

*Staré,  
dobré, vyskúšané*

radý a návody na liečenie chorôb, zozbierané medzi ľuďom  
Vydanie doplnené 2005

**Agáta Sedliačková**

## Úvod - poznámky a vysvetlivky k radám a návodom na liečenie

Text je upravený formálne podľa abecedného poradia rôznych zdravotných problémov s maximálnou snahou o spisovnú slovenčinu. Vzhľadom na svoj pôvod i podstatu, prevláda v ňom hovorová reč nad oficiálnou.

Často sa vyskytujúce termíny zápar, odvar, resp. čaj znamenajú nasledovné:

Bylinný zápar sa pripravuje vhodením príslušného množstva bylín do vody, privedenej do varu v neobiteľ smaltovanej alebo sklenej nádobe, okamžitým odstavením, prikrytím a lúhovaním cca 5 minút.

Bylinný odvar sa po predpísanom čase varenia v prikrytej nádobe tiež necháva odstáť cca 5 min., pokiaľ nie je predpísané ináč.

Bylinný čaj znamená v nasledovnom odvar s cca 2 minútovým varením a 5 min. lúhovaním

Ak sa výluh pripravuje na celodenné použitie (zväčša 3 x po 1 dl), nedopitý čaj sa odkladá vždy prikrytý, udržiava sa vlažný a mal by sa vypiť do 12 hodín.

Macerácia znamená dlhšie vylúhovanie bylín v predpísanej tekutine pri izbovej teplote, podľa predpisu.

Na obklady sa uprednostňuje konopná, resp. ľanová tkanina, najmä tkaná po domácky, pretože neobsahuje chemikálie, používané pri továrenskom spracovaní, najmä bavlny. Preto treba uchovávať takéto tkaniny, pokiaľ sme ich vlastníkami.

Na rozdiel od slova masť, slovo sadlo označuje surový tuk vnútorný, v prípade bravčového (údeného) sadla myslí sa sadlo z vnútornej strany rebier.

Nasledujúce rady a návody na liečenie nechcú nahradiť návštevy u lekárov, ktorí by sa mali prví dostávať ku slovu. Avšak nie vždy sú dostupní v krátkom čase, najmä na vidieku. Tiež počas epidémií možno v čakárňach zbytočne ochoriť. Najmä však dlhodobé užívanie liekov, napr. na potlačanie bolesti, má spravidla za následok ťažké poškodenie organizmu.

Veľmi dôležité je však uvedomiť si nasledovné: Človek s neodčinenými ťažkými previneniami, zlými úmyslami, s nevaživosťou voči blíznym, s negatívnym myslením, so zameraním len a len na pozemské hodnoty najmä materiálne statky nemôže očakávať uzdravenie svojho chorého fyzického tela natrvalo, aj keby čokoľvek užívali.

Podrobnejšie pozri „Príhovor autorky“ v závere tejto publikácie,

## Pripomienky recenzentky

Liečiteľka zozbierala veľké množstvo domácich receptov na prírodné liečenie. Vložila do nich svoje skúsenosti, pri ktorých využívala často aj obkladovú liečbu, čo môže byť dobrým doplnkom lekárskej terapie. Sú tu recepty prevzaté zo skúseností starších liečiteľov, zo starých herbárov a z ľudovej tradície. V niektorých prípadoch dnes už by sme tieto recepty nepoužili, lebo máme jednoduchšie, účinnejšie spôsoby liečby a v niektorých prípadoch aj bezpečnejšie. Tieto recepty sú označené ako prevzaté - historické. Pre čitateľa sú demonštráciou toho, aké možnosti mali ľudia v minulosti a ako sa usilovali pomôcť aj pri ťažkých a nevyliciteľných chorobách, pri rôznych otravách, pohryznutiach, infekčných a zápalových ochoreniach, ktoré dnes liečime antibiotikami a inými silno účinnými liekmi. Mnohé liečivé rastliny dnes neužívame priamo, ale vo forme priemyselne upravených fytopřípravkov, lebo ich dávkovanie je takto presnejšie a nedôjde k predávkovaniu. Mnohé recepty sú odskúšané a majú priaznivý účinok, či už samé, pri slabšom priebehu ochorenia, alebo ako doplnková liečba či na doliečenie choroby. Výsledok prírodnej liečby je niekedy prekvapujúci. V liečivej rastline sa nachádza vždy viac obsahových látok, ktoré sa svojim účinkom dopĺňujú a pôsobia komplexne na viac orgánov tela. Preto tá istá liečivá rastlina je uvedená na liečenie viacerých ochorení. Orgány v našom tele sú tiež navzájom prepojené, a je teda výhodné liečiť organizmus ako celok. Toto prepojenie niekedy našej modernej medicíny chýba. Dokonca, keď jeden orgán liečime, druhý tým istým liekom preťažujeme. V liečivých rastlinách je však tiež komplex prírodnej chémie a odporúčené dávky je treba dodržiavať, aby bol výsledok optimálny a liečba priniesla úžitok. A konečne, liečivá rastlina, ako živý organizmus, vlastní aj svoju bioenergiu, ktorá pri prírodnej liečbe nieje zanedbateľná. Preto niektorí bylinkári - liečitelia odporúčajú užívať čerstvé rastliny a pri príprave čajov aj veľmi krátku dobu extrakcie (napr. M. Trebenová). Taktiež upozorňujú na to, že sušené rastliny strácajú za určitý čas túto svoju vitálnu energiu (asi za 18 mesiacov - páter Ferda), aj keď sú dobre skladované a po stránke obsahu účinných látok sú vyhovujúce. Sem patrí aj prírodná liečba homeopatická a liečba Bachovými kvetmi, kde chemicky laboratórne nedokážeme žiadne účinne obsahové látky.

## ***h Angína***

- teplý obklad na hrdlo zo semena lanu, 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 slaninky 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 anízu, ešte 10 min. podusiť, dať do gázy, aby sa to nesyvalo. Obklad na 2 hod. Teplé 1 x denne až do zlepšenia stavu.

## ***Hrdlo chronický zápal***

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

## ***Hrdlo, keď v ňom škriabe***

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

## ***Hrdlo - bolesti***

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

## ***Hrdlo - zápal***

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

## ***Zápal mandlí***

- nahrievať ovos trochu navlhčený alebo ovsené vločky - obklad. Keď vychladne, vy meniť. 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 1/2l vína 7 listov slivky, 2 min. variť. 5 x denne držať v ústach 1 min.

## ***Zápaly ústnej dutiny***

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

## ***Zapálený čípok 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 hrúd horúcim octom - historické.

## ***Astmatiký 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 jesť (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 1/2l 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.

- 1/2l 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. Zápar: 1 čaj. lyžičku na 2 dl vody, 2 x denne. Blednička dopievajúcich dievčat - 20 gr. sušeného, nadrobno posekaného korienu omanu pravého macerovať 2 - 4 dni v 1 lit. prírodného bieleho vína. Po scedení ráno nalačno kalíšok, 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 zápar z rumančeka kamilkového.
- biele víno varené s d'umbierom a rascou. Na 2 dl vína na hrot noža d'umbiera 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 miestnosti a na čelo a spánky dať obklad zo studeného tvarohu, zmiešaného s rozsekanou cibuľou. 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 cibuľu zmiešať s octom a priložiť na chodidla.

### **15. Bolesti močových ciest**

#### **Pri zápale**

- 1/2l ovsu alebo ovsených vločiek navlhčiť, zohriať, po zohriatí primiešať 1 pol. lyžicu rozdrvených borievok - vysypať do plátenného vrečka, 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.
- spráškovaný kvet rasce, 3 pol. lyžice + 6 pol. lyžíc glukopuru spolu zmiešať, dobre uzavrieť a užívať 1 x denne 1/2 kávy. lyžičky, zapíť. Podľa potreby.

#### **Kamene v močových cestách**

- red'kovka 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. Red'kovka rozpúšťa aj kamene v ľadvinách. Vyskúšané.
- očistené zemiaky uvariť na kašu, dať do ľanového vrečka, 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 ohložiť. Prevzaté.

#### **Aby sa netvoril kameň**

- semená pivonky 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 močododov. Tieto orgány treba nechať oddýchnuť - šetriť. Treba sa vždy poradiť s lekárom. Dôležité je zistiť vopred ich veľkosť.

### **16. Bolesti močového mechúra**

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

### **17. Bolestivá menštruácia**

- obklad zo zohriateho ľanového semena, nasucho v plátenom vrccúšku na podbruško.
- vypiť 3 x denne 1 dl čaju zo záparu z mäty piepornej alebo odvaru z nátržníka husieho (dávky zvyčajné).

### **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 nechťika. Spáliť a napařit sa nad tým. Prevzaté.
- napařovanie nad majoránkou, na 1,5l 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 prilívať do ostatnej vody. Pripraviť si 5l. Kúpeľ trvá približne 15 minút.

### **20. Bolesti očí**

- (keď sú slabé), umývať slanou vodou. Na 0,5l 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. (Odskúšané).
- 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 zalívať olivovým olejom. Nechať stáť na slnku, kým olej sčervenie. Asi 10 dní. Môže sa to viackrát preliť 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 1/2l 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 bobulí borievky nechať vylúhovať 30 dní v jedlom oleji. K tomu sa pridá 1 diel olivového oleja.
- neznesiteľné - na miernom ohni prepiecť niekoľko strúčikov cesnaku, rozmliaždiť a priložiť.

### **24. Bolesť zubov deravých**

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

### **25. Bolesťivé 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 d'asná vínom alebo iným alkoholom.

### **26. Bolesti zubov a ucha**

- rozomletá rasca pokvapkaná vínom - prikladať teplé v gáze.

### **27. Bolesťivé miesta a opuchy**

- hrst' lúpaných pagaštanov pokrájať, zalívať 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.
- priložiť kúsok cesnaku na bradavicu, pozri tiež recept na str. 52.

### **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 11 slivovici, užívať denne 1 lyžicu.
- piť kávu z cigórie - psychotronický vytestovať dávky.
- často jedávať banány.
- ťažká forma - čaj: nátržník husí alebo žerucha. Na 3 dl vody jedna kávová lyžička nátržníka, piť trikrát 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.

### **3 h 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, roztlačiť s trochou mlieka na kašu a týmto natierať ruky. Ako obklad na noc si dať rukavice

### **33. Červienka**

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

### **34. Čierny kašeľ**

- každé 2 hodiny piť 1 lyžičku šťavy z čiernych ríbezlí 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
- škrapiny zo 6tich orechov, zrno kukurice z polovičky šúľka, 1 cibuľu dať variť do 3/4l 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 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 vdychnutie, kým sa napočíta do 50, alebo piť zapar z mäty piepornej.

### **37. Čistenie pleti**

- umývať odvarom z myšieho chvosta (príprava ako na pitie).
- na zjemnenie pleti - zmiešať dôkladne šťavu z dozretých rajčin 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. Ako doplnok liečby!

### **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 0,5l 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 sa to 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 spráškovaným kamencom, alebo v pol 1 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, podrventej alebo varenej, na postihnuté miesto.
- natierať liehovým výluhom z vňate slezu nebadaného.
- 2 lyžice postrúhaného zeleru dať do 1/2l vody uvariť do mäčka, 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 vrečko 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 (jánsky 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 lanového vrečka. Prevzaté.

#### **45. Dvanásnikové vredy**

- 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 obvyčajne pri padnutom žalúdku
- zapar z mäty, zemežľice, (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. Príprava: 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. Príprava: 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 stáť 10 minút.

#### **52. Ekzém s vodnatými pluzgierikmi**

- 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.
- potierať pierkom s masťou z roztopenej slaniny.

#### **55. Ekzém svrbíaci**

- 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. Príprava: Na 3 dl vody 1 lyžička čaju, spariť, vypiť na trikrát pred jedlom.

#### **57. Hadie pohryznutie**

- obklad z čerstvej vňate betoniky lekárskej + piť vo víne 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**

- kedže hrubé črevo boľavé alebo vytlačené von - najskôr upraviť stolicu pomocou vitamínu B1 v potrave alebo užívaním vlákniny.
- 1 lyžičku celého surového lanového 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 lyžica kôry 1/4 hod. variť, 10 minút kúpeľ.
- boľavý konečník masť bravčovou masťou, zmiešanou s mletým cukrom.
- hemoroidy, keď krvácajú - posypať práškovou 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 lanový 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.
- pri bolestiach umývať vlastným močom.

#### **59. Hlas stratený**

- vraciať šťava z čerstvého kapustného listu, alebo sa môže aj žuvať.
- 1 pol. lyžicu kvetu bazy čiernej variť v 2 dcl mlieka 3 min. a 10 min. luhovať. Z precedeného odvaru obklad na celú noc. Podľa potreby.

#### **60. Hlasivky (zachrípnutosť)**

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

#### **61. Hlieny v dýchacej trubici**

- rozpúšťa horúca cukrová voda so surovým žltkom, 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. Prikrýť 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 křmnu 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 hrbolčekov. Potom zotrieť froté rukavicou a umyť. Vyskúšané!
- v 1/21 vody variť 10 min. 4 zarovnané lyžice lanového semiačka. Kašu priložiť v gáze teplú na pupok na celú noc 4 krát.

## 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, tiši 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, vpusťiť 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)

- Užíva 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 1/21 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 1/21 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 1/21 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 1/41 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 zaškodí 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).
- 2 polievkové lyžice ovsenných vločiek variť 15 min. v 1/21 vody. Odvar popíjať počas dňa. Pozri recept na str. 53

## 68. Hnev, clivotu a zármutok zaháňa

- omanový koreň varený vo víne. 1/21 bieleného vína + 1 pol. lyžicu strúhaného koreňa. Užívať 2 x denne 1 polievkovú lyžicu do zlepšenia stavu.

## 69. Hnisavý zápal v ústach

- uvariť v 1/21 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 rozškvarené a prudko schladené, vylitím do studenej vody. Maslo dať do pohárika a ním masťiť 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 otvorí

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

## 75. Hnisanie okolo nechtov

- Obklad zo surového slepačieho sadla. Vyskúšané - výborné!

## 76. Horúčka silná

- vlašný 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 trieť 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 víne: 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**

- pri bolestiach chrbtice natierať 1 x denne výluhom 10 pol. lyžíc koreňa pivoňky lekárskej zaliatej 40% pálenkou 14 dní. Koreň sa zbiera mimo vegetačného obdobia, t.j. v apríli, novembri.
- chrbtica, keď vzbočuje: 8 pol. lyžíc sušenej alebo 10 pol. lyžíc čerstvej pasierskej kapsičky zaliať na 10 dní 40% bielou pálenkou tak, aby bola celá ponorená. Scedeným výluhom potierať svaly pozdĺž chrbtice.
- krčná chrbtica - bolesti z prechladnutia, pri zapnutí. 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 žltok 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.
- pri chrípke, ktorá už prepukla, 1 cibuľu nadrobno pokrúpanú zaliať 3 del vody, luhovať 10 min. scediť a popíjať počas dňa.
- prevencia proti chrípkovým ochoreniam - v 11 bieleho sudového vína nechať luhovať 2 na drobno pokrúpané cibule 2 - 3 dni. Premiešavať. Po scedení pridať 2 - 3 pol. lyž. medu. Užívať 1 pohárik po jedle 1 x denne.

### **97. 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 hlieny - do 2 dl červeného vína 1 malú lyžičku pastierskej kapsičky alebo pľúcnička lekárskeho, zavaríť 1 min. Nechať odstáť 5 min. Vypiť po hitoch celú dávku 1 x denne.

### **93. Chudokrvnosť**

- vymiešať žitok s lyžičkou cukru do spenia, 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 dost 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 tarchavých**

- 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, pridať 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 krúčky s tvrdou žemľou v pomere 1:1, vložené do gázy.

### **98. Jazyk necitlivý, strpnutý**

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

### **100. Jed včely**

- potierať šťavou hociktorého slezu alebo šťavou skorocelu či cibule.



### **707. 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.

### **702. Jedy ničí (detoxikácia)**

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

### **103. Kamene žlčové drobia 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 chraptom - 1 lit. malín, 3/8 cukru a 2 litre ražnej pálenky nechať stáť 21 dní na slnku. Každú hodinu 1/2 kaliska. (Bylinkár Karel)
- zmiešať 1 svetlé pivo 12° a 1/2 kg cukru s malou alpou. Denne 1 x po jedle dospelí 1 pohárik, deti 1 káv. lyž. Osvedčené.

### **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 podbelový 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 lanu v mlieku. Natrieť na plátno a teplé prikladať. Na celú noc. Navrch suché.

### **110. Katar pľúc**

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

### **111. Kĺbové mazivo (obnovenie tvorby)**

- najprv treba vyliečiť žalúdok, ktorý zapríčinil nedostatok vápnika v kostiach.
- 1/2l Korzára + 10 vajčiek celých a trochu medu. Korzára vylejeme do mixéra, pridáme najprv škrupiny z vajčiek a dobre to rozmixujeme, potom sa pridajú vajčeka a med, ešte dobre premiešať. Užívať každý deň na lačno 1 štamperlík, 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 vajčeka zalejeme citr. šťavou. Odložíme do chladničky. Asi za 10 dní sa škrupina na vajčkách rozpustí. Odstránime z nich blanu, rozšľaháme, pridáme k tomu med v pomere 1:1a ešte pridáme pre dospelých 15 polievkových lyžíc dobrého koňaku. U detí polovičku. Užívať 1 štamperlík denne na lačno. Ku tomu orechy, ako horeuvedené v predchádzajúcom recepte. Pozn. Musí byť zaručené, že vajčeka sú zdravé. Konzumácia surových vajec 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 neprémývať si jedlá z cestovín. Sliz na cestovinách je výborné náhradné mazivo do kĺbov. Tiež treba robiť polievky z odvaru z cestovín.
- kľby mazať olejom z kvetu ľubovníka. Príprava: č. 21
- 20 mandlí + 20 lieskových orieškov pomlieť a vmiešať do 7 dcl pohára medu. Večer zaliať horúcou vodou 2 pol. lyž. ovsených vločiek, prikryť a nachať do rána. Ráno pripraviť 1 veľké postrúhané jablko (alebo 2 menšie) a 1 pol. lyž. dobre premiešaného medu, ktorý premiešavame pred každým použitím. Užívame pred jedlom až do minúta celej dávky.

### **712. Kolika (všeobecne)**

- do 1/2l teplého vína dať 1/2 lyžičky škorice - piť na 3 x po 5 min.
- zdúvanie - rozomelieme v rovnakých častiach aníz, fenikel a rascu. 1/2 lyžičky z každého na 3 dl vriacej vody, nechať stáť 5 min., zliať a piť teplé.
- na telo priložiť vrecko 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 lípy.
- 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.

### **713. Kožné vyrážky - žihľavka**

- pokožku potierať citrónom.
- doplniť vitamíny A+E

### **774. Kosti**

- úlomky pri zranení vyťahuje utľčená 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.

### **775. Kostižer (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.

### **776. 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. Krčkovýcháci**

- 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. 51 na celkový kúpeľ.
- obklad alebo omývanie odvarom z materinej 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 valeriány.

### **121. Krčce žalúdka**

- obklad z lanového semena. 1 liter vody, 6 polievkových lyžíc semena, 4 rtúnuty variť. Teplé prikladať.
- obklad zo záparu z máty s trochou sódy bikarbony. Na 5 dl vody 4 polievkové lyžice máty. Účinkuje výborne.
- horúce mokré obklady, na to priložiť suché!
- suchý horúci ovos alebo ovsené vločky v plátenom vrecku prikladať na žalúdok.
- potieranie žalúdka olivovým olejom.
- teplé obklady z lanovej kaše alebo z ovsených vločiek. Každú hodinu piť 1 dl odvaru fenikla (10 ks) a medzi tým 10 kvapiek valeriánskej tinktúry na kocke cukru.

### **122. Krčce žalúdka a čriev**

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

### **123. Krčce žlčníka alebo moč. mechúra**

- obklady z rozomletého semena lanu vareného v mlieku. Prikladať 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 prostújovskej starorežnej a vody, 1:1
- zjesť 1 čaj. lyž. spráškovanej kože z vnútornej strany žalúdka hydiny a zapiť. Pri pitvaní hydiny sa koža dobre umyje, usuší a odloží. Vyskúšané.

### **124. Krčkové 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.
- zápal - 10 pol. lyž. čerstvej pokrájanej alebo 6 pol. lyž. sušenej medovky zaliať 6 dcl alpy, 4 dni luhovať, scediť. 2 x denne, p odla potreby. Len potierať, nemasírovať, aby sa neuvolnili tromby!

### **125. Krčkové žily otvorené (holenné vredy)**

- 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, podľa 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 pečeňou 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 plúcnika lekárskeho v bielom víne (3 dl bieleho vína + 1 lyžica plúcnika, vypiť na 3 krát pred jedlom, počas 2 dní).
- Na lacno jesť 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. nátržníka husieho (vňať, kvety i koreň) dobre premyť, nadrobno posekať, vyvariť v 1 lit. bieleho prírodného vína na polovicu. Po scedení denne nalačno 1 kalíšok. (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.
- zmodrený úd - namačat' v srvátke 10 min. každý tretí deň. Podľa potreby. Osvedčené.

### **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, jódomovou 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. odobere rieme 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.

### **135. Kyselina žalúdočná**

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

### **736. 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 čistí**

- a vylepšuje ich činnosť pitie srvátky 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 namastiť 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 lanovej kaše, natretý na pomastenom kapustnom liste, na brucho.
- bolesti tíši a hojí šťava zo žltej tekvice (prevz.)
- pri cyste a glomerulonefritíde - 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 zapit' 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 spráškovatú betoniku užívať, zmiešanú s glukopurom v pomere 1:2,2 x denne 1/2 malej lyžičky cca 2 týždne.

### **140. Ľadvinový piesok**

- čaj zo zemežľice. Zapar. 1 malá lyžička, 3 dl vody, 3 krát denne 1 dl. Prevencia - vynechať ovocie okrem hrušiek, zo zeleniny ješ' len petržlen, piť odvar z púpavy lekárskej (koreň, list). Slatiť karamelom. Občas obklad zo surovej cibule na močový mechúr na 2 hod. denne. Nezadržovať 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. Vypiť na 3 x pred jedlom. Ako doplnok terapie.

### **142. Ľak-zľaknutie**

- piť cukrovú vodu.
- vypiť 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 1 malú lyžičku kôpru. Na 3 x vypiť 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 siltrovaní 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.

#### **748. Mandle a zápaly ústnej dutiny**

- kloktat' záparom z majoránky, kvetu bazy čiernej, šalvie lekárskej, tymianu. Na 1/2l vody 1 pol. lyž. majoránky Na 1/2l vody 1 pol. lyž. šalvie. Na 1/2l vody 2 pol. lyž. kvetu bazy čiernej Na 1/2l 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 1/2l vína 7 listov slivky, 2 min. variť, 5 x denne držať v ústach 1 min., potom vyplúť.
- Na 1/2l 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. - prihrievať. Na 2l 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**

- ješ' vela petržlenovej polievky.

#### **152. Maternica padnutá**

- zmiešať rovnaké množstvo alchemilky a plavúňa, hodiť na žeravé uhlie - napariť sa nad tým. Prevzaté.
- maternicu je možné dostať do správnej polohy bioenergiou. Potom však treba ešte obklad teplého bieleho vína, 5 nocí. Ak sa to nedá do poriadku, treba močiť v predklone, tým prtláčať mechúr zvonka, aby sa predišlo častým, ale neúplným močeniam, častým sprievodným znakom padnutej maternice.
- namočiť špongiu do dobrého silného vínného octu a teplé priložiť na brucho. Vopred namasť pokožku.

#### **153. Maternica - zápal (z prechladnutia)**

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

#### **154. Mechúr zranený + krvavé močenie**

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

#### **755. Menštruáciu tlmiť**

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

#### **756. Menštruácia dlhotrvajúca**

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

#### **757. Menštruácia zastavená**

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

#### **758. Menštruácia zastavená z prechladnutia**

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

#### **159. Menštruácia príliš silná**

- piť odvar z plúcnika lekárskeho v bielom víne (3 dl bieleho vína + 1 lyžica plúcnika, vypiť na 3 krát pred jedlom, počas 2 dní).
- na lacno ješ' spráškovany pamajorán + glukopur v pomere 1:2. Užívať 2 krát denne pol kávovej lyžičky. Užívať 2 dni.

#### **760. Migréna**

- pijavý papier namočený v octe, posypaný čiernym korením, priložiť na hlavu a sluchy len na 1 hod. a pokožku potom namasť. Prevzaté.
- 1 : 2 slivovica a rybí olej, poliať tým lanovú 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 obklad.

#### **767. Mihanie predočami**

- studené obklady na tvár a chrbát.

#### **7 62. Mlieko zrazené pri zápale prsníka**

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

#### **763. 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 (2l vody + 3 lyžice prasličky).

#### **764. 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).

#### **765. Moč vyháňa a menštruáciu privolá**

- 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 nechtíka 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 nechtíka 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.
- ješ' uvarenú cibuľu.

### **169. Močenie do postele u detí**

- môže byť aj z patogénnej zóny. Niekedy stačí položiť pod postielku zrkadlo obrátené lesklou stranou dole. Kov na zrkadle zachytí žiarenie zo spodných vôd, ktoré oslabuje zvierac mechúra. Zrkadlo po jednom týždni treba dať vyvetrať von - vymeniť za iné. Použité 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. Morovú 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, jesť ich, alebo umývať si ruky a tvár octom, v ktorom sa máčali klinčky silný dezinfekčný účinok).
- jesť surovú cibuľu.

### **172. Mora, keď niekoho trápi**

- 15 semien pivonky červenej rozdrviť, 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 lanové semeno na žeravé uhlie a vdychovať.
- naparenie nad zemiakmi varenými v šupke.
- natrieť nos nechtíkovou masťou.
- surový zemiak nastrúhať, vložiť do gázy priložiť na čelo na 3 hod., podľa potreby (aj pri bolestiach hlavy).

### **174. Nádcha v začiatkoch**

- alpou poľfkánu vreckovku položiť cez tvár a dýchať cez to. Vyskúšané!
- strúčiky cesnaku zabalíť 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 roztláčený teplý zemiak, prikladať na dutiny čelné a licne. 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 sol možno použiť len 2 krát, potom ju treba meniť. Sol 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. Plet 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 vypiť na 3 razy cez deň po jedle.

### **780. 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 1/2l vína, vylúhovať 8 hodín, vypiť na 3 razy cez deň alebo užiť na hrot noža prášku - jednorázovo. U mužov - vrbové 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.

### **785. Nechuť k jedlu**

- (pre dospelých) 2 hrianky zo žemle posypať po oboch stranách škoricou, potom naliat na panvu dobrého starého vína, dať na to hrianky a variť, až kým víno nevyvrie a hrianky nesčernajú. 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.

### **786. Nechuť k jedlu u t'archavých**

- medzi jedlom vypiť pohárik šampanského alebo lyžicu koňaku v poháriku vody.

### **787. Nervy poranené a pomliaždené**

- obklad z bobovej múky a octu spracovať na cesto.

### **788. Nespavosť**

- cibuľu 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 bavlnené pančuchy, natiahnúť na nohy, obviazať vlnenou šatkou a ľahnúť na 1 - 2 hod. do postele. Ak pacient zaspí, má si to po zobudení vyzliecť.
- 5 - 6 makovičiek vlčieho maku uvariť v 3 dl vody, obklad z toho na čelo.

- obklad na čelo z kvetov bazy čerstvých alebo suchých v plátennom vrecku, (nie z odvaru).

### **189. Nevoľnosť**

- po šunke, párkoch, saláme, hubách - 1/2l 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**

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

### **193. Nohy opuchnuté**

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

### **7 94. Nohy unavené**

- kúpe! 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.

### **7 96. 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 uvoľní srkaním teplého záparu z majoránky.

### **7 98. Nosné mandle**

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

### **7 99. Nové tkanivo v rane narastie**

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

### **200. Oči slabé**

- umývať odvarom z jačmeňa. Na 1/2l 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.
- každé ráno užívať 1 mrkvu jemne nastrúhanú s 1 - 2 káv. lyž. olivového oleja, pokvapkanú citrónom. 10 dní.
- 25 gr. rozdrených feniklových semiačok, 15 gr. sušenej vňate tymiánu a 10 gr. yzopu lekárskeho variť v 1 lit. prírodného bieleho vína až do vzkypenia. Po scedzení denne nalačno 1 kalíšok.

### **206. Oči, bel'mo**

- 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, poľfkáť vodou a prikladať na postihnuté miesta. Keby miesto očervenelo, dať studený obklad. Overené.
- Obrna šliach - Dlhšie masáže 6-dňových macerátom 60 gr. rozmarínových lístkov v 0,5 lit. alkoholu.

### **209. Ochrnutie údov po viacnásobnom prechladnutí**

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

### **270. Ochrnutie po porážke**

- piť odvar zo zemežľče. Na 3 dl vody 1/2 malej lyžičky, cca 2 týždne.
- po jednej hrsti rozmarínu, šalvie, tymiánu a vratiča macerovať 4 dni v 2 lit. prírodného bieleho vína. Po siltrovaní denne nalačno 1 kalíšok. Možno použiť aj na masáž ochrnutých údov po príhode. (Bylinkár Karel)

### **277. Ochromenie údov**

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

### **272. Ochromenie jazyka**

- žuje sa koreň bedrovníka.

### **213. Okoudreté**

- 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 1/2l vody 1 pol. lyžicu, nechať prejsť varom.

### **276. Oko zaprášené vápnom**

- vymyť cukrovou vodou.

### **217. Omrzliny**

- denne umývať omrzlinu v horúcom odvare z orechových listov. 11 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. Arniku môže nahradiť nechtík lekársky.
- jedľové ihličie, 3 lyžice na 11 vody, variť 2 - 3 hod., precediť a v odvare kúpať 3 x denne, 10-15 min.
- keď svrbia - kúpe! 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 zabráni**

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

### **222. Opuchy**

- odvar octový z koreňa ihlice tŕnistej. Na 3 dl octu 1 pol. lyžicu koreňa, 5 min. variť, obklad.
- dym zo spálenej máty 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 1/21 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 vykĺbenie. Treba to dať napraviť a potom sa už dolieči.

### **225. Opuch prsníkov**

- hrst rumančeka pravého sparit v 1/21 vody a prikladať teplé.

### **226. Opuch na pohlavných 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 1/21 vody 10 min. variť.

### **228. Opuchy horúce**

- pastiersku kapsičku rozdrviť, zmiešať s octom a prikladať, letné.

### **229. Opuch následkom vodnatielky**

- borievky rozdrviť, zaliať olejom, 10 dní 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 1/21 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 zchladení - z čerstvého kyslého mlieka urobiť tvaroh a do teplého tvarohu zabaliť, najdlhšie na 1 hod. Navrch suchý zábal.

### **234. Otlačené 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 1/4hod. v 1dcl vody, potom pridať mlieko, (mlieko by kypelo ). Toto množstvo užiť 2 x denne.

### **236. Otravy hubami**

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

### **237. Otrava krvi pri poranení**

- umývať odvarom z listu červenej repy. 1/21 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 víne 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 býva 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 víne - piť. Na 3 dl vína 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 žľazník posilňuje a rozpúšťa kamene**

- 25 g majoránky, 20 bobkových listov spráškovať na el. kávovom mlynčeku, preosiať cez jemné sítko. Potom pridať 1 malú lyžičku práškového ďumbiera a 8 lyžíc glukopuru. Spolu zmiešať, dobre uzavrieť a užívať 2 x denne 1/2 malej lyžičky a zapiť. Môže sa užiť aj pri narušenom trávení. Mnohokrát vyskúšané. Pri dlhších problémoch so žľazníkom a pankreasom treba užívať aj 3 týždne pol hod. predjedlom.

### **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 (vino).

### **248. Pečeň-zúpal**

- obklad z utľčených malinových listov na pečeň. Obklad odníma horúčku.
- do odvaru zo šošovice namočiť kúdef alebo ľanové plátno a prikladať.
- listy malinové ako obklad sa dávajú dovtedy, kým schnú.
- obklady z odvaru z vňate čakanky. Na 1/2l 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 1/2l 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 žľazovými kamienkami).

### **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 žľzy horec vo víne. Zapiť 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. Vinny odvar ihlice trnistej. Na 1/2l vína 1 pol. lyžicu koreňa. 5 min. variť. Na 3 x vypiť predjedlom cez deň. Kúra 2 týždne.
- piť čaj zo skorocelu (všetky druhy) a ješť 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 preliekovej 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 byľ 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 1/2l vína 1 polievková lyžica. Vypiť 1 dl pred jedlom, 1 x denne. Kúra trvá 2 týždne.

### **255. Pečeň - zapríčiňuje vodnatelku**

- koreň pastrnáka usušiť, rozdrvíť a užívať s medom. 1 malá lyžička pastrnáka + 1 malá lyžička medu. Pri opuchoch brucha užívať 1 x denne, 2 týždne. Ako doplnok liečby.
- listy kopytníka macerovať vo víne - piť teplé. Na 1/2l 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 1/2l 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. Pehya škrvny**

- 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 moči**

- 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 nocí. 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 močovodu.



### **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 ním, cca 5 týždňov. A - listová zelenina, fazuľa, mrkva, marhule, rajčiaky, hrach, zeler, maslo, mlieko, olej z rybacej pečene. E - orechy, semená
- mak, hrach, sója, jedlé oleje lisované za studena.

### **261. Pichanie v boku**

- v chrbáte - v krížoch - 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 plátne.
- priložiť kapustný list, ktorý sme predtým ponorili do horúcej vody, aby zmäkol, potrieť ho maslom alebo slepačím tukom, posypať rozpráškovanou rascou a teplý priložiť.

### **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, pretože 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. lyžice materinej dúšky. Kúpeľ 1 x denne 20 minút 3 dni pred menštruáciou.

### **266. Plúca - na posilnenie**

- piť 1 x denne 3 pol. lyžice vína s Veronikou lekárskou po jedle, cca 10 dní. 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 materinej 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.

### **Zle sa hojace**

- zmes škrobovej múčky a olivového oleja.
- zmes škrobovej múčky a glycerínu.

### **270. Pohrudnica - zápal**

- listy kapusty zohriať na horúcej tehle, 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)
- postihnuté miesto potrieť vlhkým mydlom na pranie. Osvedčené.

### **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 dní. 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 sparit' v 5 dieloch vriacej vody. Macerovať 5-6 h. Po scedzení zmiešať s rovnakým množstvom liehu. Niekoľko lyžíc zrazi horúčku okamžite. (Bylinkár Karel)

### **276. Polyp v nose**

- \* na prášok roztlčený sladivý koreň vkladáť do nosa.

### **277. Pomočovanie**

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

### **278. Popáleniny**

- silný odvar z ruského čaju, 2 pol. lyžice variť niekoľko minút v 1 l vody, kúpať alebo obklady.
- i - 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.

### **28 h 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 alchemilkú 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 napariť alebo kúpať sa v odvare. Na naparenie - 1 liter vína, 2 pol. lyžice paliny občajnej, 2 pol. lyžice repíka, 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. Postielku po pôrode vypudí**

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

### **289. Poštípanie hadom**

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

### **290. Potencia prílišná**

- 15 g koreňa valerjánu, 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 5l 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 vyšetriť.

### **293. Potenie rúk**

- 1 hrst' dubovej kôry variť pol hodiny v 2l vody, vo vychladnutom kúpať ruky 10 min. denne do zlepšenia, cca 5 dní.
- 20 g listov šalvie lekárskej povariť 5 min. v 3/4l 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 šalku odvaru z 1 malej lyžičky železníka lekárskeho. Piť denne pred spaním, tak isto z alchemilky obyčajnej.
- niekoľko týždňov pred pôrodom rodidlá zvonku natierať husacou alebo slepačou masťou. Prevzaté.

### **297. Pôrodu napomáha**

- vypiť varené semeno paštrnáka vo víne, počas pôrodu. Na 1/2l 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.

### **399. 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 2l 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 1/2l 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 postelňú plachtu srnčiu kožu hore chlpmi (prevencia).
- natierať telo rozrezaným citrónom (prevencia).
- natierať kožu výživným kozmetickým krémom (prevencia).
- obklady z odvaru šalvie 1/2l 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 zapiť čajom.
- pri zápale - obklad zo záparu šalvie. Na 1/2l vody 2 lyžice šalvie. Obklad teplý na noc.

- zahlienené - 1 veľkú cibufu nakrájať na drobno, zasypať kryštálovým cukrom a nechať *stáť* do druhého dňa. Sirup používať 3 x denne 1 pol. lyž. dospelí a 1 čaj. lyž. deti.
- umyť 1 - 2 veľké cibule aj so šupkami a uvariť v pol litri vody úplne do mäkka (aby bol čo najsilnejší vývar). Pridať 1 čaj. lyž. majoránky a nechať vylúhovať 10 min. Precediť, trochu ochladiť a pridať 2 čaj. lyž. medu (nie do vriaceho!). Po rozpustení medu vypiť čo najteplejšie.

### 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 nocí obklad na priedušky alebo chodidlá nôh z bravčovej masti.
- 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 rovna, 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 prikladať. 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, prikladať 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.
- hrčka na prsníku nezhubná - 5 dní na 4 hod. obklad pokropiť švédskymi kvapkami.
- zatvrdnuté pri kojení, kým ešte nie je zápal - obklad z nesladeného slivkového lekváru na noc - podľa potreby/

### 318. **Pupok, keď vychádza**

- obklad zo skorocelu blíškového 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.
- prevencia - jesť 3 mandle denne. Prevzaté zo starých herbárov.

### 321. **Rakovina prsníka**

- pomocná liečba - umývať odvarom z benediktu lekárskeho. Na 1/2l 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 vlkoveca, 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. 1/2l vody, 3 pol. lyžice kosatca, 1 min. variť.

### 324. **Rany**

- betonika lekárska čerstvá - obklad, alebo umývať suchou vňatou varenou vo víne. Na obklad 1/2l 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 zašit'**

- stiahne jaseňová čerstvá kôra. Prevzaté zo starých herbárov.

### **327. Rany staré - otvorené**

- umývať odvarom zo šalvie. Na 1/2l 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 vínelO minút. Na 1/2l 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, naliat' to do vysokej drevenej nádoby a urobiť v tom kúpeľ nohy, 45 minút. Opakovať do zlepšenia.

### **332. Rany ťažko hojiteľné**

- 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 náplasť, 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 naliat' 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, zaliat' 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 zaliat' 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 šiestej hodiny vonku. Potom také vlhké vsype me 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 (jednorázovo).

### **340. Reuma so zablokovaním kíbov**

- 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 1l octu 4 polievkové lyžice postrúhaného koreňa, aj sušeného, 10 min. variť.

### **341. Reumatický zdurené svaly**

- liehový výťažok čerstvého koreňa kostihoja s masťou. Natierať. Na 1/2l 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 d'umbierom - 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 masti. 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 spráškovaný + 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**

- kloktat' záparom z majoránky. Na 1/21 vody, 1 pol. lyžica, 2 x denne, cca 10 dní.
- denne zjesť kúsok (ako orech) panenského vosku, natretého medom. Dlhو 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 11 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 °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 vínnom 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 1/21 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 majoránku varenú vo víne až do zhustnutia výluhu. Na 1/21 vína 2 pol. lyžice majoránky. Obklady by sa mali dávať vždy na noc.

### **357. Slezina tvrdá**

- kopytník máčaný vo víne. Do 1/21 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 1/21 vína 5 pol. lyžíc semien 10 min. variť. 5 nocí.

### **358. Smäd hasí**

- čaj z feniklu. 1/21 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 chutí.
- niekedy stačí piť od smädu kyslú polievku. Najmä vtedy, keď človek p racuje 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 lačno.
- medovka lekárska varená vo víne. Niekoľko dní pitia zaháňa zármutok, odvracia mdloby, čistí krv. 1/21 vína, 2 pol. lyžice byliny 2 min. variť, 15 min. nechať stáť, piť po 1 dl po jedle, 1 x denne.
- \* Čaj z kvetu lipy. Na 3 dl vody 1 malá lyžička. Cca 2 týždne. Piť 3 x denne po 1 dl.
- rozmarín lekársky 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 1/21 vína na hrot noža škorice, 2 min. variť. Užívať 1 x denne 0,5 dl.
- v 1/21 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 1/21 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 neprijemný. 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 Tanú 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. Variť 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 rozdrviť 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 deväťsily. 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. 1/21 vody, 3 pol. lyžice strúhaného koreňa 10 minút variť, 15 min. nechať stáť.
- nejeseť bravčové mäso, kapustu, údené mäso a nepiť víno. Môže sa piť len prevarené pivo.
- oplachovať, alebo na postihnuté miesta dávať obklady zo záparu z mäty, odvaru z červenej reďkovky alebo slezu.

~ na 1/21 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 pupáky po 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**

r jesť rozomletú rascu na hriankach.

### **377. Šestonedielky po pôrode**

- keď majú bolesti v bruchu, do 1/21 vína 6ks 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 lačno, 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 1/21 vody. Vyskúšané mnohokrát!

### **380. Šlachy stiahnuté**

- 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!
- štikávku zastaví kocka cukru pokvapkaná octom.

### **§82. 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 1/21 viacej vody dať 3 strúčiky rozotretého cesnaku na 10 min., potom z toho obklad na štítnu zrazu na 3 hod. 4-5 dní. Výľuh vždy nový. Cesnak obsahuje jód.

### **384. Trávenie narušené**

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

### **385. Trávenie**

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

### **386. Triaška-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.
- 11/21 čierneho piva, 1 pol. lyžica pľúcnika, 2 pol. lyžice medu a za hrst' pšeničných otrúb, prikryje-me (v hrnčeku) pokrievkou, oblepíme lepenkou, aby neunikala para a dáme variť. Čas varenia má byť 3 min. Kedto 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 1/21 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 nátržníka husieho. Na 1/21 vody 2 malé lyžičky čaju. Vypiť na 3 x po jedle cez deň + obklady 1 týždeň na celú noc z odvaru z čistca, na 1/21 vody 3 pol. lyžice, na brucho. Ako doplnok liečby!

### 389. TBC skavernou

- škrupiny z desiatich vajec 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. Ako doplnok liečby!

### 390. TBC ľadvín

- obklad z odvaru z čistca. Na 5 dl vody 4 pol. lyžice byliny. Na celú noc. Cca 5 nocí. Ako doplnok liečby!

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

### 393. Údy skrivené aj zlomené

- palinu pravú, tlčenú čerstvú vňať zmiešať s medom, trochu rozdrvenej rasce a dobrým vínom - náplasť. Priložiť na postihnuté miesto.
- zlomeniny, aby sa dobre zrástli - špik z hov. kostí zaliať vodou, 3x denne vodu zlievať, aby sa špik vyčistil od krvi a ostal biely. Následne vyškvařený tak, aby ostal bez vody sa varí spolu s 3 dcl bieleho vína prikrytý tak dlho, kým sa zmes spolu nespojí. Vložiť do chladničky na stuhnutie, potom špik na povrchu popichať, aby sa víno dalo oddeliť sedením. Tuk z takého špiku použiť na natieranie zlomeniny. Špik musí byť stále v chladničke.
- uvariť nahusto majoránku vo víne. Na 1/21 vína 4 pol. lyžice majoránky, náplasť.

### 394. Uhrymäkčí

- 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 pokrújaného a 50 g olivového oleja sa trochu povarí, precedí cez plátno - teplé kvapkať do ucha a uzavrieť vatou.

### 396. Upchatie ciev

- obklady z čerstvého pomliaždeného listu podbeľa. 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

- T od zvärania, 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 pokrájať, dať do fľaše, zaliať pálenkou a na niekoľko dní dať na teplé miesto. Potom precediť, zmiešať s rovnakým množstvom repíkového odvaru. Na 3 dl vody 1 pol. lyžicu repíka. Týmto máčať hlavu viackrát za deň, hlavne na noc. Aj niekoľko týždňov.
- natierať hlavu odvarom z lipového kvetu. Na 1/21 vody 3 pol. lyžice čaju,
- spálené orechové škrupiny rozdrviť na prach, zmiešať s vínom a octom - vtierať. Prevzaté.

### 405. Vlasy masné

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

### 406. Vlka 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.
- obklad z chrenového listu natretého bravčovou masťou alebo nastrúhaný a vyvetraný chren s masťou. Používa sa vtedy, keď je z miesta pohnuté jablko v kolene, pomôcť môže chiropraktik.

### 408. Vodnatielka

- postrúhaná červená reďkovka -priložiť na brucho. Opakovať podľa potreby asi 1 týždeň. Historické. Prevzaté zo starých herbárov.
- pri obtiažoch s močením - priehrštie rozmarínových lístkov macerovať v tme 24 h. v 1 lit. prírodného bieleho vína. Sfiltrovať. Denne ráno a večer 4 pol. lyžice pred jedlo. (Bylinkár Karel)

#### **409. Vodnatieľka v začiatkoch**

- koreň chabzdy vo víne varený. Na 1/21 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 náplasť. Prevzaté.
- ruta s figami vo víne varená (1/21). Treba to uvariť na husto. 3 pol. lyžice ruty, 7ks figy, variť to 15 min. - obklad.

#### **410. Vodnatieľka brušná**

- 3-4 krát denne trieť telo olivovým olejom. Po tomto nastane močenie a chorému sa uľaví.
- 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 masti, vložiť do pláteného vrecka a prikladať po 4 noci na postihnuté miesto. Zohriaty šrot vodu z tela vytiahne. 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 odvar u namočiť šatku, dobre vyžmýkať a priložiť. Každé 2-3 hod. meniť.

#### **413. Vráskam predchádzať**

- najmä v mladosti si dať pozor, aby sme ne vraštili 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 rozmarínovým čajom. Na 1/21 vody 2 lyžice rozmarínu.
- 2 x denne umývať čajom z kvetu bazy. Na 1/21 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 otvára**

- uvarený kapustný list pomiešaný s medom prikladať.

#### **416. Vred starý uvoľní**

- utľechý čerstvý list šalvie lekárskej - prikladať.

#### **417. Vred otvorí**

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

#### **418. Vredy aj tie najhoršie otvorí**

- vytlačená šťava z vnútornej kôry bazy čiernej s voskom a nesoleným maslom - obklad. Prevzaté zo starých herbárov.
- pokrýjaný 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 + piť čaj z repíka. Na 3 dl vody 1 malá lyžička repíka, na 3 x to vypiť po 1 dl pred jedlom. ješ' maslo s medom.
- obklad na žalúdok z odvaru semena ľanu. Na 3 dl vody 1 pol. lyžicu semena, 5 min. variť. Cca 10 nocí obklad. Pri tom ješ' 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 Kopernice: 1. týždeň, celé dni prikladať obklady z teplého bieleho vína, 2. týždeň, celé dni prikladať teplú ražnú múku v plátenom vrečku. 3. týždeň, celé dni prikladať teplú, postrúhanú a na masti udusenú kfmnu repu. Vyskúšané!
- recept podľa liečiteľa Maurica Mességué, vyskúšaný. 1 krát denne kúpeľ rúk, 20 min., 11 dní v nasledovnom odvare: 3 pol. lyž. ľubovníka, 4 pol. lyž. repíka, 4 pol. lyž. žihľavy, 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 nocí obklad z odvaru repíka (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.
- 2 dcl bielej pálenky a 2 dcl sladkej smotany spojiť a užívať 1 pohárik denne ráno na lacno. Nesmie byť studené. Dĺžka podľa potreby. Žalúdok by mal byť napravený podľa receptu na padnutý žalúdok alebo pomocou bioenergie.

#### **420. Vredy na nohách**

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

#### **421. Vykíbený úd**

- sušený alebo čerstvý repík uvarený s otrubami vo víne -teplý obklad. Na 7 dl vína 2 hrste repíka, 2 hrste otrúb, 4 min. variť, použiť jednorázovo na celú noc ako obklad.
- rozomleté 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 vňat' 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 zemežľč, každý deň piť z toho 2 malé lyžičky. Na 1/21 stoku 2 pol. lyžice zemežľče.

#### **423. Výtok dlhotrvajúci**

- piť vo víne varený myší chvost. Na 1/21 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.
- 1/21 vína, 2 malé lyžičky rozmarínu, 2 min. variť. 2 pol. lyžice odvaru 2 x denne pred jedlom. Cca 5 dní.
- 6-7 dní, len na 3 hodiny obklad na podbruško 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. Príťahujú 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. Záduch (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 trošku maku - vyskúšané!

#### 428. Zachrípnutie

- 2-3 strúčiky cesnaku rozotrieme a podusíme na bravč. masť. 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

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

#### 433. Zápal lymfatických uzlín

- studené, mokré obklady a pokoj. Keď začne hnisať, 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

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

#### 436. Zápal mandlí

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

#### 437. Zápal hrdla

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

#### 438. Zápal žalúdka a čriev

- listy broskyne namočené do horúcej vody - obklad. Na 1/2l 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 žľazníka bez kameňa

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

#### 441. Zápal ľadvín

- odvar z prasličky piť, nátržník husí zaparený mliekom prikladať. Na 3 dl vody 1 malá lyžička prasličky, 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. Vytáhuje to prekrvenie na povrch. Cca 5 nocí na podbruško.
- na chron. zápal z prechladnutia - obklad navlhčený čerešňovicou. Obidvoje vyskúšané!

#### 443. Zápal žíl na nohe

- do 1l vriacej vody dať hrsť soli a hrsť 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 spráškovým koreňom 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 niekoľko 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 žltkoch, 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.
- klokať 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

- ihned 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 - prikladat'. 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 zaškodí 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, kedsa 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 1/2l žitnej pálenky - jedna lyžica denne.

#### 459. Žalúdok padnutý

- potiahnutý -hákovitý - med a maslo jesť a na noc prikladat' 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 masť. Natrieť cesto na papier alebo látku na hrúbku prsta. Na celú noc. Na ďalší deň zarobíme nové cesto,

ile 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 dost' teplej vody. Tiež 4 dni. Vyrážka, ktorá sa môže objaviť, nie je na závadu. 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 -1/2l vody, 1 pol. lyžica čakanky, 10 min. variť, potom zliať. Teplý obklad z toho, každých 10 min. Prikladat' 1-2 hod.

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

#### 461. Žalúdok preplnený - keď tlačí

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

#### 462. Žalúdočné krče

- teplé obklady z lanovej kaše alebo z ovsených vločiek. Každú hodinu piť 1 dl odvaru feniklu (10 ks), a medzi tým 10 kvapiek valerianskej 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. Žlčniková kolika

- zapar z rumančeka s citrónovou šťavou, na 2 dl vody 1 malú lyžičku čaju, na to piť srvátku alebo studenú vodu. Sedacie kúpele: 5 hrsti narezanej ovsenej slamy v 1 1/2l vody variť 1/4 hod. 28° kúpeľ 15 min.
- teplý obklad z vody z niektorého pútnického miesta.
- teplý obklad zo sennej mrvy. Historické.
- teplý obklad z prostújovskej starorežnej a vody 1:1 -zjesť 1 malú lyž. spráškovanej kože z vnútornej strany žalúdka hydiny a zapiť. Pri pitvaní hydiny sa koža dobre umyje, usuší a odloží. Vyskúšané!

#### 467. Žlčnikové kamene

- čierna redkovka postrúhaná na porcelánovom tanieriku, prikrytá porcelánovou šálkou. Jesť 3 x denne 1 malú lyžičku.
- šťavu z čiernej redkovky, mrkvy alebo citróna. 1-2 lyžičky denne.
- zmes spráškovaných bylín, uvedených v recepte na prečistenie žlčníka a pankreasu (č. 245). Mimo-riadne osvedčené!

#### 468. Žľazy na krku zdarené

- obklad z odvaru z dubovej kôry. Na 1/2l vody 2 pol. lyžice kôry, 15 min. variť. Obklad cca 5 nocí.

#### 469. Žľazy na krku zatvrdnuté

- uvarený koreň kostihoja, obklad na noc.

## 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. Ziskanú šťavu piť ráno a večer - 1 kaľíštek.

### 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

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

### Bolesti krížov (a iné bolesti)

- plátok slaniny držať cez deň v pohári s bielu pálenkou a na noc priložiť na bolestivé miesto. Obklad opakovať 7x po sebe. Po skončení všetko spáliť, slaninu, pálenku aj handru, ktorou bola slanina na tele prikrytá. Bolesti do krížov sa môžu vyžarovať aj pri cystách na ľadvinách.
- bolesť fantómová po amputáciách - na 5 dní zaliať do bielej pálenky 3 na drobno pokrúpané cibule. Natierať.

### Bolestivé močenie

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

### Bolesti zubov

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

### Ďasna uvolnené

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

### Hlasivky zachrípnuté

- žitok zmiešaný s prírodným (rafinovaným) cukrom, spráškovaným pomletím, pojedat' po lyžičkách.
- celé vajce rozšľahať v dost' teplom pive a popíjať - osvedčené.
- krk oviazať vlneným šalom alebo kašmírovou šatkou. Nastane potenie. Opakovať viackrát po 2 - 3 hodinách.
- zachrípnutie s kašľom: zvariť 2 šálky mlieka so 100 g prírodného cukru a popíjať horúce pred spaním a ráno nalačno, 2-3 dni.

### Hlad

- v prípade hladu možno získať vitamíny, minerály a stopové prvky z dateliny červenej alebo lucerky, mimoriadne bohatej na to najpotrebnejšie pre ľudský organizmus. Možno jesť v čerstvom stave alebo sušené zmixovať na prášok, zmiešať s glukopurom - 2 diely glukopuru na 1 diel prášku. Na zvýšenie energie zapíť vodou z pútneho miesta.
- Na nasýtenie z mala jedla je potrebné jedlo viackrát požehnať, aby sa v ňom zvýšila energia.

### Hnačka

- jemne postrúhaný muškátový orech - na špičku noža - zmiešať so surovým vajcom a naraz vypíť.
- niekedy pomôže trochu pálenky zmiešanej s 1/2 káv. lyž. 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 vznik alergií a vyrážok.

### Kašeľ

- 6 jablák a 3 cibule pokrájať na čo najdrobnejšie kúsky, pridať 60 gr. (afinovaného) cukru, 2 del vody a všetko uvariť do mäkka. Užívať 8 - 10 krát po lyžici.

### Kliešť

- kliešťa vybrať je možné aj tak, že ho jemne šúchame kúskom vaty. Sám sa pustí.

### Krčovýkašeľ

- zapariť 2 pol. lyžice majoránky v 1 l bieleho vína, po 5 minútach scediť. Užívať 2 kaľíšky 3 x denne po jedle. Podľa potreby.

### Koleno - opuch (aj bolesti hlavy)

- obklad z kapustového listu, tiež popzri recept č. 407.

### Krvné zrazeniny (obklady pri mozgovej príhode)

- 5 dní na 4 hodiny obklad z pútnej vody - teplý.

### Laktáciu znižuje

- obklad na prsníky z rozmixovanej maty piepornej zmiešanej s troškou vody na kasičku.

### Nádcha

- cesnakový strúčik zabaliť do vaty a vložiť do práve upchatej nosnej dierky.
- 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 min.

### **Nespavosť pri prepracovaní, najmä pri termínovaných administratívnych prácach**

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

### **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 káv. lyž. spráškovaného koreňa horca, po odstavení vliať do 1 litra bielej pálenky. Dať užívať postihnutému 1 kalíštek s tým, že ide o liek na žalúdok, čo je pravda. Osvedčené.
- do bieleho vína vložiť živého úhora, ktorý musí vo vine uhynúť. Popíjaním takého 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 nalíť do topánok - najmä nových - trochu alpy, potom ich hneď obutí 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. Prikryť 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.

### **Posilňovanie 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 nocí.

### **Reumo**

- 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 hrsti harmančeka, 2 hrsti pšeničných otrúb a 1 hrst' kuchynskej soli, zašiť do ľanového vrečka (napr. utierky), zohriať, najlepšie na rozpalenej tehle a prikladať. Tú istú zmes možno použiť najviac 4 krát, potom vymeniť. Obklady najviac 2 krát za deň.
- 1 bielok, práve toľko soli a roztopenej masti, 3 krát toľko zomletého (rafinovaného) 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.

### **Škvrny na tvári**

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

### **Šľachy stiahnuté**

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

### **Štítna žľaza - narušená činnosť**

- chýba jódom. Natierať gáľovým olejom. Pomáhajú aj obklady z bieleho vína. Najprv ale použiť recept 383, t. j. obklady podľa neho.
- pomáhajú tiež obklady z vlažného bieleho vína pri ubúdaní mesiaca.
- potlčený skorocel posoliť a medzi 21.00 a 22.00 hod. (z. čas) priložiť na štítnu žľazu po 4 dni.
- 2 pol. lyž. borovicovej kôry variť v pol 1 vody 10 min. Prikladať teplé 4 dni na 3 hod. Odvar možno rozdeliť na 2 dni. Zároveň treba klokať odvarom lípkavca. Na 3 dcl vody 1 pol. lyž. Variť 2 min. vylúhovať prikryté 5 min. S týmto množstvom tiež 4 dni 1x denne vyklokať.

### **Udreniny**

- biely rožok navlhčiť bielym vínom a priložiť na udreté miesto. Pozri recept č. 269.

### **Údy slabé**

- 5 pol. lyž. pokrájanych lístkov a kvetov rozmarínu lúhovať v 1 l pálenky 40 dní. Týmto natierať údy.

### **Vlasy**

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

### **Vodnatieľka brušná**

- v 3 dcl vody variť 1 pol. lyžicu uhorkových šupiek, 3 minúty a nechať vylúhovať 10 minút. Vypíť na 3 krát 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.

### **Zadrená trieska**

- cibuľa vytáhuje aj zadreté triesky z tela. Cibuľu pripraviť podľa receptu č. 134. Šupky priložiť viackrát na 12 hod. Vyskúšané.

## **Zápal pľúc v začiatkoch**

- jesť čerstvé brusnice - siahnu horúčku.

## **Zápcha**

- ráno nalačno jesť jablká.
- na 2l vody letnej rozpustiť 2 pol. lyž. soli. Celý deň piť po hitoch až do večera na lacno. Pohybovať sa v blízkosti záchoda, lebo sa to nestihne. Na WC ísť toľkokrát až, kým nebude čistá voda.

## **Žalúdok veľmi slabý**

- pri pocite na zvracanie po každom jedle - 1 hrst' rozmliaždených trnok 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.
- šľava vycucivaná z hrozna pomáha tráviť (aj po operácii žľčníka).

## **Žiarenie-postihnutie pečene a krvi pri ožiarení 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 umytie. Čistec rovný v lekárňach nedostať, dostať ho len u bylinkárov v trzniciach. Ide o tú istú bylinu, ktorú naši predkovia používali pri tzv. zočine alebo urieknutí.
- po ožiaroch obklad na lýtka z bieleho teplého vína viackrát. Po prvom obklade všetok obkladový materiál spáliť.

## **Žiarenie-elektromagnetický smog veľmi vysokých frekvencií zasahujúci všetko živé s nedoziernymi následkami**

- mikrovlnné rúry - úplne rozbijajú energetickú hodnotu nimi zohrievaného jedla. Je nutné sa vrátiť ku klasickému zohrievaniu jedla alebo doplniť stratenú energiu prežehnaním jedla.
- mobility - na základe práce expertov vláda Veľkej Británie vydala leták s výzvou, aby deti mladšie ako 16 rokov používali mobil len v nevyhnutnom prípade a deti do 8 rokov by nemali mobil používať vôbec. Mobil nenosiť na tele, ale v príručnej taške. Pri telefonovaní prekladať mobil od jedného ucha k druhému. Okuliare s kovovým rámom je dobré sňať z očí. Pri spánku je nutné, aby mobil bol najmenej 50 cm od hlavy a vypnutý. Všeobecne sa doporučuje uprednostniť telefonovanie z pevnej linky.

Rad veľmi závažných nových ochorení, najmä na hormonálnej úrovni, najmä u mladistvých, v ostatnom čase súvisí bezpochyby s nadmerným používaním mobilov. Dôkazom je fakt, že po úprave ich používania ochorenia ustupujú. Jednou z úprav je umiestnenie malého obrázku Turínskeho plátna do mobilu k baterke a najmenej raz za 2 týždne obrázok očistiť prežehnaním pútnickou vodou.

- pútnická voda - neoceniteľným pomocníkom pri odstraňovaní úbytku energie je energia pútnickej vody mariánskej z pútnických miest spojených so zjavením sv. Panny Márie. Mimoriadne vlastnosti týchto vôd sa stali predmetom štúdia Dr. Enzy Márie Ciccolo z Talianska, ktorá dlhoročným výskumom v spolupráci s talianskymi univerzitami vedecky popísala doteraz neznáme vlastnosti týchto vôd, ako aj ich rozmanitú použiteľnosť pri rôznych ochoreniach a užívaní liekov. K najzávažnejším zisteniam patrí jej objav, že originálnu mariánsku pútnickú vodu možno rozmnožovať nasledovným spôsobom: Na 1 liter prírodnej - nie destilovanej vody stačí pridať 9 kvapiek mariánskej pútnickej vody a po 24 hod. získame presnú „kópiu“, použiteľnú aj na ďalšie „rozmnožovanie“.

Ak nemáte prístup k pútnickej vode, môžete použiť nasledovný spôsob: Na 1. piatok v mesiaci položiť nádobu s ľubovoľným množstvom vody z vodovodu blízko posväteného kríža. Krížik možno položiť aj na nádobu. Pri vode má cez deň horieť sviečka, ako obeta. O 15-tej hod., kedy skončil na kríži náš Spasiteľ, dochádza k požehnaniu tejto vody. Je vhodné opäť zažať sviečku. V záujme bezpečnosti je vhodné uložiť sviečku do nádoby. Táto voda môže dlhodobo nahradiť pútnickú vodu na obklady.

## **Použitá literatúra**

- 1) Mika K.: Fytoterapia pre lekárov. 2. vydanie, Vyd. Osveta, Martin 1991
- 2) Kresánek J., Krejča J.: Atlas liečivých rastlín a lesných plodov. 2. vydanie, Vyd. Osveta, Martin 1982
- 3) Tomko J. a kol.: Farmakognózia, Učebnica pre farmaceutické fakulty. Vyd. Osveta, Martin 1989
- 4) Balovic J., Jahodář Z., Leifertová L., Štípek S.: Rostliny způsobující otravy a alergie. Vyd. Avicem Praha 1989
- 5) Diener H.: Drogenkunde, Fachverlag, Leipzig 1954
- 6) Hlava B., Starý R., Pospíšil R.: Rastliny v kozmetike 2. vydanie, Vyd. Příroda, Artia Bratislava 1988
- 7) Zentrich I. A.: Byliny v prevenci Vyd. Fontána, Olomouc 1991
- 8) Weis R. R.: Moderne Pflanzen Vyd. Heilkunde Kneip Verlag GmbH, Bad Wörischhofen 1980
- 9) Fándly J.: Zlinkár, Vyd. Osveta, Martin 1990
- 10) Mathioli P. O.: Herbář aneb bylinkář, Vyd. B. Kočí, Praha 1931
- 11) Mességué M.: Mon herbier de santé Opera mundi, Paris 1975 - samizdatové vydanie Můj herbář zdraví, 1987 - preklad Gašpar Fronc
- 12) Rejčák Z.: Páter František Ferda - Životní osudy, recepty, experimenty Vyd. Eminent, Praha 1994
- 13) McIntyrová A.: Rady babky korenárky. Preklad z angl. originálu. Mediaklub 1994
- 14) Jonáš J.: Křižovatka života Nakl. Spektrum 1990

## Vzťahy v ľudskom organizme

Opakovane sa ukazuje, že ochorenie nejakého orgánu súvisí so stavom iných častí tela, často vzdialených, čo maže 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 ochorení: Kazivosť predných zubov (rezákov) poukazuje na poruchu v močovom systéme, práve tak ako problémy s ušami (aj nedoslýchavosť), kosťami, časťou krížovej chrčtice, časté zápaly 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 väziva mi 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 chrčtice, ktoré odpovedajú dvojici tenké črevo - srdce, môžu zmiznúť po nasadení bezmäsitej diéty či postu.

**Závažný je vzťah medzi stavom zubov a príslušnej dvojice orgánov** (k dvojici slinivka a žalúdok sa priraduje 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 žalúdka, predstoličiek (štvorky 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 výslovne zakázal Ukázalo sa, že tento zvyk človeku kazí chrup. Najnebezpečnejšie je hanenie vlastnej rodiny, príbuzných, a najmä želania zla blízkym ľuďom. Hanenie otca môže zapríčiniť aj parodontózu.*

## Tabuľka vzťahov

obličky	pečeň	slinivka, žalúdok	pľúca	srdce
močový mechúr	žlčník	slezina	hrubé črevo	tenké črevo
<b>osobnosť</b>	<b>duševná činnosť</b>	<b>vitalita</b>	<b>psychika</b>	<b>emócie</b>
rezáky (1.2.)	očné zuby (3.)	stoličky (4. 5.)	stoličky (6. 7.)	zuby múdrosti(S)
pohlavné a močové orgány	pečeň žlčník	pery hltan	nosohltany bronchy	dvanástom ík časť čreva zv.
ucho	žlčovod	prsia	tračník	lačník
čelová dutina	oko	ústa	nos	jazyk
mandle	čelušťová dutina	čuchové dutiny	stredné ucho	mandle jazykové
hrtanu	mandle	lymf. okruh	lymf. okruh	
	podnebné	hltanu	eustachovej	cievy,
	lymfá		trubice	CNS
kosti	svaly	väzivo		rameno
noha	bedrový kĺb	koleno zvonka	koža, vlasy	lakeť
koleno vzadu	koleno vnútri		rameno, lakeť	ruka zvnútra
		TH 11,12	ruka zvonka	
L 2,3	TH8,9,10	LI		C8
členok			C 5,6,7 TH2,3,4 L 4,5	TH 5,6,7 S 1,2,3
C - krčné stavce, Th - hrudníkové stavce, S - krížové stavce, L - bedrové stavce, 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 hľadala do očí takmer pol roka. Po mojom vyličení všetko, čo voňalo liečiteľstvom a či medicínou, ma priťahovalo neodolateľne. 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 zapáčila 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 mojím 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 zabráť. Bola z Jalovca. Malá, nenápadná, skromná. Volala sa Kotianová a dožila sa 92 rokov. Keď som bola na jej pohrebe, mala som dojem, že pochovávajú 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, Katka, 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 urobíť kúpeľ nôh. Obyčajne stačí 5 dní.

Mnohokrát som si overila, že každý človek je iný. Nemožno dať jednému tu, čo druhému, aj keď je to naten 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 vyličenia 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 bolesti.

Bolesť sa mnohokrát hlási na úplne inom mieste a človek ani netuší, že príčina je celkom inde. Najzradnejšie sú snád ľadviny. Obyčajne nebolia, skôr bolia kríže, alebo sú problémy s ušami, alebo zubami, o klboch 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. Nevieť 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 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 prídem, 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 vyzeráť 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 zbadáť prv. Takéhoto pacienta nevylicí 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 vodu, tak umývať. Tiež nebolo škodlivých postrekov, kyslých dažďov. Teraz hovorím len Q 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 kríž (20 x 20 cm by mali byť rozmery), štepárskym voskom ho natrieť od kraja do kraja. Na papieri nakreslený kríž 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. Vydrží 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 chceme poradiť, že keď chcú ekologicky a pekne umyť najmä sklo, nech použijú prášok do pečiva. Urobí im tú istú službu ako Jar alebo iný saponát, ale bez škodlivosti

No a ďalšia boľavá vec je nosenie šperkov bez pravidelného čistenia od žiarenia. Sem patrí aj nosenie kľúčov a iných kovov po vreckách. Toto ako magnet priťahuje žiarenie, ktoré telu škodí. Tieto kovy treba čistiť 1x do týždňa, chumáčikom vaty, namočeným do vody z pútnických miest. Táto voda do káže 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 nepríťahujú, 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 preverené, že niet tu o čom diskutovať. Hodinky (každého druhu): hlava, dych, orgány, srdce, cievy, nervová sústava, chrčtica, štítka žľaza, prostata, ale spôsobujú tiež zmeny krvného tlaku. Všetky tieto orgány trpia nedostatkom energie. Náušnice: gynekológ, orgány a ľadviny. Retiazky: žalúdok, pankreas, žľezník. Prstene: psychika.

Tu by som veľmi rada upozornila na veľmi škodlivú módu nosenia viacerých náušnic, ba dokonca po celých okrajoch ucha popreražaných nitov, ako ozdob. 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 kvíľil od bolesti zubov. Nemohli sme mu pomôcť, pretože nikto zo spolucestujúcich 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 osôb ne 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 mienky, 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 pretáhaní sa totiž natiahnú 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 prílív 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 kamienkami, 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, križov, prívieskov, obrazov i fotografií. Energiu v podobe tepla však pociťujú najmä chorí ľudia veľmi oslabnutí, málokedy ju pociťí zdravý človek, ktorému energia nechýba.

Posvätené veci, nosené na tele, odrážajú negatívne žiarenie. Mali by ich preto nosiť najmä ľudia pracujúci pri počítačoch. Zmenšenina Turínskeho plátna (nemusí byť svätená) vyžaruje sama od seba. Negatívnu energiu zbierajú z nás naše mačky. Neodháňajte ich, keď sa obtierajú okolo vašich nôh.

Energiu nám dopĺňa tiež dobrý a dostatočný spánok. Ľudia spávajúci pod paplónom by však mali spávať v ponožkách - tunel vytvorený paplónom má za následok prechladnutie nôh počas spánku. Naši predkovia mali vždy pri vchode zavesenú sväteničku so svätenou vodou. Pri odchode z domu sa ňou vždy prežehnali - bola to pre nich ochranná clona. To isté robili pri návrate domov. Zmývali tým prípadnú negatívnu energiu získanú vonku. Bolo by osožné ich nasledovať.

**Nakoniec to najdôležitejšie:** Nečakajme, že budeme zdraví, keď budeme mať srdce plné nenávisti, závisť a nelásky. Vysielaním nedobrych slov alebo myšlienok otvárame si náš ochranný obal a otvorom v ňom sa nám všetko nedobré vráti, najmä ak sme zameraní na človeka spravodlivého, ktorý žije tak, ako sa žiť má. Títo ľudia majú svojim žitím vytvorený veľmi pevný a široký ochranný obal, že sa od neho negatívny útok odrazí a vráti jeho pôvodcovi. Želanie zla a smrti, dokonca príslušníkom aj vlastnej rodiny, spúšťa proces nivočenia aj vlastných potomkov. Treba na to upozorňovať a vysvetľovať, aby k tomu nedochádzalo ani v myšlienkach. Našich starých nenávistí a zlostí na človeka sa treba tiež vedome zbaviť, ak sa zaň ideme pomodliť do chrámu - v opačnom prípade nám môže prísť zle. Najsilnejšou ochranou voči zlým ľuďom, odrážajúcou nešťastie, choroby, urieknutia, je správanie sa podľa slov Evanjelia: Dobrorečte tým, ktorí vás preklínajú, čiňte dobro tým, čo vás nenávidia. To s čím si nevieme poradiť, alebo sa toho zbaviť, je najlepšie odovzdať Pánovi a poprosiť o pomoc a radu aj svätých rodinných patrónov. V opačnom prípade príde zlé.

Ak budeme vysielat' len láskavé myšlienky, bude sa nám vracat' láska. Len keď budeme odpúštat' aj tým, čo nám ubližujú, a to bez prestania, bude aj nám odpúšťané v súlade so slovami z Otčenáša: ... odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame... Bez odpúšťania nebude ani nám odpustené.

Keď denne odovzdávame svoje konanie Pánu Bohu, mali by sme prijať všetko dobré i zlé toho dňa, pretože sa tým určite niečo rieši, pretína alebo odstraňuje. Najlepšie je poďakovať za všetko. I keby sa to zdalo človeku absurdné, nevieme, čo je pre nás dobré. Odovzdajme právomoc nad našim konaním Pánu Bohu a nehovorme Mu do toho. Pán Boh vie najlepšie, čo nám poslúži a čo nám treba. Vrelo doporučujem každému čitateľovi mojej príručky, aby si preštudoval knihu od Dr. Teodora Rosinského „Človek, bytie a umenie“.



Nielen od vonkajších príčin závisí fyzický a psychický stav nášho organizmu. K úspešnému liečeniu je nevyhnutné vysporiadať sa v prvom rade vo svojej duši s príkormi, ktorých pôvodcami, ale i adresátmi sme sa stali, a to úmyselne alebo neúmyselne, nielen vo vzťahu k žijúcim, ale aj už k zosnulým. Precítené vyznanie našej duše slovami tejto modlitby dokáže urobiť doslova „zázraky“ v liečebnom procese:

### **Modlitba o pomoc**

Otče náš nebeský, skrze Krista, Pána nášho, pokorne a vrúčne prosím o pomoc:

Prosím o odpustenie.

Pomôž mi, prosím, aby som dokázal z hĺbky duše odpustiť všetkým ľuďom, blízkym aj neznámym i sebe za obviňovanie Boha z mojich ťažkostí a ubližovanie iným i sebe.

Prosím o odpustenie u všetkých, ktorým som priamo či nepriamo, úmyselne či neúmyselne ublížil akýmkoľvek spôsobom, a aj tých, u ktorých som priamo či nepriamo vyvolal konanie zla v nich.

Prosím o odpustenie u duší všetkých zosnulých, aj tých, ktorých som nepoznal, a aj ja im všetkým odpúšťam.

Prosím o odpustenie u všetkých mojich potomkov, a aj ja im všetkým odpúšťam.

Prosím, pomôž mi očistiť sa od sebeckta, pýchy, lakomstva, povýšenectva a závisti.

Ďakujem Ti Pane, Bože môj. Amen.

### **Povzdych za našich nepriateľov**

Milujem Ťa, prajem Ti, odpúšťam Ti, odpusť aj Ty mene.