového kvetu. Na 1/2 l vody 3 pol. lyžice čaju,
- spálené orechové škrupiny rozdrviť na prach, zmiešať s vínom a octom - vtierať. Prevzaté.

404. Vlasy kučeravé narastú

- kopičko kráľovské - na 6 dl vody 5 pol. lyžíc byliny 1 x denne natierať.

405. Vlasy mastné

- umývať odvarom z rumančeka. Na 1 l vody 4 pol. lyžice.

406. Vlna na konečníku lieči (zaparenina konečníka)

- na prach rozdrvená kôra z borovice - sosny. Môže sa pridať aj kadidlo. Prevzaté zo starých herbárov.

407. Voda v kolene

- obklady z tvarohu teplé na 2 hodiny, podľa potreby opakovať.

408. Vodnatieľka

- postrúhaná červená reďkovka - priložiť na brucho. Opakovať podľa potreby asi 1 týždeň.

Historické. Prevzaté zo starých herbárov.

- pri obťažoch s močením - priehrštie rozmarinových lístkov macerovať v tme 24 h. v 1 lit. prírodného bieleho vína. Sfiltrovať. Denne ráno a večer 4 pol. lyžice pred jedlom. (Bylinkár Karel)

409. Vodnatieľka v začiatkoch

- koreň chabzdy vo víne varený. Na 1/2 l vína 1 pol.lyžicu koreňa, variť 15 min. Obklad na brucho 5 nocí.
- rovnaké množstvo túžobníka brestového a bobkového listu spáliť, potom to uvariť vo víne a priložiť z toho náplast'. Prevzaté.
- ruta s figami vo víne varená (1/2 l). Treba to uvariť na husto. 3 pol. lyžice ruty, 7 ks figy, variť to 15 min. - obklad.

410. Vodnatieľka brušná

- 3-4 krát denne trieť telo olivovým olejom. Po tomto nastane močenie a chorému sa ulávi.
- 2 dni v týždni (na lôžku) ješ' obielené, prezreté hrušky maslovky. Denná dávka 1.5 kg v 6-tich porciách. Výsledok je prekvapujúci, ale pozor, pacient nesmie mať cukrovku.

411. Vodu z tela ťahá (odvodnenie)

- jačmenný šrot zohriať na masť, vložiť do pláteného vrečka a prikladať po 4 noci na postihnuté miesto. Zohriaty šrot vodu z tela vyťahne. Vyskúšané!

412. Vole (struma), kým je ešte malé

- dlhodobejšia masáž olivovým alebo mandľovým olejom.
- natierať rozpusteným zajačím sadlom.
- za hrst' dubovej kôry variť v litri vody 1/2 hod. Do odvaru namočiť šatku, dobre vyžmýkať a priložiť. Každé 2-3 hod. meniť.

413. Vráskam predchádzať

- najmä v mladosti si dať pozor, aby sme nevrátili čelo. Mnohé z vrások sú mimické, pochádzajúce od vraštenia čela. Pokojné a pozitívne myslenie je súčasťou liečby.

414. Vrásky na tvári

- 2 x denne umývať rozmarinovým čajom. Na 1/2 l vody 2 lyžice rozmarínu.
- 2 x denne umývať čajom z kvetu bazy. Na 1/2 l vody 1 pol.lyžicu čaju.
- do oboch čajov je treba pridať citrónovú šťavu.
- 4 lyžice vaječného bielka + 4 lyžice pálenky natrieť na plátno a priložiť.
- umývať sa domácim mliekom, najmä kozím. Obsahuje vitamín A.

415. Vred všeobecne

- uvarený kapustný list pomiešaný s medom prikladať.

416. Vred starý uvoľní

- utlčený čerstvý list šalvie lekárskej - prikladať.

417. Vred otvorí

- priložiť potlčené čerstvé listy ľanu (vňať). Prevzaté.
- cesto z ražnej múky s medom - priložiť, keď uschne, meniť. Odkúšané.
- náplast' z uvareného ľanového semena s medom a olejom.

418. Vredy aj tie najhoršie

- vytlačená šťava z vnútornej kôry bazy čiernej s voskom a nesoleným maslom - obklad. Prevzaté zo starých herbárov.
- pokrájaný petržlen, uvarený vo vode s bravčovým údeným sadlom. Z vychladnutého obklad.
- cibuľa s figami, rozvarená - teplý obklad.
- jačmenná múka uvarená s figami.

419. Vred žalúdočný lieči

- zelená kôra z dreva bazy čiernej (pod hnedou) dusená na mlieku - obklad na noc + pif čaj zrepika. Na 3 dl vody 1 malá lyžička repika, na 3 x to vypiť po 1 dl pred jedlom.
- jesť maslo s medom.
- obklad na žalúdok z odvaru semena ľanu. Na 3 dl vody 1 pol. lyžicu semena, 5 min. variť. Cca 10 noci obklad. Pri tom jesť maslo s medom alebo postrúhané jablko a med. Toto všetko by pomohlo len na čas, keby sa nedal napraviť žalúdok, lebo vredy sa tvoria skoro vždy len v padnutom žalúdku.
- Recept podľa liečiteľky p. Minichovej z Kopemice: 1. týždeň, celé dni prikladať obklady z teplého bieleho vína, 2. týždeň, celé dni prikladať teplú ražnú múku v plátenom vrecku. 3. týždeň, celé dni prikladať teplú, postrúhanú a na masti udusenú krmnu repu. Vyskúšané!
- recept podľa liečiteľa Maurica Mességué, vyskúšaný. 1 krát denne kúpeľ rúk, 20 min., 11 dní v nasledovnom odvare: 4 pol. lyž. repika, 4 pol. lyž. žihľavy, 3 pol. lyž. ľubovníka, 2 pol. lyž. paliny pravej. Variť 2 min. v litri vody, 5 min. vylúhovať, scediť, ponoriť dlane. Zároveň s hore uvedeným prikladať na žalúdok 5 noci obklad z odvaru repika (u nervózných ľudí zo žihľavy). Na 4 dl vody 4 pol. lyž. byliny, 2 min. variť, 5 min. lúhovať. Handra konopná alebo ľanová, navrch suché. Denne čerstvé odvary na kúpele i obklad. Táto procedúra sa však má robiť až po umiestnení žalúdka do správnej polohy, a to buď podľa receptu č. 459 alebo pomocou energie.

420. Vredy na nohách

- kapustný list uvarený vo víne. odvarom umývať a teplý list prikladať.

421. Vykĺbený úd

- sušený alebo čerstvý repík uvarený s otrubami vo víne -teplý obklad. Na 7 dl vína 2 hrste repika, 2 hrste otrúb, 4 min. variť, použiť jednorázovo na celú noc ako obklad.
- rozomlete jadrá vlašských orechov /5 ks/ zmiešané s medom a čerstvou rutou. Medu 2 pol. lyžice a ruty 2 hrste. Obklad na pol hodiny. U alergických osôb môže čerstvá vňať ruty poškodiť pokožku.

Vyvrnutie - štipku spráškovaného kamenca zmiešať s 1 bielkom, natrieť na gázu a priložiť. Po zaschnutí obnoviť. (Bylinkár Karel)

422. Vyrážky po prechladnutí

- do trojhviezdičkového koňaku (stoku) namočíme zemežlč, každý deň piť z toho 2 malé lyžičky. Na 1/2 l stoku 2 pol. lyžice zemežlče.

423. Výtok dlhotrvajúci

- piť vo vine varený myši chvost. Na 1/2 l vína 1 pol. lyžicu myšieho chvosta, 2 min. variť, 2 pol. lyžice 2 x denne po jedle. Opakovať podľa potreby.
- 5-6 nocí obklad na oblasť maternice, ľanové alebo konopné plátno, navlhčené čerešňovicou - pálenkou. Navrch suché.

- 1 / 2 l vína, 2 malé lyžičky rozmarínu, 2 min. varíť. 2 pol. lyžice odvaru 2 x denne pred jedlom. Cca 5 dní.

- 6-7 dní, len na 3 hodiny obklad na podbrusko plátno navlhčené propolisom. Navrch suchý obklad.

424. Výtok z ucha

- nastriekať zapar z rumančeka. Na 3 dl vody 2 pol. lyžice rumančeka.

- príčinou môže byť výpadok ľadviny.

425. Vysoký tlak

- denne zjesť niekoľko bobúľ hlohu.

- nenosiť hodinky ani kľúče u seba. Pritahujú žiarenie (všetky kovy, okrem posvätených), ktoré potom oslabuje cievy. Oslabené cievy nepomáhajú srdcu dopraviť krv do periférnych častí tela a srdce potom musí zvýšiť tlak. Hodnoty tlaku sú iné, keď máme tieto kovy u seba, t.j. skresľujú meranie.

426. Zádach (astma)

- piť čaj z kvetov bazy čiernej, med a maslo jesť. Ako doplnok liečby.

427. Záha

- každé ráno na lačno piť cukrovú vodu. Opakovať podľa potreby.

- počas ťarchavosti - požiť trochu maku - vyskúšané!

428. Zachrípnutie

- 2-3 strúčiky cesnaku rozotrieme a podusíme na bravč. masti. Pred spaním zohriať a natierať nohy - chodidlá. potom oviazať. Na celú noc.

429. Zákal šedý

- obklad na viečka z kvetu ľalie, macerovanej 10 dní v 15 % alkohole. Predtým namastiť viečka masťou. Pozor na oči!

430. Zápal pľúc

- prevencia - 200 g cibule dusiť 10 min. Priložiť na 20 min. na dolné hroty pľúc.

- obklad z teplej srvátky alebo mlieka na 4 hod.

- teplé obklady z octovej vody na 2 hod.

431. Zápal pľúc zastaraný

- do každého jedla 1 lyžicu masla, zachovať neslanú diétu, nepaprikovať, nekysliť, neponáhľať sa (pichá v chrbte aj v prsiach).

432. Zápal prínosných dutín

- 1/2 l čistého liehu, v ktorom sa vylúhoval kúsok nastrúhaného chrenu - natierať.

433. Zápal lymfatických uzlín

- studené, mokré obklady a pokoj. Keď začne hnišať, obklad z ľanovej kaše.

- 5-6 nocí teplý obklad z vody z niektorého pútnického miesta. Ako doplnok liečby.

434. Zápal mozgových blán

- obklady z kyslého mlieka v preloženej handre. Vymeniť, keď sa mlieko zrazí na tvaroh. Vyskúšané!

- Výborné je tiež hlavu obložiť čerstvými listami z jelše. V zime sa môžu v prípade potreby vyhrabať spod snehu.

- obklady z rezov surovej kvaky (druh repy).

435. Zápal jazyka

- kúsky ľadu ako orech.jeden za druhým dávať na jazyk, alebo studený obklad na hrdlo a na to vlne-nú šatku. Prevzaté.

436. Zápal mandlí

- nahrievať ovos trochu navlhčený alebo ovsené vločky - obklad.Ked' vychladne.vymeniť. Po 4-tom obklade už ovos vymeniť. Overené.

437. Zápal hrdla

- slané teplé obklady. Na 1 l vody 100 g soli.

438. Zápal žalúdka a čriev

- listy broskyne namočené do horúcej vody - obklad. Na 1/2 l vody 10 listov.

439. Zápal priedušiek chronický

- do pol l vody namočiť 4 strúčiky cesnaku na 24 hodín. 3 dni túto vodu piť po hitoch.

440. Zápal žlčníka bez kameňa

- piť srvátku a majoránkový čaj. Na 4 dl vody 1 pol.lyžicu. Na 3 x to vypiť cez deň pred jedlom. Cca 2 týždne.

441. Zápal ľadvín

- odvarz prasličky piť, nátržník husí zaparený mliekom prikladať. Na 3 dl vody 1 malá lyžička praslič-ky, na 3 x vypiť po jedle cez deň. Na 3 pol. lyžice nátržníka 3 pol. lyžice horúceho mlieka na navlhčenie.

442. Zápal vaječníkov

- vínový obklad na konopnú alebo ľanovú handru, posypať ešte d'umbierom. Navrch suchý obklad. Vyťahuje to prekrvenie na povrch.Cca 5 noci na podbruško.

- na chron. zápal z prechladnutia - obklad navlhčený čerešňovicou. Obidvoje vyskúšané!

443. Zápal žíl na nohe

- do 1 l vriacej vody dať hrst' soli a hrst' rumančeka - z toho dávať letné obklady.

- 5 dní na 2 hod. obklad z teplej srvátky. Vyskúšané!

- pri bolesti kŕčových žíl bez zápalu - obklad z čerstvého listu lopúcha - výborné!

- postrúhaný čerstvý zemiak na ľanové alebo konopné plátno, jemne posypať spráškovaným kore-ňom kostihoja lekárskeho, priložiť ako obklad na noc, na to suché uteráky. Opakovať do zlepšenia stavu. Vyskúšané!

444. Záпча

- čaj z ľanového semena - telo priam omladne. Na 4 dl vody 1 -3 malé lyžičky semena, 5 min. variť. Vypiť na 3 x pred jedlom cez deň.

- plody slezu nebadaného (pánbožkov chlebič) v mlieku varené - piť. Na 3 dl mlieka 1 malá lyžička slezu 1/2 min. variť, na 3 x cez deň vypiť po jedle. Opakovať podľa potreby.

- ráno a večer, pred jedlom zjesť za lyžicu hrozienok, vopred namočených a nabobtnaných vo vode.

- úporná, viac dní trvajúca - v rozpätí niekoľkých hodín s prestávkami vypiť niekoľko šálok sladkej smotany. (Podľa T. Munichovej z Kopernice.)

445. Zastavenie močenia

- očistený a postrúhaný koreň chrenu na víne a masle podusený priložiť na mechúr a lono ako obklad na noc. Pomôže aj pri zastavení močenia, pri prechode kameňa.
- medzi dve plátenká vložiť 4 strúčiky cesnaku rozotreté v 4 žitkoch, zahriať a čo najteplejšie priložiť do rozkroku. Ak prvý obklad nepomôže, po 4 hod. vymeniť.

446. Zastavenie močenia u detí

- cibuľu podusenú na masle priložiť na lono, alebo blanu, čo oddeľuje jednotlivé šupy na cibuli, priložiť na predkožku u chlapcov.

447. Záškrt

- Ako doplnok terapie - obklad z pomliaždenej cibule na hrdlo. Keď uschne, vymeniť.
- kloktat šťavou z cvikle, natrieť medom pijavý papier a priložiť na hrdlo. Prevzaté.
- čierne korenie s medom pomiešať a natierať. Prevzaté.
- v začiatkoch - obklad z kaše z ľanového semena, vareného v mlieku. Prevzaté zo starých herbárov.

448. Závrat odstráni

- ihneď studený kúpeľ nôh (3 min.)
- prežúvať často rascu alebo koriander.
- doplniť si vitamín B 1.
- zdvihnúť spadnutý žalúdok (recept 459)

449. Zbieranina (hnisavá rana)

- rajčina + maslo + kvasnice, zmiešať - prikladať. V zime rajčinový pretlak. Overené.

450. Zlatá žila - hemoroidy

- teplý obklad z tvarohu. 1 x denne, na 1 hod.
- keď krváca - vata namočená do zriedenej citrónovej šťavy - vložiť do konečníka.
- čaj z myšieho chvosta, 2 týždne piť. Na 3 dl vody 1 malá lyžička čaju. Na 3 x vypiť po jedle cez deň.

451. Zuby budú zdravé

- variť rozmarín s octom alebo kyslým vínom a tým vyplachovať ústa.
- pri rannom umývaní si treba najprv utierať, a to dôkladne, každý prst zvlášť, najprv ruky, až potom tvár. Všetci ľudia, ktorí to tak robia, majú dobré zuby. Vyskúšané! Treba to od malička učiť deti, aby sa neskôr nemuseli báť zubára.

452. Zuby budú biele

- vydrhnúť ich práškom z prasličky roľnej, potom výplach úst propolisovou vodou (občas podľa potreby).

453. Zvracanie s hnačkou

- keď zaškodi jedlo, zjesť polievku s maslovou zápražkou. Zápražku zaliať vodou, pridať trochu rasce, osoliť, povariť.

454. Zvracanie časté počas ťarchavosti

- po každom jedle zjesť jablko alebo pomaranč. Ak nepomôže jedno, treba zjesť dve.
- raňajkovať v posteli.

455. Zvracanie zastaví

- čaj zo škorice alebo broskyňových listov. Na 3 dl vody, na hrot noža škorice. Na 3 dl vody 7 listov broskyne. Jednorázovo.

456. Žaba v ústach

- gázou namočenou v odvare z vrbových listov a namočenou v mletom cukre - vytierať. Na 3 dl vody 1 pol.lyžicu listov. Vyplachovať citrónovou šťavou.

457. Žalúdok podchladený

- rozhorúčený človek, keď sa napije niečoho studeného, najmä bublinkového nápoja, zabarí si žalúdok, často z toho vzniká zápal a následne aj vred. Treba hneď za tým vypiť šálku rumančeka. Vyskúšané!

458. Žalúdok zahlienený

- 1 pol.lyžicu postrúhaného chrenu dať do 1/2 l žitnej pálenky - jedna lyžica denne.

459. Žalúdok padnutý

- potiahnutý -hákovitý - med a maslo jesť a na noc prikladať mastný papier od masla.
- 4 noci po sebe vždy na noc priložiť si na žalúdok obklad z kysnutého cesta z ražnej múky, do ktorého sme tesne pred priložením pridali 1 pol. lyžicu rozomletých plodov borievky a 1 pol. lyžicu masti. Natrieť cesto na papier alebo látku na hrúbku prsta. Na celú noc. Na ďalší deň zarobíme nové cesto, ale nie už s kvasnicami, ale z kvásku z predošlého dňa. Ak nás pri tom trápi aj záha, treba vždy ráno po zložení obkladu vypiť aj 1 šálku dosť teplej vody. Tiež 4 dni. Vyrážka, ktorá sa môže objaviť, nie je na závalu. Čo bolo dnu, vyšlo navrch. Môže spôsobiť aj vracanie. ale to je čistenie. Toxíny vychádzajú von. Vyskúšané, výborné!
- jedávať sadlo, údené bravčové, kým sa nepolepší.
- známka padnutého žalúdka: pálenie záhy, nadúvanie, bolesti hlavy nad očami, striedavé hnačky so zápchou, niekedy nie je hnačka, ale chorý má stolicu vždy po každom najedení. Tieto príznaky sa nemusia nachádzať u každého, ale iba niektorý z nich. Tiež potiahnutý jazyk, zápach z úst, bolesť rúk od zápastia po lakte.

460. Žalúdok podráždený

- pri opakovanom zvracaní-1/2 l vody, 1 pol. lyžica čakanky, 10min. variť, potom zliať. Teplý obklad z toho, každých 10 min. Prikladať 1 -2 hod.

Pri rakovine - 1 diel nechtíkových lupeňov macerovať v 10 dieloch zriedeného liehu 5 dní. Po scedení denne nalačno 1 kalíšok, zriedený 1/4 lit. minerálnej vody. (Bylinkár Karel)

461. Žalúdok preplnený - keď tlačí

- zjesť niekoľko kociek cukru a priložiť teplý obklad zo slanej vody.

462. Žalúdočné kríče

- teplé obklady z ľanovej kaše alebo z ovsených vločiek. Každú hodinu piť 1 dl odvaru feniklu (10 ks) a medzi tým 10 kvapiek valeríanskej tinktúry na kocke cukru.

463. Žalúdok - vlasy v ňom

- jesť celé šípky.

464. Živé mäso v ranách

- posýpať mletým cukrom. Stane sa to vtedy, keď predĺžime kúpeľ v odvare repíka.

465. Železo z rany vytiahne

- koreň ľalie s bravčovým údeným sadlom variť a priložiť na 3 dni ako obklad.

466. Žičníková kolika

- zapar z rumančeka s citrónovou šťavou - na 2 dl vody 1 malá lyžička byliny, na to piť srvátku alebo studenú vodu. Sedacie kúpele: 5 hrstí narezanej ovsenej slamy v 1,5 l vody variť 1/4 hod.. Kúpeľ 0 teploty 28° 15 minút.
- teplý obklad z vody z niektorého pútnického miesta.
- teplý obklad z prostejovskej starorežnej a vody v pomere 1 : 1 .
- teplý obklad zo sennej mrvy. Historické.
- zjesť 1 malú lyžičku spráškovanej kože z vnútornej strany žalúdka hydiny a zapiť. Pri pitvaní hydiny sa koža dobre umyje, usuší a odloží. Osvedčené.

467. Žičníkové kamene.

- čierna reďkev postrúhaná na porcelánovom tanieriku, prikrytá porcelánovou šálkou. 3 x denne 1 malú lyž.
- šťava z čiernej reďkovky, mrkvy alebo citróna 1-2 lyž denne.
- zmes spráškových bylín uvedených v recepte na prečistenie žalúdka a pankreasu č.245.

468. Žlazy na krku zdurené

- obklad z odvaru z dubovej kôry, 15. min variť. Obklad cca 5 nocí.

469. Žlazy na krku zatvrdnuté

- uvarený koreň kostihoja, obklad na noc.

470. Žalúdok padnutý - dodatok k 459.

Pri padnutom žalúdku organizmus trpi stálym nedostatkom sodíka. Dôsledkom sú žalúdočné vredy (najmä u nervózných), chudokrvnosť, odvápnenie kostí, znížený krvný tlak (**merať bez hodínok na ruke a kovových šperkov a doplnkov na tele!!**) takmer všetky druhy alergií a kožných ochorení vrátane psoriázy, straty pigmentu, celiakie - pre nedostatok vitamínov A + E. Ale aj iné choroby z nedostatku vitamínov, minerálov i stopových prvkov sú zapríčinené nedostatkom sodíka. Tieto prvky sa začínajú vstrebávať po 5-6 týždňoch od správneho umiestnenia žalúdka.

Pričiny prepadnutia žalúdka: dvíhanie a nosenie ťažkých bremien (aj pri športových výkonoch), pády, skoky a otrasy pri dlhšom behu.

Prevenčia: Pred výkonom si treba stiahnuť brucho hneď pod pásom, aby nemohlo dôjsť k prepadu žalúdka.

Ďalšie návody na liečenie chorôb - dôležité upozornenie

Nasledujúce recepty sčasti rozširujú súbor návodov na liečenie. Uvádzané viaceré možnosti liečenia jednej choroby umožňujú chorému rozhodnúť sa **len pre jeden spôsob**, a to na základe dostupnosti liečivých prostriedkov, ale i príťažlivosti toho či onoho spôsobu liečenia. Len v prípade neúspechu liečby či recidívy možno použiť iný doporučený spôsob liečenia.

Absces

- hnisavá hlúza na povrchu tela- nad parou uvariť na kašu 1 čerstvé vajce s 3 pol.lyžicami hladkej múky. Natrieť na gázu, priložiť. Opakovať každé 3 hod.
- na pľúcach, spojený s vykašliavaním krvi a hnisu - 10 gr. spráškovaného koreňa orecha vlašského zjesť a zapíť. Viac dní podľa potreby.

Astma

- plátky reďkovky posypať prírodným (afinovaným) cukrom. Získanú šťavu piť ráno a večer -1 kalištek.

Bercové vredy

- kasičku zo surového mlieka a detskej krupice natrieť na gázu, priložiť na nohu, obaliť WC papierom a nechať priložené 4-5 dní, potom zmyť. Opakovať podľa potreby.

Bolesti hrdla

- kloktafzáparom zo šalvie - na 1/2 l vody 2 pol.lyžice - do ktorého sa pridajú cca 3 lyžice medu. Pri veľmi zahlienenom hrdle možno pridať 1 pol. lyžicu pálenky.

Bolestivé močenie

- 1 / 2 l vody, 2 pol. lyžice postrúhaného koreňa petržlenu variť 5 minút - popíjať.

Bolesti zubov

- čerstvý koreň skorocelu zabalíť do vaty a vložiť do ucha na strane bolestivého zuba.

Bradavice

- viackrát denne potierať liehom. Bradavice, a tiež lišaje na zvieratách potierať rybím tukom, a to viackrát denne, 2 týždne.

Červienka s hnačkou

- 1 / 2 l červeného vína variť 1 minútu s 5 pol. lyžicami čučoriedok (aj čerstvých), 5 minút nechať vylúhovať a potom pridať 5 pol. lyžíc cukru. Podľa potreby piť 2-3krát denne 1 pol. lyžicu. Brucho udržiavať v teple prikrývkami. V menších dávkach možno dať i deťom.

Ďasna uvoľnené

- 15 minút variť 1 pol. lyžicu dubovej kôry v 1/2 l vody. Precediť a vychladnutým studeným odvarom vyplachovať 4krát denne, 3-4 dni.

Hlasivky zachrípnuté

- žltok zmiešaný s prírodným (afinovaným) cukrom, spráškovaným pomletím, pojedatť po lyžičkách.
- celé vajce rozšľahať v dosť teplom pive a popíjať - osvedčené.
- krk oviazatť vlneným šálom alebo kašmírovou šatkou. Nastane potenie. Opakovať viackrát po 2- 3 hodinách.
- zachrípnutie s kašlom: zvariť 2 šálky mlieka so 100 gr. prírodného (afinovaného) cukru a popíjať horúce pred spaním a ráno nalačno, 2- 3 dni.

Hnačka

- jemne postrúhaný muškátový orech - na špičku noža - zmiešať so surovým vajcom a naraz vypiť.
- niekedy pomôže trochu pálenky zmiešanej s 1 /2 kávovej lyžičky mletého čierneho korenia.

Cholera

- 1 pol. lyžicu rozmarínu variť v 1/4 l mlieka. Historické.

Chudokrvnosť

- najprv preliečiť žalúdok a za tým jedávať hlávkovú kapustu, ktorá aj znižuje cukor, zlepšuje výstelku čriev a priedušiek, a tým lieči resp. brzdí vznik alergií a vyrážok.

Kašeľ

- 6 jabĺk a 3 cibule pokrájať na čo najdrobnejšie kúsky, pridať 60 gr. prírodného (afinovaného) cukru, 2 dcl vody a všetko uvariť do mäkka. Užívať 8-10krát po lyžici.
- krčovitý kašeľ - zapariť 2 pol. lyžice v 1 l bieleho vína, po 5 minútach scediť. Užívať 2 kališteky 3krát denne po jedle. Podľa potreby.

Laktáciu znižuje

- obklad na prsníky z rozmixovanej máty piepomej zmiešanej s troškou vody na kasičku.

Nádcha

- cesnakový strúčik zabaliť do vaty a vložiť do práve upchatej nosnej diery.
- na žeravé uhlie nasypať práškový cukor a dym z neho vdychovať.

Nachladnutie

- popíjať odvar klinčekov vo vode alebo víne - na 1 /2 l pridať 4 rozdrvené klinčeky a variť 1 minútu.

Nespavosť pri prepracovaní, najmä pri termínovaných adm. prácach

- na žalúdok položiť studený obklad vodový a naň suchý obklad. Žalúdok je veľmi citlivý na chlad, te- lo tam ženie krv na prehriatie, tým sa odkrví aj veľmi namáhaný mozog počas dňa. Vzniknutý útlm mozgu privodí spánok. (B.Kafka)
- niekedy pomôže aj trenie čela dlaňou.

Nohy opuchnuté

- dubovú dosku zohriať v trúbe (položiť uhlopriečne, aby nezhořela) zabaliť do mokrej handry, položiť do postele tak (kolmo), aby si chorý mohol o ňu oprieť chodidlá, kým neochladne. Opakovať viac dní podľa potreby.

Notorický alkoholizmus

- v troške bielej pálenky variť 1 minútu 2 kávové lyžičky spráškovaného koreňa horca, po odstavení vliať do 1 litra bielej pálenky. Dať užívať postihnutému 1 kališteľ ráno nalačno s tým, že ide o liek na žalúdok, čo je pravda. Osvedčené.
- do bieleho vína vložiť živého úhora, ktorý musí vo vine uhynúť. Popíjaním takéhoto vína sa alkoholikovi zhnusí alkohol.

Palec na nohe vybočený

- obklad z vlastného večerného moču, a to v čase ubúdania mesiaca po jeho splne.
- osvedčuje sa tiež naliať do topánok - najmä nových - trochu alpy, potom ich hneď obuť a nosiť ich, kým neuschnú. Topánka sa prispôsobí nohe tak, že nebude tlačiť. V prípade letnej otvorenej topánky sa osvedčuje poliať ponožku alebo pančuchu alpou pred obutím topánok.

Pamäť slabá

- 3 dcl vody a 1 malú lyžičku kvetov a lístkov rozmarínu variť 1 minútu. Piť 1 týždeň 3 x 1 dcl po jedle. Týmto odvarom možno tiež natierať hlavu a zaviazať.

Parazity v črevách

- 3-4 pol. lyžice celého maku variť v 5 dcl vody 5 minút, nechať vylúhovať 10 minút, scediť a z odvaru urobiť teplý obklad na brucho na celú noc. Prikrýť suchým. Hlísty by sa mali objaviť v nasledujúcich dňoch v stolici. Prítomnosť parazitov signalizuje zvláštna bledosť, až kriedová. Osvedčené.

Pleť zjemňuje

- umývanie domácim sladkým mliekom, ktoré obsahuje vitamín A. Po vsiaknutí umyť.

Popálenina od slnka

- obklad z jogurtu alebo smotany.
- jogurt obnovuje aj črevnú flóru po antibiotikách - užívať viac dní po skončení liečby.

Pôrod - slabé kontrakcie

- masáž brucha mazadlom z 2 dcl jedlého oleja, v ktorom sa 5 minút varilo 10 rozomletých klinčekov.

Posilovanie zdravia

- lístky a kvety rozmarínu jesť s chlebom.

Poštipanie komárom

- natierať šťavou z koreňa púpavy.

Prostata zväčšená

- udusiť 2 väčšie cibule spolu s 1/2 kávovej lyžičky mletého feniklu. Obklad 5 noci.

Reuma

- natierať zmesou harmančekového oleja a citrónovej kôry a teplou šatkou obviazať. Citrón najprv umyť vodou z pútnického miesta, ktorá eliminuje škodlivý účinok postrekov.
- zmiešať 4 hrste harmančeka, 2 hrste pšeničných otrúb a 1 hrst kuchynskej soli, zašit' do ľanového vrečka (napr. utierky), zohriať, najlepšie na rozpálenej tehle a prikladať. Tú istú zmes možno použiť najviac 4krát, potom vymeniť. Obklady najviac 2krát za deň.
- 1 bielok, práve toľko soli a roztopenej masťi, 3krát toľko zomletého prírodného (afinovaného) cukru spolu zmiešať, natrieť na handru a teplé priložiť na 4-8 dní, podľa potreby. Pri tomto je dobre ležať v teple.
- chorú končatinu vložiť do vrečka naplneného čerstvým listom z brezy. Nastane horúčosť, potenie a úľava. Opakovať podľa potreby.

Škvry na tvári

- v dobe zrenia jahôd natierať tvár na celú noc rozmliaždenými jahodami. Ráno umyť. Podľa potreby.

Šľachy stiahnuté

- na rukách alebo na nohách - do vavrínového oleja pridať slez nebadaný (ajbiš) a natierať šľachy 3krát denne. Potom zabaliť do flanelu. Dá sa použiť aj u detí, ktoré sa stavajú na špičky nôh. Vavrínový olej: 9 dní luhovať malú zarovnanú lyžičku spráškovanej bobkového listu v 2 dcl olivového oleja.
- pomáha tiež natieranie slinami nalačno.

Štítina žľaza

- chýba jód. Natierať gafrovým olejom. Pomáhajú aj obklady z bieleho vína. Najprv ale použiť recept 383, t.j. obklady podľa neho.
- natierať jódovou masťou pripravenou z bravčovej masťi pridaním pár kvapiek jódovej tinktúry.

Údy slabé

- 5 pol. lyžíc pokrájaných lístkov a kvetov rozmarínu luhovať v 1 l pálenky 40 dní. Týmto natierať údy.

Vlasy

- aby nepadali - potierať týmže výluhom ako v predchádzajúcom recepte.

Vodnateľka brušná

- v 3 dcl vody variť 1 pol. lyžičku uhorkových šupiek 3 minúty a nechať vylúhovať 10 minút. Vypíť na 3krát pred jedlom. Podľa potreby.
- odvar z praženej šošovice podľa predchádzajúceho receptu, avšak variť 5 minút. Piť ako kávu.

Vred žalúdočný

- obklady zo zemiakovej kaše.
- piť dlhší čas mlieko s medom.

Zadretá trieska

- cibuľa vyťahuje aj zadreté triesky z tela. Šupky priložiť viakrát na 12 hodín. Vyskúšané.

Zápal pľúc v začiatku

- jesť čerstvé brusnice - stiahnu horúčku.

Zápcha

- ráno nalačno jesť jablká.

Žalúdok veľmi slabý

- pri pocite na vracanie po každom jedle -1 hrst' rozmliaždených tŕnok a 40 gr. hrozienok dať variť do 3/4 vody. Zvariť na množstvo 1/2 l, osladiť cukrom. Ráno a večer 1 dcl pred jedlom.

Žiarenie - postihnutie pečenie a krvi pri ožiarení a chemoterapii

- obklad na pečeň z čistca rovného 5 nocí. Na 4 dcl vody 4 pol.lyžice byliny 2 minúty variť, 5 minút postáť. Pri podozrení na radiačné ožiarenie možno použiť aj na omytie. Čistec rovný v lekárňach nedostat, dostať ho len u bylinkárov v tržniciach. Ide o tú istú bylinu, ktorú naši predkovia používali pri tzv. zočine alebo urieknutí.

Žravé mole - ochrana pred nimi v šatníkoch

- vetvičku divého chmeľu zavesiť do skrine.
- levadula. Vrecúško s bylinou vložiť do skrine.

Vzťahy v ľudskom organizme

Opakovane sa ukazuje, že ochorenie nejakého orgánu súvisí so stavom iných častí tela, často vzdialených, čo môže byť i ťažko uveriteľné. Tiež klasická medicína takéto vzťahy neuznáva, pretože ich svojimi prostriedkami nedokáže zdôvodniť. Prírodná medicína považuje ľudské telo za **jednotný celok s nevyhnutnou prepojenosťou jeho súčastí**. Jednotlivé časti sú prepojené tzv. meridiánovými dráhami (Akupunktúra). Orgány ležiace na jednotlivých meridiánoch si v prípade „poruchy“ niektorého orgánu navzájom energeticky vypomáhajú. **Preto môže bolieť jedno, ale skutočne choré môže byť niečo úplne iné.** O tomto prepojení si možno urobiť zjednodušenú predstavu na základe pripojenej Tabuľky vzťahov v ľudskom organizme. Táto tabuľka vychádza z rozdelenia organizmu do piatich funkčných okruhov s dominujúcimi dvojicami základných orgánov, tieto tvoria záhlavie tabuľky. Jeden z dvojice orgánov je hutný (obličky, pečeň, slinivka, pľúca, srdce), dopĺňujúce orgány sú duté. K týmto dvojiciam orgánov pripojené stĺpce obsahujú tie časti tela, ktoré sú ovplyvnené zdravotným stavom príslušnej dvojice, z čoho vyplývajú napr. takéto možnosti príčin ochorenia: Kazivosť predných zubov (rezákov) poukazuje na poruchu v močovom systéme, práve tak ako problémy s ušami (aj nedoslychavosť), kosťami, časťou krížovej chrbtice, časté zápal prínosných dutín, ale i problémy v zadnej časti kolena. Podobné súvislosti možno vyčítať z ďalších štyroch stĺpcov, z čoho následne vyplýva, že časté problémy našich športovcov so svalmi asi súvisia so stavom ich pečene. S väzivami asi so stavom slinivky. Chronický zápal očných spojiviek môže prestať po vyoperovaní žlčových kameňov. Zmenou životosprávy na prospech pečene môže dôjsť k zníženiu počtu dioptrií u okuliarov. Tiež chronické problémy v tých častiach chrbtice, ktoré odpovedajú dvojici tenké črevo-srdce, môžu zmiznúť po nasadení bezmäsitej diéty či pôstu.

Závažný je vzťah medzi stavom zubov a príslušnej dvojice orgánov (k dvojici slinivka a žalúdok sa priraďuje aj slezina). Tento vzťah sa prejavuje napr. i u ťarchavých žien. Podľa toho, ktorý zub sa v priebehu ťarchavosti pokazí, možno určiť, ktorý orgán je zoslabený tlakom plodu naň. Ako je vidno z tabuľky, stav očných zubov súvisí so stavom pečene či žlčníka, predstoličiek (štvrky a päťky) so stavom pľúc či hrubého čreva, zubov múdrosti (osmičiek) so stavom tenkého čreva či srdca.

Medzi dominantnými dvojicami orgánov však existuje tiež vzájomné ovplyvňovanie - napr. plytkým, nedostatočne hlbokým dýchaním preťažujeme obličky a pod.

Na druhej strane: Tak, ako oslabenie určitej skupiny orgánov (meridiánu) sa prejavuje na určitom zube, tak aj spätne sa meridián a s ním spojená skupina orgánov oslabí kaziacim sa určitým zubom. Zubný kaz však neodstraňuje zubná pasta. To je reklamný omyl. Kvalita zubov súvisí s kvalitou stravy, a najmä s kvalitou ducha, a to podľa nasledovného textu z knihy S.N.Lazareva, Diagnostika karmy: *V živote sa často zle vyjadrujeme o iných ľuďoch, o sebe a pod. Súdime, aj keď nám to Pán Boh vyslovene zakázal. Ukázalo sa, že tento zvyk človeku kazí.... chrup. Najnebezpečejšie je hanenie vlastnej rodiny, príbuzných, a najmä želania zla blízkym ľuďom. Hanenie otca môže zapríčiniť až paradendózu.*

Tabuľka vzťahov

obličky močový mechúr	pečeň žlčník	slinivka, žalúdok slezina	pľúca hrubé črevo	srdce tenké črevo
osobnosť	duševná činnosť	vitalita	psychika	emócie
rezáky(1.2.)	očné zuby (3.)	stoličky (4,5.)	stoličky (6.7.)	zuby múdrosti (8)
pohlavné a močové orgány	pečeň žlčník žlčovod	pery hltan prsia	nosohltany bronchy tračnik	dvanástorník časť čreva zv. lačnik
ucho čelová dutina mandle	oko čelusfová dutina mandle	ústa čuchové dutiny lýmf. okruh	nos stredné ucho lýmf. okruh	jazyk mandle jazykové
hrtanu	podnebné lymfa	hltanu	eustachovej trubice	cievy, CNS
kosti noha koleno vzadu	svaly bedrový kľb koleno vnútri	väzivo koleno zvonka	koža, vlasy rameno, lakeť ruka zvonka	rameno lakeť ruka zvnútra
L2,3 členok	TH8.9, 10	TH 11, 12 L1	C 5, 6, 7 TH 2, 3, 4 L 4, 5	C 8 TH 5, 6, 7 S 1,2, 3
C-krčné stavce, Th - hrudníkové stavce, S - križové stavce, L- bedrové stvce, CNS - centrálny nervový systém				

Záverečný príhovor autorky

O ľudové liečiteľstvo som sa začala zaujímať po mojej ťažkej chorobe, ktorá by sa iste bola skončila smrťou, nebyť ľudového liečiteľstva. Napriek starostlivosti lekárov to išlo dolu vodou. Dostala ma z toho jedna stará žena, ktorá mala podivuhodnú metódu diagnostikovania. Pozerala človeku na nechty na rukách. Videla tam stav všetkých orgánov, dokonca i zakázané jedlo, ktoré človek nemal jesť, a jedol. Liečila bylinkami varenými vo víne. Dávka bola na dva týždne a pila sa po lyžiciach. Výhoda bola v tom, že človek sa tým mohol liečiť kdekoľvek a nemusel to denne variť.

Mala som vtedy iba 16 rokov, keď som smrti hľadela do očí takmer pol roka. Po mojom vyliečení všetko, čo voňalo liečiteľstvom a či medicínou, ma priťahovalo nedolateľne. Literatúry tohoto druhu v tých časoch nebolo. Obrátila som sa preto na každého, kto bol chorý a zapisovala som si, od čoho mu prešlo, nevediac a netušiac, že to raz budem potrebovať. Táto moja zberateľská činnosť trvala dobrých tridsať rokov, ba vlastne trvá až doteraz.

Pri zavádzaní týchto poznatkov do praxe som zistila, že pitie čajov je dosť zdĺhavé, preto sa mi závidela radšej liečba lokálna, teda obkladová liečba zvonku. Pri tejto liečbe sa 1 obklad rovná pitíu čaju 1 týždeň. Teda 5 obkladov, t.j. 5 nocí by sa rovnalo pitíu čaju 5 týždňov. Myslím si, že tomu chorému nie je jedno, či si bude liečiť chorý orgán 5 nocí alebo 5 týždňov. Ale sú ľudia, ktorým je vhodnejšia liečba čajom, čo zisťujem testovaním.

Vrátim sa však ešte do minulosti. Uvedomujem si, aká som bola naivná, keď som chcela každý zapísaný recept vyskúšať najprv na svojej rodine. Keďže tých ochorení u nás veľa nebývalo, mnoho ráz dobrý recept čakal na svoje uplatnenie dlhý čas. Dnes viem, že tieto recepty boli až priveľmi vyskúšané ľuďom. Uvedomujem si, že nebyť mojej choroby, nikdy by ma to nebolo zaujímalo, lebo človek zdravý má celkom iné záujmy. Nemá asi pochopenie pre človeka chorého. Teda choroba je mnoho ráz len relatívne zlo.

Najlepším mojim učiteľom bola jedna pôrodná asistentka, ktorá mala riadne skúšky. Ovládala dobre anatómiu.

So všetkým sme za ňou chodili, z celého okolia. Ja som sa vždy ponúkla za sprievodcu, aby som videla, ako počúvaním, s uchom priloženým na holom tele alebo pohmatom, vedela presne, až zarážajúco presne určiť diagnózu. Mnohokrát sa to potvrdilo medicínsky, keď pacienta poslala na operáciu bez milosti. Táto žena mala také výborné liečebné postupy a metódy, že keď človek len trochu dbal, muselo to zabrať. Bola z Jalovca. Malá, nenápadná, skromná. Volala sa Kotianová a dožila sa 92 rokov. Keď som bola na jej pohrebe, mala som dojem, že pochovávajúc štátnika, pre veľký počet prítomných. Zastavili sme premávku, toľko smútiacich išlo za jej truhlou. Myslela som vtedy, že mi navždy zapadlo slnko. Jej vďačím za veľa, jej recepty dodnes používam.

Neskôr som skupovala všetko, čo len trochu voňalo medicínou. Mám veľkú zbierku atlasov a výpiskov z nich, ale veľa aj z ľudového podania. Od každého niečo, Fándly, Krejča, Kresánek, Kafka, páter Ferda, Thurzová, Devisová, Mathioli, Janko Dedík, Mességué. Najpozoruhodnejšie recepty má ten posledný autor, pôvodom Francúz. Tento liečiteľ lieči ešte dodnes choroby pomocou kúpeľov rúk a nôh. Veľmi rýchlo a dobre sa vyčistí pečeň od liekov, v odvare dubovej kôry si urobiť kúpeľ nôh. Obyčajne stačí 5 dni. Ale, čo je veľmi zaujímavé, pri ďalšom znečistení pečene, už tá pečeň nechce kúpeľ v odvare z dub. kôry, ale v zápore zo šalvie. A do tretice už chce zasa vodu z pútnických miest. Ale prečo?

Mnohokrát som si overila, že každý človek je iný. Nemožno dať jednému to, čo druhému, aj keď je to na ten istý orgán. Napr. pri žalúdočných vredoch, ktoré tiež mimochodom sa najlepšie liečia cez kúpele rúk - dlaní, prejde aj 10 ľudí s vredom a ukáže sa, že každému je vhodná iná bylina. Pri žalúdočných vredoch a v praxi sa zabúda na to, že tieto sa skoro vždy vyskytujú pri hákovitých žalúdkoch, ľudovo padnutých, ktoré sú obyčajne prekyslené. (Pálieva záha.)

Bioterapeut to energiou uvedie na správne miesto a liečba vredu už potom môže začať. Ale v knihe uvádzam aj iný recept na zdvihnutie žalúdka. Myslím si, že niet trvalého vyliečenia vreda, bez uvedenia žalúdka na správne miesto.

Veľmi veľa lekárov liečiteľskú energiu má, ale o tom nevedia, čo je na škodu veci. Najmä v nemocniciach by to urobilo veľa, keby taký rozboľavený pacient nemusel podstúpiť bolestné vyšetrenia. Chyba by sa našla bez spôsobovania ďalších bolestí.

Bez psychotroniky si už neviem predstaviť liečenie. Ona mi pomohla odhaliť súvislosti, resp. príčiny ochorenia určitých orgánov. Bolest' sa totiž mnohokrát hlási na úplne inom mieste a človek ani netuší, že príčina je celkom inde. Najzradnejšie sú snád' ľadviny. Obyčajne nebolia, skôr bolia križe, alebo sú problémy s ušami, alebo zubami, o kĺboch a krvnom tlaku ani nehovorím. Alebo ekzémy. Viac ako 90% pochádza zvnútra tela, t.j. sú neliečiteľné zvonku. Iba vtedy, keď je koža, najmä na rukách, poškodzovaná nejakou chemikáliou. Podľa mojich skúseností je to vždy dlhodobý nedostatok vitamínov A a E. Keď sa tieto doplnia, vyrážky sa najneskoršie za 5 týždňov stratia. Vitamíny treba začať brať až po liečbe žalúdka.

Som toho názoru, že nikdy by sa nemal liečiť len jeden orgán, ale celé telo, celý človek. V tomto našom tele je to dôkladne poprepletané a jeden orgán drží nad vodou orgán druhý, pre telo dôležitejší. Ja tomu hovorím, že tá skrytá príčina je ako kliniec v topánke. Keď kliniec urobí ranu, túto nedoliečime, kým je kliniec v topánke. Po jeho odstránení sa rana mnoho ráz už sama zahojí. Nuž aj tu, keď zachytíme príčinu prvotnú, to ostatné už ustúpi.

Tomuto pozeraniu od hlavy po päty vďačím za mnoho. Objavili sa tak súvislosti, na ktoré by som nikdy nebola prišla. Napr. za zmienku stojí, že pri skleróze multiplex, vždy ako prvé vyskočí potreba liečiť štítnu žľazu, až potom nerv. sústavu. Neviem prečo, nie som lekár. Ale ako veľmi by mohlo byť veci na osoh, keby si toho všimol človek od medicíny. Jeho slovo by iste zavážilo viac ako moje. Veď čo už môžem ja, obyčajná žena, presadiť. Anatómiu som sa učila len súkromne na rôznych kurzoch. Ale veľa mi dali aj stretnutia na psychotronických seminároch. Tieto stretnutia mi dali aj medicínsky pohľad. Aj jeden od druhého sa učíme.

Mojou najväčšou túžbou bolo a je spolupráca s lekárom. Keď na niečo nového pridem, rada by som si to overila. Je mi ľúto, že nás niektorí pokladajú za šarlatánov. Podľa mňa je to jednoduché zistiť, kto ten šarlatán naozaj je, a kto nie. Mnohokrát musím lekárov brániť pred rozhorčenými pacientmi, najmä keď chorý pacient je na geopatogénnej zóne. Vtedy je naozaj ťažko zistiť, kde je chyba. Orgán vyzerá ako vyzerat' má, len je slabý. Neplní si svoje povinnosti. Pacient vtedy pochodí všetky možné vyšetrenia bez výsledku.

Napr. oslabne pankreas a cukrovka je na svete. Pretože tieto oslabnutia orgánov predchádza vždy nespavosť, a to dlhodobá, podľa tohoto by sa to dalo zbadať prv. Takéhoto pacienta nevyličí natrvalo nikto. Ani lekár, ani bylinkár. Ide tu o trvalý únik energie. Mnohí ľudia namietajú, prečo to voľakedy nebolo. No, lebo naše staré matere neumývali riad so saponátmi. Museli si zakúriť do šporáka a zohriať vody, tak umývať. Tiež nebolo škodlivých postrekov, kyslých dažďov. Teraz hovorím len o pretechnizovaných vodách. No a ešte k tomu geozóny. Pred tými treba ujsť na iné miesto spať. Hoci mne sa zdá, že keď pacient nemá, kam by šiel, trochu to stlmí aj na bielu bavlnenú látku alebo papier nakreslený križ (20 x 20 cm by mali byť rozmery), štepárskym voskom ho natriet' od kraja do kraja. Na papierí nakreslený križ otočiť smerom hore, a na látku dolu. Toto kladieme pod lôžko a keď sa nespavosť zase objaví, vymeníme to. Na prechemizované spodné vody, t.j. na žiarenie z nich pomáha zrkadlo položené na podlahu lesklým nadol. Vydží najviac týždeň. Potom sa musí vymeniť za iné a použité sa dá vyvetrať na balkón, opreté o stenu stojmo, lesklým von a po týždni zase vymeniť, vyvetrané pod posteľ, použité vetrať. A tak dookola. Vo veľmi veľa prípadoch nám to pomohlo pri detskom nočnom pomočovaní. Bez liečenia to prestalo po takomto zásahu. Dokonca i pri zajakávaní. Pravdaže, nie vždy tieto veci spôsobujú len zóny. Platí to iba vtedy, keď sa to nedá bežne liečiť.

Tiež našim gazdinkám chcem poradiť, že keď chcú ekologicky a pekne umyť najmä sklo, nech použijú prášok do pečiva. Urobí im tu istú službu ako Jar alebo iný saponát, ale bez škodlivosti.

No a ďalšia boľavá vec je nosenie šperkov bez pravidelného čistenia od žiarenia. Sem patri aj nosenie kľúčov a iných kovov po vreckách. Toto ako magnet priťahuje žiarenie, ktoré telu škodí. Tieto kovy treba čistiť 1 x do týždňa, chumáčikom vaty, namočeným do vody z pútnických miest. Táto voda dokáže kov od žiarenia očistiť. Každý predmet inou vatou a túto potom spáliť. Tiež sa to môže použiť na zrkadlá, položené pod lôžkom.

Sú ale kovy aj šperky, ktoré neškodia. Sú to šperky posvätené alebo šperky s pravým kameňom. Tieto žiarenie nepriťahujú, to znamená, že odrážajú a tým chránia. Mali by ich nosiť najmä ľudia, pracujúci pri počítačoch alebo na miestach, kde je veľa elektroniky. Ale nielen nosiť, ale aj ďakovať Bohu za ochranu. Pokúsím sa ešte vymenovať, ktoré šperky čomu škodia. Mám to toľkokrát prevyprávane, že niet tu o čom diskutovať. Hodinky (každého druhu): hlava, dych, orgány, srdce, cievy, nervová sústava, chrbtica, štítina žľaza, prostata, ale spôsobujú tiež zmeny krvného tlaku. Všetky tieto orgány trpia nedostatkom energie. Náušnice: gynekológ, orgány a ľadviny. Retiazky: žalúdok, pankreas, žľazník. Prstene: psychika.

Tu by som veľmi rada upozornila na veľmi škodlivú módu nosenia viacerých náušnic, ba dokonca po celých okrajoch ucha popreražaných nitov, ako ozdôb. Títo ľudia iste nevedia, že v uchu sa nachádzajú akupunktúrne body pre celé telo a záleží len na tom, ktorý z týchto bodov prepichnú. Orgán, ktorý na tejto dráhe leží, je týmto nerozumným konaním neustále dráždený a môže to skončiť veľmi zle. Veľmi citlivé sú na to ľadviny. Slezine zasa škodia niektoré syntetické farby. Sťažujú sa na to najmä krajčírky, pracujúce pri pásoch. Tie sú dlhšie vystavené žiareniu z týchto farieb.

Nakoniec uvediem sem jednu záhadu, ktorej neviem prísť na koreň. Pretože je to vec užitočná, napíšem ju. Strela som raz človeka v dôchodkovom veku a tento človek mal ešte všetky zuby a všetky zdravé. Reku, po kom ste to podedili? Ale povedal mi, že sa to dá zariadiť. Na moju otázku ako, mi povedal túto príhodu: Cestoval som raz ešte veľmi mladý vo vlaku. Naproti mne sedel jeden vojak, ktorý kvílil od bolesti zubov. Nemohli sme mu pomôcť, pretože nikto zo spolocestujúcich nič proti bolesti pri sebe nemal. Keď to kvílenie nemalo konca, vtedy jedna stará žena, len tak akoby pre seba utrúsila: "Vidíš syn môj, keby si ty nerobil všetko naopak, dnes by ťa zuby neboleli." Rozboľaveného vojaka táto poznámka náramne rozčúlila a osopil sa na ňu: "A čo takého robím naopak, podľa Vás, mohli by ste mi to povedať?" A ona: "Nuž a prečo si ty ráno, keď sa umyješ, utieraš najprv tvár a nie ruky? Keby si to robil naopak, potom by ťa zuby neboleli." Poznámka sa nám zdala divná, predivná, ale ja osobne som si to vzal k srdcu. Od tých čias som si vedome, vždy veľmi poctivo utieral po rannom umytí ruky, prst po prste a až potom tvár. Toľko ten človek so zdravými zubami. Ja som sa toho tiež chytila a začala som si robiť takú súkromnú štatistiku. Na moje veľké prekvapenie, naozaj to tak bolo. Všetci ľudia, s ktorými som sa od tých čias stretla a mali zdravé zuby, toto takto praktizujú. Mala som dosť príležitostí si to overiť. Neviem, čím to je, ale je to tak. Nuž, a ako je známe, zubára sa snáď všetci bojíme a najmä naše deti, nuž čo keby sme ich to naučili. Treba začať hneď. Podľa mojej myšlienky, to bude asi akupresúrna masáž všetkých orgánov, lebo ako je iste známe, na rukách sa nachádzajú akupresúrne miesta pre ne. Lebo jedno je pravda, keď ideme uterákom najprv na tvár, rukám už potom veľkú pozornosť nevenujeme, lebo uterák ich už spolovice usuší. Keďže každý zub je na niektorý orgán energeticky napojený a my masážou tento orgán aktivizujeme pravidelne, energia mu zostane.

Ešte rada pre srdciarov: veľmi dôležité je ranné vstávanie. Nikdy nevstávať tak, že vyskočíme prudko z postele. Vždy po prebudení sa treba v posteli najprv popreťahovať, až potom sa posadiť a vstať. Presne tak, ako to robia zvieratá. Pravdaže, ak ich pri tom nič nevyruší. Pri preťahovaní sa totiž natiahnu nielen svaly, ale aj cievy, a tým veľmi pomôžete srdcu rýchlejšie rozbehnúť krvný obeh, počas spánku spomalený.

Už spomenutému úniku či nedostatku energie u ľudí možno čeliť nasledovnými prostriedkami: Vrúcna, sústredená modlitba s rozťahnutými rukami nám umožní dokonca cítiť príliv energie v podobe tepla, prúdiaceho do dlaní. Každým prežehnaním jedla sa zvyšuje jeho energia - psychotronický je to merateľné a citlivci to aj vidia.

Teplu možno cítiť tiež v dlaniach vtedy, ak držíme ruky asi 1 cm nad ktorýmkoľvek predmetom z pútnických miest, nad kamenkami, šiškami, vetvičkami, vodou, najmä však liečivými bylinkami. Tieto miesta požehnal Stvoriteľ k nášmu úžitku, sú však tiež obohatené o energiu z modlitieb pútnikov. Dobrá energia sála tiež z posvätených predmetov, oltárov, sakrálnych umeleckých predmetov, krížov, príveskov, obrazov i fotografií. Posvätená veci, nosené na tele, odrážajú negatívne žiarenie. Mali by ich preto nosiť najmä ľudia pracujúci pri počítačoch.

Energiu nám doplňuje však tiež dobrý a dostatočný spánok.